**Základní techniky - soubor základních, obecně uznávaných technik pro LD (Lucid Dreaming)**<http://msg.mysteria.cz/tech.htm>

Techniky pro probuzení se ve snu (1 - 10)   
Techniky pro udržení se ve snu   
Ostatní rady pro život v lucidním snu

***1. Klidná atmosféra***

Pokoj ve kterém spíte k tomu musí být vhodný (což je dost individuální), jinak nemá smysl zkoušet cokoliv dalšího. Základní pravidlo je, aby se vám v něm dobře spalo: teplota, vlhkost, zóny, barvy, postel – vše co vám vyhovuje. Dále se pro dobré spaní doporučuje rostliny jako šípková růže, tymián či levandule pod polštář.

***2. Vedení snového deníku***

Opatřete si pero a sešit pouze pro tento účel. Pokud se probudíte v noci, ihned si sem zapište právě skončený sen nebo alespoň fragmenty. Ráno dopište zbytek. Sešit noste stále u sebe, kdyby vás něco napadlo v průběhu dne (i z předchozích snů). Pište byť jen fragmenty snu. Ke každému snu patří název. Především pište to, co vás nejvíc zaujalo. Osoby, jejich oblečeni. Symboly. Můžete kreslit i obrázky.

Je dobré mít jeden sešit na chaotické poznámky v noci a jeden na pasní "na čisto" ráno. Tento deník má význam jednak pro vybavování si snů, ale také pro jakési cvičení vůle a přesvědčení ji že to s LD myslíte skutečně vážně. Záměr a význam tohoto rozhodnutí lze posílit vyhražením jednoho pera pouze na sny nebo zakoupením nového, záměrně drahého pera a sešitu.

***3. Před spaním***

Jděte spát klidní, vyvarujte se alkoholu, kouření, těžkých masitých a tučných jídel, drog, prášků na spaní, agresivní hudby nebo pořadů v televizi. Také byste neměli být příliš unavení. Sedněte si a relaxujte, vyčistěte hlavu svým oblíbeným způsobem (myšleno meditací nebo relaxací). Neúčinnější jsou dýchací cvičení. Např.: nadechněte se, zatněte svaly na chvíli a uvolněte je při výdechu. Postupujte postupně od nohou až k hlavě. Udržujte pozornost. Před usnutím si sedněte/lehněte do postele, zavřete oči a projděte si pozpátku den, který proběhl. Začněte okamžikem před lehnutím si do postele a končete probuzením. Důležité: nezaujatý postoj ke všemu co proběhlo. Na závěr lze stlačit všechny události do balónu a vypustit jej pryč.

***4. Při probuzení***

Při probuzení hned neotvírejte oči, pokud na to zapomenete, mějte v posteli něco, co vám to připomene (milenka, medvídek….). Před spaním si vsugerujte, že když tu věc uvidíte, tak si vzpomenete na svůj sen. Ležte se zavřenýma očima a zkuste si vybavit kousek snu. Vyhněte se myšlenkám na běžné problémy dne. Jenom klidně ležte a čekejte na náznak a sen se najednou sám vynoří. Není kam spěchat. Sen si zaznamenejte do deníku.

***5. Vizualizace***a.) Před spaním. Vhodný je zvukový doprovod – bubny nebo jiný periodický zvuk. Ležte ve tmě, relaxujte a představte si jak procházíte dlouhým tunelem se světlem na druhém konci tunelu. Rychlost se zvyšuje. Jakmile vstoupíte do světla, můžete si zavolat svého spojence či průvodce. Může to být mystická bytost, zvíře nebo duch (cokoliv). Klidně vyčkejte a nebuďte překvapeni jeho podobou. Ve skutečnosti mnoho šamanů říká, čím strašidelnější bytost, tím lepší. Nechte obraz rozvinout a když je úplný požádejte ho/ji, aby vás navštívil(a) ve snu; poděkujte a vraťte se tunelem zpět. Očekávejte spánek s vírou, že tato sekvence bude pokračovat i ve snu. Jestliže svého průvodce spatříte ve snu, tak se v něm i probudíte

b.) Když se vám provede probudit ve snu, můžete použít ten samý postup. Reálnost bude ale podstatně jiná. Takže buďte připraveni a když se vám váš průvodce zjeví, nebojte se. Poté s vyhněte kontrolování snu, zůstaňte jenom svědkem, který ví, že všechno co se děje, je sen, který, pokud by se mu nelíbil může úplně změnit.

