

SVE ŠTO NISTE ZNALI O SNOVIMA

Čovek tokom života u spavanju provede trećinu vremena. Najvažnije pitanje vezano za istraživanje spavanja je šta su funkcije spavanja, i posebno koja je funkcija sanjanja.

Sa fiziološke tačke gledišta, smatra se da je spavanje adaptivno ponašanje na smenu dana i noći, da ima bioenergetsku funkciju štednje hrane i energije, kao i funkciju obnavljanja organizma.

Sa psihološke tačke gledišta, smatra se da je sanjanje važan proces obrade, selekcije i trajnog memorisanja senzornih sadržaja registrovanih prethodnog dana.

Tokom *spavanja* ritmički se smenjuju *sporotalasna* non-REM faza (δ - i θ - moždani talasi) i *brzotalasna* REM faza (β - moždani talasi).

Sporotalasno non-REM spavanje čini tri četvrtine vremena spavanja, i tokom njega dolazi do fiziološkog obnavljanja organizma, uz sintezu hormona rasta.

Mentalno se odlikuje realističnim *mentacijama*, koje obrađuju nesvesno registrovane senzorne sadržaje od prethodnog dana (po čemu manje liči na sanjanje a više na normalno razmišljanje bez emocionalnog naboja, mada su budna normalna stanja svesti karakterisana brzotalasnom moždanom fazom obrade informacija).

Brzotalasno REM spavanje čini jednu četvrtinu vremena spavanja, pri čemu se epizode REM spavanja ponavljaju svakih 90 minuta u trajanju od 5 do 30 minuta, kraće u početku spavanja kada dominira non-REM spavanje a sve duže kako osoba tokom noći postaje fiziološki odmornija.

Mentalno se odlikuje halucinantnim *snovima*, koji mešaju normalno svesne i nesvesne prethodno registrovane senzorne sadržaje, sa izmenjenim osećajem ubrzanog proticanja subjektivnog vremena, sa različitom simbolikom sa individualnim i kolektivnim značenjem (po čemu liči na obradu informacija u izmenjenim stanjima svesti, mada su budna izmenjena stanja svesti karakterisana sporotalasnom moždanom fazom obrade informacija).

Vredi posebno istaći *lucidne snove*, koji imaju jaku kvantno-holografski kodiranu *spiritualnu notu*, sa ličnog, porodičnog i kolektivnog nesvesnog. Tako iskustva mnogih *šamanističkih tribalnih tradicija* ukazuju da su snovi *grupne poruke* za čitavo pleme, a da su lucidni snevači samo *komunikacioni kanal* za prekognitivne poruke sa nivoa kolektivne svesti, koje im nagoveštavaju potrebu reprogramiranja opterećenja na nivou lične i grupne svesti.

Prof. dr Dejan Raković

O autoru

Dejan Raković je profesor je na Elektrotehničkom fakultetu u Beogradu. Naučna interesovanja mu pokrivaju oblasti nanomaterijala i biomaterijala, nanotehnologije i spektroskopije, kao i biofiziku i bioinformatiku kognitivnih, psihosomatskih i elektrofizioloških funkcija. Publikovao je oko 250 naučnih radova i saopštenja i 40 knjiga i zbornika. Osnovao je i svoj Fond (FDR) za promovisanje holističkog istraživanja i ekologije svesti, sa širim promotivnim holističkim aktivnostima.