



Оксана Крученко
nedelya@vm.ru

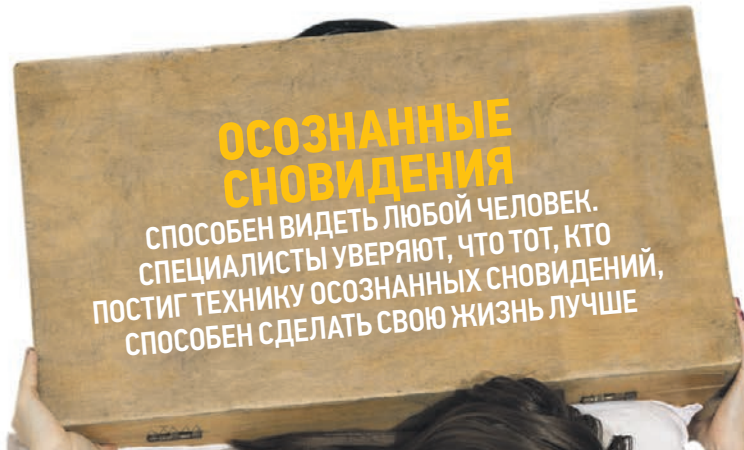
Мало кто, проснувшись утром, может вспомнить, что ему снилось ночью. Каким бы ярким ни был сон, воссоздать его в памяти во всех деталях практически невозможно. Обстоятельства нелогичны и необъяснимы, а образы людей смешиваются в одну плохо узнаваемую физиономию. Открываешь глаза и минуту спустя уже не можешь вспомнить, что приснилось. Все дело в том, что здоровый человеческий мозг четко отделяет сон от яви и, пробудившись, быстро стирает все впечатления, пережитые за ночь, — за ненадобностью. Наш рациональный мозг, и без того страшно загруженный работой, игры подсознания не интересуют. Но специальными тренировками можно научить этот «извилистый суперкомпьютер» воспринимать произошедшие во сне события всерьез. Именно этим и занимаются люди, увлекающиеся осознанными сновидениями: приучают себя фиксировать и понимать все, что случилось во сне.

«Осознанные сновидцы» — не какие-то там экстрасенсы или великие интуиты. Эксперты-сомнологи говорят, что осознанные сновидения может видеть любой человек. Было бы желание и мотивация. Одно «но»: кому-то требуются месяцы тренировок, чтобы научиться осознавать себя во сне, а у кого-то это получается спонтанно. — Бездельных людей я не встречал, — уверяет научный сотрудник Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН, тренер по обучению осознанным сновидениям Илья Блохин. — По крайней мере получить единичные опыты осознанных сновидений могут все. Иногда бывает достаточно прочитать про них что-то, впечатлиться и ночью уже пережить. Однако есть люди с мозговой пластичностью, которая позволяет варьировать работу мозга в очень широком диапазоне. Они умеют быстро расслабляться и так же — концентрироваться. Такие люди быстрее остальных добиваются результа-

тов. Мозговая пластичность может быть врожденной или отработанной, развитой определенным родом деятельности или образом жизни. Отдельно можно отметить категорию людей с критическим мышлением, которые в повседневности многое подвергают сомнению, видят детали, закономерности, замечают неточности. Их внимание работает по-другому, и они более открыты для осознанных сновидений. У детей 11–16 лет осознанные сновидения могут случаться спонтанно и часто. Связано это с возрастными изменениями и началом формирования личности, характера.

