



**Středoškolská technika 2019**

**Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT**

# **Lucidní snění**

**Autor: Natálie Hejlová**

**Škola: Gymnázium Zikmunda Wintra, Žižkovo nám. 186,  
Rakovník 26901**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svou odbornou práci vypracoval/a samostatně a použil/a jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze odborné práce jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Rakovníku dne 16.3.2019 .....

Natalie Hejlová

## **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat paní Mgr. Karle Ichové, za přínosné rady, nápady a odbornou pomoc s touto prací.

## **Anotace**

Tato odborná práce se zabývá především tzv. lucidním sněním, jeho historií a jeho technikám, ale je zde rozebírán i např. spánkový cyklus, fáze spánku a obecné pojmy, důležité k pochopení termínu *lucidní snění*. Práce obsahuje dva dotazníky a dva rozhovory. Jsou zde popisovány nejrůznější metody k navození lucidního snění a dále poté aplikovány v praktické části této odborné práce.

Cílem této práce je především úspěšné vyvolání tohoto tzv. lucidního snu a poté pomocí sociologických průzkumů zjistit, jaké procento dotazovaných již někdy mělo lucidní sen či jaké techniky pro jeho navození jsou mezi nimi nejoblíbenější.

## **Klíčová slova**

lucidní snění; bdělost; techniky lucidního snění; spánkový cyklus; fáze spánku; sny

## **Annotation**

The main topic in this work is the so-called lucid dreaming. The work is about history of lucid dreaming, techniques, but it is also about sleep cycle, stages of sleep and general terms, which are important to know when we are talking about lucid dreaming. This work includes two questionnaires and two interviews. In the work, there are described various techniques of lucid dreaming and then applied in the practical part.

The main goal of this work is to successfully experience a lucid dream and then find out, through a social research what is the percentage of people, who ever had lucid dream and what technique is the most commonly used among people.

## **Keywords**

lucid dreaming; wakefulness; Lucid dreaming Techniques; sleep cycle; stages of sleep; dreams

## Obsah

1	Úvod.....	6
2	Spánek.....	7
2.1	Spánkový cyklus.....	7
3	Sny a snění.....	8
4	Lucidní sny.....	9
4.1	Historie lucidního snění.....	9
4.1.1	Lucidní sny a jóga.....	10
4.2	Lucidní sny v laboratoři.....	10
4.2.1	Čas ve snu.....	10
4.2.2	Dýchání.....	11
4.2.3	Zpívání a počítání.....	11
4.3	Jak se naučit lucidně snít.....	12
4.3.1	Technika testování reality.....	12
4.3.2	Snový deník.....	13
4.3.3	Technika MILD.....	13
4.3.4	Technika WBTB.....	13
4.3.5	Technika SSILD.....	14
5	Praktická část.....	16
5.1	Sociologický průzkum.....	17
5.3	Má zkušenost s lucidním sněním.....	25
5.4	Rozhovor se subjektem, který umí lucidně snít přirozeně.....	28
6	Závěr.....	30
7	Použitá literatura.....	31
8	Příloha 1: Dotazník.....	32

# 1 ÚVOD

Ve své odborné práci se budu věnovat především tématice lucidního snění, jeho historii a tématům s ním spojených, ale i nejmodernějším technikám pro jeho navození.

Práce se bude rozdělovat na dvě části: teoretickou část a praktickou část. V teoretické části, bych poté popisovala nejprve spánek a jeho fáze, které je potřebné znát pro pochopení některých technik lucidního snění, poté sny a snění obecně, kde následně vymezím pojem *lucidní snění*. Budu také studovat jednotlivé techniky a metody k navození lucidního snu, pro mou praktickou část ročníkové práce. Praktická část bude obsahovat i dva dotazníky na téma lucidní snění, z nichž první se bude týkat lucidního snění obecně, kdyžto ten druhý bude spíše zaměřen na techniky pro jeho navození. Tyto techniky a metody budou pak tedy v praktické části aplikovány a chtěla bych také zde popisovat, která z nich byla nejúčinnější a která byla naopak dle mé zkušenosti nejméně účinná. Dále bude zde jen pro zajímavost i rozhovor, s osobou, která umí lucidně snít od malička a zcela přirozeně, což není zrovna častý případ.

Cílem mé práce je tedy navodit si lucidní sen a zjistit, jaké procento dotazovaných již někdy mělo lucidní sen, jestli vlastně vědí o jeho existenci, jeho významu nebo jaká je nejoblíbenější technika pro jeho navození.

Práce bude čerpat z nejrůznějších internetových zdrojů, ale především z literatury.

Odborná práce bude tedy obsahovat dva dotazníky s hypotézou, grafy a výsledky a dva další vlastní experimenty, z nichž první bych chtěla, aby se týkal právě pokusu o navození lucidního snu a druhý rozhovoru s přirozeně lucidně snícím.

Toto téma jsem si vybrala hlavně kvůli lucidnímu snění, neboť mě vždy zajímalo, několikrát jsem se předtím dokonce snažila vyvolat lucidní sen, a tak jsem se mu chtěla věnovat i ve své odborné práci.

## 2 SPÁNEK

K tomu, abychom se vůbec mohli zabývat tak konkrétním termínem jako je právě lucidní snění, je třeba nejprve vymezit určité pojmy. Proto jsem se rozhodla první kapitoly této práce věnovat právě spánku a fázím spánku, bez kterých by bylo poté velmi těžké pochopit, jak fungují některé techniky pro navození lucidních snů.

Spánek je fáze organismu, při které dochází k útlumu většiny funkcí. „Jde o stav změněné aktivity centrální nervové soustavy.“<sup>1</sup> Je opakem bdění.

Naše tělo během usínání postupně prochází určitými změnami, jako je zpomalené dýchání, pokles krevního tlaku, uvolnění svalového napětí a snížení tělesné teploty. Spánek je biologickou potřebou člověka a je pro něj životně důležitý.

Spánkem strávíme 1/3 našeho života. Délka spánku je individuální a může se pohybovat od 4 až do 12 hodin. Běžná a vhodná délka spánku je 8 hodin.

### 2.1 SPÁNKOVÝ CYKLUS

Spánek probíhá v určitých cyklech, které obecně rozdělujeme do dvou fází: NREM (non REM) fáze spánku a REM (Rapid Eye Movements = spánek doprovázený rychlými očními pohyby) fáze spánku. NREM spánek se poté rozděluje na další čtyři stádia, a to na usínání, lehký spánek, hluboký spánek a nejhlubší spánek.

Když jsme ve fázi REM, zdají se nám mnohem “živější” sny. Řekněme, že kdybychom se probudili uprostřed REM fáze, pravděpodobně bychom si náš sen pamatovali. Protože sny se nám zdají vždy, a to i tehdy, když si je nepamatujeme. REM fáze, nebo také tzv. paradoxní spánek, je důležitá pro obnovení duševních sil a za noc se v REM fázi ocitneme přibližně třikrát.

NREM fáze, je mnohem méně aktivní fáze, která se skládá z dalších čtyř na sebe navazujících stádií, během nichž, se spánek více prohlubuje. Tato fáze trvá přibližně 70-100 minut.

Ze čtvrtého stádia se spánek vrací zpět do třetího a do druhého stádia. Na druhé pak následně navazuje REM fáze, která trvá asi 5-12 minut. Tomuto se říká spánkový cyklus. Tyto spánkové cykly, prožijeme za noc asi čtyři nebo pět, podle toho, jak dlouho spíme.<sup>2 3</sup>

---

<sup>1</sup>PETERKOVÁ, Michaela. *Spánek* [online]. [cit. 2018-12-01]. Dostupné z:<http://www.spanek.psychoweb.cz/index.php>

<sup>2</sup> PETERKOVÁ, Michaela. *Spánek* [online]. [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <http://www.spanek.psychoweb.cz/index.php>

<sup>3</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění*. Praha, 2013.



### 3 SNY A SNĚNÍ

Autorka Michaela Peterková ve svém článku uvedla, že sny jsou „představy a myšlenky, které se objevují během spánku.“<sup>4</sup>

Jak už je výše uvedeno, ty nejživější sny se nám zdají právě ve fázi REM. Sny v NREM nebo také non-REM fázi jsou oproti snům v REM fázi daleko klidnější. Řekněme tedy, že když se nacházíme v REM fázi našeho spánku, naše sny jsou obvykle plné emocí a situace jdou po sobě zcela nelogicky a zpřeházeně. Je v nich zahrnuto mnohem víc fantazie. Oproti tomu v NREM fázi spánku máme sny mnohem všednější a zrcadlí se v nich naše běžné denní činnosti a zážitky.

