

Перспективы изучения осознанных сновидений

□ Студентка: Князькина Карина

□ Пенза, 2014

A decorative graphic consisting of several sets of concentric circles in shades of blue and purple, scattered across the bottom right portion of the slide.

«Только видящий сон
может изменить его ход».

Джон Логан, шотландский священник и поэт.



Во сне мы проводим примерно
треть нашей жизни.

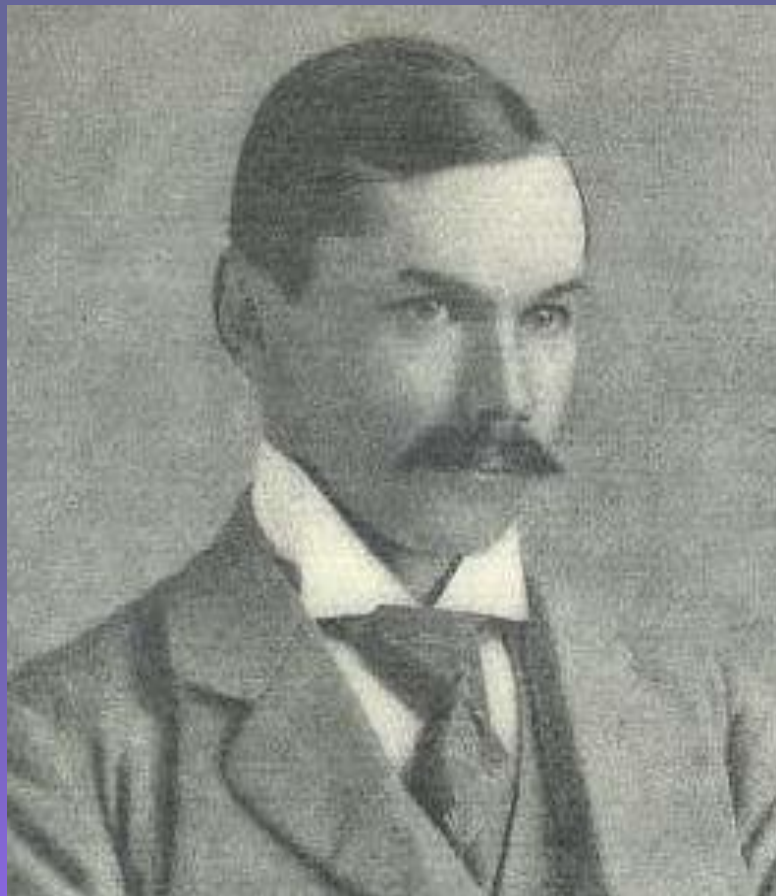


Осознанное сновидение



Осознанное сновидение — одно из самых увлекательных искусств, которыми Вы можете овладеть. В этом нет ничего трудного. Немного вызова и размышлений чтобы помочь развивать Ваше искусство.

