

Осознанные сновидения. Как вспоминать сны

Как уже говорилось, в осознанных сновидениях все определяется способностью помнить. Пока вы не научитесь подробно вспоминать свои сны, вы не добьетесь больших успехов в осознанном сновидении. Этому есть две причины. Во-первых, осознанное сновидение, даже если оно у вас и было, не имеет никакого значения, если вы не можете его вспомнить. В течение жизни мы все, вероятно, пережили множество осознанных сновидений, которые тут же забыли. Во-вторых, для достижения осознанности необходимо понять во сне, что это действительно сон, а для этого нужно хорошо знать, на что он похож.

В общих чертах, вы знаете, что такое сон. Однако в пересказе его не всегда можно отличить от реальности. В общем, сны напоминают реальную жизнь, за некоторым исключением, связанным с тем, что мир сновидений не подчиняется законам, действующим в мире бодрствования. Поэтому вам необходимо изучать обстановку своих снов, чтобы выявить ее характерные признаки. Этого можно добиться, записывая свои сны и выделяя характерные для них элементы.

Ваши усилия в работе над техниками осознанного сновидения, обретут смысл лишь в том случае, если вы научитесь вспоминать хотя бы один сон за ночь. Следующие рекомендации помогут вам достичь этой цели.

Во-первых, надо хорошо высыпаться. Отдохнувшему человеку легче сосредоточиться на запоминании сновидений и легче вставать ночью, чтобы записать их. Во-вторых, необходимость дополнительного сна обусловлена тем, что длительность и частота периодов БДГ-сна увеличиваются в течение ночи. Первый сон самый короткий, обычно около десяти минут, тогда как спустя восемь часов его длительность может увеличиться до сорока пяти -- шестидесяти минут.

В течение БДГ-периода у вас может быть несколько сновидений, разделенных кратковременными пробуждениями, которые чаще всего забываются. Память о них сохраняется лишь в том случае, если человек проснулся на достаточно длительное время, до перехода в другие стадии сна.

Если вы спите слишком крепко, чтобы проснуться посреди сна, попробуйте использовать будильник. БДГ-периоды наступают с периодичностью примерно девяносто минут, поэтому заведите его на время, кратное девяноста минутам с того момента как ляжете спать. То есть, для пробуждения в отдаленной БДГ-фазе будильник должен зазвонить через 4.5, 6, или 7.5 часов после того как вы легли спать.

Автор: Munirana
25.11.2009 09:54 -

Другим необходимым условием запоминания снов является мотивация. Чтобы запомнить сон, многим людям достаточно просто настроиться на это и напомнить себе о своем намерении перед сном. Задача облегчается, если создается установка на интересные осмысленные сновидения. Журнал для записи сновидений, который во время ваших пробуждений находится возле вашей постели, укрепит ваше намерение. Работа с журналом поможет сосредоточиться и подробнее вспомнить сон. Рекомендации по ведению журнала приведены ниже.

Выработайте у себя привычку в момент пробуждения спрашивать себя: "Что я видел во сне?" Это первое, что вы должны сделать, чтобы другие мысли не смогли вас отвлечь от содержания сна. Страйтесь не менять положения, в котором проснулись, не думайте о предстоящих делах, поскольку все это может помешать вашим усилиям. Если вы не можете сразу вспомнить сон, несколько минут полежите не двигаясь и ни о чем не думая. Скорее всего, вы сможете вспомнить хотя бы отдельные фрагменты. Если нет, спросите себя: "О чём я только что думал?" и "Что я только что чувствовал?" Среди этих мыслей и чувств часто можно найти нити, позволяющие вспомнить весь сон.

Возьмитесь за любую из них и попытайтесь восстановить события с этого места. Потом спросите себя, что происходило раньше, и еще раньше, воскрешая события в обратном порядке. Пройдет немного времени, и вы научитесь подробно восстанавливать сон по одному лишь фрагменту, оставшемуся в памяти. Если же не помогает и этот прием, попытайтесь пофантазировать на тему сна, который у вас мог бы быть: отметьте, что вы чувствуете, составьте список того, что вас беспокоит и спросите себя: "Видел ли я это во сне?" Даже вспомнив только общее настроение сна, опишите его в журнале сновидений. Если вы ничего не вспомнили в постели, вы сможете это сделать днем, поэтому держите ручку и журнал наготове.

Бывает, что прогресс в запоминании сновидений идет медленно по сравнению с другими навыками. Не отчаивайтесь — со временем успех придет и к вам. Как только вы сможете запоминать за ночь хотя бы один сон, можете приступить к занятиям осознанным сновидением. Скорее всего, это не займет у вас много времени, а может быть, к этому моменту опыт осознанных сновидений у вас уже будет.