<sup>4</sup> PETERKOVÁ, Michaela. *Spánek* [online]. [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <http://www.spanek.psychoweb.cz/index.php>



## 4 LUCIDNÍ SNY

Lucidní snění je bdělé snění. Je to snění, při kterém si snící plně uvědomuje, že sní, a že jeho skutečné tělo právě v tuto chvíli spí. Při lucidním snění má snící subjekt k dispozici všechny své vědomé - bdělé schopnosti a vzpomínky. Bdělost ve snu je většinou spuštěna nějakou věcí nebo situací, kterou snící považuje za nemožnou nebo při nejmenším za nepravděpodobnou (např. setkání s někým mrtvým, létání, bizarní detaily, teleportace).

Prožitky v těchto lucidních snech jsou velice realistické. Mohou přispět ke kvalitě našeho života, neboť si v nich můžeme plnit naše skryté touhy a přání, která by se nám ve skutečném životě nikdy nemohla vyplnit. V lucidních snech člověk může překonávat zkušenost reálného světa. Jsou zdrojem naší inspirace a kreativity- ne jeden spisovatel napsal knihu původně vycházející z jeho vlastního snu.

Podle The Lucidity Institute (2004)<sup>5</sup> termín lucidní snění zavedl nizozemský psychiatr Frederik van Eeden, který použil slovo „lucidní“ ve smyslu jasného vnímání.

Lucidní sny mohou mít někteří lidé zcela přirozeně, ale lucidně snít se může naučit každý. Lucidní sny také pomáhají k novým poznatkům v psychologii, neboť díky umění lucidně snít se nám otevřela řada možností, jak pomocí nich, jednoduše zkoumat sny a spánek - např. výše uvedené zkoumání snového času a jeho vnímání snícími subjekty v souladu s časem bdělým.

### 4.1 Historie lucidního snění

“Často se stává, že spícímu něco v duši praví, že to, co se mu zdá, je pouze sen.”<sup>6</sup> Tento Aristotelův citát napovídá tomu, že již mezi filosofy 4. století před Kristem, bylo lucidní snění známým jevem. Podle LaBerge nejstarší záznam lucidního snu ale nacházíme až roku 415 n. l. v dopise, který sepsal svatý Augustin, který ve snu uvádí jistého lékaře Gennadia. Gennadiovi, který se zabýval myšlenkou posmrtného života, se ve snu zjevil jakýsi mladík “pozoruhodného vzhledu a sebejistého vystupování, jehož Gennadius považoval za “anděla”. Gennadius ho následoval až do malého městečka, v němž hrála hudba tak krásná, že překonávala vše, co doposud Gennadius kdy slyšel. A tak se anděla zeptal, co je to za zvláštní hudbu. Na což mu bylo odpovězeno, že je to “chvalozpěv požehnaných a svatých”. Poté se Gennadius probudil.

Nastávající noc se mu ve snu opět zjevil tento mladík, který se Gennadiuse zeptal, zda ho zná. Na což Gennadius odpověděl “ano”. Poté se ho mladík zeptal, odkud že ho zná. Na to mu Gennadius odpověděl, že ze snu, který se mu zdál předchozí noc. V tento moment si

---

<sup>5</sup> LABERGE, Stephen. *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia, 2006. Nová éra. ISBN 80-86685-63-2

<sup>6</sup> LABERGE, Stephen. *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia, 2006. Nová éra. ISBN 80-86685-63-2

Gennadius uvědomil, že i v tuto chvíli pravděpodobně sní. Gennadiův sen tedy pokračoval. Nyní ale již byl lucidní.<sup>7</sup>

### 4.1.1 Lucidní sny a jóga

V 8. století prováděli tibetští buddhisté určitou formu jógy, při které se snažili udržet si bdělost během spánku. Šlo tedy o formu jógy, pomocí které usilovali o bdělé vědomí v průběhu snění, tedy lucidně snili. Lucidní snění pro ně znamenalo jakési uvědomění si a experimentování s vlastními sny. Schopnost takto lucidně snít byla považována za nejdůležitější věc, kterou musel správný jogín umět bezproblémově ovládat.

Velice podobné praktiky se v 10. století prováděly i v Indii, pod názvem *tantra*, což byla indická tradice. V jednom z tradičních tantrických textů je uvedena zmínka právě o schopnosti jogína ovládat své sny a o uchování bdělosti během spánku v tzv. *mezistavu*.<sup>8</sup>

## 4.2 Lucidní sny v laboratoři

Podle LaBerge, hlavní problém psychofyziologického výzkumu spočíval v tom, že dokud snící nevěděl, že spí, vědec si nemohl být zcela jistý, že bude jeho snící subjekt dělat přesně to, na čem byli předem domluvení, což je pro daný experiment potřeba. Vědci tak nikdy nemohli výsledek experimentu považovat za správný, neboť šlo hlavně o náhody a byla to tak trochu střelba naslepo. Proto mnoho vědců od zkoumání snové říše ustoupilo. Nyní ale s uměním lucidně snít, se nám otevírá mnoho velmi snadných způsobů, jak říši snů a celkově spánek zkoumat.<sup>9</sup>

### 4.2.1 Čas ve snu

Sny většinou trvají od jedné vteřiny do dvaceti minut. Výsledky experimentů nasvědčují tomu, že sny zabírají tolik času, kolik by činnosti v nich prováděné zabraly ve skutečném životě. To ovšem nedokazuje, že snový čas je přesně stejný, jako čas bdělý. Jen, že je velice podobný. Posuzování vnímání snového času se nejčastěji provádělo experimentem s lucidně snícími subjekty.

Než byl proveden tento experiment na Stanfordské univerzitě, častá odpověď na otázku “ Jak dlouho trvají sny?” byla, že sny trvají krátkou nebo dokonce vůbec žádnou dobu.

Známý je například příběh Mohamedova nočního putování. Prorok prý těsně před tím, než usnul, převrhl džbán s vodou. Poté se vydal na cestu po sedmero nebesích, během které

---

<sup>7</sup> LABERGE, Stephen. *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia, 2006. Nová éra. ISBN 80-86685-63-2 (str.26 a 27)

<sup>8</sup> LABERGE, Stephen. *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia, 2006. Nová éra. ISBN 80-86685-63-2 (str. 28)

<sup>9</sup> LABERGE, Stephen. *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia, 2006. Nová éra. ISBN 80-86685-63-2 (str. 78)

toho stihl mnoho. Poté dlouhé cestě se prorok opět probudil v posteli, když s úžasem zjistil, že voda ze džbánu, který převrhl ještě zcela nevytekla.

Snový čas je typickým příkladem toho, jak mnoho skutečností jsme dokázali zjistit díky experimentům za pomoci účasti lucidně snících. Díky bdělým - a zároveň snícím subjektům, Ph.D. Stephen LaBerge se svým týmem na Stanfordské univerzitě zjistili, že čas ve snu je přiměřeně stejný jako čas bdělý. Jejich experimenty spočívaly v tom, že si nejprve zapsali odhad na 10 vteřin každého ze subjektů v bdělém stavu. Výsledkem bylo, že průměrný odhad 10 vteřin byl 13 vteřin.

Poté tento experiment provedli znova. Tentokrát však ne ve stavu bdělém, nýbrž ve stavu snění. Subjekty měly za úkol dát první signál ve chvíli, kdy si uvědomí, že sní. Podruhé ve chvíli kdy si mysleli, že uběhlo 10 vteřin. A potřetí, když si mysleli, že se probouzejí.

Výsledkem celého experimentu bylo, že odhadovaný čas v bdělém stavu se naprosto shodoval s odhadování času při lucidním snu subjektů. Tento experiment je tedy důkazem, že minimálně u lucidně snících je čas snový vnímán stejně jako čas bdělý.

Tímto byl tedy vyvrácen názor, že sny trvají jen okamžik. Koneckonců je tato verze mnohem pravděpodobnější, neboť náš mozek nedokáže tak rychle zpracovávat informace, aby mohl odesnit celý náš sen během jednoho okamžiku.<sup>10</sup>

#### 4.2.2 Dýchání

Stejně jako u experimentech vnímání snového času i u experimentů, jež měly za úkol zjistit, zda má dýchání ve snu nějaký účinek na naše reálné tělo, bylo aplikováno lucidní snění.

