муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Зимовниковская средняя общеобразовательная школа №1

Индивидуальный проект

«Осознанные сновидения».

Автор работы: Сибигатулин Рамиль Александрович, обучающийся 11 класса МБОУ Зимовниковской СОШ №1, Зимовниковского района, п. Зимовники.

Научный руководитель: Бояренко Ольга Александровна, педагог-психолог МБОУ Зимовниковской СОШ №1.

п. Зимовники

2022г.

# Оглавление.

|  |  |
| --- | --- |
| Введение.  | 3 |
| Основная часть.1. Анализ современных подходов к природе сна и сновидений.
	1. Сущность понятий «сон» и «сновидение».
 | 4 |
| 1.2 Теоретическое определение сна и сновидений | 5 |
| 1. Осознанное сновидение.

 Понятие «осознанное сновидение». | 11 |
| Фаза осознанного сновидения. | 12 |
| Возможности и применение осознанных сновидений. | 13 |
| 3.Технологии освоения осознанных сновидений. | 13 |
| Практическая часть.1. Личный опыт: примеры и результаты.
 | 17 |
| 1. Исследование осознанных сновидений.
 | 18 |
| Заключение | 19 |
| Список литературы. | 20 |
| Приложение 1 |  |
| Приложение 2 |  |
| Приложение 3 |  |

2

 Введение.

Сон – естественный физиологический процесс, знакомый всем живым существам.

Как правило, сном считается процесс пребывания в состоянии минимального уровня мозговой деятельности и пониженной реакции на окружающий мир. Однако, в настоящее время, границы этого понятия существенно расширились.

Сегодня уже существует четкое понимание того, что сон является процессом, которым человек, в определенной степени, может управлять. Так как в физическом мире не всегда возможно реализовать свои идеи и желания, то в мире сновидений по этому поводу дела обстоят иначе. Анализ современной литературы показывает, что существует несколько практик изучения осознанных сновидений. Изучение осознанных сновидений и управление ими – это актуальная проблема современных сомнологов и практических психологов.

Объектом исследования в данной работе является сон человека, предметом – возможности человека осознавать себя во сне, управлять своими реакциями в этом состоянии.

Цель исследования: выявление особенностей освоения осознанных сновидений и влияние их на поведение человека.

Задачи исследования: изучить научную литературу; выяснить, каким образом, возможно, достичь осознанности в сновидении; на собственном примере и на отдельно взятом классе, изучить техники осознанного сновидения; подобрать рекомендации по достижению осознанности во сне.

Проблема: физически не доказуема осознанность во сне.

Гипотеза: когда человек спит и видит сновидения, он осознаёт, что находится внутри собственного сна, который можно изменять на своё усмотрение.

Методы исследования, используемые в работе: теоретические – изучение литературы и интернет ресурсов, анализ, обобщение; эмпирические– проведение исследований (анкетирование, собственное наблюдение), обработка результатов.

Работа над проектом проходила 2 года. Первый год - сбор информации и изучение литературы по данной теме, проведение тематических классных часов среди обучающихся 7-10 классы. Психологическое исследование осознанных сновидений проводилось среди обучающихся 11 класса МБОУ Зимовниковской СОШ №1. В рамках исследования был проведен анализ результатов анкетирования обучающихся и собственных наблюдений.

Прикладная ценность результатов исследования заключается в осознании людьми способностей управления своими снами. Результаты могут быть использованы на уроках психологии, обществознания и биологии.

3

**1.Анализ современных подходов к природе сна и сновидений.**

**1.1. Сущность понятий «сон» и «сновидение».**

Сон можно определить как необходимое для восстановления функций, обработки информации эмоциональной памятью и генетически обусловленное физиологическое состояние живого организма, в целом характеризующееся уменьшением активности мозга и изменением ее характера по сравнению с бодрствованием. Эта активность не одинакова на протяжении сна, который представляет собой многократную смену различных по интенсивности и зонам активации периодов – фаз.

Сон – естественный физиологический процесс, который делится на фазу медленного и быстрого сна. Медленный сон характеризуется состоянием с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий живым существам. Быстрый сон – это пребывание в состоянии с повышенным уровнем мозговой деятельности, которая связана с сновидениями и её признаком является быстрое движение глазных яблок.

Сон выполняет в жизни человека ряд важных функций, а именно: обеспечивает отдых [организма](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC);

- способствует переработке и хранению информации;

- быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий;

- способствует сортировке накопленного материала за день;

- облегчает закрепление изученного материала;

- способствует приспособлению организма к изменению освещённости (день-ночь);

- восстанавливает [иммунитет](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82_%28%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) путём активизации [T-лимфоцитов](http://ru.wikipedia.org/wiki/T-%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D1%84%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%82), борющихся с простудными и вирусными заболеваниями.

Сновидение — субъективное восприятие некоторой реальности, которая может включать в себя изображения, звуки, голоса, слова, мысли или ощущения во время сна.

Сновидения занимают в среднем два часа ночного сна, длящегося 7,5 часов. Сны видят все, но многие люди не запоминают своих снов. Если спящего разбудить посреди быстрого сна, он вспомнит очень яркий сон. Если его разбудить через 5 минут после окончания периода быстрого сна, у него останется лишь смутное воспоминание сновидения, а если его разбудить через 10 минут, он ничего не вспомнит.

Интересен тот обычный для сновидений факт, что богатые содержанием сновидения, кажущиеся спящему весьма продолжительными, на самом деле протекают очень быстро - всего несколько секунд. Представления о времени и пространстве во сне резко нарушены.

4

Традиционно сновидение определяют как результат активации в фазе быстрого сна определенных отделов мозга, выражаясь образно: «визуального мозга» и «эмоционального мозга», и дезактивации высших функций мозга, участвующих в осознании.

Субъективно сновидение переживается как эмоционально насыщенная смена образов разной степени ясности, иногда фантастического характера. Это состояние, в котором суждения, если они есть, не отличаются логичностью, последовательностью и завершенностью, однако субъект сновидения безразличен к этому.

Для большинства людей сновидения являются неосознанными, отражением бессознательного. Человек просто смотрит "кино", являясь наблюдателем, никак не участвуя и не влияя на ход события. На основе таких сновидений при пробуждении проводят анализ, ищут расшифровку в сонниках.

