

Осознанное сновидение — изменённое состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон, и может в той или иной мере управлять его содержанием^[1]. Это некое пограничное состояние между фазой быстрого сна и бодрствованием. Термин «осознанное сновидение» (нидерл. *lucide droom*) был введён голландским психиатром и писателем Фредериком ван Эденом (1860—1932)^[2].

Содержание

Ссылки

Применение осознанных сновидений

- Виртуальная реальность. Осознанный сон можно рассматривать как виртуальную реальность, где практически отсутствуют какие-либо ограничения.
- Психотерапевтический аспект. Научившись уверенному управлению действиями и событиями в осознанном сновидении, например полётам во сне вместо падений, изменению сюжетных линий, схожих, типовых и повторяющихся снов, сновидец имеет

возможность испытать и перенести ощущение уверенности в свою повседневную жизнь и, в том числе, избавиться от некоторых страхов или фобий^[5].

Случаи из практики осознанных сновидений, а также вынесенный из них опыт известны у многих народов и главным образом отражены в устном эпосе (см. сказки и т. п.)^[6].

Обучение осознанным сновидениям

Аллан Хобсон утверждает, что обучиться осознанным сновидениям с использованием специальных техник может каждый человек. Тем, кто уже видит осознанные сновидения, следует вести дневник снов, а перед засыпанием мысленно напоминать себе, что в середине сновидения эти люди догадаются, что находятся во сне^[7].

Способы достижения состояния

Технические средства

В ходе современных экспериментов Аллана Хобсона из Гарвардской медицинской школы на 27 добровольцах было выяснено, что волны мозговой активности во время сна можно изменить при помощи электромагнитной стимуляции. Добровольцам во время фазы быстрого сна стимулировали мозг на частотах 25-40 Гц, которые соответствуют бодрствованию (гамма-ритм), в результате чего происходило осознание во сне^[8].

Психотерапия

Феномен осознанного сновидения ещё недостаточно изучен современной медициной и психологией, однако уже используется в психотерапевтических целях как расширение инструментов психоанализа по Фрейду наряду с обычной трактовкой снов^{[9][10]}.

Изучение осознанных сновидений

Лидером в исследовании осознанных сновидений считают Стивена Лабержа, который первым подошёл к вопросу данного феномена исключительно с научной точки зрения. Он также является автором нескольких трудов, посвящённых исследованию данного явления. Именно он первым в мире в полноценном научном эксперименте доказал возможность осознания в сновидении. Это было сделано с помощью подачи из сновидения определённых сигналов глазами в то время, когда по данным приборов человек находился во сне. Вместе с тем была также доказана общность движения глаз в реальном теле и в теле, воспринимаемом в осознанном сновидении.

Сканирование мозга практикующих осознанные сновидения подтверждает достоверность существования данного состояния психики. В фазе быстрого движения глаз у этих людей активен дорсолатеральный участок префронтальной коры головного мозга, отвечающий за сознание, который бездействует во время обычного сновидения. Красочность и осознанность сновидения прямо пропорциональна зафиксированной мозговой активности дорсолатерального участка^[7].

В 2011 году Обществом Макса Планка в Мюнхене были впервые применены аппараты магнитно-резонансной томографии и электроэнцефалографии для изучения содержания сновидения и коммуникации со сновидцем. Были отобраны несколько человек, заявлявших о своей способности видеть осознанные сновидения. Перед началом испытания учёные дали им задание — после того, как они осознают себя во сне, они должны будут поочерёдно сжимать кулаки, сначала правый, затем левый. На головах испытуемых были установлены датчики ЭЭГ, дабы с точностью установить время начала БДГ-фазы, а далее добровольцев поместили в аппарат МРТ. Сканирование мозга показало, что после начала осознанного сновидения у подопытных активизировалась чувствительно-моторная кора головного мозга, регулирующая сжатие кулаков, более того, МРТ показала, что кулаки сжимаются, и учёным даже удалось установить последовательность сжимания кулаков разных рук. С помощью ближнего инфракрасного диапазона было также установлено, что во время эксперимента у испытуемых наблюдалось повышение активности области мозга, отвечающей за планирование движений^[7].

Опасности осознанных сновидений

Евгений Вербицкий — доктор биологических наук, профессор, заведующий лабораторией ЮНЦ РАН и руководитель Ростовского областного отделения Российского общества сомнологов — считает, что уход в виртуальную психическую реальность осознанных снов влечёт за собой нарушения сна и здорового бодрствования практикующего, что способствует его невротизации^[11].

