



LUCIDNÍ SNĚNÍ

„Snění je krásné, pokud trvá.“

François de La Rochefoucauld - francouzský autor monografií (1613 – 1680)

techniky pro lucidní snění

technika TESTOVÁNÍ REALITY

Tato technika je třeba, aby jsi byl/a schopná rozlišit zda sníš vědomě. Ve snu se realita mění. Hodinky ukazují čas jiným způsobem, tělo se pohybuje jiným způsobem. Aby jsi byl/a schopná poznat zda jsi v lucidním snění, trénuj vnímání nejdříve v reálném světě.

Během dne se sám/a sebe každých několik hodin ptej “Sním?” + současně prováděj některou ze zkoušek reality:

- Přečti si stránku nějakého textu nebo se podívej na hodiny, následně obrať zrak jinam a opět se vrať k textu nebo hodinám. Ve snu bude tato zkouška reality taková, že text a čas rozostřený či nesmyslný nebo se mezi jednotlivými kontrolami bude lišit.
- Stiskni si nos, zavři ústa a otestuj, jestli můžeš stále dýchat. V lucidním snu můžeš ovykle dýchat i po zavření úst a stisknutí nosu.
- Zahleďte se na své ruce a chodidla. Ve snech totiž bývají při bližším zkoumání velmi často rozostřené.



MILD - Mnemonic Induction of Lucid Dreaming (mnemonická induce lucidního snění)

TECHNIKA UVĚDOMOVÁNÍ SI SNĚNÍ

Tato technika pomáhá aktivovat autopilota, který tě začne uvádět do spánku s lucidním sněním. Jde o vyváření paměťových stom a podporu vědomého stavu mysli. Můžeš například:

- Každý večer před usnutím si opakuj větu "Poznám, že sním!". Opakuj jí tak dlouho dokud neztratíš vědomí a neponoříš se do spánku.
- Techniku MILD můžeš propojit se zkouškou reality. Před spánkem se například dlouze dívat na své ruce a opakovat větu "Poznám, že sním!"

metoda WILD = přerušení spánku

Jednoduchým principem této metody je probudit se po 5 až 6 hodinách spánku a strávit nějaký čas přemýšlením nad tím, o čem byl váš lucidní sen.

MEDITACE

Meditace může být použita pro vyvolání relaxace, která je pro dosažení snění velmi prospěšná. Cílem mnoha meditačních postupů je dosáhnout prázdné mysli. Vytvoření vnitřního ticha a zastavení vnitřního dialogu je velmi důležitá technika pro lucidní snění. Meditace také umožňuje rozvíjet nezaujatou pozornost, díky které jednáme jako nezávislí pozorovatelé. Schopnost zaujmout nezaujatou pozornost bude extrémně užitečná při práci s technikami pro vyvolání lucidního snění. Meditace samotná vyžaduje dosažení jisté míry kontroly nad pozorností. Protože je i toto nutnou podmínkou pro lucidní snění, je vysoce přínosné začlenit meditaci do programu rozvoje.