

Методы индукции осознанного сна

Время дня

Необходимые условия

Формирование намерения

- Чтение литературы про ОС (Кастанада, Лаберж, Радуга, форумы dreamviews)
- Желание ОС
- Понимание, зачем они мне (развлечение, психотерапия, саморазвитие, опыт с ними)
- Выделение времени для тренировки
- Выбор техник
- Постановка промежуточных целей
- Планирование применения практики
- Партнер
- Намеревание

Усиление яркости осознания

- Медитация
- Ноотропики
- Излучение сознания глазами (пржектор)
- Компьютерные игры

Улучшение памяти

- Дневник
- Ноотропики
- Отказ от алкоголя
- Тренировка автобиографической памяти
- Картография сновидений

Усиление критичности восприятия

- Диссоциация в кино
- Наблюдение эмоций и мыслей
- Дистанция к переживаниям и образам

Усиление навыков визуализации

- Активное чтение романов
- Практика АВ

Усиление навыков релаксации

- Аутогенная тренировка
- Остановка ВД
- Наблюдение на вниманием
- Релаксация частей тела
- Рейки с партнером
- Научиться быстро засыпать

День

Напоминания

- СМС
- Записки
- Мнемоническая техника - перечислять дневники ОС и ассоциировать осознанность с типичными образами из сна
- Ключи входа в ОС: особые места, двери, типичные ситуации
- Найти личные признаки сна: недоступные люди, управление транспортом

Reality check

- Смотреть на руки
- Смотреть на часы
- Вспоминать прошлые события - как я сюда попал
- Читать текст
- Подпрыгивать

Активное воображение

- Использование АВ вместо сновидения
- Парный гипноз, введение в транс и визуализацию
- Вход в ОС через АВ
- Метод Александра Македонского - балансирование на грани засыпания - поднятая рука или шар
- Репетиция сновидения

Использование бессознательного

- Поставить перед ним задачу
- Вырастить тульгу
- Создать автоматический внутренний будильник
- Вырастить символ осознанности - кристалл сна

Организация места сна

- Регуляция сексуального напряжения
- Чистый воздух
- Запачки
- Ночник
- Поднятая голова
- Нарочно неудобные позы
- Ловушки для снов
- Экстремальные и новые места

Засыпание

Гипногогия

- Наблюдать образы
- Забрасывание образов в гипногогию
- Общаться с образами
- Создавать гипногогические звуки (и выводить их на постукивание пальцами)
- Самовнушение-команда: «Гипногогия»
- Двигаться взглядом вдоль гт-образа
- Останавливать ВД для начала гипногогии
- Запускать наиболее легко визуализируемые образы: движущиеся животные
- Путешествие перед этим: много визуальных впечатлений

Медитация и наблюдение

- Деконцентрация внимания (Бехтияров)
- Наблюдение экрана поля зрения
- Наблюдение дыхания и остановка ВД
- Наблюдение краев экрана
- Наблюдение процесса засыпания
- Чередование трех чувств - Senses Initiated Lucid Dream (SSILD)
- Точечная релаксация

Визуализация

- Визуализация шаров в чакрах, и другие упражнения из тибетской йоги
- Саногипноз - внушение способности видеть сны, "я - сновидищий"
- Визуализация дороги в сон
- VILD - Visual Induction of Lucid Dreams - полностью создать сюжет сна и прокручивать его в голове вместе с реальти чек, пока они не сработают

Использование ритмического воздействия на мозг

- Хемисинк
- Бинауральные ритмы
- REMF магнитная стимуляция
- Изохронные ритмы
- Метроном - проникает в сон
- Ультразвук на мозг
- Смотреть фильм с музыкой, а потом слушать только эту же музыку и визуализировать фильм
- Сублиминальные видео с внушением

Биодобавки на ночь

- см. книгу Юрасика и сборник ссылок моих
- Наиболее доказаны:
 - В6,
 - Мелатонин
 - 5НТР
 - галлантамин
 - В3 - продляет REM
- Холинэргические препараты: холин, галлантамин, никотин
- Ноотропные препараты: ноотропил
- REM ребоунд - алкоголь (подавляют REM в первой фаз сна, что приводит к усилению во второй), мелатонин, аргинин
- Лекарства, имеющие побочный эффект в виде ярких снов
- Стимуляторы NGF: Lion Mane, NGF spray
- Нельзя использовать димедрол (он же Молтрин PM) так как приводит к деменции
- убивают память: валериана, алкоголь, глюкозамин