Snové tělo samozřejmě nepotřebuje dýchat. Podle LaBerge je to jen mentální obraz fyzického těla snícího. Dýchání si v bdělém stavu jen zřídka uvědomujeme. Dýcháme každou vteřinu, ale věnujeme tomu pozornost jen, když ji vyloženě něco připoutá. Takto to samozřejmě máme i ve snech. Když sníme dýchání si neuvědomujeme o nic víc než v bdělém stavu. Ph. D. Stephen LaBerge s jeho týmem, prováděli experimenty i o tom, zda vědomé zadržování dechu ve snu, bude mít nějaký dopad na naše reálné tělo. Jestli existuje vůbec nějaká spojitost mezi snovým tělem a našim reálným tělem.<sup>11</sup>

#### 4.2.3 Zpívání a počítání

Lucidní snění bylo též aplikováno pro experimenty se zpíváním a počítáním, podobným způsobem jako u zjišťování snového času a dýchání. Jelikož víme, při zpívání je aktivní pravá hemisféra našeho mozku, a při počítání levá, byl proveden experiment, který měl za úkol zjistit, zda budou zaznamenávány stejné činnosti mozku, pokud bude subjekt zpívat a počítat ve snu. Opět by nebylo možné tento experiment provést bez existence lucidního snění.

---

<sup>10</sup> LABERGE, Stephen. *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia, 2006. Nová éra. ISBN 80-86685-63-2 (str. 80)

<sup>11</sup> LABERGE, Stephen. *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia, 2006. Nová éra. ISBN 80-86685-63-2 (str.84)

Stephen LaBerge ve své knize s názvem *Lucidní snění* uvádí, že byl prvním subjektem, který měl počítat a zpívat ve snu a vysílat signály zpět do snové laboratoře.

Přístroje pak zaznamenávaly mozkové vlny v LaBergově levé a pravé hemisféře.

Experimentem bylo zjištěno, že mozek vynakládá stejnou aktivitu právě při zpívání a počítání jak v bdělé stavu, tak v REM fázi spánku.<sup>12</sup>

### 4.3 Jak se naučit lucidně snít

Umění lucidně snít záleží především na motivaci. Dále také na času, který věnujeme k procvičování, ale samozřejmě i na vrozených schopnostech, tedy talentu. Lucidně snít se může naučit téměř každý. Mohou být lidé, kteří mají tuto schopnost vrozenou a lucidní sny mívají každou noc, ale pak mohou být i lidé, kteří se lucidně snít naučili až po několik měsíců procvičování. Existuje několik technik, jak si lucidní snění navodit.

#### 4.3.1 Technika testování reality

Existuje technika, která jak popíši níže pomohla k navození lucidního snu i mně. Technika kontrolování reality, spočívá v tom, že v průběhu dne, člověk pozoruje jednotlivé detaily kolem sebe. Například se subjekt podívá na hodiny. V realitě, tedy v bdělém stavu, uvidí kolik přesně je právě hodin. Ručičky a čísla vidí velice zřetelně. Ví tedy, že je v bdělém stavu. Ve snu, by hodiny působily velice nepřirozeně. Čísla by byla nezřetelná, rozmazaná. Ručičky by působily stejně. Subjekt by tedy nebyl schopen zjistit, kolik je právě hodin. Věděl by tedy, že sní.

Podobně se dá tento příklad aplikovat na jiné detaily. Například ruce. Kdyby se subjekt ve snu podíval na své ruce, byly by rozmazané.

Testovat realitu nemusíme jen pozorováním, ale i svými myšlenkami. Pokud ve snu pomyslíme na to, že bychom chtěli být někde jinde, náhle se právě tam objevíme. V bdělém stavu se nic takového nestane.

Pokud bude člověk takto testovat realitu, i přesto že si je zcela jistý, že je v bdělém stavu, zvykne si na tuto činnost a tím pádem ji pak bude provádět i ve snu. Pokud pak člověk tuto činnost provede ve snu, je velice pravděpodobné, že si tímto způsobem uvědomí, že právě sní.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> LABERGE, Stephen. *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia, 2006. Nová éra. ISBN 80-86685-63-2(str.86)

<sup>13</sup>TESTY REALITY *Lucidní snění.cz* [online]. [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <http://www.lucidniseneni.cz/web/techniky-jak-lucidne-snit/testy-reality/>

### 4.3.2 Snový deník

Technika, která je dle mé zkušenosti také velice užitečná, je psát si svůj snový deník. Pokud možno každý den si zapsat svůj sen. Dospějete díky tomu poznání svých snů. Budete mít přehled o tom, co se vám zdá nejčastěji, jsou-li věci, které se ve vašich snech opakují a dosáhnete toho, že si budete lépe své sny pamatovat.

Tato technika je nejvíce účinná, pokud si sen zapíšete ihned po probuzení. Dosáhnete díky tomu velice dobré snové paměti, která je velice důležitá pro další techniky k navození lucidního snu.

Z těchto zápisků snů, můžeme velice snadno rozpoznat nejrůznější symboly, které se v našich snech nachází. tyto symboly nám poté v snovém světě mohou napovědět, že se nacházíme ve snu.<sup>14</sup>

### 4.3.3 Technika MILD

MILD je zkratka pro “Mnemonic Induction of Lucid Dream”. Tuto techniku vynalezl Stephen LaBerge při svém výzkumu lucidních snů. Metodu nejen sám používal, ale také ji naučil dobrovolníky v jeho snové laboratoři, kde se snažil dokázat existenci lucidního snění.

Technika MILD se skládá z několika kroků.

V prvním kroku se dotyčný snaží zapamatovat si své sny, tedy zlepšit svou snovou paměť. To se pojí poté s druhým krokem, kdy se subjekt snaží si daný sen co nejlépe vybavit a zapsat si ho do snového deníku.

Krok 3. spočívá v odhodlání. Před usnutím si stále dokola opakujeme větu: “Až budu snít, probudím se ve snu”. Snažíme se nemyslet na nic jiného, dokud neusneme. Zároveň s třetím krokem si snažíme vybavit si náš poslední sen. Tentokrát si ale snažíme představit si, že jsme v tomto snu lucidní.

Poté opakujeme kroky 3 a 4.

Tato technika se stala nejvíce používanou a nejvíce účinnou technikou vůbec, neboť ten kdo tuto techniku ovládá je schopen mít hned několik lucidních snů za sebou a navíc kdykoli si vzpomene.

Metoda MILD se rovněž někdy spojuje s tzv. technikou WBTB, kdy dosahuje ještě lepších výsledků.<sup>15</sup>

### 4.3.4 Technika WBTB

WBTB( z anglického “ Wake Back To Bed” - vstát a jít zase do postele) je technika která se nejčastěji pojí právě s technikou MILD. Může se dobře spojit ale i s jinými technikami.

---

<sup>14</sup>SNOVÁ PAMĚŤ A SNOVÝ DENÍK *Lucidní snění.cz* [online]. [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <http://www.lucidnisneni.cz/web/techniky-jak-lucidne-snit/snova-pamet-a-snovy-denik/>

<sup>15</sup>MILD. *Lucidní snění.cz* [online]. [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <http://www.lucidnisneni.cz/web/techniky-jak-lucidne-snit/mild/>

Vše, co k této metodě potřebujete, je mít dobrou snovou paměť. Bez ní nemá WTBT žádný nebo jen velmi malý účinek. Pokud máte nejen dobrou snovou paměť, ale i pravidelně provádíte kontrolu reality nebo máte zmapovaná snová znamení, vaše šance na zvládnutí metody se značně zvyšují.

Technika je složena z několika následujících kroků.

Nejprve jdeme spát. Nastavíme si budík na přibližně šest hodin. Po šestihodinovém spánku vstaneme a jdeme na 20- 60 minut provádět nějakou pokud možnou aktivní činnost. Např.: procházka, úklid,...

Jdeme opět spát. Protože náš spánek trval jen šest hodin, máme velkou pravděpodobnost, že pokud právě teď usneme, ocitneme se v REM fázi, která by měla trvat 30- 40 minut (= fáze spánku, ve které se zdají sny). V tomto kroku je možné připojit techniku MILD, kdy se budete snažit si co nejlépe vybavit poslední sen, který se vám zdál, s tím rozdílem, že v něm jste tentokrát lucidní. Pokud spojíte tyto dvě techniky, máte největší šance na úspěch.<sup>16</sup>

### 4.3.5 Technika SSILD

“SSILD je moderní technika pro indukci lucidních snů.” Je to metoda velmi používaná a oblíbená, neboť je vysoce efektivní a navíc snadná na naučení. Byla vytvořena v roce 2011, uživatelem s přezdívkou *comic.iron*. První verze této techniky byla uveřejněna pod názvem „太玄功“, což v překladu znamená “ Velice tajemná technika”. Po velice pozitivních ohlasech této techniky uživatel *comic.iron* uveřejnil první anglickou verzi této metody, kde je pojmenoval “Senses Intiated Lucid Dream”, proto zkratka SSILD.

Technika se skládá z cyklů. Každý cyklus se skládá ze tří kroků. Každý krok spočívá v jednoduché stimulaci určitého smyslu.

Poprvé je to zrak, kdy dáváme pozornost temnotě, nesnažíme se zahlédnout nic konkrétního. Snažíme se oční svaly nenamáhat.

