

План курса

1 Вебинар

- Структура сна. Когда лучше практиковать ОС
- Ритмы головного мозга. Погружение в физиологию ОС
- Алгоритм запоминания снов
- Каталог признаков сна
- Выявляем якоря для ОС
- Тест на реальность
- Инвентарь для успешной практики
- Дневник сновидений
- Диета для ОС
- Буддийская техника намерения
- Постановка цели

ПРАКТИКА:

**Техника расслабления и наполнения энергией
(чувствуем 2 тело)**

«Это сон» – ставим якорь

Задачи

- Подготовка к практике
- Выбор цели
- Настрой на практику (во что бы то ни стало)
- Анализ сновидений
- Выявление наиболее часто повторяющихся категорий для якорей
- Учимся чувствовать 2 тело
- Якорим состояние осознанного сна

После вебинара необходимо по 15 мин продолжать заниматься практической частью перед сном ежедневно
Тест на реал делать не менее 5 раз в день ежедневно
По 15 мин в день делаем «Буддийскую технику намерения»

План курса

2 Вебинар

- Техники для набора энергии
- Техники перепросмотра
- Техники для развития визуализации
- Техники остановки внутреннего диалога
- Техники релаксации
- Трансовые техники
- Картография
- Осознанное проживание днем
- Техники Михаила Радуги + личные авторские доработки

ПРАКТИКА:

Нарабатываем телесную память (желательно выполнять лежа практическую часть)

Задачи

- Нарабатываем телесную память
- Учимся чувствовать свое 2 тело
- Возвращаем утраченную энергию
- Учимся расслабляться и останавливать внутренний диалог
- Учимся концентрации на моменте здесь и сейчас
- Выходим в ОС

Продолжаем выполнять ТНР + Буддийскую технику намерения

По 15 мин перед сном уделяем внимание техникам релаксации и ОВД

На просыпании делаем попытки разделения

План курса

3 Вебинар

1. Техники углубления и удержания (советы и разбор ошибок)
2. Техника мишеней днем
3. Мнемоническая техника вхождения по Лабержу
4. Техника регуляции циклов сна
5. Техника захвата куба
6. Техника подвижного взгляда
7. Техника погружения в ОС через гипногогические образы + техника фосфенов + авторская техника улучшенной работы с образами

Практика: авторская методика входа в ОС на пробуждении

Задачи

- Расширить арсенал техник
- Научиться задерживаться в ОС для выполнения планов
- Получить мощный инструмент для выхода на пробуждении (по статистике 70% выходов из тела происходят в локации дом, я расскажу вам как можно это использовать)
- Повысить частоту и качество ОС

Продолжаем выполнять ТНР + Буддийскую технику намерения

По 15 мин перед сном уделяем внимание техникам релаксации и ОВД

На просыпании делаем попытки разделения

На засыпании утром чередуем авторскую технику с гипнагогической

Учимся закрепляться и удерживаться в ОС для осуществления плана

План курса

4 Вебинар

1. Прямой выход в ОС + 30 техник для выхода
2. Как прямым методом сразу войти в любую локацию
3. Техника SSILD
4. Техника Ксендзюка
5. Техника Офиеля
6. Техника Роберта Монро
7. Техника самокодирования
8. Техника Гурджиева

Задачи

- Осваиваем прямой выход из тела
- Знакомимся с техниками прямого выхода различных именитых авторов + 30 вариантов техник
- Знакомимся с моими авторскими техниками и наблюдениями
- Учимся заказывать и создавать нужную нам локацию прямо на прямом выходе

План курса

5 Вебинар

1. Измененные состояния сознания
2. Сонный паралич
3. Техника вхождения в сонный паралич
4. Техники быстрого засыпания
5. Эталонное состояние сознания
6. Техника Раузиса
7. Техника свободное падение
8. Подход к сновидениям американских индейцев
9. Подход к сновидениям древних сновядящих
10. Подход к сновидениям йогов
11. Подход к сновидениям творческих сновидцев
12. Похдход сеноев

Задачи

- Учимся максимальному расслаблению для борьбы с бессоницей
- Знакомимся с подходами различных традиций
- Продолжаем тренировать прямой метод

План курса

6 Вебинар (Творец)

1. Полет в фазе
2. Превращение в животных
3. Управление болью в фазе
4. Перемещение и нахождение объектов
5. Создание объектов
6. Работа с реалом
7. Работа со страхами и фобиями
8. Необычные техники
9. Высшая техника
10. Полезные советы и мотивация на дальнейшую практику
11. Самостоятельное достижение опыта

Задачи

- Учимся управлять и быть творцом своего осознанного сна
- Подготовка к самостоятельной практике