

A paralisia do sono vem sendo ativa há muito tempo, onde uma pessoa após dormir acorda sem poder se mover, falar ou fazer quaisquer tipo de força física, a não ser a opção de manter seus olhos abertos ou fechados, relatados por sentir formigamento e a sensação real de uma pessoa (ou não) sentado em suas costas ou barriga, variando conforme se deita; também havendo relatos onde a pessoa imóvel apenas era observada de longe pela criatura, e até mesmo ouvir vozes em que a mesma sussurra algo podendo ou não ser compreensível.

Assim como em todos os casos, existem versões beirando o lado científico e o lado espiritual, nessas duas versões são apresentadas teses contraditórias.

*\*A paralisia de acordo com a ciência\**

Os cientistas acreditam que a paralisia do sono provavelmente tenha existido desde o surgimento dos seres humanos.

À noite, o nosso corpo passa por quatro estágios de sono. O último estágio é o chamado movimento rápido dos olhos (REM, na sigla em inglês). É neste estágio que sonhamos.

Durante o sono REM, o cérebro paralisa os músculos, provavelmente para evitar que você atue fisicamente nos seus sonhos e acabe se machucando. Mas, às vezes (os cientistas ainda não sabem exatamente o motivo), a parte sensorial do cérebro sai prematuramente do sono REM.

Com isso, você acorda. Mas a parte inferior do cérebro ainda está em REM, explica Jalal, e continua enviando neurotransmissores para paralisar seus músculos.

Creditos: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c3gjqq4ljv8o>

*\*A paralisia de acordo com a espiritualidade\**

1. o ser humano é dual e 2. os Espíritos estão por toda parte. O ser humano é dual, pois vive experiências materiais por meio do corpo físico e da alma respectivamente.

Comumente nos esquecemos, mas somos Espíritos e estamos na carne apenas momentaneamente. Essa dualidade fica evidente quando em estado de sono físico há o emancipação da alma que não carrega a necessidade de descanso inerente à materialidade.

Em relação à afirmação de que os Espíritos estão por toda parte, ela “vem para explicar situações que acontecem durante a paralisia do sono, como sentir a presença de alguém ou ouvir vozes e sons. Isso porque de fato, os Espíritos estão em todo lugar e eles podem propiciar sensações e vivências positivas ou negativas”

(ASTROCENTRO, 2017, on-line).

Sendo assim, conclui-se que a paralisia do sono, além de sua explicação física, tem bases Espirituais que consistem no desdobramento da alma enquanto ser material e imaterial que irá interagir com outros Espíritos encarnados e desencarnados.

Créditos: <https://www.letraespirita.blog.br/single-post/paralisia-do-sono-segundo-o-espiritismo>

Após apresentar as versões existentes, irei implementá-las, com minhas experiências, testes que fiz, as abordagens que tomei, e (se tiver alcançado minhas expectativas) o rascunho de como meus olhos enxergaram a face \*dele\*, e claro, meu ver sobre esses acontecimentos.

A paralisia do sono vem sendo ativa há muito tempo, onde uma pessoa após dormir acorda sem poder se mover, falar ou fazer quaisquer tipo de força física, a não ser a opção de manter seus olhos abertos ou fechados, relatados por sentir formigamento e a sensação real de uma pessoa (ou não) sentado em suas costas ou barriga, variando conforme se deita; também havendo relatos onde a pessoa imóvel apenas era observada de longe pela criatura, e até mesmo ouvir vozes em que a mesma sussurra algo podendo ou não ser compreensível.

Assim como em todos os casos, existem versões beirando o lado científico e o lado espiritual, nessas duas versões são apresentadas teses contraditórias.

*\*A paralisia de acordo com a ciência\**

Os cientistas acreditam que a paralisia do sono provavelmente tenha existido desde o surgimento dos seres humanos.

À noite, o nosso corpo passa por quatro estágios de sono. O último estágio é o chamado movimento rápido dos olhos (REM, na sigla em inglês). É neste estágio que sonhamos.

