

## Методики перехода в осознанный сон при помощи прибора «DreamStalker Expert»

При использовании прибора «DreamStalker Expert» применяются разные методы и специальные техники перехода в осознанный сон, о которых пойдет речь в данной статье. Помните, что имеются необходимые условия и правила для успешного перехода в осознанный сон. Далее по тексту будет использоваться термин «фаза БДГ», который обозначает фазу Быстрых Движений Глаз – отрезок времени, когда вы просматриваете свой сон и ваши глаза находятся в движении.



Есть определенные общие правила, фактически – аксиомы, наработанные различными людьми, занимающимися осознанными сновидениями и имеющими разные уровни подготовки. Соблюдение данных правил определенно сделает успешными практически все ваши попытки войти в осознанные сновидения, а несоблюдение – может привести к отсутствию положительных результатов или к весьма низкому проценту удачных попыток перехода в осознанное сновидение.

1. Помните, что каждое ваше засыпание должно проходить с желанием очутиться в осознанном сновидении, а также с желанием заметить во сне подсказки прибора и обязательно проверить реальность в этот самый момент (о различных вариантах проверки реальности читайте в соответствующей статье). Если проверка реальности покажет, что вы спите, то обязательно выполните заранее обдуманый план действий (хотя бы совсем простой). Если план действий запомнить сложно, используйте режим «сценарий сновидения» на приборе «DreamStalker Expert». Если вы хотите использовать исключительно непрямой метод перехода с пробуждением,

то постарайтесь при засыпании помнить о том, что вам было бы желательно проснуться без движения.

2. Для практики осознанных сновидений желательно выбирать дни, когда вы сможете отвести для сна, включая эксперименты с осознанными сновидениями, восемь или более часов своего времени. Следует выделить для нормального, спокойного сна не менее четырех часов. Количество часов необходимого сна зависит от того, сколько вы вообще привыкли спать. Если обычно вам достаточно, чтобы хорошо выспаться, всего шести часов, то поспите четыре часа, оставив пару часов для осознанных сновидений. Если ночью вы спите десять часов, то поспите часов семь, чтобы у вас оставалось около трех часов на эксперименты. То есть, всегда помните о том, что надо сначала нормально поспать, а лишь затем переходить к попыткам входа в осознанный сон. Есть два варианта действий для выполнения этого условия:

- a. Установите выдержку Sleep-таймера в настройках прибора «DreamStalker Expert» на четыре часа. После срабатывания Sleep-таймера (по истечении заданного интервала времени) включается мониторинг движений глаз для отслеживания начала нужной фазы сновидения. За время выдержки Sleep-таймера вы не выспитесь полностью, разумеется, но неплохо отдохнете для последующих экспериментов.
- b. Используйте любой сторонний будильник (на смартфоне или настольных часах) вместо Sleep-таймера. Проснувшись по сигналу будильника, оденьте маску с прибором «DreamStalker Expert», Sleep-таймер которого установлен всего на 20 минут (разумеется, за это время вы должны успеть заснуть). Этот способ отлично подходит тем людям, которые не любят спать в маске, так как он сокращает до необходимого минимума время сна с прибором. Из-за того, что вы поспали несколько часов, ваш сон станет не таким глубоким, вы будете чаще просыпаться. Необходимо засыпать, вспомнив о том, что вы попытаетесь войти в осознанный сон.

3. Используйте специальные методики для перехода в осознанный сон:

- a. Стандартный метод (без пробуждения в фазе БДГ). В период бодрствования необходимо наблюдать за различными световыми эффектами вокруг (солнечные блики, фары машин, горящие кнопки в лифте, мигающие поворотники автомобилей, переключение огня светофора, появление в поле зрения любых светлых или светящихся предметов и т.д.) и делать проверку на реальность. Таким образом, приучив себя к проверке реальности, вы и во сне сразу вспомните об этом и сможете осознаться. Во сне световые подсказки могут проявлять себя различными способами, не только ярким светом. Например, предмет или животное из черного может стать белым. Реальность можно проверить различными методами, наиболее популярные из них – попытка взлететь, пройти сквозь стену, проткнуть пальцами одной руки ладонь другой руки и т.п. Более подробно о способах проверки реальности можно почитать в статье о проверке реальности. Прибор «DreamStalker Expert» будет давать вам специальные подсказки, не достаточные для полного пробуждения, но так или иначе обязательно вплетающиеся в ваш сон. Это будут своеобразные толчки, напоминающие вам о необходимости проверки реальности.
- b. Стандартный метод с адаптацией (с незапланированным пробуждением в фазе БДГ). Бывают ситуации, когда человек, хорошо тренируясь днем (тренировки днем обязательно должны выполняться), всё равно не замечает подсказок прибора в сновидении. В этом