Личная победа

Сам Илья Блохин впервые познакомился с осознанными сновидениями в 14 лет. В детстве его мучили кошмары, и мальчик был так подавлен, что не выносил темноты и боялся оставаться дома один. Неизвестно, какие еще фобии могли бы у него развиваться, если бы однажды Илья не решил поменять сюжет своего страшного сна. Конечно, он не знал ничего про осознанные сновидения, просто сильно разозлился и на себя, и на сны, и на мешающий жить страх. Всего лишь раз подросток интуитивно изменил сюжет плохого сна, и кошмары отступили. Намного позже Блохин понял, что сны можно контролировать. — Не нужно путать осознанные сновидения с загадываемыми, — предупреждает эксперт. — Видеть осознан-



ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ
СПОСОБЕН ВИДЕТЬ ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК.
СПЕЦИАЛИСТЫ УВЕРЯЮТ, ЧТО ТОТ, КТО ПОСТИГ ТЕХНИКУ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ, СПОСОБЕН СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ

ВО СНЕ КАК НАЯВУ

МЕТОДИКА СТИВА ЛАБЕРЖА: КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ВО СНЕ

- Закройте руками рот и нос, во сне это не станет помехой для дыхания;
- во сне невозможно прочитать один и тот же текст дважды, он изменится;
- часы во сне никогда не показывают одно и то же время, если смотреть на них с интервалом в несколько секунд;
- если невозможно прокрутить в голове все, что происходило минуту назад, значит, это сон;
- свет во сне, если щелкнуть выключателем, скорее всего, не включится;
- если долго смотреть на свои руки, во сне они начнут менять форму, тот же эффект будет, если смотреться в зеркало.

ные сновидения — не значит смотреть сны «на заказ», когда говоришь «пусть мне приснится, будто я рыцарь», засыпаешь и смотришь «кино». Осознанное сновидение случается в момент, когда человек понимает, что он спит. И, начиная с этой точки, он может делать во сне, что хочет. В том числе и менять сюжет. Во сне ценно именно то, что человек отдает себе отчет в происходящем.

Дела давно минувших дней

Попытки осмыслить, что же такое сновидение и как им управлять, че-

КСТАТИ

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПОЛОЖЕНИЕМ

С точки зрения физиологии осознанное сновидение — это состояние мозга, в котором человек одновременно спит и не спит. В таком состоянии находится мозг беременной женщины, который должен отключаться, давая будущей маме отдохнуть и в то же время «слышать» ребенка. Именно поэтому беременные женщины осваивают осознанные сновидения с легкостью.

SHUTTERSTOCK

ловечество предпринимает давным-давно. Аристотель в IV веке до нашей эры писал: «Иногда, когда человек спит, нечто в его сознании позволяет ему понять, что все происходящее лишь сон». К 415 веку нашей эры восходит первое свидетельство, описывающее осознанное сновидение. Сделал его Августин Блаженный в письме, написанном со слов некоего доктора Геннадия, которому приснился юноша и сказал: «Ты сейчас спишь и лежишь в своей постели, твои веки сомкнуты, однако ты можешь видеть меня и наслаждаться тем, что видишь. Значит, и после смерти, когда глаза твои

полностью ослепнут, в тебе останется жизнь, которой ты сможешь жить, и та же способность восприятия, которая доступна тебе сейчас». Как писал Августин Блаженный, доктор Геннадий, когда видел этот сон, четко осознавал, что спит. В VIII веке тибетские монахи практиковали разновидности йоги, которая помогала сохранять осознанность во сне. В X веке их начинания развили индусы. В XII столетии об управлении мыслями во сне писал арабский суфий Ибн-аль-Араби, в XIII — святой Фома Аквинский. В XIX веке исследование осознанных сновидений вышло на новый уровень. Изучением мира снов в этот период занимался профессор-китаист Маркус д'Эрви де Сен-Дени, основатель психоанализа Зигмунд Фрейд, ученый из Кембриджа Фредерик Майерс, даже философу Фридриху Ницше не была чужда эта тема. Однако серьезное научное обоснование осознанные сновидения получили в про-

КАК В КИНО

В «Сколкове» разработан гаджет для улучшения качества сна. Излучая слабые низкочастотные электромагнитные импульсы, он помогает человеку засыпать, стимулирует мозг на «продукцию» более ярких снов, в том числе осознанных. Разработчики «электроколыбели» уверяют, что лет через 10 они создадут нечто вроде телевизора, по которому можно будет, проснувшись, посмотреть свой сон как кино.