V druhém kroku je to sluch. Soustředíme se na tlukot vlastního srdce.

Ve třetím kroku se zaměřujeme na hmat. Soustředíme se na naše tělo. Pokud ucítíme brnění, teplo nebo třeba těžkost, soustředíme se na to. Pokud ne, využijeme například tíhu příkrývky nebo teplotu vzduchu kolem sebe. Zda nám je horko nebo naopak zima.

Opakovanou stimulací smyslů uvedeme naše tělo do zvláštního stavu, vhodného pro lucidní sen.

#### 4.3.5.1. Postup navození lucidního snu technikou SSILD

Je dobré jít spát alespoň před 23 hodinou. Nařídíme si budík, aby nás vzbudil za 4 nebo 5 hodin.

---

<sup>16</sup> WBTB. *Lucidní snění.cz* [online]. [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <http://www.lucidnisneni.cz/web/techniky-jak-lucidne-snit/wbtb/>

Po probuzení zůstaňte 5- 10 minut vzhůru. Poté se vraťte do postele a proveďte tzv. výše uvedený *cyklus* 4- 6 krát. Cyklus proveďte rychle, mělo by stačit několik sekund u každého kroku.

Cyklus proveďte ještě 3- 4 krát, tentokrát ale pomaleji. Po provedení cyklu si najděte pohodlnou polohu a snažte se co nejdříve usnout.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> SSILD *Lucidní snění.cz* [online]. [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <http://www.lucidnisneni.cz/web/techniky-jak-lucidne-snit/ssild/>

## 5 PRAKTICKÁ ČÁST

Má praktická část se skládá z několika výzkumů:

- 1) Nejprve jsem vytvořila dotazník, týkající se obecně lucidního snění, ve kterém jsem se ptala na otázky, které mi mohli zodpovědět i lidé, kteří nikdy o lucidním snění neslyšeli. Lokalita sociologického průzkumu, byla v tomto případě má škola. V dotazníku jsem se ale chtěla zeptat i na otázky, které se týkaly technik lucidního snění. Nepřipadalo mi ale vhodné se na takovýto typ otázky ptát studentů mé školy, protože jsem předpokládala, že většina z nich nejspíš o lucidním snění ani nikdy neslyšela, tudíž bych toho z jejich odpovědí moc nezjistila.
- 2) Vytvořila jsem tedy druhý dotazník, ve kterém jsem se ptala právě na oblíbenost technik pro navození lucidních snů, Tento dotazník jsem umístila na některá diskusní fóra, týkajících se lucidního snění.
- 3) V další části jsem prověřovala výsledky prvního dotazníku.
- 4) Největší a pro mě i nejzajímavější částí mého výzkumu byl pokus o navození lucidního snu a vyzkoušení technik.
- 5) A na závěr jsem jen pro zajímavost vytvořila rozhovor s lidmi, kteří umí lucidně snít přirozeně.



## 5.1 SOCIOLOGICKÝ PRŮZKUM

### 5.1.1. První dotazník

V mém sociologickém průzkumu jsem se zabývala otázkou, kolik lidí ví o existenci lucidního snění, popřípadě kolik z nich takový sen již mělo a jak často. Nakonec jsem nevezala v potaz věk a pohlaví dotazovaných, z důvodu podobnosti věku respondentů a nevelkému rozdílu v odpovědích u jednotlivých pohlaví.

Metoda: Pomocí dotazníku.

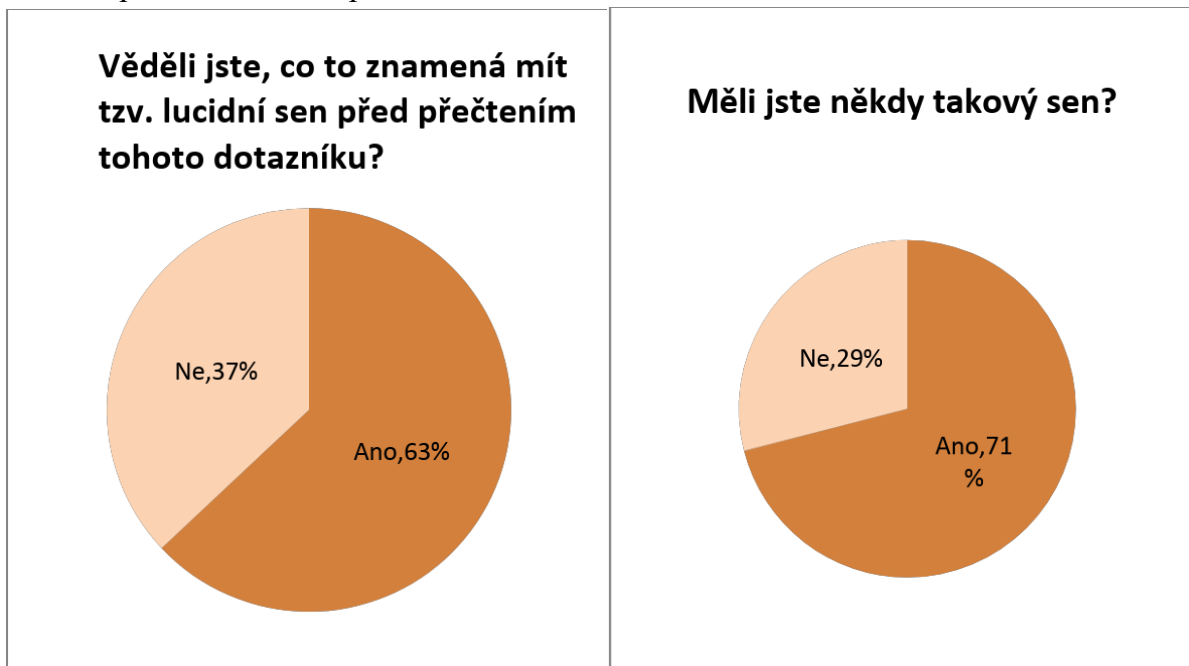
Políčka pro vyplnění a mé otázky v dotazníku znějí:

1. Pohlaví
2. Věk
3. Věděli jste, co to znamená mít tzv. lucidní sen před přečtením tohoto dotazníku?
4. Měli jste někdy takový sen?
5. Řekli byste, že míváte takové sny často?

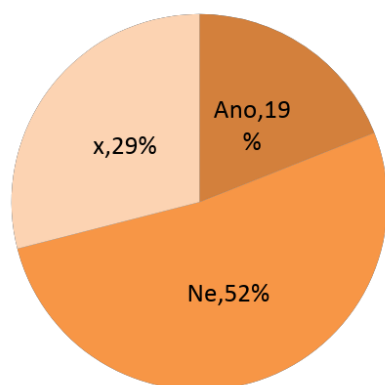
Hypotéza: Má představa o tom, jak by mohl průzkum dopadnout, je že 50% dotazovaných nebude vědět o existenci lucidního snění a 50% dotazovaných ano., Přibližně 80% těch, co vědí o existenci lucidního snění pak dle mého názoru ve čtvrté otázce odpoví "ano". Dále si myslím, že procento respondentů, jež mívají lucidní sny často, bude velmi nízké- odhadované procento: 20%

Lokalita: Studenti gymnázia (GZWR)

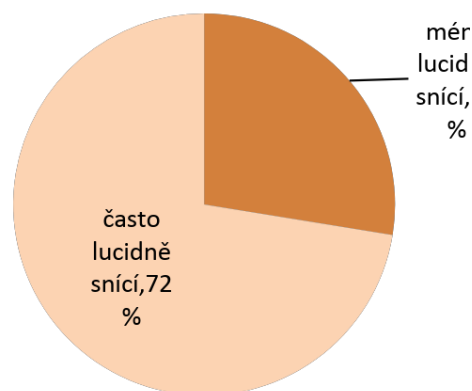
Počet respondentů: 100 respondentů ve věku 13-19 let, z toho 60 žen a 40 mužů



**Řekli byste, že míváte takové sny často?**



**Ze 71% respondentů, kteří již někdy měli lucidní sen, nemívá takové sny často pouze 27% dotazovaných. Zbylých 73% má lucidní sny často.**



Ze sta dotazovaných respondentů, 63% vědělo o existenci lucidního snění ještě před přečtení úvodní řeči dotazníku.

U otázky „Měli jste někdy takový sen?“ pak 71 respondentů odpovědělo „ano“ a 29 respondentů odpovědělo „ne“. Což tedy znamená, že 71% respondentů již mělo lucidní sen a 29% respondentů ještě nikdy takový sen nemělo.

Z těchto 71 respondentů, kteří již měli lucidní sen, je často lucidně snící celých 73%. Zbylých 27% nemá lucidní sny často.

