Автор: Daron
03.12.2009 12:54 -

Осознанные сновидения. Совершенствование навыков

Когда мне было десять лет, я примерно на год стал счастливым владельцем настоящего шетландского пони. Единственное, что меня расстраивало, так это то, что у меня никак не получалось затягивать подпругу на седле. (Это эквивалентно тому, как научиться завязывать галстук). Однажды ночью я понял, что сплю, и попробовал во сне научиться этому искусству. Я изучил конструкцию седла и "посмотрел", как оно крепится. На следующий день, отправившись на конюшню, я закрепил седло точно так же, как делал это ночью. (К.А., Портленд, Орегон)

Как уже упоминалось ранее, Поль Толи, спортивный физиолог, провел пионерские исследования, касающиеся использования осознанных сновидений для совершенствования спортивных навыков8. Он же разработал несколько рекомендаций на эту тему.

По его утверждению, "сенсомоторные навыки, уже развитые на элементарном уровне, могут быть усовершенствованы с помощью осознанных сновидений". Если вы более-менее знаете, как махать битой, скакать через барьеры или жонглировать тремя мячами, то практика во сне поможет вам сделать это лучше.

Более того, Толи считает, что с помощью осознанных сновидений можно выработать новые сенсомоторные навыки. В качестве примера он приводит случай одного лыжника.

Джеттинг, с его сильным смещением центра тяжести назад, всегда так пугал меня, что я постоянно падал и возвращался в кабину весь в синяках. Когда я научился осознанному сновидению, то на следующее лето стал во сне кататься на лыжах. Обычно я использовал бугор, чтобы инициировать ощущение полета, но в какой-то момент я начал прямо перед бугром отклоняться назад, убирая вес с лыж, чтобы потом ступнями сменить направление. Это было очень здорово, и через несколько недель, во время одного из таких снов мне стало ясно, что мои движения точно имитируют джеттинг. Когда следующей зимой я снова приехал в горнолыжный лагерь, то овладел джеттингом за одну неделю. Я абсолютно убежден, что это связано с моими летними упражнениями9.

В другом примере Толи цитирует поклонника восточных единоборств, которому было трудно переучиваться с жесткого карате на мягкое айкидо.

В тот памятный вечер, так и не сумев одолеть нападавшего и бросить его на мат, я, немного расстроенный, отправился спать. Пока я засыпал, эта ситуация раз за разом проходила перед моим мысленным взглядом. Когда я защищался, то правильное

балансирующее движение наталкивалось на внутренний импульс поставить жесткий блок, таким образом, я постоянно оказывался незащищенным и стоял, как вопросительный знак -- нелепая ситуация, недостойная обладателя черного пояса. Той ночью во сне я один раз упал, вместо того, чтобы откатиться. Днем же я ставил перед собой задачу задавать себе каждый раз в такой ситуации критический вопрос: "Сплю я или бодрствую?" -- таким образом, я осознал, что вижу сон. Я направился к своему доджо и начал отрабатывать технику самозащиты со "сновидческим" партнером. Снова и снова я повторял это упражнение в свободном расслабленном стиле, и с каждым разом оно получалось все лучше.

На следующий вечер я лег спать, полный надежд. Я снова достиг состояния осознанности и стал работать дальше. Так продолжалось целую неделю, пока не начался новый период тренировок. Несмотря на то, что я был полностью расслаблен, я привел инструктора в изумление своей почти непроницаемой защитой. И несмотря на то, что темп поединка нарастал, я не сделал ни одной серьезной ошибки. С тех пор мое обучение пошло быстрыми темпами, и через год я получил тренерскую лицензию10.

Толи считает, что освоив тот или иной навык, вы можете с помощью осознанных сновидений совершенствовать его схему перед непосредственным выполнением. Кроме того, по его мнению, атлетам, особенно в видах спорта, связанных с риском, следует в осознанных снах, помимо отработки оптимальных движений, вырабатывать гибкость поведения в необычных или стрессовых ситуациях. Пользу от гибкости ума мы еще обсудим детально в главе 11.

Далее Толи высказывает гипотезу, что осознанное сновидение может повлиять на физическую форму атлета косвенно, путем улучшения его психического состояния: "Изменяя структуру личности, осознанное сновидение может привести к улучшению формы и более высокому уровню достижений в спорте"11. Главной задачей, по его мнению, является смена "эгоцентрической установки", которая уводит восприятие в сторону от цели, на более гибкую "ситуационно-ориентированную" установку. Горнолыжник, ум которого занят тем, как победить соперника, с большей вероятностью потеряет равновесие, наехав на незамеченный бугор, чем тот, который научился расслабляться, внимательно следить за рельефом местности и чутко реагировать на непредвиденные обстоятельства. Толи отмечает, что такое смещение установки с эго-ориентированной на ситуационно-ориентированную полезно и за пределами спорта.