

Hogyan álmodjunk tudatosan?



Egy nemzetközi kutatócsapat rájött annak a jelenségnek a nyitjára, hogy egyes emberek alvás közben is tisztában vannak azzal, hogy álmodnak, és nem valóság, ami velük történik: ők tudatos álmokat élnek meg.□

A bonni, a darmstadti, a mainzi egyetem és az amerikai Harvard Medical School kutatói felfedezték, hogy a tudatos álomnál az agy egyszerre két tudatállapotban leledzik. Az alvó agy álmodik, és ezzel egy időben az álmofantáziákat valóságellenőrzésnek veti alá. Ezt a képességet el lehet sajátítani.

A rémálmok elsősorban azért rémisztőek, mert az álmodó "készpénznek" veszi őket. Az ilyenkor érzett félelem fölöttébb valósnak tűnik. Egyesek azonban észreveszik, hogy álmokképek a fantázia szüleményei.

[Tovább>>>](#)