Výsledkem sociologického průzkumu tedy je, že většina studentů, ví o existenci lucidního snění a i většina takový sen někdy zažilo, což se značně kryje s mou původní hypotézou.

### 5.1.2 Druhý dotazník

Když jsem se seznámila se všemi technikami pro navození lucidních snů, zajímalo mě, jaká technika je nejoblíbenější a nejvíce používaná. Proto jsem se rozhodla touto otázkou zabývat ve svém druhém sociologickém průzkumu.

Vytvořený dotazník jsem umístila na některá diskusní fóra a facebookové stránky, které se zabývají lucidním sněním.

Je třeba ještě dodat, že tento dotazník jsem vytvořila v angličtině, aby bylo možné ho umístit i na jiná než česká diskusní fóra.

Metoda: Pomocí dotazníku.

Otázky a políčka k vyplnění: **1. Jaké je vaše pohlaví?**

**2. Kolik vám je let?**

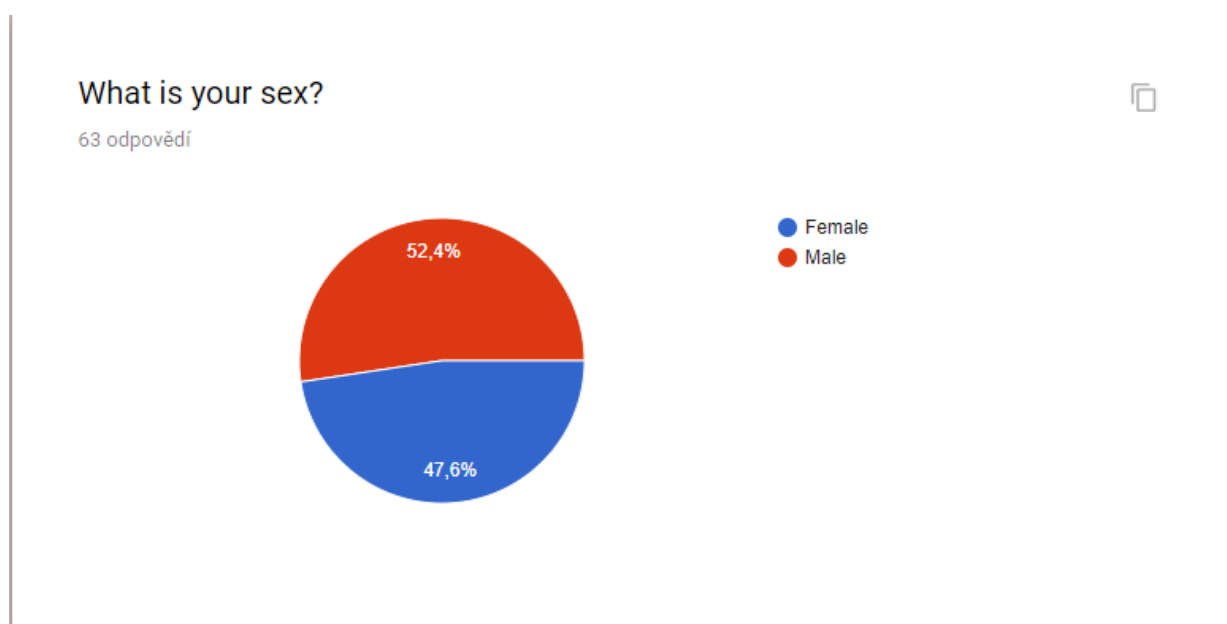
**3. Jak často míváte lucidní sny?**

**4. Jakou techniku používáte?**

Hypotéza: Má představa o tom, jak by mohl tento sociologický průzkum dopadnout je, že na prvních příčkách žebříčku oblíbenosti technik pro navození lucidních snů, bude testování reality nebo snový deník. Mezi oblíbené techniky by dle mého názoru mohla patřit i technika MILD.

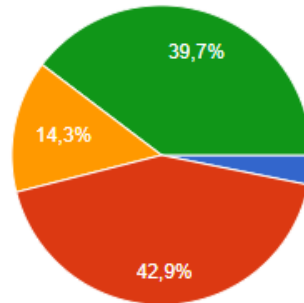
Lokalita: diskusní fóra, facebookové stránky

Počet dotazovaných: v současné době je počet dotazovaných 65(počet dotazovaných se může časem samozřejmě měnit, jelikož dotazník je stále umístěný na diskuzích, tudíž ho může kdokoliv znovu vyplnit)



## Your age is..

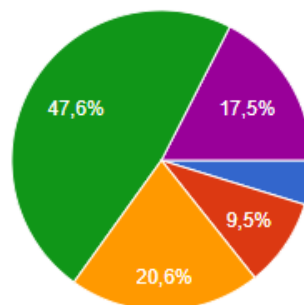
63 odpovědí



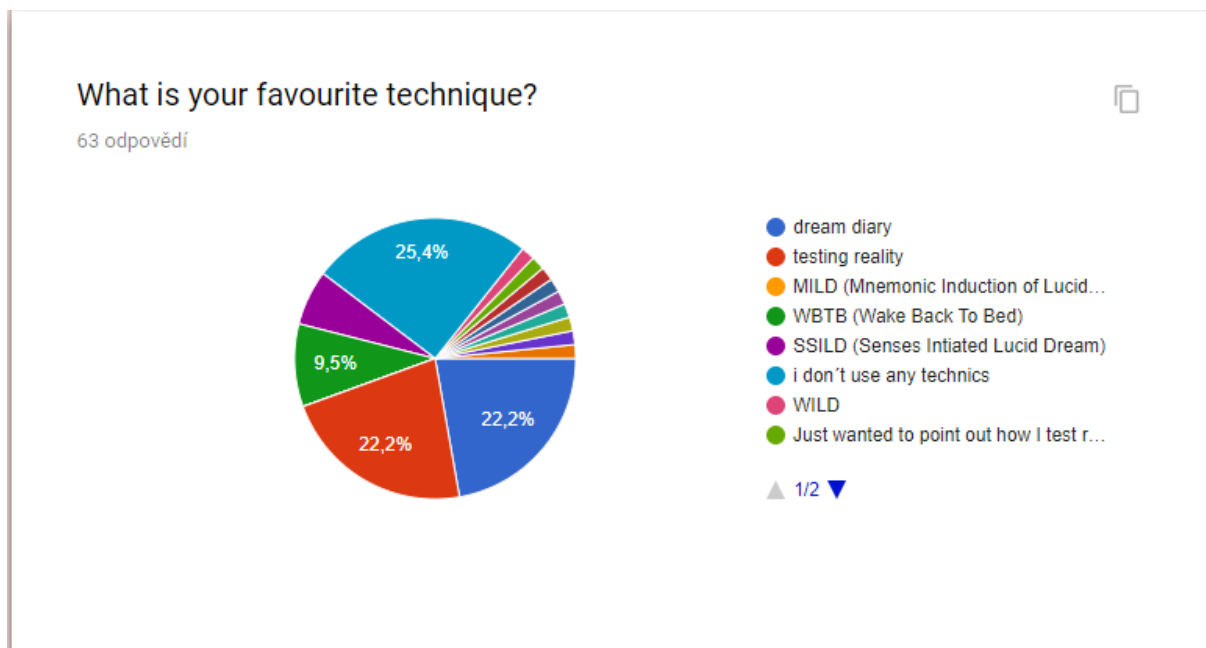
- under 12
- 12- 18
- 19-24
- 25+

## How often do you have lucid dreams?

63 odpovědí



- every day
- almost every day
- once or twice in a week
- once or twice in a month
- I don't have lucid dreams



Výsledek:

Z 65 dotazovaných, kteří byli přibližně půl na půl muži a ženy, vyšlo, že 47,6% mívá lucidní sen přibližně jednou nebo dvakrát do měsíce, 20,6% mívá lucidní sen jednou nebo dvakrát do týdne, 17% nemívá lucidní sny vůbec, 9,5% mívá lucidní sen téměř každý den a pouze 4,8% dotazovaných mívá lucidní sen každý den.

Mne ale zajímaly především techniky a jejich oblíbenost u lucidně snících. Již z grafů můžeme vidět, že mezi nejoblíbenější techniky patří testování reality, snový deník nebo žádná technika, což se vlastně shoduje s mou původní hypotézou. Mezi mé předvídané oblíbené techniky jsem ale zařadila techniku MILD, která je dle mého názoru velmi známá. Tu ale neupřednostňuje žádný z celkového počtu dotazovaných, což mě velice překvapilo

## 5.2 Ověření výsledků prvního sociologického průzkumu

Jak jste mohli vidět, výsledek prvního dotazníku byl velice pozitivní. Na otázku „Měli jste někdy takový sen?“, odpovědělo přes 70% dotazovaných „Ano“. Tento výsledek byl značně v rozporu s mou hypotézou a přišlo mi zvláštní, že by opravdu takové procento dotazovaných již někdy mělo *skutečný* lucidní sen.