Первая часть ночи (глубокий сон)

- Проснуться после первой фазы сна через 90 минут
- Использовать обучение во сне для внушения способности к ОС

Загадывание темы снов

- ОС - просто одна из тем, иногда не самая интересная
- Сформировать на ночь вопрос для бессознательного или тему сна; представить себя утром записывающим этот сон
- Просто принять решение о теме сна ночью
- Темы развлечения: полеты, приключения, секс, войнушка, сериал, музыка, красивые пейзажи, путешествия
- Решение проблем: проработка ситуации, проработка качества, принятие решения, развитие навыка

Гипотетические комбинации веществ из интернета - не тестировано!

- 5НТР+мелатонин (200мг+10)
- пропраналол+галлантамин
- таблетка кофеина на ночь
- мелатонин (больше 50мг)
- МЛ
- микродозы
- тритико - антидепрессант, цимбалта - ОС, при слезании ВТП
- митразепин, сероксель
- анандамид
- казея заквасочичи,
- чеснок
- мелатонин+ холин+галлантамин на WTBТ
- B5+DMAE+Gingo(5 табл)
- йод 2-4 мг
- масло мускатного шалфея
- селен
- томаты
- микродозы
- налтрексона
- холин 3 грамма
- Now foods thyroid energy
- арицепт (усиленное дмае)
- мелатонин во второй части ночи

Фаза REM снов

Напоминания сквозь сон

- Метроном
- Будильник с голосовым напоминанием
- Маска со светодиодами Novadreamer
- Музыка: оперы (Иисус Христос суперзвезда, например)
- Апп в айфоне с напоминаниями

Воздействия

- Хемисинк
- REMF - перенное магнитное поле
- Электростимуляция 40 гц мозга
- Запах из будильника-ароматизатора
- Внешние шумы
- Ожидание чего-то - прихода гостей

LILD: индукция ОС в ОС

- В уже возникшем ОС создать зацепки для следующих ОС

Компьютерная индукция

- (гипотетическая технология в районе 2025г)
- Компьютер считывает ЭЭГ, обнаруживает признаки сна и его темы, и посылает сигналы напоминания, а также электрические токи, вызывающие ОС.
- Он также записывает сны, реконструируя их по ЭЭГ.

Пробуждение ночью (WBTV)

- Сразу в момент пробуждения сохранять неподвижность и снова провалиться в сон (метод Радуги)

- Пройтись по квартире, пописать, почитать
- Кофеин
- Галлантамин
- Холотропное дыхание в течение одной минуты
- Записать сны на диктофон или записать темы снов
- Возобновить намерение на ОС
- Практика сканирования трех чувств SSILD
- Техника перебирания пальцами FILD

Засыпание после пробуждения

- Возвращение в прерванный сон и визуализация себя в нем

Внетелесное переживание

- Высвобождение руки
- Вращение
- Вытягивание вибраций
- Наблюдение себя со стороны
- Внушение
- Сильная усталость

Утреннее окончательное пробуждение

Проверка на ложное пробуждение

- Мягкий будильник - нерезкий и медленно нарастающий приятный звук
- Часы Pebble, пробуждающие в правильную фазу сна

Запоминание снов

- Пересказ себе сна по пробуждении
- Запись сна
- Зарисовывание картинок сна
- Использование карты снов
- Использование таблицы тем сна
- Вспоминание на ночь

Анализ снов

- Фрейдистский и юнгианский анализ
- Вход в сон с помощью методов «диалог голосов» или «активное воображение»
- Анализ сна на предмет того, где могла возникнуть осознанность
- Анализ выполненных техник

Лучшие методы (для меня)

- Активное воображение вечером (около 8)
- Команда «гипногогия»
- Принятие решения и долгий сон
- В6, холин, мелатонин

Система запуска ос

1. Снотворное - мелатонин
 2. Активатор - галлантамин, танакан, кофе
 3. Усилитель памяти - В6, холин
 4. Любая деятельность, создающая очаг активности внимания - хорошо у меня работают повторения команд, или вслушивание, или остановка вд. То есть очаг активности должен быть в не зрительной сфере, а в зрительной он будет тормозиться.
- тик-так будильник