**Scientist says chanting and a clock could help us make a lucid trip to dreamland**

Having a lucid dream is like "dancing on the edge of consciousness". You're safely in bed – but if you want to, you can fly. Now, using an alarm clock and a chant, Australia's only lucid dream researcher Dr Denholm Aspy​ believes he can help you have one. In a lucid dream the dreamer knows they are dreaming, and sometimes can take control of the narrative.

In a new study, Dr Aspy's techniques helped a small group to regularly become self-aware in their dreams.

"These dreams feel just as real as waking life," he says. "All the senses are represented. Objects feel solid and real. You can taste, touch and smell."

He hopes the techniques will one day allow athletes to use lucid dreaming to psychologically practise skills they'll need on the sports field.

Other studies have proposed using a lucid dream to create personifications of your subconscious, which you could ask for advice when solving difficult problems.

You might even be able to become lucid during a nightmare and alter the storyline to something more soothing.

In the new study, [published in the journal *Dreaming*](http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fdrm0000059) in September, Dr Aspy [used three steps](https://www.luciddreamingaustralia.com/) to induce lucid dreaming.

First, study participants practise "reality testing" by regularly paying attention to signs they might be in a dream – for example by re-reading blocks of text, which apparently tend to change when one is dreaming.

The hope is the habit will carry over into the dream.

Next, participants wake themselves after five hours of sleep and repeat the phrase: "Next time I'm dreaming, I will remember that I'm dreaming."

Simultaneously, they visualise becoming lucid within a dream. This is to encourage the mind to develop an intention to lucid dream, Dr Aspy said.

Then, participants go back to sleep. The mid-sleep disruption is designed to induce REM sleep, the phase when dreaming is most likely.

After using the techniques for a week, 17 per cent of Dr Aspy's 47-person study group reported lucid dreaming.

Almost half of participants who could return to sleep within five minutes of repeating the mantra experienced a lucid dream.

Prior research suggests Vitamin B supplements could increase that number further.

It may also be the case that only certain people possess the capacity to lucid dream, says Dr Russell Conduit, an independent sleep researcher at RMIT University who wrote a PhD that explored the phenomenon.

"To a certain degree you can teach it, but in only a very limited capacity. I think you just have to be one of those people – but you don't know till you try," he says.

Dream research has been controversial since Sigmund Freud founded psychoanalysis by claiming dreams were the expression of the mind's unconscious desires.

**Із наспівуванням та годинником наша подорож до країни сновидінь стане усвідомленою**

Усвідомлене сновидіння це як «танці на краю свідомості». Ви лежите у ліжку у повній безпеці, але тільки захочете – зможете полетіти. Єдиний дослідник усвідомленого сновидіння, австралієць лікар Денгольм Аспі, знає як зануритись у сон, використовуючи будильник та наспівування. Сновидець в усвідомленому сні знає, що він спить, а іноді й може контролювати хід подій.

У новому дослідженні за допомогою методів лікаря Аспі невелика група людей систематично почала володіти самосвідомістю у снах.

«У таких снах для людей все відбувається неначе наяву», - каже він. «Всі почуття явні. Об’єкти правдоподібні та реальні. Ви можете відчувати на смак, дотик та запах».

Він сподівається, що колись ці методи допоможуть спортсменам використовувати усвідомлене сновидіння при відпрацюванні психологічних навичок, які їм необхідні на ігровому полі.

Інші дослідження запропонували використовувати усвідомлене сновидіння для створення уособлення вашої підсвідомості, у яких можна запитати поради при вирішенні складних проблем.

Ви навіть можете досягти усвідомлення під час нічного кошмару та змінити події на щось більш спокійне.

У новому дослідженні, опублікованому в журналі Dreaming у вересні, лікар Аспі стимулював виникнення усвідомленого сновидіння за допомогою трьох кроків.

Спочатку учасники експерименту виконують «тестування на реальність» постійно звертаючи увагу на знаки уві сні – наприклад перечитують фрагменти тексту, які явно змінюються під час сновидіння.

Є певні сподівання, що ця звичка перейде до сну.

Далі учасники прокидаються після п’яти годинного сну і повторюють фразу: «Наступного разу, коли я спатиму, я буду пам’ятати, що я сплю».

Водночас вони мислено уявляють своє усвідомлення уві сні. Це потрібно для того, щоб навмисно залучити розум до створення усвідомленого сновидіння, сказав лікар Аспі.

Потім учасники знову повертаються до сну. Переривання в середині сновидіння призначено на стадію швидкого сну, фазу, коли найчастіше людина бачить сни.

Після тижневого використання методів лікаря Аспа, із 47 чоловік дослідницької групи, 17% повідомили про з’явлення усвідомлених сновидінь.

Майже половина учасників, які могли повернутися до сну після п’яти хвилинного повторення мантри, відчули своє занурення в усвідомлене сновидіння.

Попередні дослідження припускають, що завдяки добавкам вітаміну В кількість учасників можливо зросте. Це може бути через те, що лише певні люди мають здатність до усвідомлених сновидінь, вважає доктор Рассел Кондуіт, незалежний дослідник сну з австралійського університету RMIT, який написав докторську дисертацію, досліджуючи явище про усвідомлені сновидіння.

«Частково можна навчити цьому, але в обмежених можливостях. Я думаю, що ви один із тих людей, які здатні до усвідомлених сновидінь, але ви про це не дізнаєтесь, доки не спробуєте», говорить він.

 Дослідження сновидінь являються суперечливими, відтоді як Зігмунд Фройд створив теорію психоаналізу, стверджуючи, що сни це відображення несвідомих бажань розуму.