Осознанные сновидения в научной периодике

Результаты экспериментальных исследований, а также статьи, посвящённые теоретическим вопросам изучения осознанных сновидений, в большинстве своём публикуются на страницах следующих журналов^[12]:

- Dreaming — журнал Международной ассоциации по изучению сновидений;
- Sleep — журнал Ассоциации профессиональных обществ изучения сна;
- International Journal of Dream Research — открытый рецензируемый интернет-журнал;
- Perceptual and Motor Skills — журнал издательства Ammons Scientific;
- Consciousness and Cognition — журнал издательства Elsevier;
- Journal of Sleep Research — журнал Европейского общества изучения сна;
- Lucidity Letter — журнал, выходивший с 1981 по 1991 гг. Архив всех выпусков находится в свободном доступе;
- The Journal of Transpersonal Psychology — журнал Ассоциации трансперсональной психологии;
- Personality and Individual Differences — журнал Международной ассоциации по изучению индивидуальных различий;
- Sleep and Biological Rhythms — журнал Японского общества изучения сна;
- Anthropology of Consciousness — журнал, публикуемый Американской антропологической ассоциацией.

Научный и эзотерический подходы к осознанным сновидениям

В самом общем виде можно выделить два основных подхода к осознанным сновидениям: научный и эзотерический^[13].

С точки зрения научного подхода, в качестве наиболее известных представителей которого можно назвать Д. Баррет, С. Блэкмор, Дж. Гаккенбах, С. Лабержа, П. Толи, Л. Левитан и др., осознанные сновидения понимаются как опыт погружения человека в виртуальную психическую реальность, существование которой теснейшим образом связано с протеканием физиологических процессов в головном мозге. Научный подход подразумевает опору на эмпирические факты при анализе и описании изучаемого феномена.

Помимо научно-ориентированных исследователей, к осознанным сновидениям проявляют огромный интерес представители различных эзотерических школ, мистики, оккультисты, духовные практики (например, Карл Дюпрель). Среди эзотериков данное явление может встречаться под термином «спонтанная астральная проекция». Говорить о каком-то едином эзотерическом подходе к осознанным сновидениям было бы ошибочно, так как это множество школ и течений, различающихся друг от друга по своим представлениям. Обобщив, можно прийти к выводу, что в осознанных сновидениях эзотерики находят способы духовного развития и пути в иные измерения, параллельные миры, населённые существами различных уровней разума, с которыми можно вступать в контакт, получать информацию и т. д. Пример эзотерического подхода встречается в книгах Мерлина Маркелла («Обскура, или записки блуждавшего во тьме»), Роберта Монро («Путешествия вне тела») и других писателей аналогичного толка.

Взаимосвязь с феноменом внетелесных переживаний

Исследователи осознанных сновидений и внетелесных состояний активно обсуждают вопрос о различиях и сходствах между этими феноменами. О различиях осознанных сновидений и выходов из тела в основном говорят практики оккультно-эзотерического толка, в то время как научно-ориентированные исследователи часто отстаивают единство осознанного сновидения и иллюзии выхода из тела (внетелесных переживаний)^[14].

В наиболее широком контексте рассмотрение осознанных сновидений и внетелесных переживаний как одного и того же феномена не совсем верно, что можно понять, исходя из определений этих явлений. Если осознанный сон — это сновидение, в котором человек понимает, что спит и может осознанно действовать, исходя из этого понимания, а выход из тела — это переживание, во время которого человек, сохраняя ясное сознание, ощущает себя находящимся за пределами физического тела, то любой осознанный сон можно рассматривать как выход из тела, но нельзя сказать, что любой выход из тела — это осознанный сон. В пользу этого свидетельствует то, что внетелесные переживания случаются в очень разных ситуациях: во время обычного сна, при родах, гипнотическом трансе, околосмертном опыте, сенсорной депривации, обезвоживании и сильном стрессе, приёме психоактивных веществ, при электрической стимуляции определённых областей головного мозга, неврологических и психиатрических заболеваниях и т. д.^[15]

Внетелесные переживания могут быть вызваны самыми различными причинами. Но все состояния, на фоне которых происходят внетелесные переживания, по мнению учёных, имеют важные общие особенности^[16]. Все они связаны с прекращением или ослаблением поступающей в мозг информации по проприоцептивному, визуальному и тактильному сенсорным каналам восприятия, которая имеет первостепенно важное значение для конструирования представлений человека о своём местоположении в пространстве. Это происходит при сохранении субъектом ясного сознания. Другими словами, любое состояние, связанное с ослаблением поступающей в мозг информации о положении тела в пространстве и высоким уровнем активации коры больших полушарий мозга, может вызвать ощущение нахождения субъекта за пределами физического тела.

