

Н.Е.ЗАЙКИНА

УПРАВЛЕНИЕ
СНОМ

Наталия Евгеньевна Заикина
Управление сном
Серия «Библиотечка
«Помогает сознание»», книга 4

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44476152

Управление сном:

Аннотация

Очередная брошюра серии посвящена методикам работы со снами. Сон друг или враг? Почему люди спят и нужен ли сон вообще? Какими бывают сны? Стоит ли полагаться в толковании снов на многочисленные сонники? Как можно "отработать" свой сон? Можно ли превратить сны-кошмары в позитивно влияющую на сознание информацию? Ответы на эти и другие вопросы дает брошюра.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Сон и сновидения | 5 |
| Почему мы вообще спим? | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

Н.Е. Заикина

Управление сном

© Н.Е. ЗАИКИНА, 1998.

© "Академия развития Сознания", 1998.

Сон и сновидения

Вопрос о том, что такое сон, всегда волновал людей. А в последние столетия этим вопросом активно интересуются и ученые. Один из них, Б. Окс, написал даже так: “Скажите мне, что такое сон, и я Вам скажу, что такое все остальное”.

Установлено, что основных фаз сна две. Их называют соответственно медленным и быстрым, или парадоксальным, сном. Биотоки головного мозга при медленном и быстром сне имеют существенные различия. Это хорошо видно на соответствующих энцефалограммах. Внешним признаком парадоксального сна являются быстрые движения глаз под закрытыми веками. Именно в это время человек, в основном, и видит сны.

Быстрый сон сменяет медленный после цикла в час – полтора, т. е. приблизительно через каждые шестьдесят – девяносто минут в течение ночи наступают фазы быстрых движений глаз. Всего за ночь их обычно бывает четыре или пять. Сложно, конечно, сказать, сколько снов видит человек за это время. Но видят их все люди. Правда, не все их помнят.

Парадоксальный сон составляет приблизительно 23 % от всего времени сна, примерно полтора – два часа. Интересно, что у грудных детей доля быстрого сна намного выше, чем у взрослых, и достигает 50 % при том, что дети и так спят больше. Значит, в детстве мы видим больше снов.

Если человека разбудить в фазе быстрого сна, он почти всегда помнит свой сон, виденный только что. При пробуждении в другие моменты примерно только пятая часть людей сообщает о виденных ими снах. Впрочем, иногда сама попытка пробуждения может послужить толчком к разворачиванию целого сюжета, потому что время во сне течет не так, как наяву. Например, от момента начала сигнала будильника до окончательного пробуждения человек может увидеть сон, в котором "проживает" неделю (по количеству полученной информации).

Почему мы вообще спим?

Есть множество гипотез, объясняющих причины, по которым в процессе эволюции выработалась потребность во сне. В основном, они сводятся к необходимости дать организму, особенно центральной нервной системе, отдых, а также "проиграть" варианты возможных жизненных ситуаций. Наличие сновидений, таким образом, связывается с "моделированием" жизни во сне.

Но есть и другое объяснение. Периоды быстрого сна нужны для поддержания сознания в постоянной готовности к пробуждению и сохранения "сторожевых зон" активности в коре головного мозга, когда нервная система как бы частично активизируется, возбуждается. В древности, когда люди были окружены многочисленными опасностями (например, вокруг водились хищники) и, чтобы выжить, находились в постоянном напряжении, сон не мог быть слишком глубоким (рис. 1).



← Рис 1.

Верны, надо думать, обе точки зрения.

По классификации, предложенной Шри Ауробиндо, выделяются сны- переживания и сны-действия (*Сатпрем*. Шри Ауробиндо, или путешествие сознания. Л., Изд-во Ленингр. Ун-та, 1989). Учитывая эту классификацию, можно выделить следующие этапы развития сна. Сначала первобытный человек видел во сне только себя, например, на охоте, в схватке с врагом, в погоне, в момент стихийного бедствия. Потом во сны стали включаться новые переживания: картины, связанные с другими людьми, с опасностью для его соплеменников, с гибелью родичей.

Позже, с развитием культа, когда древний охотник наблюдал, например, как шаман во время камлания "путешеству-

ет в Верхний и Нижний мир", в сновидениях этого охотника стали появляться переживания, связанные с "миром духов". Это явилось источником одного из самых распространенных сюжетов сновидений – о фантастических мирах.

Причиной другого распространенного сюжета сна стали уже не только внешние, но и внутренние факторы, связанные с опытом полученных наяву состояний, с повтором сложных, вызывающих психическое напряжение, ситуаций. Например, охотнику снится хищник, и он переживает, сумеет ли с ним справиться, при себе ли кинжал, далеко ли до укрытия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.