

Транскраниальная стимуляция 40Гц для осознанных сновидений

Во время осознанных сновидений человек понимает, что в данный момент он спит, но тем не менее может контролировать свои действия, что позволяет ему летать, разговаривать с другими людьми, бывать в разных местах, перемещаться во времени и делать другие сверхъестественные вещи. Немецкие учёные провели исследование и выяснили, что осознанные сновидения можно вызывать, просто стимулируя мозг с помощью электрического тока, без использования каких-либо других методик и специальных техник по переходу в осознанный сон.



Нейрофизиологи из университета имени Гёте (Goethe-Universität) во Франкфурте и специалисты Гарвардской медицинской школы (Harvard Medical School) в Бостоне использовали неинвазивный метод нейронной стимуляции под названием транскраниальная стимуляция переменным током (tACS). Во время такого воздействия слабые электрические импульсы проходят через лобные и височные доли мозга. Эти участки коры головного мозга связаны с когнитивными функциями высшего порядка, среди которых саморефлексия, воля, абстрактное мышление, самовосприятие и метазнание.

В ходе предыдущих исследований учёные выяснили, что эти области мозга находятся в состоянии покоя в течение типичной фазы быстрого сна (то есть, фазы БДГ – Быстрых Движений Глаз), во время которой нам обычно и снятся сны. Но, если человек видит осознанный сон, эти области остаются активными. По сути, осознанные сновидения можно описать как наложения двух состояний сознания: одно – во время сна, другое – при бодрствовании, с более высоким уровнем самосознания и контроля.

В эксперименте, возглавленном Урсулой Восс (Ursula Voss), приняли участие 27 добровольцев, которые не имели опыта осознанных сновидений ранее. Подобная стимуляция не вызывает никаких ощущений или шума, так что её вполне можно применять, пока волонтеры спят. Исследователи ждали, когда испытуемые войдут в фазу быстрого сна, включали слабый ток (частотой от 2 до 100 Гц) на 2 минуты, а затем будили их и расспрашивали о привидевшемся.

Добровольцам нужно было рассказать о том, понимали ли они, что спят, могли ли контролировать сюжет своих сновидений и не возникало ли у них диссоциаций (например, ощущения, словно они наблюдают за собой со стороны). Волонтеры не смогли дать конкретное описание своих снов, но те, кому удалось пережить осознанное сновидение, были очень возбуждены этим необычным опытом.

Оказалось, что эффект осознанного сновидения зависит во многом от частоты, на которой осуществляется воздействие. Так, стимуляция на частоте 40 Гц вызывала у 77% добровольцев сны, которые они могли контролировать, на частоте 25 Гц – у 58%. А вот другие частоты (2, 6, 12, 70 и 100 Гц) вызвали либо скудный эффект, либо никакого эффекта не произвели вообще. Подробности исследования были опубликованы в издании «Nature Neuroscience».

Ранее при регистрации электроэнцефалограммы во время сна учёные выяснили, что осознанные сновидения сопровождаются синхронизацией активности разных областей мозга и появлением ритмов частотой около 40 Гц в гамма-диапазоне в лобных и височных областях. Такие высокочастотные гамма-ритмы учёные ранее связывали только с состоянием активного бодрствования и интенсивной интеллектуальной деятельности. Так что, кажется, стимуляция на этой частоте просто передразнила механизм мозга, который вызывает осознанные сновидения естественным путём.

Нейронная стимуляция в последние годы стала настоящим пискom моды в научном сообществе. Оказалось, что, воздействуя электрическими или магнитными импульсами на мозг, можно улучшить память, ускорить процесс обучения и даже повысить способности к восприятию окружающего мира. В лабораториях всех стран разрабатываются способы применения токов в лечении широкого спектра заболеваний, в том числе депрессии, хронических болей и синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Обратите внимание, что в данном исследовании речь идет о совершенно неподготовленных людях, которые ни ранее, ни в этом самом исследовании не применяли какие-либо специальные методики, стимулирующие техники или электронные приборы для перехода в осознанное сновидение. Им просто стимулировали мозговую деятельность микротоками с частотой 40Гц, что уже само по себе вызывало у них осознанные сновидения. А теперь только представьте себе, насколько более эффективными в совокупности с транскраниальной стимуляцией окажутся специальные методики перехода в осознанное сновидение, усиленные подсказками от электронного прибора, которые встраиваются в ваше сновидение. Ведь помимо транскраниальной стимуляции, которую делает прибор «DreamStalker Expert», вы будете использовать методы перехода в осознанный сон, отточенные годами применения людьми с разными уровнями подготовки, а самый современный и высокоэффективный прибор «DreamStalker Expert» в тоже время позаботится о том, чтобы выдать вам хорошо различимые во сне подсказки в строго определенный, нужный момент сновидения. Увидев эти подсказки, вы сразу вспомните, что в этом случае следует проверить реальность (как это делать, читайте в нашей статье о проверке реальности). В этот момент вы уже перешли в осознанное сновидение. Сделав проверку реальности, вы лишь убедитесь в том, что действительно спите. Дальше ваши действия и возможности будут ограничены только полетом вашей фантазии.

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://razrobotka.pro/projects/pribory-dlya-osoznannykh-snovidenij-dreamstalker-expert>.

Техническое описание прибора «DreamTrainer» на сайте разработчика и производителя этого устройства: <https://razrobotka.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>.