Большинство людей считает, что сон является чем-то обыденным и не предают этому должного значения. Однако, сон — это гораздо больше, чем просто отдых на физическом плане. Бывает так, что ночью мозг работает ещё больше. Во время сна, когда человек не двигается, каждая клетка мозга буквально «оживает». Отключая логический центр, мозг, не ограниченный правилами и устоями, создаёт фантастические миры и ситуации, которые человек видит во сне.

**1.2 Теоретическое определение сна и сновидений.**

Долгое время полагали, что сон — это просто полный отдых организма, позволяющий ему восстанавливать силы, израсходованные в период бодрствования. Сейчас известно, что сон - не просто восстановительный период для организма, а включает различные стадии, выполняет разнообразные функции.

Сон как объект изучения интересует ученых различных специальностей: биологов, психологов, клиницистов, принадлежащих к любым из существующих направлений психологии, антропологов, философов и др. В современной науке изучаются самые разные аспекты сна: от влияния использования сновидений на поведение в стрессовой ситуации до отражения в сновидениях нерешенных общественных проблем, пропущенных через призму индивидуального сознания. Изучаются связи между детскими сновидениями и депрессией в зрелом возрасте, влияние ночного сна на дневную активность человека, сон и память, связь генетики и сна, воздействие лишения сна на повышение дневной активности.

Согласно гипотезе Хартмана (1978), отключение человека от внешней среды во время сна необходимо для содержательной обработки, накопленной за день информации. Сновидения отражают мотивацию, желания человека, и эти мотивации как бы всплывают во время сна. Можно предположить, что сновидения служат для символической реализации

5

нереализованных желаний человека, разряжают очаги возбуждения, возникшие из - за неоконченных дел и тревожных мыслей.

По мнению Фрейда, сновидения обеспечивают психологический комфорт, уменьшая возникшую в течение дня эмоциональную напряженность и вызывая этим чувство удовлетворения и облегчения. Он утверждал, что общество требует от нас подавлять многие из наших желаний. Мы не можем воздействовать на них и порой вынуждены скрывать их от самих себя. Это нездоровое и подсознательное стремление обрести равновесие, представить свои желания сознательному разуму в виде снов, находя, таким образом, выход подавляемым потребностям. Фрейдовское истолкование снов основано на принципе концепции, что людям свойственно иметь стремления, чувства и желания, которые мотивируют действия, но относительно которых человек не сознателен.

Фрейд назвал такие стремления «бессознательными» и под этим имел в виду, что не только человек не осознает их, а также что могущественный «цензор» защищает нас от осознания их. По многим причинам мы подавляем свои стремления, осознание которых заставило бы нас испытать чувства вины или страха наказания. Однако вытеснение стремлений из сознания не означает, что они перестают существовать. Сновидения Фрейд понимал как выражение бессознательных стремлений. Он полагал, что сновидение дает им выражения. Мотивирующими силами жизни в сновидениях являются иррациональные стремления. В состоянии сна пробуждаются к жизни импульсы, чье существование не хотим или не смеем признавать, когда бодрствуем. По мнению Фрейда все несут внутри себя иррациональные желания, подавленные из - за требований общества, но от которых мы не в силах освободиться. Во время сна сознательный контроль ослабляется, и эти желания возвращаются к жизни и дают знать о себе во снах. Теорию сновидений Фрейд связывает с функцией сна. Сон - это физиологическая потребность, и наш организм старается охранять его, как только может. А если во сне мы испытывали бы сильные иррациональные желания, то были бы встревожены ими и, в конце концов, проснулись. То есть эти желания были бы помехой биологической потребности сохранения сна. Анализ сновидения заключается в том, что в нём отыскивают скрытое содержание, деформированную бессознательную истину, которая таится в каждом сновидении. Чем оно запутаннее, тем больше значимость скрытого содержания для человека. Это явление на языке психоанализа называется сопротивлениями, и они проявляются даже тогда, когда видевший сон отказывается от толкования ночных образов, населяющих его ум. С помощью сопротивлений «бессознательное» устанавливает барьеры для собственной защиты.

 Таким образом, Фрейд приходит к допущению, что сущность сновидения — это

6

галлюцинаторное осуществление иррациональных желаний, их функция - сохранения сна.

С точки зрения исполнения желаний сновидения бывают трёх родов:

Сновидения, представляющие не вытесненное желание в незамаскированном виде - таковы сновидения инфантильного типа, реже встречающиеся у взрослых.

Сновидения, выражающие вытесненные желания в замаскированном виде - таково, пожалуй, огромное большинство всех наших сновидений, для понимания которых необходим анализ.

Сновидения, выражающие вытесненные желания, но без или с недостаточной маскировкой их. Эти сновидения постоянно сопровождаются страхом, прерывающим сон; страх выступает здесь вместо искажения сновидения.

Символический язык понимается как секретный код, толкование сна - как работа по его дешифровке. Чтобы истолковать сон надо разделить его на несколько частей, и таким образом, уничтожить его полу - логическую последовательность. Затем попытаться ассоциировать с каждым элементом сновидения и заместить части сна мыслями, которые приходят при ассоциации. Если сопоставить эти мысли можно получит новый текст, имеющий внутреннюю согласованность и логику и раскрывающий истинное значение сновидения.

Подчеркивание инфантильной природы содержания сновидения может привести к убеждению, что Фрейд не предполагает какой-либо важной связи сновидения с настоящим, а лишь с прошлым. Однако это заблуждение. Именно Фрейду принадлежит положение, что сновидения всегда стимулировано каким-либо событием в настоящем, обычно в день или вечер, предшествующий сну. Но сновидения провоцируются только такими событиями, которые связаны с ранними инфантильными стремлениями. Энергия для создания сновидения проистекает от интенсивности инфантильных переживаний, но сон не мог бы явиться к жизни, не будь современного события, затрагивающего эти переживания и дающего им возможность ожить именно в этот момент.

