

COH



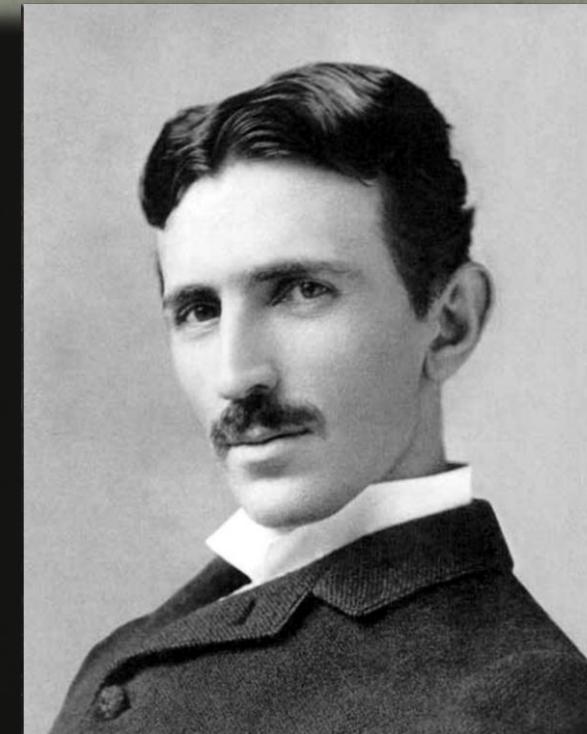
ПОЛИФАЗНЫЙ СОН



Леонардо да Винчи
(1452 – 1519)

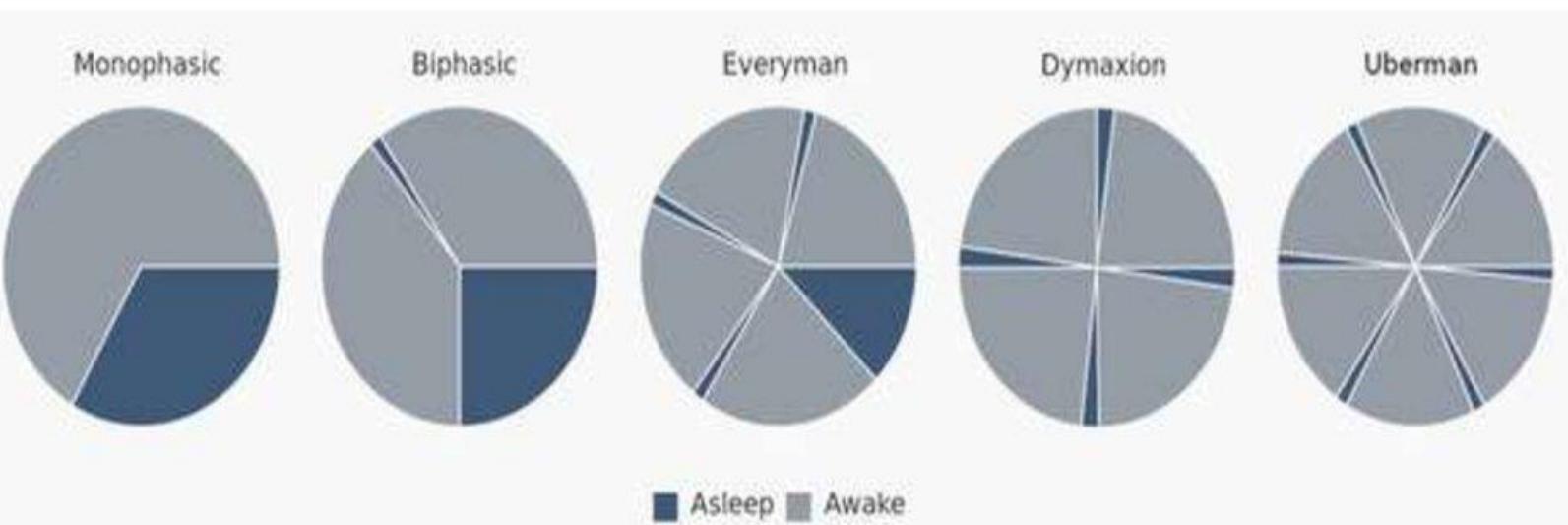


Никола Тесла
(1856 – 1943)



Методики полифазного сна

- ▶ Существует пять основных режимов сна:
- ▶ «*Dymaxion*» режим — 4 раза по 30 минут через каждые 6 часов;
- ▶ «*Uberman*» режим — 6 раз по 20 минут через каждые 4 часа;
- ▶ «*Everyman*» режим (режим обычного человека) — 1 раз ночью 1,5—3 часа и затем 3 раза по 20 минут в течение дня;
- ▶ «*Biphasic*» Бифазного режим — 1 раз ночью 5-7 часов и затем 1 раз 20 минут в течение дня;
- ▶ «*Monophasic*» Однофазный режим — 1 раз ночью 7-10 часов.





ОСОЗНАННЫЙ
СОН

The image is a dark, atmospheric night scene. In the center, a person is captured in mid-air, performing a dynamic pose that suggests they are flying or falling. The background is filled with palm trees and a road curving through the landscape. The overall color palette is dominated by deep blues and blacks, creating a dreamlike and mysterious atmosphere.

Фредерик Виллем ван Эден (1860 – 1932)

