

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Выполнили:

Шушакова Александра

Гусар Ангелина

8 А класс

Преподаватель:

Бухлина Ольга Александровна

АКТУАЛЬНОСТЬ



Всем нам снятся разные сны. Мы видим их каждую ночь и не задумываемся о том, что мы можем оказать на них влияние.

Нас заинтересовала эта тема и мы решили проверить возможно ли управлять снами.

Цель:

Углубление в такие науки, как онейрология и сомнология.

Задачи:

- узнать, что такое осознанный сон
- разузнать о человеке, который впервые начал изучать осознанный сон
 - изучить функции осознанного сна
 - узнать, как попасть в осознанный сон

Гипотезы:

- слово «сон» имеет несколько значений
- в осознанном сне нельзя исполнить свои мечты
- осознанный сон абсолютно безопасен

Сон и сновидение

Сон (лат. somnus) — естественное физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир, присущее млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым.

Кроме того, словом «сон» называют последовательность образов, которые человек может помнить, — сновидение.



Сновидение — субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных), возникающих в сознании спящего человека (предположительно и некоторых других млекопитающих).

Осознанное сновидение

Осознанное сновидение — изменённое состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон, и может в той или иной мере управлять его содержанием. Это некое пограничное состояние между фазой быстрого сна и бодрствованием.

Осознанные сновидения являются предметом научных исследований, их существование подтверждено, в частности, японскими учёными.

Осознанные сновидения могут начинаться либо в течение обычного сна, когда спящий со временем осознаёт, что спит, либо непосредственно из состояния бодрствования без временной потери осознанности.



Изучение осознанных сновидений

Психофизиолог Стивен Лаберж, который получил степень кандидата наук в Стэнфордском университете, говорит, что изучение осознанных сновидений может оказать нам большую помощь в лучшем понимании феномена сна; неясные воспоминания о сне всегда были препятствием для его изучения, но те, кто видит осознанные сновидения, могут помнить свои сны очень ясно.

Эти люди также могут во сне совершать действия по заданию исследователей.



Практика осознанных сновидений несёт в себе большую ценность в плане преодоления личных проблем. Осознанные сновидения помогут вам лучше разобраться в собственной личности.

Это уникальный полигон для моделирования жизненных ситуаций.



Исполнение желаний



Научившись осознанному сновидению, можно открыть для себя неисчерпаемый источник любых развлечений, какие только можно вообразить.

Научившись же делать это по своему желанию, можно получить мощное средство, позволяющее улучшить вашу жизнь.

Возможно, для многих людей исполнение желаний станет главным в осознанном сновидении, и это обогатит их жизнь.



Однако исполнение желаний не следует воспринимать как конечную цель. Многие захотят заглянуть глубже, выше и, узнав больше о состоянии сна, применить свое искусство к решению практических задач.

Борьба с кошмарами



Одна из главных техник, позволяющих преодолеть кошмары, предложена Килтоном Стюартом в его работе "Теории сна в Малайе" и приписывается им малазийскому народу Сенои.

Главный принцип техники Сенои состоит в том, чтобы сразиться с врагом и победить его.

Это означает, что, встретив во сне недружелюбное существо, вы должны активно атаковать и уничтожить его, используя все мыслимые и фантастические виды оружия.

Люди сообщают о положительных, вдохновляющих результатах подхода "сразиться и победить".

Лучшее место для избавления от неприятных снов — это сами сны. Исходным материалом для кошмаров служат наши страхи, представляющие собой разновидность ожидания.

Решение творческих задач



Сновидения могут служить неисчерпаемым источником творчества. В осознанном сновидении мы можем взять под контроль ума необъятные творческие возможности, открывающиеся во время сна.

На протяжении всей письменной истории сновидения считались источником вдохновения практически во всех областях человеческой деятельности — литературе, науке, технике, музыке, изобразительном искусстве и спорте.

Сновидения могут служить неисчерпаемым источником творчества. В осознанном сновидении мы можем взять под контроль ума необъятные творческие возможности, открывающиеся во время сна.