случае можно постепенно поднимать уровень подсказок (яркости или громкости), а лучше – постепенно увеличивать длительность выдачи световых подсказок, до того момента, когда подсказки станут заметны во сне. Если подсказки при этом начали вас будить, это не страшно. Постепенно, проверяя каждый раз осознанность при таком пробуждении, вы привыкните к подсказкам, и они не станут вас будить. Ваш мозг запомнит, что в этом случае не следует просыпаться, а нужно лишь проверять реальность. После проверки реальности засыпайте и спите дальше, не забыв вспомнить, что вы снова попытаете войти в осознанный сон (то есть, будете стараться замечать во сне подсказки прибора, проверять реальность и выполнять свой план действий в осознанном сновидении). Помните о том, что независимо от результата очередной попытки, вы обязательно попытаете в следующий раз снова проверить реальность! Определенно, какая-нибудь из последующих попыток приведет к тому, что проверка реальности покажет состояние сновидения. Это будет означать, что вы успешно перешли в осознанное сновидение. Если вам сложно приучить себя к выполнению стандартного метода, то можете использовать следующий «непрямой метод», который как раз рассчитан на полное пробуждение от подсказок. Он значительно сложнее технически, но если вы постоянно просыпаетесь от любых подсказок, то такой метод даст вам прекрасную возможность нормально войти в осознанное сновидение.

- с. Непрямой метод (прибор разбудит вас в фазе БДГ). Если прибор полностью разбудил вас в фазе БДГ, это совсем не значит, что входа в осознанное сновидение уже не будет, что очередная попытка сорвалась и т.д. Иногда пользователи в случае пробуждения думают, что у них «не получилось», но это большая ошибка и совершенное заблуждение! На самом деле в этом случае просто изменяется способ входа в осознанный сон! Этот способ считается довольно эффективным среди опытных практиков осознанных сновидений. Основой методики является выполнение специальной техники на просыпании. Сон человека цикличен: несколько раз за ночь наш мозг проходит фазу медленного сна, а затем фазу быстрого сна (или фазу Быстрого Движения Глаз - БДГ). Именно в фазе БДГ человек может попасть в осознанный сон. После окончания фазы БДГ человек на короткое время просыпается, но в этот момент применять данную методику уже малоэффективно, так как фаза БДГ завершилась. Затем человек снова засыпает, погружаясь в медленный сон, и переход в осознанное сновидение становится уже совсем невозможен. Что же делать? Прибор «DreamStalker Expert» может выдать вам подсказки именно в фазе БДГ с нужной, программируемой отсрочкой от начала фазы БДГ, когда до физиологического окончания фазы БДГ еще остается достаточно большое количество времени. Смысл этой методики в том, что как раз во время этих просыпаний мозг человека находится в нужном физиологическом состоянии для перехода в осознанное сновидение. Нам остается только использовать это состояние, применяя специальные техники для перехода в осознанное сновидение, речь о которых пойдет далее.

#### **Специальные техники стимуляции перехода в осознанное сновидение (для непрямого метода входа в осознанный сон)**

Сразу после пробуждения от подсказок прибора «DreamStalker Expert» в фазе БДГ, находясь на тонкой грани между миром сновидений и явью, вам нужно как можно быстрее погрузиться в осознанное сновидение. Для этого, не шевеля физическим телом и не открывая глаз, заставьте себя «подняться», «взлететь», «встать» или «выкатиться» из своего тела, не напрягая мышц. То есть, попросту говоря, вам надо «разделиться» со своим телом. Весьма вероятно, что у вас получится перейти в осознанное

сновидение именно в этот момент. Сделайте этот выход своим собственным ощущаемым телом, не напрягая физических мышц. Запомните, что по ощущениям это будет выглядеть примерно также, как обычное физическое движение в реальном мире. Не задумывайтесь, как его делать, просто упорно и настойчиво пытайтесь разделить со своим телом в первые же мгновения после пробуждения. Скорее всего, вы интуитивно поймете, как это следует делать. Главное в этом деле – не задумываться и не терять первые секунды после пробуждения.