***6. MILD - Mnemotechnická indukce LD (by S. laBerge)***

Postup:   
1.) Samovolně se vzbudíte v noci nebo ráno. Měli jste sen. Projděte si ho několikrát v mysli a zapamatujte si ho.

2.) Ležíte a snažíte se znovu usnout. Opakujte větu: “Příště až budu mít sen, chci si uvědomit, že jsem ve snu.”

3.) Představte si, že jste zpět ve snu a že zjišťujete, že ve skutečnosti sníte.

4.) Opakujte si body 3.) a 4.) tak dlouho, až je záměr fixován.

Důležité: Je třeba více než jen recitovat frázi (bod 2), záměr musí být jasný.

MILD verze 1.5 (Dle časopisu Mana 2/96)

Vstaňte ráno o hodinu dříve než obvykle, nejlépe po důkladném, osmihodinovém spánku, a zkuste si vzpomenout, co se vám zdálo. Zkuste alespoň půlhodinu bdít, a pak si znovu lehněte do postele. Uvolněte se, zopakujte si afirmaci, že si dobře zapamatujete, co se vám bude zdát, a zkuste si sama sebe představit jak sníte (včetně všeho po čem toužíte, např. létání) a jak si potom, až se probudíte ze snu, budete všechno, co se ve snu odehrálo, pamatovat.

Zpočátku toto fázi přípravy na vědomé snění několikrát opakujte.

Nenechte se zmást případným neúspěchem dalšího rána, prostě pokračujte, a dříve nebo později se vám začne dařit.

***7. Vizualizace rukou (by G.Gurdjieff)***

Velmi účinná metoda. Efekt po 3-6 měsících. Čím častěji cvičit, tím lépe.

Princip: Co děláte často, o tom se vám i zdá (práce, škola...)

Postup: Podívejte se na ruce, pak zavřete oči a zkuste si je vizualizovat. Možno přidat otázku "Kde jsem?" Při usínání si vzpomeňte, co jste dělali po celý den (koukali na ruce) a představte si je ještě jednou. Řekněte si, že až je uvidíte ve snu, tak se v něm probudíte.

Pokud se vám nedaří vizualizace rukou, zkuste si vizualizovat chodidla.

***8. Autohybnóza***

Postup:

1.) Uvolnění - např. a.) nádech - zatnout svaly

b.) výdech - uvolnit svaly

Postupovat postupně od nohou k hlavě. Pociťovat, jak se uvolnění rozšiřuje. Nespěchat!

2.) Počítejte od 10 do 0 a u 0 se již dostaňte do alfa hladiny (stav - frekvenční hladina mozku, odpovídající relaxaci a uvolnění)

3.) V alfě si můžete do povědomí zakódovat co chcete. Tedy i, že se probudíte ve snu, zapamatujete sny... Používejte jednoduchá slova, buďte struční!

4.) Lze si také vsugerovat, že když budeme mít sen o nějakém konkrétním předmětu, tak že nás to probudí ve snu.

Dobrá věc je mít ten předmět také v reálné podobě u sebe doma a pokaždé, když ho vidíte, říci si, že jste ve snu. Je také vhodné zvolit si něco, o čem se vám často zdá.

***9. Bdělá pozornost***

Jednoduchá, ale účinná technika. Princip spočívá v tom, že  zhruba každou půlhodinu/hodinu zastavíte myšlenky a veškerou činnost a začnete intenzivně pozorovat okolní svět a budete se ptát sami sebe: Jsem ve snu nebo v realitě? a budete hledat něco nezvyklého, co není v realitě možné. Pak zkusíte udělat něco, co je možné ve snu, ale ne v realitě - nejjednodušší je zkusit myslí něco změnit, něčím pohnout. Čím častější použití během dne, tím lépe.

***10. WILD - vědomé usínání***Neúčinnější, pochopitelně také tedy nejtěžší technika.

Postup:

1.) Hluboce relaxujte

2.) Představte si nějaký předmět a koncentrujte se na něj

3.) Zastavte koncetraci, "otevřete mysl" a nechte z podvědomí do ní plynule vstoupit nějaký sen (fragment ze snu - obrázek, zvuk...)

4.) Jakmile se obraz začne formovat, zaměřte na něj svou pozornost

5.) Jakmile sen začne být jasný, dovolte sobě do něj vstoupit. Pozornost je stále na pozorovaném objektu.