шлом столетии. Первые убедительные труды на эту тему принадлежат голландскому психиатру Фредерику Уилемсу ван Эдену, а также основателю Института осознанных сновидений в США Стивену Лабержу. Многие методики осознанных сновидений, которыми пользуются нынешние практики, разработал именно он.

В чем смысл, брат?

Но зачем же обычные люди, далекие от науки и исследований, пытаются расширить свои «сонные горизонты»? Что им это дает? — Некоторым просто интересно попробовать управлять снами, — поясняет Илья Блохин. — Ради развлечения. Но большинство осваивают техники ради личностного роста. Поскольку мозг думает, что переживаемое им в осознанном сне происходит по-настоящему, все, что человек делает во время такого сна, является его реальным приобретаемым опытом. Проще говоря, если во сне человек учится водить машину, его тело в реальности получает соответствующие навыки, рефлекс и опыт. Оказывается, некоторые спортсмены практикуют осознанные сновидения для того, чтобы улучшать показатели в реальности. Они бегают, прыгают, отжимаются во сне, и подобные тренировки, уверяют специалисты, ничем не хуже реальных, а может, даже эффективнее. Ведь у спящего человека повышенная внушаемость. — В осознанном сне вам ничто не мешает убедить себя, к примеру, в том, что вы любите весь мир, — улыбается Блохин. — И утром вы проснетесь в отличном настроении. Вам может присниться решение какой-то проблемы, та или иная ситуация, которую можно продублировать во сне и изменить ее развитие.

Но самое главное — вы начнете лучше понимать сами себя, свои возможности. А еще в осознанном сновидении можно посмотреть на мир, скажем, глазами... собаки. Или полетать. Я пробовал и то и другое. Непередаваемые ощущения!

Кроме того, в осознанном сне можно избавляться от фобий, сознательно поместив себя в ситуацию, обычно вызывающую у вас страх. Обманутый мозг поймет, что она на самом деле

ничем не угрожает, и механизм, провоцирующий панику в реальности, перенастроится. Скажем, людям, страдающим арахнофобией (боязнь пауков. — *ВМ*), достаточно погрузиться в осознанное сновидение и «пообщаться» в нем с пауками. «Сонные» членистоногие безопасны, их нечего бояться — а значит, мозг человека, понимающего, что он спит, запишет информацию как достоверную.

Феерично и катастрофично

— Методик осознанных сновидений сотни, — объясняет Блохин. — Зная их, каждый выбирает для себя ту, что ему больше подходит. Но если говорить об общих принципах, то я бы выделил три главных шага, которые помогают осознать себя во сне: первый — тренировка памяти, чтобы запоминать сны как таковые, второй — составление списка намерений: нужно уметь четко формулировать требования к сновидениям, то, что вы планируете там сделать, третий — правильное применение на практике полученных во сне информации и навыков.

Тем не менее с осознанными сновидениями связано множество страхов. Некоторые медики угрожают расстройством сна и общей невротизацией. Другие пугают тем, что увлекшийся осознанными сновидениями человек разучится видеть естественные сны. Но самая главная опасность таится в том, что мозгу становится трудно отличить явь от сна.

Реальность и нереальность могут смешаться и перепутаться. Новичкам, уверяет Блохин, это не грозит, а тем, кто открывает для себя все новые и новые знания, без техники безопасности не обойтись. А то так и до «дурки» недалеко.

— Для того чтобы не получить негативный опыт, нужно не только научиться правильно входить в осознанные сновидения, но и отличать реальность от сна, — успокаивает Илья Блохин. — И не забывать, что осознанные сновидения скорее относятся к врожденным способностям человека, нежели к отклонениям. Более того, их практика обычно приводит к большей осознанности в реальности. Человек меняется в лучшую сторону. Он становится более внимательным, ответственным, следит за эмоциями, перестает реагировать на негатив.