Швейцарский коллега Фрейда Карл Густав Юнг видел различные образы сновидений как полные значения символы, каждый из которых может быть по-разному интерпретирован в соответствии с общим контекстом сна. Он верил, что в состоянии бодрствования подсознание воспринимает, интерпретирует события и опыт и учится по ним, а во время сна сообщает это” внутреннее” знание сознанию посредством системы простых визуальных образов. Он попытался классифицировать образы сновидений по их символическому значению. В своей работе «Значение, функции и анализ снов», Юнг рассказывает, что существуют события, которые мы не отмечаем в сознании; они остаются, так сказать, за

7

порогом сознания. Эти события имели место, но были восприняты подпорогово, без участия нашего сознания. Мы можем узнать о таких событиях только интуитивно или в процессе глубокого размышления, которое ведёт к последующему сознанию того, что они должны были произойти; и хотя первоначально мы игнорировали их эмоциональное или жизненное значение, оно всё же проступило из бессознательного в виде после мысли. Подобные события могут проявиться, например, в форме снов. Как правило, бессознательный аспект любого явления открывается нам во снах, в которых он возникает не как рациональная мысль, а в виде символического образа.

Для Юнга сновидение — это скрытое отражение психики, смысл, которого раскрывается эмпирически. Рассуждая Юнг, пришёл к выводу, что в интерпретации сна должен принимать участие лишь тот материал, который составляет ясную и видимую его часть. Сон имеет собственные границы, его специфическая форма говорит нам, что относится ко сну, а что уводит от него.

Юнг объясняет: бессознательное — это не просто неизвестное, но скорее, с одной стороны, неизвестное психическое, то есть то, о чём мы предполагаем, что оно, если бы получило доступ в сознание, ни в чём не отличалось от известных психических содержаний. С другой стороны, мы должны отнести к нему также психойдную систему (имеется в виду сфера, «похожая на душевную»).

Образы, кажущиеся противоречивыми, толпящимися в спящем мозгу, утраченное чувство нормального времени, даже самые обычные вещи во сне могут принимать загадочный и угрожающий вид. Может показаться странным, что «бессознательное» располагает свой материал столь отлично от принятых норм, которые мы, бодрствуя, накладываем на наши мысли. Каждый, кто помедлит минутку, чтобы вспомнить сон, признает эту разницу главной причиной, по которой сны считаются такими трудными для понимания. Они не имеют смысла в терминах состояния бодрствования, и потому мы склонны или принимать их во внимание. Юнг в отличие от Фрейда исключает возможность преднамеренной маскировки со стороны сна. Юнг говорит, что всё дело в нашем малом умении понимать эмоционально заряженный, образный язык.

Нам снится именно то, что требуется для тонкой регулировки психического баланса. Юнг называет это вспомогательной или компенсаторной функцией сновидений в психической самонастройке. Такие сны компенсируют ущербность их личности, предупреждая в то же время об опасности следования такой практике. Если предупреждения сна не принять во внимание, может произойти реальный нечастный случай: падение с лестницы, например, или авария на дороге.

8

Таким образом, сны могут иногда предвосхищать определённые ситуации задолго до того, как они произойдут. Это не обязательно чудо или некая форма предсказания. Многие кризисы в нашей жизни имели долгую неосознанную предысторию. Мы приближаемся к ним шаг за шагом, не ведая о накапливающихся опасностях. Однако то, что мы упускаем из виду, часто воспринимается подсознанием, которое может передать информацию посредством сновидений. Сны неоднократно могут предупреждать нас подобным образом, хотя почти также случается, что они этого не делают. Юнг говорит, что ко снам непозволительно относиться легковесно, «ведь они - порождение духа, который ближе не к человеку, а к природе, её дуновению; это дух прекрасного, благородного, но и жестокого божества».

Символика сновидений играет роль курьера, передающего послания от инстинктивных к рациональным частям разума. Расшифровка этих символов обогащает оскудевшие возможности сознания, оно учится вновь понимать забытый язык инстинктов. Даже цивилизованный человек иногда может обратить внимание на то, что сон (даже не оставшийся в памяти) может повлиять на его настроение в лучшую или в худшую сторону. Его содержание было «воспринято», хотя и подсознательно. Только в редких случаях, когда сон особенно выразителен или регулярно повторяется, мы приходим к мнению, что неплохо бы его истолковать. «Ни один встречающийся во сне символ нельзя отделять от личности его увидевшего, поэтому ни один сон не может быть истолкован прямо и однозначно, как это делает энциклопедический словарь, разъясняя понятие за понятием. У каждого человека столь индивидуален метод компенсирующего и дополняющего воздействия подсознания на сознание, что нельзя быть уверенным в том, что сны и их символика вообще поддаются классификации». В начале своей работы Юнг отметил разницу между знаком и символом. Знак всегда меньше, нежели понятие, которое он представляет, в то время как символ всегда больше, чем его непосредственный очевидный смысл. Символы к тому же имеют естественное и спонтанное происхождение. Во снах символы также возникают спонтанно, поскольку сны случаются, а не изобретаются; следовательно, они являются главным источником нашего знания о символизме. Очень важным, возможно решающим, вкладом Юнга в науку, является открытие коллективного бессознательного.

Относительно поверхностный слой подсознания, несомненно, является личностным. Мы называем его личным бессознательным. Однако под ним находится более глубинный слой, который не основывается на личном опыте, а является врождённым. Этот более глубокий слой представляет собой так называемое коллективное бессознательное. Юнг выбрал это выражение для указания на всеобщую природу этого психического слоя. Мы

9

имеем дело с неосознаваемой связью психики с богатой сокровищницей образов и символов, через которые индивидуум подключатся к общечеловеческому. Чтобы обозначить сохраняющееся в психике коллективное бессознательное по его основной характерной форме, Юнг выбрал понятие «архетип». Он даёт ему следующее определение: «Архетип в значительной мере представляет собой бессознательное содержание, которое изменяется через осознание и восприятие - и именно в духе того индивидуального сознания, в котором оно проявляется». Это обстоятельство имеет прямое отношение к толкованию снов. Если человек считает сон символическим, то, очевидно, он будет интерпретировать его иначе, чем тот, кто верит, что энергия мысли или эмоции известна заранее и лишь «переодета» сном. В таком случае толкование сна почти не имеет смысла, поскольку вы обнаруживаете то, что заранее было известно. Однако насколько можно судить по сновидениям, подсознание мыслит инстинктивно. Это важная особенность. Логический анализ является прерогативой сознания - мы делаем наш выбор, исходя из здравого смысла и имеющихся знаний. Действия же подсознания, направляются главным образом инстинктивными импульсами, представленными соответствующими образными мыслями, то есть архетипами.

