

Lucid Dreaming Techniques

Manuale pratico per oneironauti

Contenuti

Introduzione.....	2
Capitolo 1 - Preparazione.....	3
1.Ricordare i sogni.....	3
2.Archiviare i sogni.....	3
3.Indicatori del sogno.....	4
4.Analizzare i sogni.....	5
5.Esercitazioni.....	5
Rilassamento.....	5
Concentrazione dei 61 punti.....	5
6.Sintesi finale.....	6
Bibliografia.....	7
Appendice.....	7

Introduzione

Questo documento illustra un sistema pratico per acquisire la totale padronanza dei sogni lucidi, mediante semplici tecniche pratiche ed esercizi. Per il momento, questa versione provvisoria del documento contiene solo il capitolo 1, il quale si limita ai seguenti obiettivi:

- aumentare il numero di sogni ricordati al risveglio
- esercizi propedeutici per le tecniche di induzione dei sogni lucidi

Le prossime versioni del documento conterranno ulteriori capitoli, i quali affronteranno i seguenti argomenti:

- Capitolo 2: come acquisire un meccanismo per indurre i sogni lucidi
- Capitolo 3: tecniche per passare dalla veglia al sogno lucido
- Capitolo 4: tecniche per padroneggiare la realtà dei sogni lucidi
- Capitolo 5: come utilizzare i sogni lucidi per risolvere alcuni problemi della vita quotidiana

Nota

Per raggiungere i risultati descritti dal presente documento è sufficiente una buona volontà, determinazione e costanza negli esercizi. Gli strumenti di lavoro sono facili da reperire: un diario, una penna, una sveglia etc.

Coloro che posseggono un PC sul quale è installato una qualsiasi versione di Microsoft Access™ possono avvalersi del SW *Lucy Dreams*, il quale serve unicamente ad alleggerire il lavoro dell'aspirante oneironauta automatizzando la parte di archiviazione dei sogni e di raccolta dei *dreamsigns* (indicatori del sogno).

Questo SW va inteso come uno strumento di lavoro atto a sostituire i mezzi cartacei, nulla più. Il raggiungimento del risultato dipende dalla vostra costanza nell'utilizzare un qualsiasi strumento, non ha importanza se digitale o tradizionale, e non dalla "forza" dello strumento.

Per dettagli sull'utilizzo del SW *Lucy Dreams* consultare il documento "Lucy Dreams Manual".

Capitolo 1 - Preparazione

1. Ricordare i sogni

Per ricordare i propri sogni occorre soddisfare la maggior parte dei seguenti requisiti

1. Evitare l'assunzione di caffè, alcolici o simili nelle ore prima di addormentarsi.
2. Puntare la sveglia in modo da "dormire" **8 ore e 10 minuti**, oppure **6 ore e 50 minuti**. Considerato che un buon riposo aiuta a sognare, il primo parametro è quello suggerito. Notare che qui per "dormire" viene inteso il lasso di tempo che passa tra lo spegnimento della luce ed il risveglio, in quanto l'orario effettivo a cui ci si addormenta è incognito (vedi note).
3. Prima di addormentarsi ripetere la frase: "stanotte io farò dei sogni interessanti e significativi".
4. Al risveglio chiedersi subito: "Cosa stavo sognando?", senza pensare a nulla e senza muovere il corpo. Attendere almeno una decina di minuti in questo stato.
5. Come ultima risorsa, tentare di ricordare quali erano le emozioni provate al risveglio.

Note

Svegliarsi durante una fase REM permette di ricordare un sogno nel 80% dei casi, mentre svegliarsi durante una fase NREM lo consente solo nel 7% dei casi [1].

Ci sono forti possibilità (circa il 50%) di ricordare un sogno anche nel caso di risvegli nei 10 minuti successivi ad una fase REM, cioè viene comunemente interpretato come il ricordarsi il sogno appena fatto nelle fase REM precedente.

