

Naukowcy potwierdzili zdolność świadomego śnienia

7 sierpnia 2019

Badania przeprowadzone na uczestnikach pozwoliły potwierdzić skuteczność metody, z pomocą której można świadomie kontrolować sen. Technika wykazała się dobrą skutecznością i w przeciwieństwie do poprzednich tego typu badań nie wymaga stosowania żadnych urządzeń pomocniczych.



Świadomy sen (Lucid Dream, LD) to nic innego jak sen, podczas którego mamy świadomość tego, że śnimy. Istnieją różne metody pozwalające na wywołanie i kontrolowanie świadomego snu, jednak najważniejsze są treningi. Im wyższy stopień zaawansowania, tym łatwiej jest kontrolować i wpływać na przebieg snu.

Techniki wprowadzające w świadomy sen są bardzo różnorodne. Niektóre z nich obejmują stosowanie substancji psychoaktywnych, jeszcze inne polegają na korzystaniu ze specjalnych urządzeń pomocniczych. W przeszłości wykazano, że stymulacja mózgu prądem elektrycznym ułatwia wejście w świadomy sen. Najczęściej stosuje się jednak metody, które polegają wyłącznie na potędze naszego umysłu.

Dr Denholm Aspy, naukowiec z Uniwersytetu w Adelajdzie postanowił sprawdzić, czy połączenie różnych technik pozwoli zwiększyć skuteczność wejścia w stan świadomego snu. Zastosowano tzw. test rzeczywistości, metodę MILD oraz WBTB. W badaniach wzięło udział 169 osób.

Kombinacja trzech technik dała bardzo ciekawe rezultaty. 53% uczestników eksperymentu zdołało wejść w stan świadomego snu w okresie próbnym, zaś 17% osób uzyskiwało LD podczas każdej nocy. Jest to bardzo dobry wynik biorąc pod uwagę, że autor badania dr Denholm Aspy nie stosował żadnych urządzeń pomocniczych. Wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie „Dreaming”.

Świadome śnienie jest często stosowane np. w walce z koszmarami sennymi, ale także dla samej rozrywki. Dr Denholm Aspy ma zamiar przeprowadzać kolejne tego typu eksperymenty. Ciekawostką jest, że naukowiec sam interesuje się LD i w przeszłości uzyskiwał świadomy sen.

Zdjęcie: [Hans](#) (CC0)

Na podstawie: [Psycnet.apa.org](https://psycnet.apa.org)

Źródło: InneMedium.pl