Исследования Фаулкса (1971) показали, что сновидения, а также интенсивная работа мозга во сне имеют цель помочь человеку решить его проблемы во время сна, либо ослабить или даже устранить тревожащее человека желание, переживание.

Согласно гипотезе Френча и Фромма, в сновидениях используются механизмы образного мышления для решения мотивационных конфликтов, которые не удается решить с помощью логического анализа во время бодрствования, то есть сновидения представляют собой механизм психологической защиты и стабилизации человека, благодаря которой человек черпает энергию, необходимую для разрешения своих проблем.

Сновидения являются своеобразным «окном» в бессознательное человека и своеобразным «каналом» обмена информацией между бессознательным и сознанием, когда более информационно насыщенное «бессознательное» способно в символической или явной форме передать важную информацию для сознания.

 Несколько особняком стоят исследования Хейден института, который специализируется на духовной (в религиозно-мистическом смысле) стороне сновидений, используя юнгианский подход.

 Все направления изучения сна и сновидений в исторической перспективе можно связать с двумя основными тенденциями: «анализ содержания» и «анализ формы» (в исследованиях последних лет появляется мысль о сближении этих направлений).

 Анализ формы, по мнению Дж. Аллана Хобсона – основная парадигма современной

10

науки о сне, предполагающая изучение не столько сюжетов и образов, сколько самого механизма их возникновения, взаимодействие мозга и сознания (если допустим именно этот термин, так как Хобсон имеет в виду интегративное взаимодействие, взаимодействие внутри того целого, которое они образуют как единая система) [5].

1. **Осознанное сновидение.**

## . Понятие «осознанное сновидение».

Термин осознанные сновидения «lucid dream» был введен в практику голландским психиатром и писателем Фредериком ван Эденом на рубеже 19-20 веков и означает изменённое состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон, и может, в той или иной мере, управлять его содержанием: контролировать свои мысли, чувства и движения, изменять предметы и пространство, общаться с виртуальными существами и управлять их действиями, входить в это состояние по своему усмотрению, и просыпаться в заданный момент.

Состояние осознанного сна может наступить спонтанно, но вполне может быть инициировано спящим в момент засыпания или прямо в состоянии сна. Разработаны методики погружения в осознанный сон, контроля за развитием сюжета сновидения и выхода из него.

«Осознанное сновидение – это ощущение, процесс, протекающий в теле, а также осознание, возникающее в уме, которое раскрывает перед нами возможность восприятие других миров и реализацию своих различных идей...» (1).

Состояние осознанности в сновидении зачастую называют по-разному: осознанный сон, астральное тело, астрал, транс, фаза, творческий сон, внетелесные путешествия и т.д.

Изучение осознанных сновидений с точки зрения истории, было начато сосем недавно. За рубежом этот вопрос активно разрабатываю такие люди как: Стивен Лаберж, Карлос Кастанеда, Патриция Гарфилд и другие. В России изучением осознанных сновидений с теоретической и практической точки зрения заняты люди, имеющие достаточный опыт в медицине и психологии, а именно: Авакумов Сергей Владимирович, Волченко Мария Викторовна, Корабельникова Елена Александровна, и другие специалисты. Так же одним из родоначальников этого особого вида практики работы с осознанными сновидениями был Георгий Гурджиев, и его институт гармоничного развития человека.

Исследования показали, что осознанные сновидения – это особая форма измененного сознания, не тождественная со сновидениями [2], и не до конца изученная.

## 11

## 2.2. Фаза осознанного сновидения.

Термин "фаза" введен для того, чтобы была возможность изучать явление вне привычных ассоциаций и, часто, несправедливых стереотипов.

Графическое отображение данного термина приведено на рисунке 1.



Рисунок 1. Фазовое состояние мозга ([www.aing.ru/priroda\_yavleniya/](http://www.aing.ru/priroda_yavleniya/))

Вывод, который можно сделать на основе данного изображения, заключается в том, что термин «внетелесные путешествия» справедлив хотя бы потому, что именно такое ощущение складывается у переживающего этот феномен человека. В термин "фаза" входят такие понятия как:

- внетелесные путешествия;

- астрал;

- астральный двойник;

- творческий сон;

- осознанные сновидения;

- трансовое состояние и др.

Фазовое состояние мозга имеет два основных признака:

* полное осознание окружающего пространства
* понимание того, что человек находится вне своего привычного физического тела.

«Также, существует теория, что фаза является продуктом эволюции сознания человека. Научное сообщество с каждым годом все больше понимает, насколько важно изучить данное состояние, так как это поможет лучше понять механизмы, отвечающие за сознание и возникновение различных стадий бодрствования и сна.

Однако, существует и обратная теория, согласно которой, способность внетелесных путешествий, наоборот, была естественной и постепенно угасает, доказательством чего

12

служит частая легкость входа в фазу осознанных сновидений у детей младших возрастных групп, которая с возрастом пропадает ввиду не поддержания навыка...» (4).

## 2.3. Возможности и применение осознанных сновидений.

Осознанные сновидения открывают перед человеком по истине фантастические возможности (более подробно представлены в приложение): получение информации; влияние на физиологию; путешествия; встречи; реализация желаний; творческое развитие.

Примеры прикладного характера осознанных сновидений:

1. Влияние на физиологию собственного организма (самолечение).
2. Встречи с умершими, в том числе и родственниками, для облегчения переживания их потери (моделирование).
3. Реабилитация инвалидов и новые возможности для них.
4. Дополнительная возможность отработки навыков для спортсменов.
5. Моделирование различных ситуаций во всех существующих областях.
6. Обучение всевозможным знаниям и навыкам, включая иностранные языки.
7. Подробные воспоминания любых событий жизни с самого рождения, вплоть до мельчайших деталей.
8. Помощь в соблюдении диет, за счёт возможности в фазе неограниченного питания.

10.Реализация мечтаний, желаний, как тайных, так и явных.

