

Осознанные сновидения. Психический тренинг

Во сне я, вместе с другими людьми, оказался на катке. Мы играли в хоккей, и я катался в своем привычном стиле -- как корова на льду. Вдруг я понял, что сплю, и сказал себе, что сейчас мои действия будут руководствоваться моим высшим знанием. Я полностью слился с процессом катания. Мгновенно исчез страх, исчезли все другие преграды, и я заскользил по льду, как профессионал, чувствуя себя свободным, как птица.

Когда я в очередной раз встал на коньки, то решил попробовать эту технику "слияния". Для этого я перенес связанные с ней ощущения из сна в бодрствующее состояние. Словно актер, я "вошел в роль" и снова стал опытным конькобежцем. Я вышел на лед и ... ноги слились с моим сердцем, оставив мне только чувство свободы. Это случилось около двух с половиной лет назад, и с тех пор ощущение свободы стало моим неизменным спутником в катании на коньках, как на обычных, так и на роликовых. (Т.Р., Арлингтон, Вирджиния)

Несмотря на то, что использование психического тренинга в качестве средства совершенствования двигательных навыков было всего лишь смелой гипотезой, исследования по данной теме превратились в широкую междисциплинарную область. Они показали, что определенные навыки могут быть усвоены простым "проигрыванием" в уме соответствующей ситуации³. Эффект усиливается, когда психическая практика сочетается с физической.

Каким же образом простое воображение помогает лучше выполнить какую-то работу? Прежде всего, вспомним, что согласно лабораторным исследованиям в Стэнфорде, когда люди выполняют определенные действия во сне, такие, как пение или сексуальная деятельность, их мозг и тело реагируют на это, как на реальность, за исключением мышечного аппарата, который в БДГ-сне парализован. Очевидно, нервные импульсы от мозга к телу продолжают идти, причем они аналогичны, если не идентичны, тем, которые сопровождают эти действия в бодрствующем состоянии.

Аналогичным образом исследователи мысленных образов выяснили, что "яркие воображаемые события вызывают иннервацию мышц, которая аналогична вызываемой реальным участием в этих событиях"⁴. Например, Ричард Суинн фиксировал электрическую активность в ногах горнолыжника, когда тот мысленно представлял себе процесс спуска⁵. Он установил, что мышечная активность лыжника изменялась в соответствии с профилем трассы, то есть была более высокой, когда он проходил повороты и неровные участки. Возможно, мысленный тренинг улучшает двигательные навыки благодаря установлению нейронных связей, задействуемых для выполнения требуемого движения.

Однако, существует важное различие между воображаемым и видимым действием во сне. Когда мы бодрствуем, нервные импульсы, идущие к мышцам, должны каким-то образом видоизменяться, чтобы не дать нам выполнить воображаемое действие. Если бы это было не так, то подумайте, что происходило бы каждый раз, когда вы о чем-нибудь мечтаете. Скажем, в жаркий день вы сидите за рабочим столом, и вам приходит мысль, как здорово было бы сейчас нырнуть в озеро. Если бы нервные импульсы, вызванные вашей фантазией, дошли до мышц в неизменном виде, вы могли бы сломать себе шею, пытаясь затем вынырнуть из-под стола. В быстром же сне, когда по одному нервному каналу к мышцам идет команда на сокращение, по другому каналу им передается блокирующий импульс. Причем, нервные импульсы, подаваемые мышцам во сне, могут быть такими же интенсивными, как и в бодрствующем состоянии. Этот факт доказан в исследованиях с кошками. Французский ученый Мишель Юветт, который блокировал у кошек механизм, вызывающий мышечный паралич в БДГ-сне, увидел, что кошки при этом двигались, как если бы они принимали участие в своих снах⁶.

Таким образом, осознанное сновидение может оказаться более мощным средством развития моторных навыков, нежели мысленные образы, создаваемые в бодрствующем состоянии, благодаря не только живости образов, но и физиологическим условиям БДГ-сна, являющимся идеальными для установления нервных связей без движения. Образы или осознанные сновидения дают спортсменам выполнять даже те движения, к которым их физические тела еще не готовы, обеспечивая тем самым нервный и психический базис для дальнейшего совершенствования, т.е. спортсмену остается подготовить только мышцы.

Необходимость психического тренинга возникает также в связи с идеей "познавательного кодирования". Более сложные двигательные навыки требуют, в добавок к установлению нервных связей, создания в уме схемы навыка. Это называется символическим обучением⁷. Теория символического обучения предполагает, что воображаемое повторение помогает закодировать последовательность движений, из которых строится навык. Например, пловец мог бы закодировать правильную последовательность движений в брассе словами "гребок -- вдох -- толчок ...". В том случае, когда на выполнение движения требуется так много энергии, что вы не в состоянии одновременно еще и анализировать его структуру, нужно перед выполнением реальных движений создать в воображении их символы. Для этой цели, опять-таки, благодаря присущей им непосредственности восприятия, можно успешно использовать и осознанные сновидения.