

ФЕНОМЕН ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Котляров Е. Е.¹, студент 1 курса

Ветвицкая С.М.¹ д.пс.н., руководитель по научной работе филиала

¹Филиал ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения» в г. Минеральные Воды, (357203, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул.Ленина, д.12^б)

Аннотация. Статья посвящена феномену осознанного сновидения, в которой предпринята попытка описать толкование природы осознанных снов, влияние осознанных сновидений на самочувствие человека, и их пользу. Особенность данной статьи заключается в том, что один из авторов видит осознанные сны. В осознанных сновидениях каждый человек перевоплощается в режиссера своего сна. Видимые и ощущаемые образы, происходящие события и всевозможные чувства во сне у каждого человека индивидуальны и основаны на личном жизненном опыте.

В статье рассмотрен сон как площадка для самореализации. Представлена структура сна, с описанием четырех сменяемых фаз. Особое внимание уделено сонному параличу, когда человек частично просыпается и обнаруживает, что не может двигаться, у человека возникают такие симптомы, как дезориентация, страх, ощущение присутствия посторонней сущности, галлюцинации, удушье, ложные движения тела, учащение сердцебиения.

Эволюция не подготовила человека к феномену осознанного сновидения и поэтому, способность отличать одно состояние от другого и тем самым осознавать себя во сне, приобретает только при помощи обучения и практики.

Ключевые слова: фаза быстрого движения глаз (БДГ), осознанные сновидения, сонный паралич.

PHENOMENON OF LUCID DREAMING

Kotlyarov E.E.¹, 1st year student

Vetvitskaya S.M.¹ d.ps.n. Professor

Rostov state University of railway engineering branch, Mineralnye Vody, Russia

Annotation. The article is devoted to the phenomenon of lucid dreaming, in which the attempt to describe the interpretation of the nature of lucid dreams, lucid dreaming impact on human health, and their favor. The peculiarity of this article is that one of the authors sees lucid dreams. In lucid dreaming each person is reincarnated in his dream director. See and feel the images, current events and all sorts of feelings in the dream every person individually and are based on personal experiences. The article describes the dream as a platform for self-realization. Presented the structure of sleep, with a description of the four phases exchangeable. Particular attention is paid to the sleepy paralysis, when a person partially awakens and finds that he can not move, the person has symptoms such as disorientation, fear, the feeling of being outside entity, hallucinations, suffocation, false body movements, heart palpitations. Evolution did not prepare a man to the

phenomenon of lucid dreaming, and therefore, the ability to distinguish one state from another, and thus to understand themselves in a dream, only be acquired through training and practice.

Keywords: phase of rapid eye movement (REM), lucid dreaming, sleep paralysis.

Статья посвящена феномену осознанного сновидения.

Существование данного явления, было научно доказано английскими учеными еще в 1975 году. Осознанный сон – изменённое состояние сознания, при котором человек видит сон и полностью осознает свои действия, может вспомнить некоторые моменты своей жизни и способен осознанно влиять на происходящее в своем сновидении. С данным явлением сталкиваются многие люди, но лишь несколько раз за свою жизнь. Чтобы видеть осознанные сны чаще, достаточно уделять им немного своего внимания и изучить одну из техник вхождения в осознанное сновидение. Глубокое изучение сновидений, позволит понять, как работает наше сознание, и как, происходящее в наших снах взаимосвязано с психическим и физическим состоянием во время бодрствования.

В статье предпринята попытка описать толкование природы осознанных снов, влияние осознанных сновидений на наше самочувствие, и их пользу. Обращаюсь к данной теме потому, что сам вижу осознанные сны.

С современным темпом жизни, мало кто обращает внимание на вещи, не относящиеся к повседневным делам и проблемам. В категорию этих вещей входят и наши сны. На них мы тратим около трети нашей жизни, но при этом, мы мало что о них знаем.