Состояние сна в полной мере соответствует условиям, необходимым для возможности переживания выхода из тела. Идеально для этого подходит быстрая фаза сна (БДГ-сон), когда человек становится участником ярких сновидений. Множество накопленных к настоящему времени данных

лабораторных исследований и наблюдений указывают на то, что большинство иллюзий выхода из тела, как и большинство осознанных сновидений, происходят как раз в быструю фазу сна^[17]. В медленную фазу сна эти явления возникают довольно редко. Исключением из работ, подтверждающих этот тезис, является исследование Дж. Дэйна^[18], в котором в качестве инструмента пробуждения осознанности во сне использовалось постгипнотическое внушение. Поэтому осознанные сны и внетелесные переживания могут происходить в медленную фазу сна, но их доля от общего числа осознанных снов и внетелесных переживаний ничтожна. Огромный интерес для дальнейших исследований представляет изучение на различных уровнях сходств и различий между осознанными снами и иллюзией выхода из тела в быструю и медленную фазы сна^[19].

Исходя из этого, между большинством осознанных снов и внетелесных переживаний, которые происходят в быструю фазу сна, можно уверенно поставить знак равенства^[20]. Отсутствует какой-либо надежный критерий, опираясь на который можно было бы провести чёткую грань между осознанным сном и иллюзией выхода из тела в быструю фазу сна. Это одно и то же состояние. Поэтому научно-ориентированные исследователи указывают на два основных типа осознанных снов. Первый тип осознанных сновидений возникает, когда человек по ходу сюжета сна осознаёт, что видит сон. Это классический вариант осознанного сна. Второй тип осознанных сновидений — это сновидения, инициируемые из состояния бодрствования. В этом случае человек, сохраняя сознание, из состояния бодрствования переходит в сновидение. Субъективно это переживается как отделение от физического тела и часто сопровождается такими необычными переживаниями, как сонный паралич, вибрации, шумы и т. д. Каких-либо иных различий ни на феноменологическом, ни на физиологическом уровне между ними нет. Поэтому, сталкиваясь с типичным внетелесным опытом, связанным с БДГ-сном, наиболее логично руководствоваться гипотезой о том, что это осознанный сон.

См. также

- Сновидение
- Фаза быстрого сна
- Изменённое состояние сознания
- Внетелесное переживание
- Сонный паралич
- Подсознание
- Астральный план
- Онейроидный синдром — нарушение сознания с наличием переплетения сна и реальности
- Сенои — группа племён в составе аслийцев в Малайзии, практикующих осознанный сон
- Лайя-йога — учение, включающее в себя путь сновидений (нидра-янтра)
- Виртуальная реальность
- Околосмертные переживания

Примечания

1. Lucid Dreaming FAQ (<http://www.lucidity.com/LucidDreamingFAQ2.html>) LaBerge, S. & Levitan, L. (2004). Version 2.3
2. Frederik van Eeden. A study of Dreams (<http://www.lucidity.com/vanEeden.html>) // Proceedings of the Society for Psychical Research. — 1913. — Т. 26.