5 ЛУЧШИХ СПОСОБОВ НАУЧИТЬСЯ ОСОЗНАТЬ СЕБЯ ВО СНЕ

1. Ведение журнала сновидений, в который с максимальными подробностями записывается каждый сон. Делать это надо сразу после пробуждения. Научившись запоминать сны, человек улучшит способность осознать себя в сновидении.
2. Проверка на реальность. Чем чаще человек проверяет, в реальном ли мире он находится (не ездят ли, например, по улицам машины одного цвета или не светит ли с неба два солнца), тем быстрее у него войдет в привычку задаваться вопросом: «Сплю ли я?» — и разовьется способность осознать себя во сне.
3. Тренировка осознанности в реальности. Гуру советуют не мечтать о будущем и не думать о прошлом, а через медитацию учиться осознать себя здесь и сейчас: чувствовать запахи, улавливать легкое дуновение ветерка, прислушиваться к звукам.
4. Подсознательное внушение. Часто для того, чтобы осознать себя во сне, достаточно дать убедительную команду своему подсознанию. Решительного «Сегодня я осознаю себя во сне!» бывает достаточно, главное — не сомневаться, давая себе установку.
5. Намеренное пробуждение. Если в течение ночи просыпаться по будильнику примерно каждые 90 минут, вероятность осознания себя во сне увеличится. Дело в том, что сны человек видит раз в полтора часа, и если просыпаться во время сновидения, каждое последующее будет ярче и осознать себя в нем будет легче.

(по материалам metodorf.ru)

Я так сплю



Недвижимость РЕКЛАМА

УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?

Хотите выгодно обменять или продать квартиру в Москве или Подмосковье? - Узнайте ее реальную стоимость! Звоните специалистам АН «ТВОЯ Квартира» +7(495)374-64-64.

Сейчас на рынке жилья спросом пользуются не все квартиры, разброс цен большой. С нами Вы продадите жилье удачно, так как мы изначально грамотно определим рыночную стоимость.

Вы купите проверенную, ПЕРСПЕКТИВНУЮ квартиру (вторичную или новостройку), опираясь на наш опыт и знания.

Вы выгодно инвестируете в Новостройку, сданную или строящуюся по цене застройщика и со Скидками! С 9 до 21 без выходных. Реклама

+7 (495) 374-64-64 ankvartira.ru

(495) 256-44-48 самолет

девелопмент

ТОМИЛИНО

м. «Котельники»*

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

от 2,2 млн

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 30 СЕНТЯБРЯ 2019 ГОДА. ПОДРОБНОСТИ И ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ: TOMIINOSAMOLET.RU. ЗАСТРОЙЩИК ООО «САМОЛЕТ – ТОМИЛИНО». *СТАНЦИЯ МЕТРО «КОТЕЛЬНИКИ» - БЛИЖАЙШАЯ СТАНЦИЯ МЕТРО К РЕКЛАМИРУЕМОМУ ОБЪЕКТУ. ЦЕНЫ В РУБЛЯХ

РЕКЛАМА

УЗНАЙТЕ ЗА СКОЛЬКО МОЖНО ПРОДАТЬ ВАШУ КВАРТИРУ!

Хотите продать или обменять квартиру, но не знаете, с чего начать? Узнайте за сколько можно продать Вашу квартиру. Специалисты АН «Кутузовский проспект» занимаются продажей и обменом квартир в Москве и Московской области с 1991 г. и готовы поделиться своим опытом по телефону +7 (499) 346-61-94. Звоните в АН «Кутузовский проспект», и Вы получите уникальную возможность узнать, как продать или обменять квартиру на самых выгодных условиях. Выбирайте квартиры в **НОВОСТРОЙКАХ** Москвы и Московской области от наших партнеров-застройщиков **БЕЗ НАЦЕНОК!**

28 лет на рынке! КУТУЗОВСКИЙ ПРΟΣПЕКТ АГЕНТСТВО
+7 (499) 346-61-94 www.kutuzov.ru

АН «Кутузовский проспект» ОГРН 1047796209638 РЕКЛАМА