

I SOGNI son desideri ... ma anche GRANDI INTUZIONI



la vita è sogno

Calderon de la Barca, 1635

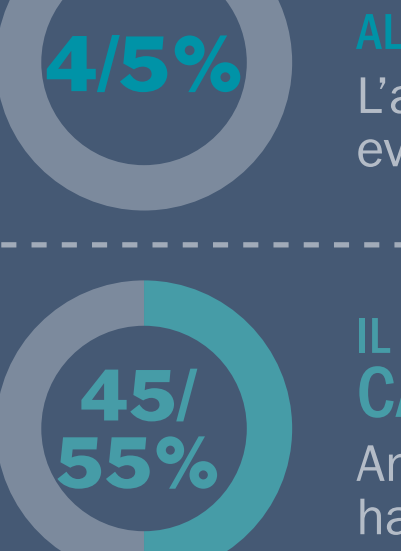
Passiamo quasi

1/3

DELLA VITA A DORMIRE

E quasi **1/3**

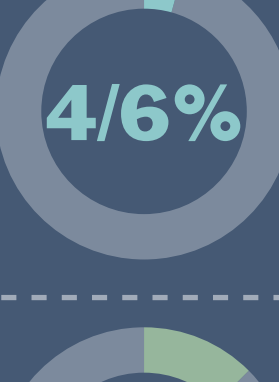
DI QUESTO TEMPO A SOGNARE



QUANDO SOGNAMO?

STADIO

1

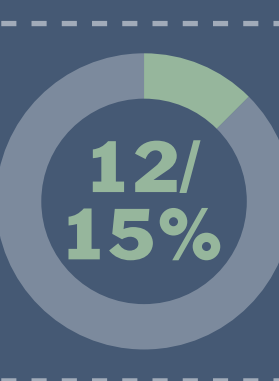


PASSAGGIO GRADUALE DALLA VEGLIA AL SONNO LEGGERO

L'attività muscolare rallenta con eventuali sporadiche contrazioni.

STADIO

2

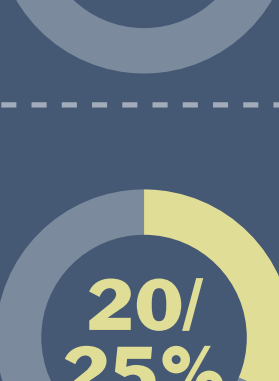


IL RESPIRO E IL BATTITO CARDIACO RALLENTANO

Anche la temperatura corporea ha un lieve calo.

STADIO

3

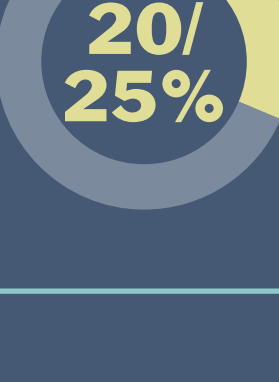


INIZIA IL SONNO PROFONDO

Il cervello inizia a generare le caratteristiche onde delta lente.

STADIO

4



SONNO MOLTO PROFONDO.

Respiro ritmico. Attività muscolare molto bassa. In questa fase è più difficile svegliare una persona

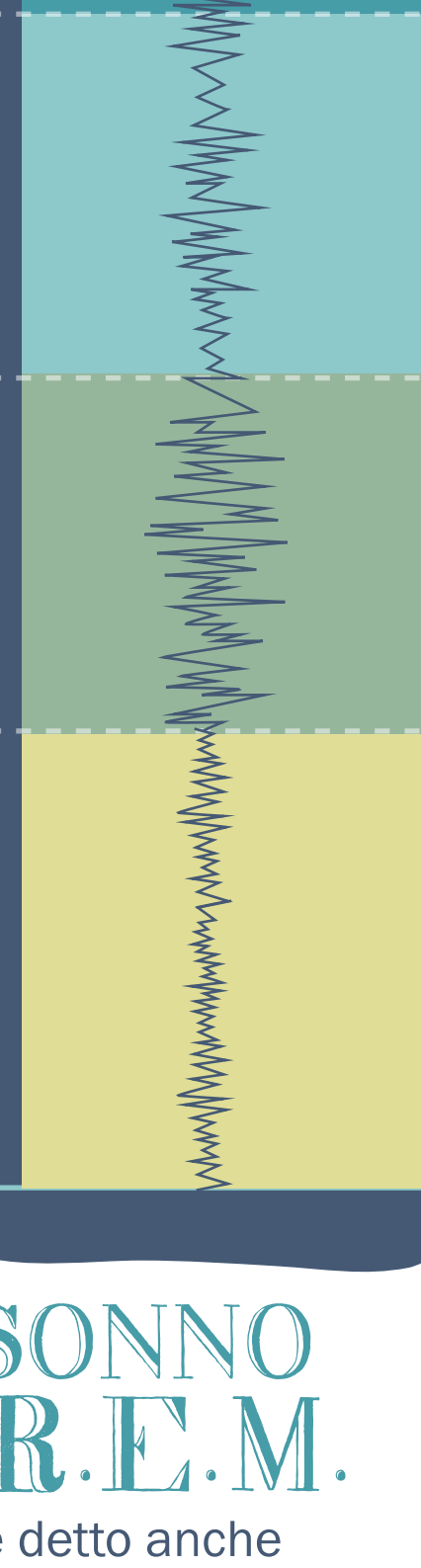
STADIO

5



SONNO R.E.M. OD ONIRICO O PARADOSSO

Durante questa fase gli occhi si muovono rapidamente (rapid eye movements o r.e.m.) e i muscoli del corpo si rilassano fatta eccezione per quelli oculari e per i muscoli del diaframma.