**Techniky pro udržení se v lucidním snu**

Použití: Když sen začíná blednout a ztrácet se

Techniky:   
1.) Otáčení se okolo vlastní osy. Směr hodin. Pociťujte otáčení svého snového těla. Opakujte si: “Další obraz bude sen.”

2.) Tření rukou (dlaní). Nutno cítit na své snovém těle. Cítit i teplo vzniklé třením. Opakovat si tutéž větu.

Obě techniky používat tak dlouho, až se živost snu vrátí.

**Další rady pro život v lucidním snu; aplikace**

***1. Léčivé sny***

a.) Možná největší zisk z lucidních snů mohou mít fyzicky postižení lidé. Ve svých snech si mohou totiž dělat co chtějí. To jim vrací svobodu a v jejich reálných životech a chuť do života. Totéž platí i o starých a nemocných lidech.

b.) Další metodou (pro ty, co zatím nemají lucidní sny) je si jasně vizualizovat zamýšlenou snovou činnost (běhání, gymnastika, skoky do vody..) a co možná do dopodrobna vymyslet přesný scénář. Také pomůže fotografie, obrázek. Vizualiazaci provádíme ještě před spaním. Zaměření mysli může vyvolat sen, který se postupně může stávat lucidním.

c.) Dále lze provádět vizualizaci zdravých buněk, těla....atd., často prováděné v meditacích, kde jsme často rozptylováni zvenčí. Toto lze provádět s mnohem větším efektem v lucidním snu.

d.) Vlastní léčení (v lucidním snu)

Postup:   
1.) Ležíte např. na pláži (nebo kdekoliv se vám to líbí), překypujete energií a chcete se o ni s někým podělit.

2.) Jdete po té pláži a vidíte tam postel (což je na pláži dost divné) .

3.) Rozpoznáváte v ní sama sebe.

4.) Poznáváte co tělu chybí.

5.) Dotýkáte se těla, každý dotyk je léčivý.

6.) Pokračujte dokud tělo reaguje. Nesnažte se ale, aby nemocné tělo vstalo, či mu narostla noha.

7.) Dovolte tělu, aby jednalo tak, jak ona samo chce.   
    
***2. Falešné bdění***

Možná se vám už stalo, že jste se probudili a šli normálně do práce či do školy, ale v půli cesty jste zjistili, že jste stále ve snu. Pro zjištění rozdílu mezi snem a realitou je dobré pozorovat nebo zkusit neobvyklé akce a situace (např. létání...). Nezkoušejte ale skákat ze skály nebo něco podobného! Mohlo by se totiž stát, že jste právě *byli* v realitě, kde, jak známo, toto není možné.   
 

***3. Svolávání démonů***

V lucidním snu obvykle nastane okamžik, kdy se musíme postavit našim nejhorším strachům. Někdy je tato realita tak šokující, že se z toho snu probudíme. Ale ať to vypadá jakkoliv, je to jen sen a porozumění je obvykle dost na potlačení strachu. Ale někdy, když člověk čelí desetimetrovému monstru, není o tom tak přesvědčen. Vypadá to, že si zde můžeme opravdu ublížit. Předně si musíme však uvědomit, že je to snový obraz a tedy nějaká nečekaná část nás samých. Láska, smích, "světlo" jsou ty nejlepší zbraně. Smysl pro humor je ten nejlepší talisman, který můžete mít (což platí i o tomto světě). Milovat monstrum je také častá strategie zkoušená snícími. Obejmutí a přijmutí také přináší uvolnění - vytváříte si vlastní bludiště s přátelským Minotaurem. Často se stává, že obejmutí monstra dává pochopit část sebe sama. Mluvte k němu. Ptejte se na jméno. Nabízejte pomoc..... to vše pomáhá.

Pokud jste částečně šílený nebo odvážný, můžete si své nejhorší strachy přímo sami pozvat do svých lucidních snů.

Jakkoliv to je hrůzostrašné, je to pořád lepší než když vás navštíví sami od sebe. Alespoň to čekáte. Vaši oblíbení démoni se jednou tak jako tak objeví sami a pak jsou mnohem reálnější. Pozvané entity jsou vcelku tolerantní, vcelku jedno, zda jsou ztělesněním dobra či zla.

Používáním lze získat skutečné vhledy do sebe sama. Lze pochopitelně pozvat i jiné bytosti jako třeba různé přátele, rádce, nepřátele.