Если сразу совершить переход в осознанное сновидение не удалось, то следует быстро применить две-три из следующих ниже специальных техник, построенных на разных принципах, но служащих одной цели – стимулировать «разделение» с телом. После удачного выполнения какой-либо из данных техник, вам необходимо снова повторить попытку «разделения» с телом для перехода в осознанное сновидение. У вас будет примерно минута для всех этих экспериментов, за которую вы сможете успеть несколько раз применить разные техники, завершая удачное выполнение стимулирующей техники очередной попыткой «выйти» из своего тела. Если за минуту вам не удалось добиться нужного результата, то засыпайте с уверенностью, что в следующий раз всё непременно получится.

- **Вращение.** Мысленно вращайтесь сами вокруг продольной оси своего тела или, как вариант, мысленно крутите комнату вокруг продольной оси своего тела, пока не почувствуете легкое головокружение или реальное ощущение вращения. После этого увеличивайте скорость вращения. Как только ощущение вращения станет стабильным и реальным, нужно снова попробовать «разделиться» с телом, начиная движение выхода из тела с полученных от данной техники вращательных ощущений. Если никаких ощущений в течение первых 5-ти секунд выполнения данной техники не возникло, то перейдите к другой технике.
- **Плавание.** Мысленно выполняйте энергичные и даже агрессивные движения руками и ногами, будто бы вы плывете под водой, но не напрягайте в реальности мышцы своего тела. Представляйте перед своим внутренним взором подводный мир. Непременно пытайтесь как можно ярче и натуральнее ощутить сопротивление воды, почувствовать давление водяной массы и течение омывающей вас воды. Если ничего не получается почувствовать в течение 5-ти секунд, техника меняется на другую. Если начнет возникать ощущение плавания, то следует усилить все возникшие ощущения, после чего у вас может появиться ощущение реального плавания в воде. Это уже осознанный сон, и в этом случае вам не требуется дополнительное «отделение» от тела. Однако, если такие ощущения возникли, но вы почему-то оказались в осознанном сне в кровати, а не в подводном мире, то нужно применить технику разделения, начиная движение разделения с полученных от применения данной техники плавательных ощущений.
- **Раскачивание.** Пытайтесь мысленно с усилием раскачать свои руки или ноги. Однако, ни в коем случае не напрягайте какие-либо мышцы и не воображайте специально само движение рук или ног. Например, мысленно попробуйте усиленно давить руками или ногами вниз-вверх, тянуть их влево-вправо и т.п., но если ничего не происходит в течение 5-ти секунд, то просто перейдите на другую технику. В том случае, когда появляется легкое или довольно вязкое реальное чувство движения, выполнение техники необходимо продолжать, пытаясь непременно сделать амплитуду движения рук или ног максимально широкой, достигающей 10-ти и более сантиметров, а затем немедленно попробуйте «разделиться» с телом, начиная движение разделения с полученных от данной техники ощущений.
- **Наблюдение.** Внимательно и спокойно вглядывайтесь в темноту перед собой, не открывая глаз, разумеется. Ваша цель – увидеть какой-нибудь образ. Отключите все мысли, не надо думать о чем-либо, не пытайтесь самостоятельно что-то представить. Картинка должна появиться сама. В том случае, когда совсем ничего не возникает в течение 5-ти секунд, технику стоит сменить на другую, но увидев какое-то изображение, продолжайте спокойно всматриваться в него, пока оно не станет

более реалистичным, после чего нужно попытаться «разделиться» с телом или попросту затянуться в наблюдаемое изображение. При всматривании в изображение важно не разглядывать детали, иначе оно расплывется. Нужно будто смотреть сквозь картинку, отчего она будет становиться всё более реалистичной.

- **Движения руками.** Руки играют очень важную роль в осознанных снах. Очень многие сновидцы понимают, что находятся во сне, а не в реальности, просто взглянув на свои руки и заметив отличия от реального вида. В данной технике вам нужно представить свои руки перед собой, находящимися близко к лицу. Мысленно интенсивно потрите ладони друг о друга и почувствуйте тепло, попробуйте услышать звук трения, почувствуйте давление ладоней, но если ничего не ощущается в течение 5-ти секунд, то лучше будет перейти к другой технике. Если же любое из ощущений начнет проявляться, технику следует выполнять дальше и максимально усилить возникшее ощущение от трения ладоней, пока оно не станет совершенно реальным. После этого можно попробовать «разделиться» с телом, начиная движение разделения с полученных от данной техники ощущений.