11.Совершенствование психики: избавление от комплексов, всех фобий, неуверенности в себе и т.д.

12.Творческое развитие: создание музыкальных, скульптурных, архитектурных, художественных произведений и обработка их.

13.Альтернатива вредным привычкам.

Таким образом, осознанные сновидения способны дать человеку ещё одну, дополнительную возможность почувствовать всю полноту жизни. Именно об этом говорит Михаил Радуга: «Фактически наша жизнь продлится на 2-3 часа в день за счет времени, которое пока мы просто теряем во сне. Учитывая гипертрофированное восприятие времени вне тела, эти 2 часа больше будут похожи на удвоение жизни. Никак иначе, как жизнью в двух мирах, это не назовешь. И это будет совершенно нормальное явление...» (4)

# Технологии освоения осознанных сновидений.

Техники осознанных сновидений связаны с фазами сна человека. Более 80% сновидцев, которых изучали в Институте Сновидений Стивена Лабержа и Обществе Научных Исследований имени Макса Планка, получали контроль над событиями в фазе

13

быстрого сна (БДГ). Активность зон головного мозга, присущая бодрствованию, была подтверждена энцефалограммами и МРТ. А также визуально наблюдателями — спящие подавали сигналы условными движениями глазных яблок.

Для того, чтобы научиться осознанно управлять сновидениями, необходимо овладеть определенными навыками и техниками **осознанных сновидений**.

- ЦИКЛЫ НЕПРЯМЫХ ТЕХНИК– это несколько повторяемых циклов из 3-4 выбранных техник, осуществляемых сразу, ежесекундно после пробуждения от сна. Чтобы иметь больше попыток, нужно иметь много пробуждений. Например: ночные пробуждения, пробуждения после дневного сна или в выходной день, когда практикующему никуда не надо идти, он может просыпаться и засыпать несколько раз утром, применяя техники для вхождения в осознанный сон каждый раз на пробуждении. Но для того, чтобы проснуться и сразу вспомнить, засыпая, нужно создать чёткое намерение.

## - Намерение. Огромное и ключевое значение имеет повышенное внутреннее желание человека пережить осознание во сне. Создание намерения связано с созданием внутреннего стремления, которое отражается как в осознанные, так и неосознанные моменты.

Осуществляется данная техника высоким желанием осознать себя как по мере пробуждения от сна и в течение бодрствования, так и перед непосредственным моментом засыпания. Особенно актуален второй подход. Перед ночным, утренним или дневным сном нужно просто очень ярко захотеть «во что бы то ни стало» проснуться и, не двигаясь, начать выполнять техники. Желательно не просто захотеть этого, как факта, но и продумать, какие действия в удачном случае будут производиться, и как это все можно использовать для достижения чего-либо. Для этого следует составить список целей, которые надо будет выполнять при осознании себя во сне. Этот список нужен, чтобы не терять времени на размышление и придумывание цели. Также, следует завести дневник для того, чтобы записывать свои результаты по достижению данного состояния, для развития хорошего запоминания своих сновидений.

## - Техники вхождения в осознанное сновидение. Техники вхождения в сон следует применять в течении 3-6 секунд, не открывая глаза и не двигаясь физически!

* Выкатывание – человек по пробуждении пытается перекатиться (не напрягая мышц) на край кровати или в сторону стены. Не нужно думать, что можно упасть или как это должно ощущаться в подробностях. Нужно просто катиться.
* Вставание – при пробуждении следует попытаться встать с кровати, не напрягая мышц. Делать это нужно так, как в конкретный момент, кажется, наиболее удобно.
* Взлет – в этом случае следует попытаться буквально взлететь вверх

14

параллельно кровати. Как взлетать, задумываться не надо, так как интуитивно человек сам знает, что делать, ведь это знакомо каждому по снам.

* Выпучивание глаз – попытаться выпучить или расширить глаза, не открывая их. На фоне этого может возникнуть движение вперед, которое следует продолжить взлётом или вставанием.
* Движение глаз – не открывая глаза, нужно сделать 2-5 резких движений глаз влево/вправо или вверх/вниз. Если возникнут вибрации, можно пытаться разделиться, для чего, возможно, сначала придется вибрации усилить.
* Точка во лбу – нужно свести фокус зрения на 3-5 секунд в сторону точки в середине лба. Если возникают вибрации, то именно таким образом или напряжением мозга их можно будет усилить, а потом разделиться. Также, может возникнуть шум, который можно использовать для прислушивания, чтобы усилить разделение с физическим телом.
* Концентрация на дыхании – в течении 5-10 секунд необходимо концентрировать внимание на своем дыхании. Если ничего не проявится, техника меняется. Если будут появляться вибрации, шум или начнется разделение, то эти ощущения нужно усилить и использовать для выхода в фазу.
* Визуализация – необходимо пытаться почувствовать свои руки перед лицом и тереть их друг об друга, мысленно тянуть канат перед собой или попытаться почувствовать мобильник в руке (ощущение), не открывая глаза и не напрягая мышцы никак физически.
* Всматривание – следует в темноте, перед глазами попытаться увидеть любые картинки и сделать их более чёткими. При этом, не нужно разглядывать детали, т.к. всматриваться нужно панорамно.
* Фантомное раскачивание – для этого нужно попытаться поднять руку или покрутить ладонь руки, не напрягая мышцы физически.
* Вслушивание – в данном случае нужно вслушиваться в окружающее пространство, пытаясь услышать различные звуки или шумы и при возникновении их, увеличивать громкость шумов как можно сильнее.
* Вращение – не открывая веки, следует поворачивать глаза налево или направо и пытаться крутиться в соответствующем направлении всем телом.

Чтобы выбрать подходящие техники, следует опробовать в состоянии бодрствования большинство техник и выбрать для себя несколько наиболее понятных и удобных техник.

Если на пробуждении техника никак не проявляется, следует начать делать другую технику, и также, если техника сработала надо усиливать её, а не переключаться на другую!

