

# Paralisia do sono - Complementação e experiência pessoal

## Experimento apresenta sintomas e forma de interromper início do fenômeno.

\_Um teste de própria autoria para descrever, atualizar, estudar e examinar experiências próprias e relatos envolvidas em paralisia do sono, servindo de complementação para teorias anteriores\_

palavras chaves: paralisia do sono, fenômeno incubus, experimento científico, espiritualidade, REM, complementação, relato pessoal.

**resumo** aprofundamento sobre o fenômeno chamado paralisia do sono com objetivo de apresentá-lo melhor, tanto na percepção do afetado, quanto na percepção do pesquisador, apresentando experiências vividas por uma vítima frequentemente afetada pelo fenômeno e os teste criados pela mesma em busca de esclarecer e complementar o atual estudo sobre paralisia do sono.

### introdução

A Paralisia do sono ou também chamada fenômeno Incubus/“alucinações de intruso”, trata-se de um fenômeno espiritual ou científico, não confirmado onde o cérebro se desconecta do corpo temporariamente, impossibilitando a pessoa de mover se ou apresentar reflexos, durante este período seu cérebro estará ligado e poderá sentir algum corpo pesando sobre o seu, assim em alguns casos poderá ouvir sussurros ou até mesmo observar objetos estranhos, este fenômeno é acompanhado dos seguintes sintomas, sendo eles os principais: formigamento no corpo destacando-se nos membros superiores e inferiores, leve sensação de desconforto e fadiga, dificuldade em respirar, presenciar cheiros e toques, pressentir peso em suas costas ou barriga (conforme a posição encontrada), sua duração é indefinida variando de segundos à minutos.

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 do sono 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>

---

### Paralisia do sono de acordo com a ciência

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

Durante a noite, 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>

Como citado, podemos observar tamanha complexidade entre as duas versões, sendo elas a emancipação de alma onde os espíritos se cruzam com o corpo físico, sendo apresentada em espiritismo, assim como a apresentação do estado REM, onde apresenta o misto entre sonho e a realidade pois uma parte de seu cérebro não se desperta por completo.

Como antes citado, este artigo trata-se de uma experiência própria, onde utilizo de experiências anteriores para complementação de artigos já existentes sobre o fenômeno paralisia do sono.

"Iniciando-se aos 11 anos de idade, ao me deitar de bruços sobre a cama, senti meu corpo em formigamento e após minutos fico impossibilitado de me mover,

então pude sentir um corpo subindo nas minhas costas, podia abrir meus olhos porém não me vinha coragem, o pânico da primeira vez nessa experiência me sufocava, pude ouvi lo sussurrar algo inaudível e após este período de 5 segundos, senti meu corpo aliviar e pude me mover novamente."

Após este acontecimento minhas crises aumentavam gradativamente assim como conseguia observar outros fenômenos sem respostas afirmadas, como interagir com seres a noite, porém isto é assunto para outro artigo.

Assim como um cientista nato, buscava respostas, porém não de outros, respostas minhas, tive a necessidade de buscar melhor entendimento, a criação deste artigo e o início de minha verdadeira experiência.

### Complementação e experiência pessoal - como ocorre a paralisia do sono?

Buscando compreender e complementar pesquisas anteriores, apresento a experiência sobrenatural (ou não) de um afetado constantemente com o fenômeno.

Iniciando a pesquisa no dia 09/12/2023, veja a tabela com as experiências vividas pelo afetado desde seu começo.

Nº DA EXPERIÊNCIA	LOCAL/PERÍODO	SINTOMAS
EXP. 1	Em casa, 15:00	Deitado na cama, formigamento, peso nas costas e sussurros no ouvido
EXP. 2	Em casa, 23:00	Peso, formigamento, olhos abertos
EXP. 3	Em casa, 14:00	Agonia, pressão no corpo, o afetado aprende técnica para interromper fenômeno
EXP. 4	Em casa, noite (sem horário definido)	Interrompido

---

#### **exp.1 descrição.**

Primeira experiência vivida pelo afetado, deitado em sua cama às 15:00, iniciou-se aos 11 anos de idade, podendo ouvir sussurros, iniciando distantes e se aproximando aos poucos, serviu como gatilho para próximas experiências.

#### **Exp.2 descrição**

Segunda experiência vivida pelo afetado, segundo o mesmo, encontrava-se em sua cama durante a noite, ao abrir os olhos não pode mover se, tentativa falha de se soltar e falar algo, após segundos chegou ao final.

#### **Exp.3 descrição**

Terceira experiência vivida pelo afetado, encontrava-se em sua cama enquanto dormia, após experiências passadas, o afetado pôde pressentir o início do fenômeno, com os seguintes sintomas para reconhece-lo:

Braços dormentes, pode sentir seu corpo pesar aos poucos, coração em ritmo acelerado, arrepios e sua mente pode estar distraída, lentidão para apresentar reflexos.

Técnica utilizada pelo afetado:

"Quando o sinto se aproximar, preciso me manter atento aos detalhes, focar sua mente é muito importante, pois estar distraído permite que se aposse de seu corpo, ao reconhecer o início, mova se, para distrair seu corpo também, levante para beber água, isso o despertará e após minutos volte para o local e se deite novamente, ele irá embora.

#### **Exp.4 descrição**

Quarta experiência vivida pelo afetado, nesta experiência o afetado põe em prática a técnica descoberta na experiência anterior, assim interrompendo o fenômeno ao início.