Человек в его обычном сне, не контролирует свои мысли, движения и состояние. Он как актер на сцене - исполняет роль по готовому сценарию, даже не задумываясь об импровизации. Также, часто бывает, что человек видит сон от лица зрителя, любясь происходящим, и никак не участвуя в постановке. В осознанном же сне, человек берет на себя роль режиссера. Он способен на ходу менять сюжет своего произведения и играть любую роль. В любой момент он может занять место зрителя или актёра.

У каждого человека, перевоплощение в режиссера своего сна – момент осознания того, что человек спит, происходит по-разному и по своему механизму. Это связано с тем, что видимые и ощущаемые образы, происходящие события и всевозможные чувства во сне у каждого человека индивидуальны и основаны на личном жизненном опыте. Одних приводит к осознанию какой либо звук или фраза, других – не вписывающийся в общую картину образ, иногда осознание приходит само по себе.

Рассмотрим сон, как площадку для самореализации. Общим же, для людей, понимающих, что они спят, характерен сильный беспричинный эмоциональный подъём, наступающий в момент осознания своего сна. Часть полученных позитивных чувств переносится в состояние бодрствования, несмотря на продолжительность и содержание сна. Отрицательные эмоции также возможно ощутить, в зависимости от настроения, в котором человек ложится спать. Эмоции, ощущаемые человеком, как в обычном, так и в осознанном сне, являются отражением человеческих эмоций из реальной жизни, но, как правило, в осознанном сне человек испытывает сильнейшее чувство эйфории.

Подобные переживания помогают обрести осознанно сновидящим сильный стимул, обеспечивающий личностный рост и позитивные переменны в бодрствующей жизни.

Осознанные сновидения, могут помочь человеку преодолеть свои беспокойства и страхи. Встретившись со своими страхами во сне, человек способен преодолеть их, благодаря пониманию того, что всё вокруг является иллюзией и никакого вреда не представляет. Также, осознанные сны дают человеку невероятно широкое поле для творческой реализации – возможность творить не только наяву, но и во сне.

Многие ученые и творческие гении утверждали, что их открытия появились благодаря сновидениям. В качестве примера можно упомянуть немецкого химика-органика Фридриха Августа Кекуле, открывшего во сне строение молекулы бензола. Или учёного-энциклопедиста Дмитрия Ивановича Менделеева с его периодической таблицей химических элементов. Швейная машинка Элиаса Хау была изобретена им во сне. Моцарт, Бетховен, Вагнер и другие известные композиторы черпали вдохновение для своей музыки из своих сновидений.

Кроме творческих навыков, в осознанном сне можно развивать и физические навыки. По утверждению спортивного физиолога Поля Толи, “сенсомоторные навыки, уже развитые на элементарном уровне, могут быть усовершенствованы с помощью осознанных сновидений”. Более того, Толи считает, что с помощью осознанных сновидений, можно приобрести новые сенсомоторные навыки: освоить новое движение в единоборстве, научиться новой технике плавания, или понять, как починить какой-либо поломанный механизм.[1]

Вдохновение, получаемое в сновидении, обусловлено так называемым “неявным” знанием. Вещи, которые вы можете внятно сформулировать, и в которых уверены (Номер телефона, имя преподавателя, домашний адрес и др.), являются “явными” знаниями.

“Неявными” наоборот, являются те знания, которые вы знаете, но не можете объяснить (Как ходить или говорить) и те, которые вы знаете, но не знаете почему (Цвет глаз вашей первой учительницы). Неявное знание проявляется в экспериментах по распознаванию, когда человек думает, что он всего лишь случайно угадывает картинку, а на самом деле процент попаданий выше просто вероятностного. [2]

Неявное знание значительно больше по объёму, чем явное, и во сне, мы с ним контактируем гораздо ближе, чем во время бодрствования. Именно поэтому, во сне мы можем часто видеть вещи, невероятно точно воспроизведенные, но с которыми мы встречались только раз в жизни.