Considerato che le due ultime fasi REM mediamente avvengono mediamente dopo

- 4° fase REM: dopo 6:05 ore e termina verso le 6:40 (dura circa 35')
- 5° fase REM: dopo 7:20 ore e termina verso le 8:00 (dura circa 40')

e stimando un tempo medio per addormentarsi di 5-10 minuti si ottengono i tempi indicati sopra, ovvero 8 ore e 10 minuti. Infatti, chi si addormenta subito si sveglierà nei 10 minuti successivi alla fase REM, negli altri casi (compresa una leggera insonnia) si dovrebbe dormire un po' meno e quindi rientrare spesso nei tempi ottimali.

2. Archiviare i sogni

Non appena si ricorda un sogno questo va **immediatamente** archiviato sul proprio "diario dei sogni" mediante il programma *Lucy Dreams*, oppure in formato cartaceo (in questo caso il diario va collocato sul comodino). Per ogni sogno occorre indicare:

- Descrizione del sogno (storia, immagini, emozioni etc.)
- Data del sogno (i.e. la mattina in cui viene archiviato)
- Assegnare un breve titolo al sogno, allo scopo di poterlo ricordare meglio

3. Indicatori del sogno

Solitamente i sogni sono caratterizzati da alcuni *indicatori* (in inglese “Dreamsigns”), ovvero quei particolari spesso **bizzarri** che distinguono il sogno dalla realtà. Ogni persona ha i propri indicatori, i quali possono essere divisi in 4 categorie:

Coscienza

Pensieri, emozioni, sensazioni o percezioni fuori dalla norma, che comunque riguardano solo il soggetto del sogno. In ogni caso queste emozioni **non** hanno una chiara giustificazione all'interno del sogno. Alcuni esempi:

- **Pensieri:** pensieri inusuali o pensieri che modificano la realtà del sogno.
- **Sensazioni:** emozioni eccessivamente intense, sensazioni paranormali, sensazioni prive di causa esterna.
- **Percezioni:** sensi più acuti del normale, effetti simili a quelli delle sostanze psicotrope.

Azioni

Azioni e movimenti di oggetti e persone nel sogno, incluso il soggetto, strane o impossibili.

Alcuni esempi:

- **Personali:** volteggiare su un trapezio, respirare sott'acqua.
- **Altrui:** persone violente, un coniuge che tradisce davanti all'altro, un barbiere che taglia i capelli con il tosaerba.
- **Oggetti:** i freni non funzionano, la penna vola invece di cadere.

Forme

La forma delle persone, oggetti, luoghi o soggetto è bizzarra, deforme o mutevole.

Alcuni esempi:

- **Persone:** sognare di appartenere all'altro sesso, essere un'altra persona, avere un diverso taglio di capelli, mutare aspetto durante il sogno, veder apparire creature impossibili.
- **Ambiente:** luoghi impossibili o luoghi noti diversi dall'usuale.
- **Oggetti:** un gatto viola, oggetti che si trasformano, oggetti noti diversi dall'usuale.

Contesto

I singoli elementi del sogno non rientrano nei casi precedenti, ma il loro insieme è strano. Questa stranezza può avere carattere sociale, geografica, temporale o risiedere nei ruoli dei protagonisti.

Alcuni esempi:

- **Persone:** essere un evaso, l'eroe di un film. Persone che si comportano come un'altra persona nota, oppure sono sposate a qualcun altro. Oppure personaggi famosi in un contesto assurdo, ma anche persone morte da tempo, riunioni di compagni di classe o miracoli.
- **Ambiente:** scoprire che il proprio letto è in strada, vedere marmellata sul muro, abitare su Marte, trovarsi in un parco di divertimenti o dormire in barca a vela in mezzo al mare.
- **Tempo:** tornare alle scuole inferiori, sognare eventi del passato o del futuro.
- **Eventi:** la sequenza degli eventi non ha senso, stanno girando un film in casa mia, due persone decidono di litigare allo scopo di fare amicizia.