3. *Watanabe Tsuneo*. Lucid Dreaming: Its Experimental Proof and Psychological Conditions (англ.) // Journal of International Society of Life Information Science : journal. — Japan, 2003. — March (vol. 21, no. 1). — P. 159—162.. — «The occurrence of lucid dreaming (dreaming while being conscious that one is dreaming) has been verified for four selected subjects who signaled that they knew they were dreaming. The signals consisted of particular dream actions having observable concomitants and were performed in accordance with a pre-sleep agreement.».
4. *LaBerge, Stephen*. Lucid Dreaming: Psychophysiological Studies of Consciousness during REM Sleep Sleep and Cognition (<http://www.lucidity.com/SleepAndCognition.html>) / Bootzen, R. R., Kihlstrom, J.F. & Schacter, D.L., (Eds.). — Washington, D.C.: American Psychological Association, 1990. — С. 109—126.
5. Крипнер, Стенли. «Сновидения и творческий подход к решению проблем»
6. Цветков Евгений Петрович «Счастливые Сны»
7. *Mumuo Какy*. 7. В ваших сновидениях (<https://daily.afisha.ru/archive/vozduh/books/budushch-ee-razuma-mitio-kaku/>) // Будущее разума = The Future of the Mind: The Scientific Quest to Understand, Enhance, and Empower the Mind / пер. с англ. Н. Лисовой, науч. ред. К. Томс. — М.: Альпина нон-фикшн, 2015. — С. 250—251. — 502 с. — 5000 экз. — ISBN 978-5-91671-369-5.
8. *Ursula Voss, Romain Holzmann, Allan Hobson, Walter Paulus, Judith Koppehele-Gossel, Ansgar Klimke & Michael A Nitsche*. Induction of self awareness in dreams through frontal low current stimulation of gamma activity Induction of self awareness in dreams through frontal low current stimulation of gamma activity (<http://www.nature.com/neuro/journal/v17/n6/full/nn.3719.html>) (англ.). — Nature Neuroscience, 2014.
9. Сельчёнок К. В. «Психология сновидений»
10. Егорова М. В. «О некоторых закономерностях трансформации образов в осознаваемых сновидениях»
11. Опасность осознанных сновидений (<https://www.popmech.ru/science/422062-opasnost-osoznannyh-snovideniy/>). Поп-Механика.
12. Результаты исследований осознанных сновидений в научных журналах (<https://archive.is/20120708134132/dreaminvestigation.wordpress.com/2012/03/11/scientific-journals/>)
13. Ронжин Е. А. Психология сновидений: теория и практика осознанных снов и выходов из тела. — Ростов н/Д: Феникс, 2015. — С. 14—43
14. Levitan L., LaBerge S. Other Worlds: Out-of-Body Experiences and Lucid Dreams. Nightlight. — 1991. — V. 3 (2-3).
15. Aspell J. E., Blanke O. Understanding the out-of-body experience from a neuroscientific perspective // Psychological Scientific Perspectives on Out of Body and Near Death Experiences, edited by Craig D. Murray. — New York: Nova Science Publishers, 2009. — p. 73—88.
16. Levitan L., Laberge S., DeGracia D. J., Zimbardo P. G. «Out-of-body experiences», dreams, and REM sleep // Sleep and Hypnosis. — 1999. — V. 1 (3) — pp. 186—196.
17. LaBerge S. Lucid Dreaming: Psychophysiological Studies of Consciousness during REM Sleep // Sleep and Cognition, Washington, D.C.: American Psychological Association, 1990. — pp. 109—126
18. Dane R. J., Van De Castle R. A. A Comparison of Waking Instruction and Posthypnotic Suggestion For Lucid Dream Induction (http://www.spiritwatch.ca/lucidity_1984_december.html#3.4e) Архивная копия (http://web.archive.org/web/20150924104537/http://www.spiritwatch.ca/lucidity_1984_december.html#3.4e) от 24 сентября 2015 на Wayback Machine // Lucidity Letter. — 1984. — Vol. 3 (4).
19. Stumbrys T., Erlacher D. Lucid dreaming during NREM sleep: Two case reports // International Journal of Dream Research. — 2012. — Vol. 5 (2). — P. 151—155.

20. Tholey P. Overview of the Development of Lucid Dream Research in Germany (http://www.spiritwatch.ca/lucidity_1989_december.html#8.2a) Архивная копия (http://web.archive.org/web/20150924104539/http://www.spiritwatch.ca/lucidity_1989_december.html#8.2a) от 24 сентября 2015 на [Wayback Machine](#) // Lucidity Letter. 1989. — Vol. 8 (2). — P. 1—30. /

Литература

- *Лаберж С.* Осознанное сновидение: проснитесь в своих снах и в своей жизни = Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life. — М.: София, 2008. — 319 с. — ISBN 978-5-91250-690-1.
- *Лаберж С., Рейнголд Х.* Практика осознанного сновидения / Стивен Лаберж, Ховард Рейнголд.
- *Мосс Р.* Осознанные сновидения / Роберт Мосс.

Ссылки

- *В. М. Ковальзон.* Осознанные сновидения (<https://postnauka.ru/video/21632>). Биолог Владимир Ковальзон о механизме сна, психотерапии и методах управления сновидениями. *Биология. ПостНаука* (2 января 2014). Дата обращения: 10 августа 2016. Архивировано (<https://web.archive.org/web/20160810144215/https://postnauka.ru/video/21632>) 10 августа 2016 года.
- Чем опасны осознанные сновидения (<http://free-ezoterika.ru/11-osoznannye-sny/18-chem-opasny-osoznannye-snovideniya>) — чем может быть опасна практика осознанных сновидений.
- Двинянинов Б. К. Феномен осознанных сновидений (https://www.academia.edu/17665161/%D0%A4%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_The_phenomenon_of_lucid_dreaming_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%B8_%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%82._II._2015) // Психотехники и изменённые состояния сознания. Сб. материалов Второй международной научной конференции (12-14 декабря 2013 г., Санкт-Петербург) / Отв. ред. С. В. Пахомов. — СПб.: Издательство РХГА, 2015, с. 128—132

Источник — https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Осознанные_сновидения&oldid=113911020

Эта страница в последний раз была отредактирована 29 апреля 2021 в 22:39.

Текст доступен по лицензии Creative Commons Attribution-ShareAlike; в отдельных случаях могут действовать дополнительные условия.

Wikipedia® — зарегистрированный товарный знак некоммерческой организации Wikimedia Foundation, Inc.