Используя свои неявные знания во сне, можно принимать более верные решения по каким либо важным вопросам и выполнять трудные задачи, не поддающиеся решению в бодрствующем состоянии (Решение алгебраических примеров, выбор обстановки рабочего места, предсказание результатов футбольного матча).

Структура сна. Сонный паралич. По базовой классификации, сон делится на четыре фазы. Первая фаза – состояние неглубокого сна, определяемая как дремота или погружение в сон. Вторая фаза – фаза медленного движения глаз. Характеризуется появлением на электроэнцефалографе медленных, высокоамплитудных волн 12-14 гц. Третья фаза возникает при появлении на электроэнцефалографе высокоамплитудных медленных волн 1-2 гц. – дельта волн. Когда дельта волны займут 50% в периоде на электроэнцефалографе, фаза три перейдет в фазу четыре, наступает глубокий сон. По прошествии около полутора часов, пофазовое развитие сна идет по циклу в обратном направлении через третью, вторую и первую фазы. На границе второй и первой фаз, начинается фаза быстрого движения глаз. Именно в фазе быстрого движения глаз (БДГ) человек видит сон.

Подавляющее большинство людей, разбуженных в фазе быстрого движения глаз (БДГ), с легкостью вспоминают яркие и насыщенные сновидения. По ходу цикла сна, БДГ фаза становится длиннее. Дельта сон при этом сокращается, пока совсем не исчезает, как правило, после второй или третьей фазы БДГ сна.

Из всего этого следует, что из 7 часов непрерывного сна, 50% снов приходится на последние два часа. Если проспять ещё час, то на протяжении всего этого часа, вам будут сниться сны. Просыпаясь во время БДГ фазы, человек может столкнуться с таким явлением, как сонный паралич, когда человек частично просыпается и обнаруживает, что не может двигаться.

Сонный паралич безвреден и обычно продолжается от нескольких секунд до пары минут. С этим явлением связано множество народных поверий и мистических историй про чертей и домовых. Сонный паралич возникает в случае, когда часть мозга, препятствующая пробуждению во сне, не прекращает работать, на кажущееся “пробуждение”. При сонном параличе, у человека возникают различные симптомы, такие как дезориентация, безрассудный страх, ощущение присутствия посторонней сущности, галлюцинации, удушье, ложные движения тела, учащение сердцебиения. [3] Этот феномен и связанные с ним галлюцинации известны уже много лет, хотя физиологические причины данного явления открыты недавно. Видя галлюцинации, не всегда можно определить, в каком мире мы находимся в данный момент, эволюция не подготовила нас к такой задаче и поэтому, способность отличать одно состояние от другого и тем самым осознавать себя во сне, приобретает только при помощи обучения и практики. [4]

РЕЗЮМЕ. Стивен Лаберж – доктор философии по психофизиологии из Стэнфордского университета и лидер в области изучения осознанных сновидений, изобрёл множество способов вызова осознанного сновидения и дал им описание в своих книгах. С их помощью, любой человек может без особого труда увидеть осознанный сон. Главное – иметь намерение осознать себя во сне, и вспоминать об этом, как можно чаще в течение всего дня, особенно перед тем, как лечь спать. Достаточно лишь думать об осознанных сновидениях, и человек рано или поздно обязательно проснётся в своём сне, получив возможность прожить не достающую ему треть своей жизни.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Лаберж Стивен. Осознанное сновидение / Пер. с англ. — К.: «София», Ltd, М.: Из-во Трансперсонального Института. 1996.
2. Лаберж Стивен, Рейнголд Ховард. Практика осознанного сновидения / Пер. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011.
3. Сонный_паралич - https://ru.wikipedia.org/wiki/Сонный_паралич (электронный ресурс)
4. Дурсунова А.И. СОННЫЙ ПАРАЛИЧ ИЛИ СИНДРОМ «СТАРОЙ ВЕДЬМЫ» // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 81-81; URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=4976> (дата обращения: 15.11.2017).