15

## - Силовое засыпание. Силовое засыпание – это расслабление ума и всех мыщц человеческого тела. Эта особая техника, которая делается после каждого неудачного цикла. Полное расслабление нужно для повторения циклов. Следует делать эту технику в течении 5-10 секунд. Когда человек просыпается, его сознание уже перед «открытой дверью» в фазу, тело расслабленно и мозг ещё не проснулся до конца, но это состояние быстро проходит и силовое засыпание, в этом случае, именно та техника, которая помогает вернуться к состоянию полного расслабления для новых попыток.

## - Дневник и план действий. Для большего успеха, перед засыпанием нужно составить список из 3-5 целей. Заранее нужно чётко сформулировать и выучить свои действия. Во сне, не следует думать и рассуждать: «где я?», «каким образом я попал сюда?» и т.п. Как показала практика, эти мысли приводят к новому засыпанию, при этом, теряется осознанность и контроль фазы.

Следует начинать исполнять 3-4 пункта, которые человек заранее себе отметил в дневнике и заучил, чтобы не тратить впустую время на придумывание, вспоминание и размышление. Главное, начать действовать! Чтобы почувствовать мир сновидения и закрепиться в нём, в первую очередь, необходимо потрогать себя и всё вокруг. Затем стоит начать выполнять намеченные планы, а по пробуждению записывать как можно подробнее увиденные сны и сновидения.

Практикующемуся следует представлять, что он детектив и в этом качестве нужно зацепиться за любую мелочь, описывая каждую деталь: ощущения, местность, цвет, чувства и т.д. Записывать ощущения, полученные во сне следует в течении первых 10 минут после пробуждения, т.к. после сны быстро забываются. Перед новым выходом в фазу надо чётко знать свои цели.

После 2-3 недель ведения дневника следует перечитать свои сны и подчеркнуть все необычные вещи, которые не могут происходить в повседневной реальности и повторяемые детали, вещи, события, люди в увиденных снах. Это может быть всё, что угодно, например: руки, красный цвет, пляж и т.д. Выписывать следует всё, что подчеркнули в другое место (на лист, который можно носить с собой) и это будет фундаментом для тестов на реальность.

- Тест на реальность. В повседневной жизни человек, как правило, не проверяет окружающий мир на реальность. Человек обычно не осознает, что спит, потому что автоматически считает увиденное реальностью. Для того, чтобы сломать этот шаблон, используются тесты на реальность. Желательно ввести в привычку выполнения теста на реальность, когда в физическом мире человек сталкивается с часто встречаемыми объектами или сюжетами сна, которые он выделил заранее в дневнике сновидений.

16

Тест на реальность – это проверка окружающего мира на соответствие привычной реальности. Если просто добавить критичности, то есть перестать «плыть по течению» и начать искать несоответствия, то это может положительно сказаться на осознанности во снах.

Можно использовать следующие три теста на реальность:

* Регулярно спрашивать себя «Это сон?», и для ответа на этот вопрос начинать наблюдать за всем происходящим вокруг и искать несоответствия. Можно посмотреть на любую деталь, 2-3 раза, затем отвернуться и снова посмотреть на неё. Если она как-то изменилась или исчезла, наверняка это сон.
* Отслеживать цепочки событий в прошлое, анализировать их на логичность и неразрывность. Любая нелогичность и разрывы в цепи или провалы памяти указывают на то, что, скорее всего человек спит.
* Вспомнить, что делали последний раз: ложились ли спать или вставали с постели.

Рекомендуется делать эти три теста в связке: критично наблюдать за окружающим миром и отслеживать цепочку событий в прошлое, вплоть до момента, когда вставали /ложились. По результатам теста делается вывод «Я сплю» или «Я не сплю». Тесты следует делать регулярно в течении дня, примерно каждые полчаса-час.

- ОТЛОЖЕННЫЙ МЕТОД – это пробуждение по будильнику после шестичасового сна. Человек просыпается и бодрствует от 5 до 45 минут, чтобы взбодрилось сознание, а тело хотело дальше спать. После этого сон будет поверхностный, с частыми пробуждениями и яркими сюжетами сна, в которых можно будет легко осознаться. Взбодривший своё сознание, человек снова ложиться спать, с намерением, либо осознаться прямо во сне (понимая, что дальше будет сон), либо просыпаясь, сразу начинать делать циклы непрямых техник.

- ДЫХАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД. Проснувшись по будильнику, после шестичасового сна, надо встать и слегка взбодриться (2-5 мин). Можно сходить в туалет, попить воды и снова лечь спать. Лечь на правый бок, расслабиться и засыпая, спокойно начать делать гиперветиляцию лёгких, чтобы насытить кислородом мозг. В течение минуты глубоко вдыхать и выдыхать, около 30 вдохов и 30 выдохов, следя за своей осознанностью, стараясь оставаться в сознании. Когда тело заснёт, сознание продолжить бодрствовать и перенесётся в сновидение, чем и будет являться осознанное сновидение.

**Практическая часть.**

Психологическое исследование проводилось среди обучающихся 11 класса МБОУ Зимовниковской СОШ №1. В рамках исследования был проведен анализ результатов опроса старшеклассников.

17

В основу моего исследования легло предположение о том, что осознанные сновидения влияют на поведение человека.

Целью работы является изучение осознанных сновидений и влияние их на поведение человека.

В соответствии с целью работы возникли следующие задачи:

1. Исследование осознанности в сновидении на собственном примере и на обучающихся 11 класса.
2. Изучение техники осознанного сновидения.

Программа исследования состоит из нескольких этапов, которые были выделены в зависимости от задач исследования.

1.Предварительный этап, теоретическое изучение литературы, отбор психологических методик для изучения осознанности в сновидении.

2.Изучение техники осознанного сновидения.

Для исследования был составлен опросник. Проведены опыты на личном примере с использованием одной из техник осознанных сновидений. Трудность исследования заключалось в том, что в литературе отсутствуют методики, обеспечивающие целостное и разностороннее изучение данного вопроса.

1. Личный опыт.

 На протяжении недели, каждую ночь я пытался поймать состояние осознанного сна, стать творцом своих сновидений, стать создателем.

 За основу я взял способ пробуждения по будильнику, после чего проводил буквально пару минут бодрствуя, а затем вновь засыпал. Данная техника показалась самой простой и не требующей длительной подготовки и тренировки.

 Каждую попытку я фиксировал в дневнике (приложение 1).