Tudíž jsem se rozhodla výsledky tohoto průzkumu ověřit. Požádala jsem 5 lidí, kteří byli dotazováni v prvním dotazníku a odpověděli na otázku „Měli jste někdy takový sen?“ možností „Ano“, aby se mnou uskutečnili rozhovor. Z rozhovoru jsem se poté snažila zjistit, zda šlo skutečně o lucidní sen či nikoli. Posuzování bylo sice těžké a nemůžu říci, že je stoprocentně správné, ale minimálně podle toho, co mi dotazovaní v rozhovoru odpověděli na jednotlivé otázky a toho, jak z mé zkušenosti má vypadat opravdový lucidní sen, by správné být mělo.

Metoda: Pomocí rozhovoru.

Otázky v rozhovoru: **1. Mohl/a byste stručně popsat sen, který byl podle vás lucidní?**

**2. Uveďte důvod, proč si myslíte, že váš sen byl lucidní?**

**3. Jakým způsobem jste si uvědomili, že sníte? Jaký pocit jste měli ze snu po probuzení?**

Rozhovory vypadaly následovně:

Dotazovaný č.1.:

1. „Ve snu jsem byla ještě malá. Byl tam se mnou jen můj pes, který byl taky ještě stěně. Byla válka. Pořád jsme někam utíkali a schovávali se. Vždycky jsem si vybírala, kam se schováme.“
2. „Protože jsem si mohla vybrat místo, kam se schovám.“
3. „Hned jak jsem se vzbudila. Myslím, že jsem věděla, že je to sen, ale asi jsem si to 100% neuvědomovala. Byla jsem do toho snu asi až moc vžitá.. Po probuzení jsem se cítila divně, byla jsem smutná, cítila jsem úzkost a celý sen mi přišel hrozně divný.“

Můj posudek: Dle toho, co mi dotazovaná osoba řekla, bych usoudila, že tento sen nebyl lucidní, jelikož neprojevuje žádné prvky bdělosti. Navíc na otázku „Jakým způsobem jste si uvědomil/a, že sníte?“, dotazovaná odpověděla „Když jsem se vzbudila.“, což by tedy znamenalo, že si ve snu vůbec neuvědomila, že právě sní, tudíž tento sen nemůže být lucidní.

Dotazovaný č.2.:

1. „Ve svém snu jsem si uvědomila, že když umřu, objevím se zase v jiném snu. Tak jsem si uvědomila, že spím. Vlastně to bylo celý o tom, že jsem se snažila neustále se zabíjet, abych mohla cestovat sny a objevit se pokaždé někde jinde.“
2. „Protože jsem věděla, že je to sen a mohla jsem ho úplně ovládat. Na cokoliv jsem pomyslela, se objevilo.“
3. „Uvědomila jsem si to, když jsem poprvý umřela. To mě právě zabil někdo jiný a potom jsem se objevila úplně někde jinde. Pocit jsem z toho snu měla skvělejší, náramně jsem si to užila. Byli tam dinosauři a samý super věci.“

Můj posudek: Pokud vše, co mi dotazovaná odpověděla, je pravda, je tento sen beze sporu lucidní. Dotazovaná se tzv. „probudila ve snu“, uvědomila si, že sní a mohla svůj sen nadále ovládat. Navíc popisuje, že ze svého snu měla skvělý zážitek, neboť si mohla splnit vše, co chtěla.

#### Dotazovaný č.3.:

1. Většinou se mi tyhle sny zdají k ránu, kdy jsme v takovém tom polospánku. Je to třeba o nějaký hádce s učitelem nebo podobně. Prostě takový normální situace ze života. Většinou se to všechno obrátí proti mně. Jsou to dost negativní sny. Ten sen vždycky chci dotáhnout dokonce, abych - třeba tu hádku s učitelem vyhrál, aby se jakoby ukázala pravda.“
2. Myslím si to, protože jsem ten sen chtěl dosnit. Třeba jsem se občas i probudil a pak jsem se zpátky vrátil do toho snu. Ale skoro nikdy se mi to nepodaří, vždycky se probudím předtím, než se stane to, co bych chtěl.“
3. „ Nevím, asi jsem si to úplně neuvědomil, ale chtěl jsem ten sen prostě dosnit. Jinak ty pocity jsem pak měl samozřejmě negativní, protože se nic nevyřešilo.

Můj posudek: Tento sen má dle mého názoru jakési náznaky lucidity, ale zcela lucidní není. Sám dotazovaný přiznává, že si nejspíš zcela neuvědomil, že sní. Taková řekněme „správná odpověď“ na otázku „Jaký jste ze snu měl/a pocit?“ je, že kladný. Protože z mých zkušeností s lucidními sny jsem vyzorovala, že pokud opravdu máte tu možnost měnit svůj sen, pak vaše pocity po probuzení nikdy nemohou být negativní.

#### Dotazovaný č.4.:

1. „ No, většinou se mi to zdá ráno, je to obvykle nějaký špatný sen, nějaká jakoby noční můra, kterou vždycky chci ovlivnit, snažím se to ovlivnit, ale většinou to moc nevyjde.“
2. „ Myslím, že jsem věděla, že spím.“
3. „ Nevím jakým způsobem, asi jsem to věděla podvědomě. No, pocit jsem měla dost nepříjemný. Byly to většinou hnusný sny. Nechtěla jsem, aby ten sen takhle dopadl.

Můj posudek: Toto je podobný případ jako u dotazovaného č.3. Myslím, že tento sen má možná nějaké opravdu slabé náznaky lucidity, ale lucidní opět opravdu není. Mně samotné se ze začátku zdálo takovéhle jakoby „pololucidní sny“ a nevěděla jsem jestli je to lucidní sen či nikoli. Když jsem ale koněčně ten opravdový lucidní sen měla, neměla jsem už pochyb o tom, zda je lucidní.

#### Dotazovaný č.5:

1. „ Měla jsem normální sen, a pak jsem si uvědomila, že spím. Šlo o test ve škole, který budeme psát až dneska, ale včera se mi o tom zdálo. Chtěla jsem z toho testu dostat dobrou známku a snažila jsem se ten sen ovládat. Pak jsem si ale uvědomila, že vlastně nechci, aby se mi zdálo o škole, a tak jsem se objevila na Bahamách, kde jsem byla jen tak u pláže a odpočívala.“

2. „ No protože jsem ten sen uměla ovládat a objevila jsem se tam, kde jsem se chtěla objevit.“
3. „ No ten sen byl předtím, než jsem si uvědomila, že spím dost absurdní a bylo tam dost nesmyslů, takže díky tomu jsem si to uvědomila. Měla jsem z toho skvělej pocit, vždycky takhle různě cestuju v lucidních snech, většinou někam k moři.“

Můj posudek: Z tohoto rozhovoru jsem měla velkou radost, protože tento sen je dle mého názoru lucidní. Dotazovaná osoba umí ovládat svůj sen, uvědomuje si, že sní. A opět měla ze snu pozitivní pocit.

Výsledek experimentu:

Z pěti dotazovaných měli opravdový lucidní sen pouze dva lidé, což znamená, že výsledky prvního sociologického průzkumu mohou být zavádějící, neboť někteří dotazovaní úplně nepochopili definici lucidního snění.

V příštím sociologickém průzkumu by bylo tedy vhodné lépe a podrobněji daný výraz vysvětlit tak, aby ho pochopili úplně všichni.



## 5.3 MÁ ZKUŠENOST S LUCIDNÍM SNĚNÍM

### 5.3.1 Popis mých lucidních snů

Dle mé zkušenosti s metodami lucidního snění, se nejvíce osvědčil snový deník, který značně obohatil mou snovou paměť, v současném používání s technikou testování reality. Dále jsem se snažila aplikovat metodu MILD, s tou se mi ale bohužel lucidní sen navodit nepodařilo. Také jsem vyzkoušela i metodu MBTB a SSILD. U metody MBTB se mi nepodařilo dosáhnout žádných výsledků. U techniky SSILD se mi sice navodit lucidní sen nepodařilo, ale můj sen po použití této metody byl velmi živý.

Na začátku jsem si tedy vedla snový deník a pravidelně prováděla testování reality, i když jsem si byla naprosto jistá, že jsem v bdělém stavu. Tím jsem si navykla takto běžně testovat realitu a poté mi tento zvyk pomohl ve snu zjistit, že právě sním. Kdykoliv jsem se vyloženě soustředila na lucidní snění- například při aplikování LaBergeovy metody MILD , nikdy se mi takový sen navodit nepodařilo.