4. Analizzare i sogni

Questa fase va iniziata solo quando è stata archiviata almeno una **dozzina** di sogni. Durante il processo di analisi occorre continuare ad archiviare i nuovi sogni come spiegato in precedenza.

Il processo di analisi è suddiviso nei seguenti passi:

1. Scorrere il contenuto di ciascun sogno e evidenziare gli indicatori

Potrebbe accadere che un indicatore generale comprenda un indicatore particolare, ad esempio, sognare di compiere una rapina in banca armati di pistola conduce a due indicatori: *rapinare una banca* e *impugnare una pistola*. Anche se il primo indicatore giustifica il secondo, quest'ultimo va ugualmente evidenziato.

2. Classificare gli indicatori nelle quattro categorie illustrate sopra

3. Identificare la categoria con la maggior frequenza

Nel caso di categorie circa alla pari, scegliere usando il buon senso.

4. Studiare eventi appartenenti alla categoria durante lo stato di veglia

Ad esempio, se la maggior parte degli indicatori appartiene alla categoria "Azioni", durante il corso della giornata occorre prestare attenzione a come oggetti e persone si muovono e si comportano.

5. Esercitazioni

Alcuni esercizi vanno praticati sin da questa fase anche se la loro utilità risulterà chiara solo in un secondo tempo. Gli esercizi fondamentali sono due:

Rilassamento

In posizione rilassata respirare con ritmo lento e profondo, concentrandosi sui movimenti del diaframma e dell'addome in modo da sciogliere tutte le tensioni. Dopodiché tendere e rilassare tutti i muscoli del corpo, iniziando dalla mano con cui si scrive: piegare il polso all'indietro, percepire la tensione per 5-10 secondi, rilasciare il muscolo e percepire la differenza. Ripetere questo esercizio una seconda volta e quindi fare una pausa di circa 30 secondi, facendo un lungo respiro addominale. Ripetere l'intero processo per l'altra mano, poi passare agli avambracci, le braccia, fronte, mandibole, collo, spalle, addome, schiena, glutei, gambe e piedi, sempre facendo delle pause tra un muscolo e un altro.

Una volta terminato il ciclo ripetere la sequenza tensione-rilassamento ogniqualvolta si percepisce un muscolo in tensione.

Concentrazione dei 61 punti

Memorizzare la sequenza dei 61 punti indicati sul diagramma del corpo umano (vedi appendice).

Iniziare dal punto 1, concentrandosi su di esso per alcuni secondi e pensare al numero 1, fino a percepirlo chiaramente. Pensare di essere localizzati in quel punto, fino a quando non si avverte una sensazione di calore e pesantezza in quel punto. Passare quindi al punto successivo e ripetere l'esercizio, sempre restando concentrati sull'esercizio.

Fare pratica con i punti da 1 a 31, una volta raggiunta dimestichezza con questi è possibile passare all'esercizio completo e percorrere tutti i punti dall'1 fino al 61.

6. Sintesi finale

Riassumiamo qui le attività pratiche da svolgere prima di passare al prossimo capitolo. A seconda dell'impegno e della disponibilità dell'oneironauta, questa fase può durare da qualche settimana a qualche mese.

1. Trascrivere su un foglietto i suggerimenti del paragrafo “_Ref33620781” e sistemarlo in prossimità del letto, in modo da ricordarsene ogni sera prima di addormentarsi.
2. Mantenere aggiornato il proprio diario dei sogni (Dream Journal)
3. Analizzare periodicamente i sogni e aggiornare le statistiche sugli indicatori
4. Durante il giorno prestare attenzione alla propria “categoria di indicatori preferenziali”
5. Acquisire padronanza con i due esercizi sopra esposti

Bibliografia

[1] William Dement and Nathaniel Kleitman, The relation of eye movement during sleep to dream activity: An objective method for the study of dreaming, 1957.

Appendice

La versione definitiva di questo documento conterrà tavole e diagrammi utili durante alcuni esercizi. Poiché tali esercizi sono facoltativi, queste tavole non sono state incluse in questa prima versione del documento .