Вы можете пробовать выполнять разные техники в течение короткого времени, чтобы определиться, какая вам лучше подходит. Если вы почувствовали, что техника работает и появились нужные ощущения, продолжайте ее выполнять! Развивайте процесс, описанный в технике, все сильнее и когда почувствуете, что ощущения стали реальными или стабильными, повторите действия из самого первого шага – постарайтесь «встать», «взлететь» или «выкатиться» из тела. Результатом будет переход в осознанное сновидение, где вы сможете управлять не только своим телом, но и всем происходящим вокруг.

Внимание! Не забудьте обязательно выполнить дела, которые заранее наметили для осознанного сновидения. Самым первым делом, не задумываясь, постарайтесь оказаться в том месте, где вы заранее запланировали. Настоятельно рекомендуется в самом начале осознанного сновидения оказаться именно возле зеркала. Это вам поможет стабилизировать состояние осознанного сна. Постарайтесь максимально ясно представить и ощутить себя перед зеркалом. Смотрите на зеркало, ощупывайте его руками, почувствуйте поверхность пола под собой босыми ногами. Поверьте, что вы стоите непосредственно перед зеркалом. Существуют мнения многих людей, подкрепленные практикой, что можно вообще не выполнять описанное выше «разделение с телом» и стимулирующие техники, а сразу переходить к «методу зеркала» после пробуждения от подсказок прибора «DreamStalker Expert». В этом случае, после всех «ощупываний» зеркала, почувствуйте, что несмотря на то, что вы и правда стоите перед зеркалом, но уже не ощущаете свое тело. Такой своеобразный простенький «выход из тела» получается. Весьма вероятно, что у вас получится перейти в осознанное сновидение именно в этот момент, если вы использовали «метод зеркала» сразу после пробуждения. Если простым «методом зеркала» совершить переход в течение нескольких секунд не удалось, то следует, не теряя напрасно времени, применить описанные выше техники, чтобы попытаться «отделиться» от своего тела.

Обратите особое внимание, что выполнять указанные техники нужно непременно сразу после пробуждения от подсказок прибора в фазе БДГ. У вас будет небольшое количество времени – не более одной минуты, когда имеется потенциальная возможность попасть в осознанное сновидение. Если за указанный интервал времени вам не удалось добиться конечного результата, то засыпайте с твердой уверенностью, что вы хорошо потренировались и на следующей попытке всё отлично получится. Также при засыпании, если вы применяете исключительно не прямой метод перехода в осознанное сновидение, думайте о том, что вам желательно проснуться без движения. Это важный, но не обязательный момент. Прекрасных вам сновидений и отличного самочувствия!

Прибор для осознанных сновидений «DreamStalker Expert» можно купить непосредственно в интернет-магазине разработчика и производителя: <https://claps.me/catalog/pribory-dlya-osoznannykh-snov/pribor-dlya-osoznannykh-snovideniy-dreamstalker-expert/>.

Прибор «DreamTrainer», предназначенный для практики осознанности и дневной тренировки по проверке реальности с целью последующего легкого распознавания во сне световых подсказок от прибора «DreamStalker Expert», направляющих вас на переход в осознанное сновидение: <https://claps.me/catalog/pribory-dlya-osoznannykh-snov/dreamtrainer-proverka-osoznannosti/>.

Комплект приборов «DreamStalker Expert» + «DreamTrainer» со скидкой: <https://claps.me/catalog/pribory-dlya-osoznannykh-snov/pribory-dlya-osoznannykh-snovideniy-dreamstalker-expert-dreamtrainer/>.

Техническое описание прибора для осознанных сновидений «DreamStalker Expert» на сайте разработчика и производителя: <https://razrabotka.pro/projects/pribory-dlya-osoznannykh-snovidenij-dreamstalker-expert>.

Техническое описание прибора «DreamTrainer» на сайте разработчика и производителя этого устройства: <https://razrabotka.pro/projects/pribor-dlya-praktiki-osoznannosti-i-proverki-realnosti>.

Группа технической поддержки пользователей прибора для осознанного сна «DreamStalker Expert»: <https://vk.com/dreamstalker.expert>.

Группа технической поддержки прибора «DreamTrainer»: <https://vk.com/dreamtrainer>.