 По результатам личного наблюдения можно сделать вывод, что человек используя различные техники осознанного сновидения, может контролировать свои сны и менять поведение.

2. Опрос обучающихся «Осознанные сновидения»

Анализ результатов, полученных с помощью опросника «Осознанные сновидения» показывает заинтересованность обучающихся данной темой.

 83% респондентов интересует тема осознанных сновидений, что показывает актуальность выбранной темы.

87% опрошенных знают об осознанных сновидениях и 17% пытались попасть в

18

осознанное сновидение.

 На основании результатов опроса можно сделать вывод, что каждый человек индивидуален в осознанных сновидениях. Кто-то часто попадает в осознанные сновидения, сам к тому не стремясь, кто-то, напротив, редко переживает такое, а если и переживает, то может забыть.

 61% обучающихся помнят свои сны, что является предпосылкой вхождения в состояние осознанного сновидения.

 52% опрошенных видели сны, которые предсказывали те или иные события и таким образом влияли на поведение респондентов.

 Анализируя ответы респондентов, мы пришли к выводу, что обучающиеся не знакомы с техниками вхождения в осознанные сновидения и не умеют в полной мере управлять своими снами. Также опрос выявил непонимание того, как могут осознанные сновидения использоваться человеком.

**Заключение.**

Сон можно определить как необходимое для восстановления функций, обработки информации эмоциональной памятью и генетически обусловленное физиологическое состояние живого организма.

Анализируя научную литературу, мы пришли к выводу, что человек способен осознавать себя во сне и управлять своими реакциями в этом состоянии.

В основу нашего исследования была положена гипотеза о том, что человек во осознанном сне может управлять им. Анализ результатов исследований не подтвердил нашу гипотезу, так как нам не удалось войти в состояние осознанного сна.

Исследования показали:

Осознанные сновидения мало изучены учеными, но они открывают перед человеком огромные возможности: получение информации; влияние на физиологию; путешествия; реализация желаний; творческое развитие.

Для того, чтобы научиться осознанно управлять сновидениями, необходимо овладеть определенными навыками и техниками **осознанных сновидений**. Человек, используя различные техники осознанного сновидения, может контролировать свои сны и менять поведение.

В рамках работы мною были подготовлены рекомендации для обучающихся, направленные на развитие способности вхождения в осознанные сновидения. (Приложение 3

19

**Список литературы.**

1. Кастанеда К. «Искусство сновидения». М. 1994, с.15.
2. Лаберж С., Рейнгольд Г. Исследование мира осознанных сновидений. М., 2009.
3. Миронов Д. «**Практика фазовых состояний мозга»**, <http://blogaing.ru/>
4. Радуга М. Фаза. Практический учебник. М., 2013. С.198.
5. Радуга М. Школа внетелесных путешествий. Учебник. СПб, 2010.
6. Hobson Psychodynamic Neurology: Dreams, Consciousness, and Virtual Reality.New York, 2015.
7. <http://aing.ru>
8. <http://www.durso.org/beverly/My_Lucid_Life.html>
9. <http://www.lucidity.com>
10. <http://www.psychologytoday.com>
11. <https://psychosearch.ru/practice/lucid-dreaming/144-osoznannye-snovideniya>
12. <https://psychosearch.ru/practice/lucid-dreaming/144-osoznannye-snovid>

20

Приложение 1.

**Попытка №1.**

 За основу я взял способ пробуждения по будильнику, после чего проводил буквально пару минут бодрствуя, а затем вновь засыпал. Правда в самый первый день заснуть сразу не получилось, потому что громкий звук будильника прогнал сон. Я долго ворочался в кровати. Это меня очень сильно утомило, однако я постарался сосредоточиться только на мысли об осознанном сне, после чего сразу заснул. Я увидел какие-то смутные образы, но это даже отдалённо не было похоже на осознанный сон. Множество каких-то людей, которые всё торопятся куда-то, будто все опаздывают на работу. Думаю, я увидел общество современных людей, которые по уши в заботах и делах и постоянно бегут куда-то, совсем забывая насладиться настоящим мгновением. Я же был просто наблюдателем, который никуда не торопился. Честно, я даже с места сдвинуть не мог, и даже забыл о том, что мне нужно пытаться сделать из обычного сна осознанный. Я просто не мог оторвать глаз от людей, на половину покрытых туманом. Все были уникальны, хоть и расплывчаты. Вскоре я снова проснулся по звонку будильника и на этот раз точно, ведь мне нужно было собираться в школу.

 **Попытка №2.**

 Понедельник подошел к концу, а это значит, что наступает ночь, но ночь, в которую мне предстоит тяжелая работа: войти в осознанный сон. Я старался думать только об этом, представляя то, что сделаю, как только окажусь в своем сознании. Однако мысли занимала учёба, которой я и занимался вплоть до десяти часов вечера. Я решил лечь спать пораньше, чтобы и проснуться потом, соответственно пораньше. Поставив будильник на 6 утра, я лег спать, стараясь думать только о своей цели. Однако на этот раз заснуть сразу не получалось. Я мечтал может быть пол часа, а может быть целый час, но всё же, видимо мне получилось заснуть, потому что я снова услышал звук будильника. Встряхнув головой, я его отключил и на этот раз не стал даже ждать пару минут, а сразу повалился обратно в тёплую постель. Сон практически не успел уйти, и я достаточно быстро заснул. Но не успел я заснуть, как вновь проснулся. На этот раз совсем ничего, даже толпы суетящихся людей. Я был довольно расстроен своей неудачей, но делать было нечего, начинался новый рабочий день.