Prvního pokroku jsem dosáhla přibližně měsíc od započetí používání techniky testování reality (snový deník jsem si vedla již dříve, před psaním této práce). Ve snu, který se tvářil lucidně jsem si byla vědoma toho, že sním. Nijak jsem svůj sen ale neovládala. Věděla jsem, že sním, ale po probuzení mi připadalo, že jsem si to vlastně plně neuvědomovala.

První skutečně lucidní sen se mi zdál přesně jedenáct dní po předešlém neúplném lucidním snu. Zvláštností bylo, že jsem se o lucidní sen vůbec nesnažila, ani nad ním nepřemýšlela, jako u aplikování ostatních metod.

Tento můj první lucidní sen se odehrával uprostřed potměšlé místnosti. Naproti mně stála jakási postava. Naprosto přesně jsem věděla, o koho se jedná. I přesto, že v místnosti bylo málo světla, mi celkový vzhled a vystupování osoby přišlo poněkud zvláštní. Celková postava osoby byla poměrně zaostřená, ale obličej vypadal spíše jako jen černá silueta obličej. Náhle jsem si díky tomuto detailu uvědomila, že sním. V tom okamžiku se obličej postavy zaostřil. Bylo až neuvěřitelné jak moc do veškerých detailů, byla postava ve snu podobná oné osobě v mém reálném životě. Náhle jsem vyšla z místnosti. Už jsem místnost poznávala. Moje myšlenky směřovaly k otázce, jaké by to asi bylo umět létat. V té chvíli se moje tělo vzneslo. Zavřela jsem oči a představila si tu nejkrásnější pláž s tím nejmodřejším mořem. Moje představa byla nádherná. Otevřela jsem oči a očekávala jsem, že se objevím právě na tomto místě. Byla jsem ale stále v oné místnosti. Znovu jsem zavřela oči a znovu jsem je otevřela. To jsem ale zjistila, že jsem se právě probudila.

V tomto prvním snu jsem si svou luciditu neudržela příliš dlouho. Sen byl poměrně dlouhý, ale na to co se dělo před tím, než jsem si uvědomila, že sním si pamatuji jen matně. Odhaduji, že od té chvíle, co jsem si uvědomila, že sním, mohlo uběhnout nějakých deset minut. Poté se mé schopnosti začali ztrácet a já nebyla už schopna sen ovládat – myšlenka s pláží a mořem se nestala.

I v mém druhém lucidním snu hrál roli nesmyslný detail, díky kterému jsem si uvědomila, že je to jen sen.

Před někým jsem utíkala, když jsem se ocitla ve slepé uličce. Nebylo kam utéci. Zavřela jsem oči. Když jsem je otevřela, byla jsem najednou o pár metrů jinde. Na místě,

odkud jsem již mohla utéct. V tu chvíli jsem si uvědomila, že jsem se právě přemístila-teleportovala. Došlo mi, že něco takového by v reálném životě nebylo možné, pokud by to ovšem nebyl jen sen.

I můj druhý lucidní sen se mi zdál, aniž bych se o to snažila. Oba sny přišly, když jsem byla nejvíce uvolněná a nad ničím jsem nepřemýšlela. U prvního snu bylo zvláštností, že se mi zdálo o místnosti, ve které jsem spala, i když v ní normálně nespím.



### 5.3.2 Další poznatky a celkový dojem z lucidního snění

V průběhu dalších lucidních snů, kdy jsem nadále využívala techniky snového deníku a testování reality, jsem si všimla, že jakmile jsem nějaký ten den do svého snového deníku nezapsala ani jeden sen, moje snová paměť se postupně zhoršovala. Jakmile jsem zkusila přestat používat i techniku testování reality, mé lucidní sny zcela vymizeli, i přesto, že už jsem předtím byla schopna odhalit, kdy sen je opravdu jen sen a ne realita.

Zjistila jsem, že jsem nebyla schopna odhalit sen, ani když to bylo nadmíru jasné. Například, když se mi zdálo o tom, že si právě píši snový deník!

Když jsem si ale znovu začala psát snový deník, postupně jsem si zase pamatovala více snů za noc. Mé sny začaly být mnohem živější. Ve spojení se znovu praktikovanou technikou testování reality se v mých snech postupně opět objevovaly sny lucidní. Tudíž pokud nemáte to štěstí a neumíte lucidně snít přirozeně, je velice důležité vytrvat v technikách, které vám vyhovují.

Celkově si myslím, že naučit se lucidně snít je dobré pro ustálení své vnitřní psychiky-řešení svých psychických problémů, rozhodování nebo čistě jen pro takové „poznání sám sebe“. Navíc když si uvědomíme, kolik času strávíme právě spánkem a sněním (přibližně třetina našeho života), je velmi obahacující se této dovednosti naučit.



## 5.4. ROZHOVOR SE SUBJEKTEM, KTERÝ UMÍ LUCIDNĚ SNÍT PŘIROZENĚ

Jak už jsem psala v předešlých kapitolách, lucidně snít se může naučit každý. Existují ale i lidé, kteří umí takto snít zcela přirozeně, tedy bez toho, aniž by se o lucidní sen nějakým způsobem snažili, vyhledávali nejrůznější metody apod. Takových lidí existuje opravdu jen malé procento. Já měla to štěstí, že jedním z nich byla právě moje spolužačka, tudíž mi přišlo zajímavé s ní na toto téma udělat rozhovor.

V rozhovoru jsem své spolužačce položila hned několik otázek, týkajících se jejích lucidních snů, které jsem se snažila promyslet tak, abych získala co nejvíce informací o jejích lucidních snech, ale zároveň, aby nebyli příliš osobní.

Otázky zněly následovně:

1. V kolika letech jste si uvědomila, že umíte tzv. „lucidně snít“?
2. Jak dlouho byste řekla, že trvá váš běžný lucidní sen?
3. Jak často míváte lucidní sny?
4. Co ve svých lucidních snech ráda děláte, jestli se mohou zeptat?
5. Vzpomínáte si na váš úplně první lucidní sen? Co bylo první, co jste se rozhodla udělat, když jste si uvědomila, že sníte?
6. Řekla byste, že umění lucidně snít nějakým způsobem ovlivnilo váš život? Jste ráda, že umíte lucidně snít?

Před uskutečněním tohoto dotazníku jsem si neurčovala žádnou velkou hypotézu, pouze jsem předpokládala, že v otázce č.4, by mohla dotazovaná osoba mezi činnostmi ve svých lucidních snech zmínit *létání*, protože to byl i můj případ ve spojitosti se zkušeností lucidně snít.

Ale teď už tedy k samotnému rozhovoru:

### 1. V kolika letech jste si uvědomila, že umíte tzv. „lucidně snít“?

*„ Přesně už si to nepamatuji, ale mohlo to být někdy mezi 8 až 9 rokem. “*

### 2. Jak dlouho byste řekla, že trvá váš běžný lucidní sen?

*„ Jak kdy. Řekla bych, že je to dost individuální. Občas mi dokonce přišlo, že můj sen trval několik dní. Jakmile si uvědomím, že sním, mohu se ve svém lucidním snu udržet jak dlouho jenom chci. Nejsem nijak omezená časem. “*

### 3. Jak často míváte lucidní sny?

*„ Lucidní sen mám přibližně tak dvakrát nebo třikrát do měsíce. Ale mám to zase jak kdy. Občas mám období, kdy se mi moc lucidních snů nezdá, jindy se mi zase zdá několik lucidních snů po sobě. “*

**4. Co ve svých lucidních snech ráda děláte, jestli se mohu zeptat?**

*„ Nejrádši mám na lucidních snech létání! Často si ale třeba jen tak povídám s lidmi z mého okolí... “*

**5. Vzpomínáte si na váš úplně první lucidní sen? Co bylo první, co jste se rozhodla udělat, když jste si uvědomila, že sníte?**

*„Ano, vzpomínám. Úplně poprvé jsem si uvědomila, že sním, díky mé nejčastější noční můře, kdy jsem chodila temným tunelem, který neměl konec. Tuhle noční můru už jsem moc dobře znala, proto pro mě nebylo složité si uvědomit, že sním.*

*Jediná cesta ven z tohoto tunelu bylo skočit z útesu, a protože jsem věděla, že je to jen sen, neváhala jsem a vyletěla z tunelu pryč. “*

**6. Řekla byste, že umění lucidně snít nějakým způsobem ovlivnilo váš život? Jste ráda, že umíte lucidně snít?**

*„ Určitě ano. Jsem hrozně ráda, že mám tyto lucidní sny bez toho, aniž bych se o to snažila. Mnoho takových lidí není, kteří to dokáží. Lucidní sny jsou pro mě hodně „očisťující“. Mohu si v nich srovnat myšlenky, znamenají pro mě takový „psychický odpočinek“. Nevýhodou pro mě ale je, že kdykoliv se vzbudím z lucidního snu, mám pocit Jakobech celou noc vůbec nespala a jsem tak unavená, Jakobech všechna má dobrodružství v lucidních snech skutečně prožila. “*

Celkově bych rozhovor zhodnotila jako velice zajímavý a pro mou práci přínosný. Má hypotéza ke 4.otázce se potvrdila, z čehož jsem měla velkou radost. Nejvíce mě zaujala odpověď na 5.otázku, kde mi dotazovaná vyprávěla o své noční můře z dětství, kterou právě díky lucidnímu snění dokázala překonat.