4-5 CICLI

DI SONNO LEGGERO, SONNO PROFONDO E SONNO R.E.M.

sono quelli che attraversa UN ADULTO SANO nel corso di ogni notte



SONNO R.E.M.

è detto anche SONNO ONIRICO

sebbene possiamo sognare anche in altre fasi.

Chi si sveglia durante il sonno R.E.M. ricorda i sogni più facilmente.

IPNOGRAMMA DI UNA NOTTE DI SONNO IN UN ADULTO SANO



PERCHÉ SOGNAMO?

DESIDERI REPRESSI	CREATIVITÀ
AUTOTERAPIA ANTISTRESS	PROBLEM SOLVING
ASPIRAZIONI NARCISISTICHE	SIMULAZIONE DI PERICOLI
ADATTAMENTO AI CAMBIAMENTI DELLA VITA	COMPENSAZIONE DEI SENTIMENTI D'INFERIORITÀ
MEMORIZZAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEI RICORDI	

CURIOSITÀ Paul McCartney

HA SEMPRE SOSTENUTO DI AVER SOGNATO, NEL 1965, LA CELEBERRIMA "Yesterday" DEI BEATLES, UN CASO DI CREATIVITA' ONIRICA.

cosa succede NEL CERVELLO MENTRE SOGNAMO?



forse non tutti SANNO CHE...

- MOLTI PIÙ SOGNI** di quanti ne ricordino
- LE DONNE** TENDONO A RICORDARE di più i loro sogni rispetto agli uomini
- In media facciamo **DAI 3 AI 5 SOGNI PER NOTTE**, da pochi secondi fino a **20 MIN** ciascuno
- ETÀ E VARIAZIONI ORMONALI** influenzano in età fertile, i sogni femminili
- GLI UOMINI SOGNANO** aggressioni e violenze fisiche con maggior frequenza rispetto alle donne
- I SOGNI R.E.M. SONO PIÙ BIZZARRI E ILLOGICI**, quelli non R.E.M. più ripetitivi e simili ai pensieri razionali, talvolta ossessivi (dove ho lasciato il cellulare?)
- IL RUOLO SOCIALE CONDIZIONA I SOGNI** di entrambi i sessi
- GLI ELEFANTI DORMONO** IN PIEDI DURANTE IL SONNO NON-R.E.M. E SDRAIATI DURANTE LA FASE R.E.M.

dream TRAINING

Allenare i propri sogni può aiutare a trovare la soluzione a un problema. Sembra che chi si addormenta entri in uno stato di coscienza alternativo, ideale per avere intuizioni "geniali": secondo alcuni esperti allenare i propri sogni aumenta tale probabilità.

ECCO LE 5 REGOLE INDISPENSABILI:

1. **Scrivere il proprio problema** in un diario dei sogni e tenerlo vicino al letto.
2. **Riesaminare il problema** prima di andare a dormire.
3. **A luce spenta, visualizzare il problema** con un'immagine concreta.
4. **Pensare tra sé e sé** che si vuole fare un sogno per trovare una soluzione al problema.
5. **Al risveglio aspettare qualche minuto prima di alzarsi.** Cercare di ricordare qualsiasi particolare di un sogno e annotarlo nel diario.

Le ricerche svolte evidenziano che **"L'INCUBAZIONE" DI UN'IDEA** subito prima di andare a letto aumenta nettamente le probabilità di sognare qualcosa che la riguardi.

SOGNO O SON DESTO? IL SOGNATORE LUCIDO

IL SOGNO LUCIDO È UNA CONDIZIONE IN CUI CHI DORME RICONOSCE DI STARE SOGNANDO E IN QUALCHE CASO RIESCE A INFLUIRE SULL'ANDAMENTO DEL SOGNO STESSO.

Le persone che praticano regolarmente determinate tecniche riescono a fare **ALMENO 1-2 SOGNI LUCIDI** OGNI SETTIMANA.

UTILITÀ PRATICA DEL SOGNO LUCIDO?

È stata dimostrata nei soggetti che soffrono di **INCUBI RICORRENTI**.

Sono in corso studi sugli stati d'ansia, sulle tecniche di apprendimento e sui meccanismi relativi alla nostra coscienza.

VUOI APPROFONDIRE LE TECNICHE ? www.lucidity.com

"SLEEP IS THE BEST MEDITATION" The Dalai Lama

I SOGNI
son desideri
... ma anche
GRANDI
INTUIZIONI