 **Попытка №3.**

 Вторник пролетел ещё незаметнее понедельника. Школа, уроки, репетитор и вот снова я лежу на своей кровати. Мысли отравляет воспоминания об утренней неудаче, но я твёрдо намерен пробовать, пока у меня не получится. Максимально настроившись на успех, я смог уснуть. Еще до звонка будильника мне приснилось какое-то поле. Было раннее утро, кругом

21

был сплошной туман, я стоял посреди пшеничного поля, покрытого росой. Оглянувшись пару раз, я увидел молодую девушку. Она звонко смеялась, однако как я ни старался, никак не мог разглядеть её лица. Она веселилась и держала меня на расстоянии. Мне очень хорошо запомнился этот звонкий смех, ведь он звучал на протяжении всего сна без остановки. Это был сон, я старался бежать всё быстрее, однако мои ноги будто увязали в чём-то, ведь двигались с большим усилием. Я споткнулся о корягу и вот-вот упал бы, если бы не проснулся. Звук будильника на этот раз спас меня от падения во сне лицом в грязь. Я попытался вновь уснуть, но в мыслях была лишь эта девушка, в ушах всё ещё звенел её беспрерывный смех. Я думал кто же это мог быть, ведь я не видел ее лица. Что мог значить этот сон? Имеет ли он вообще значение? Не знаю. Но одно знаю точно: я управлял своими ногами, хоть и давалось мне это с большим трудом. Не могу назвать это полноценным осознанным сном, но чем-то похожим на это он был. Вновь уснуть мне так и не получилось, и я стал собираться в школу.

 **Попытка №4**

Следующие дни я пробовал попасть в осознанный сон, однако я не видел даже обычных снов. Или видел, но забыл сразу как проснулся. Может быть это связано с усталостью, а может быть мой мозг был измотан тем сном с девушкой.

 По результатам личного наблюдения можно сделать вывод, что человек используя различные техники осознанного сновидения, может контролировать свои сны и менять поведение.

Приложение 2.

**Аналитическая справка по результатам диагностики**

**обучающихся 11 класса**

2.10.2022г среди обучающихся 11 класса было проведено исследование осознанности сновидений. В работе приняло участие 23 человека: 6 юношей и 17 девушек в возрасте от 16 до 17 лет.

*Цель****:*** *исследование осознанности сновидений среди обучающихся.*

*Методика:* опросник «Осознанность сновидений».

Результаты исследования представлены в диаграммах.

22

 По результатам первого вопроса, стало понятно, что обучающиеся в подавляющем большинстве своем слышали о такой вещи, как осознанные сновидения. Это говорит об актуальности темы, о том, что она на слуху.

 На основании этих результатов можно сделать вывод, что каждый человек индивидуален в осознанных сновидениях. Кто-то часто попадает в осознанные сновидения, сам к тому не стремясь, кто-то, напротив, редко переживает такое, а если и переживает, то может просто забыть.

23

 Подавляющее большинство обучающихся испытывали чувство дежавю во сне. Это может говорить о том, что старшеклассники бывали уже в этих местах. Но когда чувство дежавю возникает в местах, где в реальности ты никак не мог оказаться, то это осознанные сновидения, остающиеся в той памяти человека.

 Это прямое доказательство того, что осознанные сновидения — это тема, которая актуальна на сегодняшний день. 7 респондентов или 30% хотели бы познакомиться глубже с данной темой.

24

 61% опрошенных (14 человек) запоминают свои сны. Это благоприятно сказывается при попытках поймать состояние осознанного сновидения.

 Вещие сны - сны, предсказывающие будущее. 52% респондентов видели сны, которые предсказывали те или иные события. Они меняли поведение человека в конкретной ситуации.

 Таким образом, проведенный опрос позволил нам доказать актуальность темы и понять, что даже молодежь интересуется феноменом осознанных сновидений, а не только сомнологи.

Приложение 3.

# Технологии освоения осознанных сновидений.

Для того, чтобы научиться осознанно управлять сновидениями, необходимо овладеть определенными навыками и техниками **осознанных сновидений**.

- ЦИКЛЫ НЕПРЯМЫХ ТЕХНИК – это несколько повторяемых циклов из 3-4 выбранных техник, осуществляемых сразу, ежесекундно после пробуждения от сна. Чтобы иметь больше попыток, нужно иметь много пробуждений. Но для того, чтобы проснуться и сразу вспомнить, засыпая, нужно создать чёткое намерение.

## - Техники вхождения в осознанное сновидение. Техники вхождения в сон следует применять в течении 3-6 секунд «во что бы то ни стало», не открывая глаза и не двигаясь физически!

* Вставание – при пробуждении следует попытаться встать с кровати, не напрягая мышц. Делать это нужно так, как в конкретный момент, кажется, наиболее удобно.
* Концентрация на дыхании – в течении 5-10 секунд необходимо концентрировать внимание на своем дыхании. Если ничего не проявится, техника меняется. Если будут появляться вибрации, шум или начнется разделение, то эти ощущения нужно усилить и использовать для выхода в фазу.

25

* Всматривание – следует в темноте, перед глазами попытаться увидеть любые картинки и

сделать их более чёткими. При этом, не нужно разглядывать детали, т.к. всматриваться нужно панорамно.

* Фантомное раскачивание – для этого нужно попытаться поднять руку или покрутить ладонь руки, не напрягая мышцы физически.
* Вслушивание – в данном случае нужно вслушиваться в окружающее пространство, пытаясь услышать различные звуки или шумы и при возникновении их, увеличивать громкость шумов как можно сильнее.

## - Силовое засыпание. Силовое засыпание – это расслабление ума и всех мыщц человеческого тела. Эта особая техника, которая делается после каждого неудачного цикла. Полное расслабление нужно для повторения циклов. Следует делать эту технику в течении 5-10 секунд. Когда человек просыпается, его сознание уже перед «открытой дверью» в фазу, тело расслабленно и мозг ещё не проснулся до конца, но это состояние быстро проходит и силовое засыпание, в этом случае, именно та техника, которая помогает вернуться к состоянию полного расслабления для новых попыток.

- ОТЛОЖЕННЫЙ МЕТОД – это пробуждение по будильнику после шестичасового сна. Человек просыпается и бодрствует от 5 до 45 минут, чтобы взбодрилось сознание, а тело хотело дальше спать. После этого сон будет поверхностный, с частыми пробуждениями и яркими сюжетами сна, в которых можно будет легко осознаться. Взбодривший своё сознание, человек снова ложиться спать, с намерением, либо осознаться прямо во сне (понимая, что дальше будет сон), либо просыпаясь, сразу начинать делать циклы непрямых техник.

Чтобы выбрать подходящие техники, следует опробовать в состоянии бодрствования большинство техник и выбрать для себя несколько наиболее понятных и удобных техник.

26