Тренировка и отработка НАВЫКОВ

Сновидения являются наиболее ярким типом мысленных образов, доступным большинству людей. Чем реальнее будет выглядеть результат ваших усилий во сне, тем большего эффекта вы добьетесь, проделывая то же самое в действительности.

Когда люди выполняют определенные действия во сне, такие, как пение или игра в теннис, их мозг и тело реагируют на это, как на реальность, за исключением мышечного аппарата, который во сне парализован.

Таким образом, осознанное сновидение может оказаться более мощным средством развития моторных навыков, чем мысленные образы, создаваемые в состоянии бодрствования.



Воспитание веры в себя



Осознанные сновидения — один из способов воспитания уверенности в себе, доверия к своим возможностям: во сне мы можем без опасения изменить свое поведение, и это придаст нам веры в себя, облегчив тем самым внедрение аналогичных моделей поведения в реальную жизнь.

Исцеление

Осознанное сновидение может исцелить не только психически, но и физически.

Во сне мы относительно свободны от воздействия на нас окружающего. В этом состоянии мы можем направить всю свою энергию на восстановление здоровья.

Сны, которые каждый из нас видит ночью, являются самой яркой формой образного мышления, доступной в обычных условиях.

Сновидения настолько яркие, что нам порой бывает трудно описать их в терминах обычной реальности.

Поэтому они тоже могут служить эффективным источником целительных образов.



Как попасть в осознанный сон?

Грин учил пациента представлять определённую сцену перед тем, как заснуть, а также осознавать, что эта сцена происходит во сне. Это один из методов тренировки осознанных сновидений.

Некоторые предлагают тем, кто желает научиться осознанным сновидениям, выработать привычку во время бодрствования спрашивать себя: «Я сплю?» Если это войдёт в привычку, то повышается вероятность того, что во сне вы зададите себе этот вопрос и поймёте, что вы на самом деле во сне.

Wiki How предлагает несколько других техник, в том числе, написать букву на ладони для напоминания о том, чтобы спросить себя, не спите ли вы.



Опасность осознанных сновидений

- Зависимость:

Не следует привыкать к практике управления сном с целью ухода от реальности.

- Неадекватность восприятия реального мира:

Перенос манеры поведения во сне в повседневную жизнь, чреват неадекватным поведением и проблемами в личной, социальной и профессиональной областях.

- Дестабилизация личности:

Может произойти стирание границ между подсознанием и сознанием, управлением сном и бодрствованием, фантазией и реальностью.

- Ложные пробуждения:

Иногда, пытаясь выйти из осознанного сна путем пробуждения, это сразу не получается. Спящему кажется, что он уже проснулся, но сон продолжается. Это может напугать, особенно, если сюжет развивается неприятный, может появиться панический страх, что проснуться вовсе не получится, страх остаться по ту сторону реальности.

Типичные противопоказания:

- Отклонения в психике, наличие фобий или предрасположенности к ним,
- Заболевания или состояния здоровья, при которых нежелательны яркие эмоциональные впечатления и переживания.

Решив познать таинственный мир, следует четко понимать, что этот феномен не изучен до конца.



Вывод:

Мы углубились в науки о снах и сновидениях, тем самым выполнив свою цель.

Мы выполнили свои задачи:

- узнали, что осознанное сновидение — это изменённое состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон, и может управлять его содержанием;
- разузнали о Стивене Лаберже, который первый, кто начал изучать осознанные сны;
- изучили функции осознанного сна (исполнение желаний, борьба с кошмарами, решение творческих задач, тренировка и отработка навыков, воспитание веры в себя, исцеление)
- узнали, что попасть в осознанный сон можно несколькими способами, например, написать букву на ладони для напоминания о том, чтобы спросить себя, не спите ли вы.

Вывод:

Первая гипотеза о нескольких значениях слова «сон» подтвердилась. Сон – естественное физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования.

Сон - последовательность образов, которые человек может помнить.

Вторая гипотеза не подтвердилась, так как в осознанном сне возможно исполнить свои желания.

Третья гипотеза не подтвердилась, так как в осознанных сновидениях происходит взаимодействие с собственным подсознанием, а это не может быть абсолютно безопасно.

Спасибо за внимание!