

Kontrola snu – teoria i praktyka

5 marca 2025



Starożytne kultury azjatyckie praktykowały kontrolę senne wielokrotnie i techniki te obecnie są bardzo popularne na całym świecie. Jednak zawsze w tym systemie potrzebny był odpowiedni przewodnik, z którym trzeba się zapoznać przed zastosowaniem kontroli snów. Pierwsze wzmianki o kontroli snu i świadomym śnieniu znajdujemy w rozprawach Arytotelesa. Jak kontrolować swój sen i kierować nim tak, żeby był dla nas idealną wręcz rozrywką? A może da się w śnie, kontrolowanym przez człowieka, przewidzieć jego przyszłość?

Źródło: [YouTube.com](https://www.youtube.com)