Фредерик Ван Эден



Стивен Лаберж



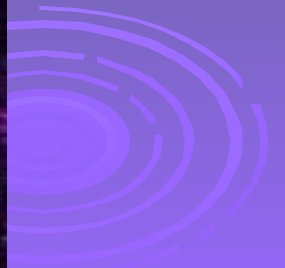
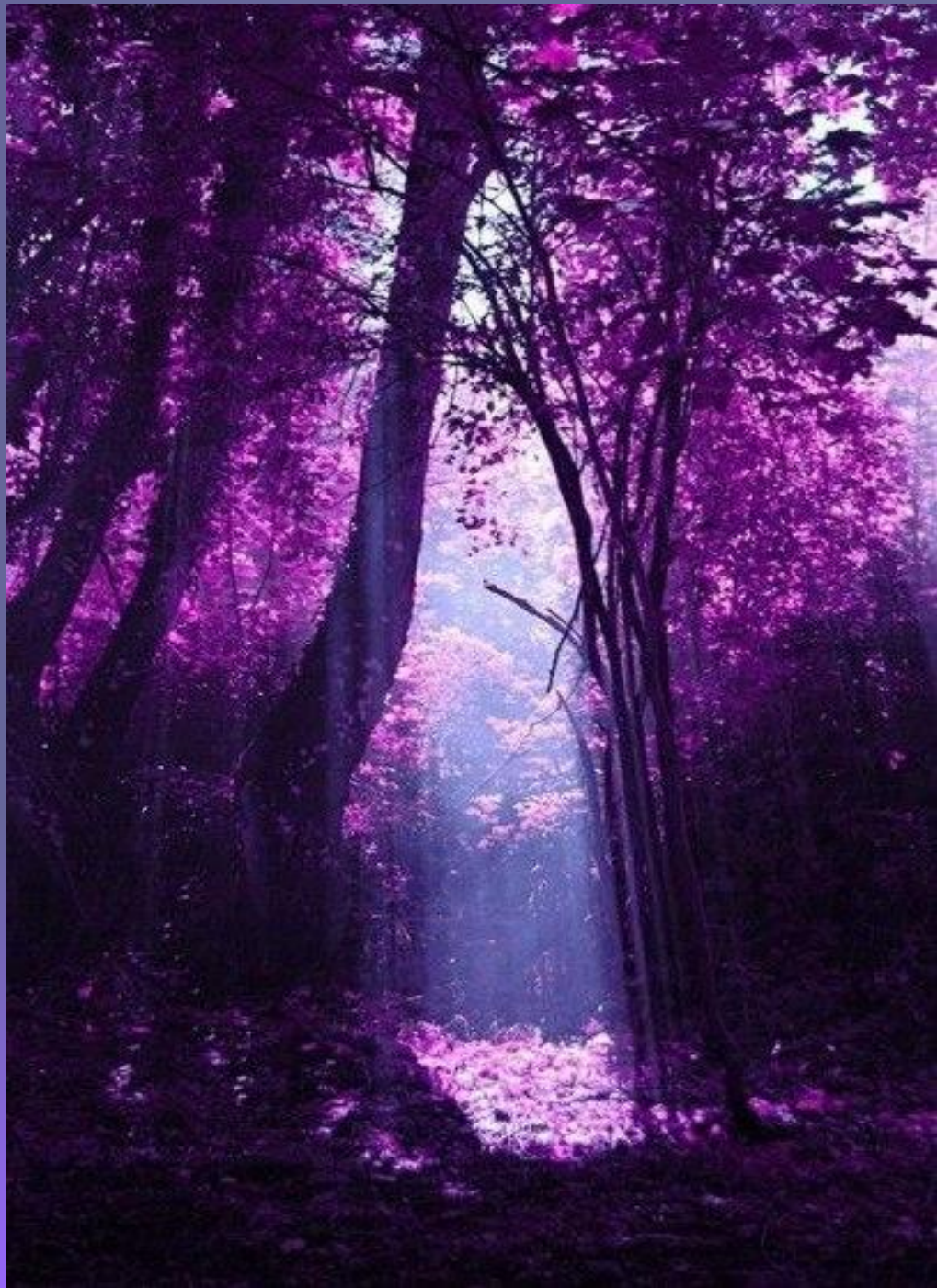
Постоянство памяти Сальвадора Дали



Сонный паралич - состояние, когда паралич мышц наступает до засыпания или после пробуждения.

Сны на яву

Ложись, лучше всего, когда сильно устал, ровно, руки по швам, глаза закрыты. Остаёшься абсолютно неподвижным и стараешься не спать. Мозг начнёт посылать сигналы телу, если ты готов уснуть, например, желание почесаться, повернуться на бок или моргнуть (глаза закрыты по прежнему). ИГНОРИРУЙ это всё, через полчаса, примерно, почувствуешь тяжесть на груди, может быть даже начнёшь слышать странные звуки. Так наступает сонный паралич, если в это время открыть глаза, можно видеть галлюцинации (сон с открытыми глазами), но шевелиться уже не можешь, ведь тело-то спит. Можно закрыть глаза и заснуть в серьёз, при этом появится возможность контролировать свой сон - оознанное сновидение.



Спасибо за внимание!!!