Durante o sono REM, o cérebro paralisa os músculos, provavelmente para evitar que você atue fisicamente nos seus sonhos e acabe se machucando. Mas, às vezes (os cientistas ainda não sabem exatamente o motivo), a parte sensorial do cérebro sai prematuramente do sono REM.

Com isso, você acorda. Mas a parte inferior do cérebro ainda está em REM, explica Jalal, e continua enviando neurotransmissores para paralisar seus músculos.

Creditos: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c3gjqq4ljv8o>

*\*A paralisia de acordo com a espiritualidade\**

1. o ser humano é dual e 2. os Espíritos estão por toda parte. O ser humano é dual, pois vive experiências materiais por meio do corpo físico e da alma respectivamente.

Comumente nos esquecemos, mas somos Espíritos e estamos na carne apenas momentaneamente. Essa dualidade fica evidente quando em estado de sono físico há o emancipação da alma que não carrega a necessidade de descanso inerente à materialidade.

Em relação à afirmação de que os Espíritos estão por toda parte, ela “vem para explicar situações que acontecem durante a paralisia do sono, como sentir a presença de alguém ou ouvir vozes e sons. Isso porque de fato, os Espíritos estão em todo lugar e eles podem propiciar sensações e vivências positivas ou negativas”

(ASTROCENTRO, 2017, on-line).

Sendo assim, conclui-se que a paralisia do sono, além de sua explicação física, tem bases Espirituais que consistem no desdobramento da alma enquanto ser material e imaterial que irá interagir com outros Espíritos encarnados e desencarnados.

Créditos: <https://www.letraespirita.blog.br/single-post/paralisia-do-sono-segundo-o-espiritismo>

Após apresentar as versões existentes, irei implementá-las, com minhas experiências, testes que fiz, as abordagens que tomei, e (se tiver alcançado minhas expectativas) o rascunho de como meus olhos enxergaram a face \*dele\*, e claro, meu ver sobre esses acontecimentos.

Um fato de apoio necessário

Minha paralisia começou com cerca de 9 a 10 anos, pelo menos foi durante esse período que eu me lembro da

experiência estranha com elas

As primeiras foi apenas alguma coisa ou sombra me encarando mas ela não falava, não se mexia nem me tocava. Após um tempo com eu ignorando os acontecimentos, jurava ser sonho ou pesadelo, ou até sonâmbulismo ( coisas que eu tenho muito )

Eu havia lido em sites de apoio ou coisas assim sobre, e então descobri o nome "paralisia do sono " aí comecei a entender como se comportava.

Minha primeira paralisia datada como estranha

Foi a mais perturbadora

Estava eu aos meus 10 anos deitada de bruços na cama da minha mãe, dormindo, era dia, onde podia plenamente enxergar tudo, senti um arrepio forte, muito forte, então senti alguma coisa subir sussurrando minhas costas, escalando na verdade, lembro de ter forçado meus olhos a cerrarem forte, não queria que abrissem, estava tentando gritar e não funcionava, também não podia me mover, senti o ar no meu pescoço e nem no pé do meu ouvido direito, escuto em um claro som "você vai morrer" se não são essas palavras, eram com o mesmo sentido

Após isso senti o mesmo sumindo e então levantei e abri os olhos, na época passei por um susto enorme

Mas hoje em dia, me arrependo por não ter aberto os olhos, numa claridade dessa eu poderia saber a caricatura do ser

Após esse dia ainda venho tendo, mas é como se meus sentidos tivessem se adaptado aos casos, eu sei exatamente quando vou ter, e por instinto eu tiro de cima de mim e me solto rapidamente, sem tempo de me prender ou seja lá o que

Instinto de sobrevivência?

Meu objetivo com este artigo e teste= expor um relato pessoal, um teste, de minha experiência e unir um especialista que me ajude a compreender a experiência, utilizar meu corpo e mente como base de teste para experimentos nesse nível.