## 6 ZÁVĚR

V práci jsem se zabývala hlavně lucidním sněním. Zaujala mne také řada pokusů, týkajících se snění a spánku. Tyto pokusy bylo možné provádět právě díky lucidnímu snění. Uvedla jsem a popisovala jednotlivé techniky, pomocí nichž je možné si lucidní snění navodit.

Zrealizovala jsem dva obsáhlé dotazníky, z nichž v prvním, jsem se zaměřovala na obecný pojem lucidního snění a jeho zkušenost s dotazovanými studenty našeho gymnázia. Výsledek tohoto průzkumu mne poněkud zarazil, neboť dopadl podezřele pozitivně a byl značně v rozporu s mou původní hypotézou. Více než 70% dotazovaných totiž vypovědělo, že již mají zkušenost s lucidním sněním. Rozhodla jsem se tedy po přečtení jednotlivých odpovědí, že tyto výsledky prověřím. Na závěr z celého prvního dotazníku vzešlo, že jednotlivé výsledky mohou být zavádějící, jelikož někteří z dotazovaných vyloženě nepochopili podstatu lucidního snění, což mohu dávat za vinu nedostatečnému vysvětlení termínu v úvodu experimentu.

Ve druhém z dotazníků, jsem se zaměřovala spíše na lidi, kteří se lucidnímu snění nějakým způsobem věnují nebo se o něj minimálně zajímají, jelikož lidé, kteří se o lucidní snění nezajímají, pravděpodobně nebudou znát různé techniky pro jeho navození. Právě tedy na techniky a metody jsem se zaměřovala ve druhém, tentokrát již online dotazníku, který jsem umístila na různá diskusní fóra nebo facebookové stránky. Má odhadovaná oblíbenost technik v hypotéze se až na jednu techniku shodovala s výsledky průzkumu.

Metody a techniky pro navození lucidního snu jsem následně vyzkoušela ve své další praktické části. V této části jsem se nejen snažila navodit si lucidní sen, ale také zjistit, která technika, alespoň pro mě, je neúčinnější. Lucidní sen se mi navodit povedlo a to hned několikrát. V práci popisuji své dva úplně první lucidní sny. Techniky jsem se snažila vyzkoušet úplně všechny, ale nejvíce se mi osvědčila metoda testování reality a psaní snového deníku. Tyto dvě metody používám stále, protože jsou velmi jednoduché a nenáročné na čas.

Nakonec jsem čistě jen pro zajímavost uskutečnila rozhovor se spolužačkou, která umí lucidně snít od malička, bez jakýchkoli metod.

## 7 POUŽITÁ LITERATURA

1. LABERGE, Stephen . *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia, 2006. Nová éra. ISBN 80-86685-63-2
2. PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění*. Praha, 2013.

**Obrázky:** Vlastní tvorba

**Videa:** MUDr.Radkin Honzák CSc. , dostupné z <https://psychologie.cz/co-se-s-nami-deje-ve-spanku/>

MUDr.Radkin Honzák CSc., dostupné z <https://psychologie.cz/co-se-vam-dnes-zdalo-nevite/>

### **Internetové zdroje:**

1. *Lucidní snění.cz* [online]. [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <http://www.lucidnisneni.cz/web/techniky-jak-lucidne-snit/wbtb/>
2. PETERKOVÁ, Michaela. *Spánek* [online]. [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <http://www.spanek.psychoweb.cz/index.php>
3. CIMICKÝ, Jan. *SPÁNEK – jedna ze základních lidských potřeb* [online]. [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <http://www.pharmanews.cz/clanek/spanek-jedna-ze-zakladnich-lidskych-potreb/>

## **8 PŘÍLOHA 1: DOTAZNÍK**

Dotazník 1:

Dobrý den, jmenuji se Natálie Hejlová a provádím průzkum o lucidním snění (= probuzení ve snu, vědomý spánek, člověk může vědomě a bez omezení měnit svůj sen), který bude součástí mé odborné práce na téma "Lucidní snění". Prosím o vyplnění dotazníku, který je zcela anonymní. Předem děkuji.

### **1. Pohlaví**

- a) žena
- b) muž

### **2. Věk**

- individuálně

### **3. Věděli jste, co to znamená, mít tzv. lucidní sen před přečtením tohoto dotazníku?**

- a) ano
- b) ne

### **4. Měli jste někdy takový sen?**

- a) ano
- b) ne

### **5. Řekli byste, že míváte takové sny často?**

- a) ano
- b) ne
- c) x ( v otázce č. 4 jste odpověděli ne)



	1.	2.	3.	4.	5.	1.	2.	3.	4.	5.	1.	2.	3.	4.	5.	1.	2.	3.	4.	5.
1.	a)	18	a)	a)	b)	a)	18	a)	a)	B	A	18	A	A	N	B	13	a	a	b
2.	a)	17	a)	a)	b)	a)	19	a)	a)	b)	B	13	B	A	<del>B</del>	B	13	B	A	B
3.	a)	14	a)	a	b)	a)	14	a	b	X	B	17	B	B	<del>B</del>	B	13	B	A	B
4.	a)	18	b)	b	c	a)	18	a	a	b	B	18	B	A	B	B	17	B	A	B
5.	a)	17	a)	b)	X	<del>a)</del>	18	a	b	X	A	18	A	A	A	B	14	B	B	X
6.	a)	17	a)	b)	X	b)	18	b	b	X	A	18	A	A	B	A	14	B	A	B
7.	b)	18	a)	a)	<del>b)</del>	b)	19	a	a	b	A	18	A	B	C	A	13	B	A	B
8.	b	17	a)	a)	a)	a	18	a	a	b	B	18	B	A	B	A	13	B	A	B
9.	b	18	b	a)	b)	a)	17	a	a	a)	A	18	B	B	C	a	13	b	a	b
10.	b	17	a	a	b	b)	18	B	A	A	A	18	A	B	x	a	13	b	a	a
11.	b	17	a	a	b	b)	19	A	A	A	a	14	a	b	c	a	14	b	a	a
12.	b	18	a	a	b	a	17	b	b	b	a	14	b	a	b	a	14	b	a	b
13.	a)	17	a)	b	c	a	14	b	a	b	a	13	b	a	b	a	16	a	b	x
14.	a	14	a	b	c	b)	18	a	a	b	a	13	a	a	a)	16	a	a	b	
15.	b	18	a	b	c	b)	17	b	b	C	a	13	b	a	a)	B	15	A	A	N
16.	a	17	a	b	C	b)	18	b	a	b	b	13	b	b	c	A	15	A	B	C
17.	b	18	b	a)	b)	a	17	b	b	X	b	13	a	b	c	A	15	A	A	B
18.	b	18	a)	<del>b)</del>	b)	a	17	b	b	x	f	14	a	b	<del>b)</del>	B	16	A	B	B
19.	b	18	a	a	b	<del>B</del>	18	B	A	A	a	14	a	a)	b	A	15	A	A	B
20.	A	18	A	A	A	A	14	A	A	A	A	14	a	a	a)	a	16	a	a	a
21.	a	14	a	a	b	A	14	A	A	B	a	14	b	a	b	a	15	a	a	a
22.	A	18	A	A	B	A	17	a	b	b	A	13	b	a	b	a	16	a	a	a
23.	B	18	A	A	A	A	18	A	A	A	B	13	A	A	B	a	15	a	a	b
24.	B	18	B	B	X	B	18	A	A	A	B	13	<del>A</del>	B	C	a	15	b	a	b
25.	B	18	A	A	B	A	18	A	N	C	B	14	B	A	b	a	15	a	a	b

Odkaz na Dotazník 2:

<https://docs.google.com/forms/d/1eMvDBwDBTTmkxiv5w6lYT5nU5OC3KLaBeDfvN3YKrKI/edit#responses>

Diskuzní fóra a facebookové skupiny a stránky, na kterých byl dotazník umístěn:

Reddit: <https://www.reddit.com/r/LucidDreaming/>

Lidé.cz: <https://www.lide.cz/>

eMimino.cz: <https://www.emimino.cz/diskuse/>

Facebook: <https://www.facebook.com/lulucidnisneni/>

<https://www.facebook.com/groups/214496595240279/>