

LE SOMMEIL ET LES RÊVES LUCIDES

L'hypnose est un outil remarquable pour explorer l'inconscient pendant l'état de veille, et d'importer ce que celui ci a appris pendant le sommeil.

Un chercheurs Français, Michel Jouvet, qui a, entre autres, découvert le sommeil paradoxal chez le chat, écrit dans ses mémoires (« De la science et des rêves » Odile Jacob), que l'exploration du système PGO par étude des patterns des REM (Mouvements rapides des yeux pendant le sommeil paradoxal), de l'interaction entre le générateur pontique et le néo cortex ainsi que l'étude des rêves pendant le sommeil paradoxal sont la porte vers l'exploration de l'inconscient.

Les auteurs de « The Human Givens Theory » reprennent ces travaux et d'autres recherches pour affirmer le rôle clé des mouvements rapides oculaires dans bon nombres de mécanismes comportementaux, et leurs application en thérapie.

Le REM est le moyen d'explorer à l'état de veille le système PGO qui gouverne non seulement nos états oniriques, mais également, selon Michel Jouvet, de l'installation pendant nos phases de sommeil paradoxal de tous nos savoir faire en tant qu'être humain bien avant la naissance (Le sommeil dit « sismique », préfigurant le sommeil paradoxal, apparait au stade foetal).

La REM induction, du Dr Mike Mandel, ainsi que d'autres éléments techniques, est une voie royale pour crée un pattern (Un programme, une répétition pour l'inconscient) diurne qui pourra ensuite amener le patient à **se souvenir de ses rêves, puis à accéder à un contrôle relatif de ses rêves, le rêve lucide.**

De plus, ces techniques, combinées à l'EFT et aux techniques des transes profondes utilisées en ancrage sont redoutables pour assurer une solution durable à **l'insomnie chronique**, la gestion des **cauchemars récurrents**.

De plus, comme Bertrand Piccard, apprenez à **recupérer plus rapidement vos heures de sommeil** sous hypnose en toute autonomie à l'aide de l'auto hypnose, en effet, l'activation du système PGO pendant votre sommeil est la partie la plus importante pour la récupération de votre cerveau. Ainsi, faire de l'activation de ce système pendant la veille, à l'aide de techniques spécifiques d'hypnose, permet de rester vigilant tout en récupérant des ressources cérébrales, mais également augmenter notre récupération lors de vraies phases de sommeil mieux maitrisées.