

Program warsztatów „Hypnagogia”

Sesja 1. Czym są i kiedy występują hipnagogia? Historia hipnagogii w filozofii, religii, ezoterycy i nauce. Hipnagogia i trans, joga i szamanizm.

Ćwiczenie – Hipnagogiczne doświadczenie ciała

Sesja 2. Medytacja w hipnagogii. Techniki medytacji hipnagogicznej, skupienie na oddechu, technika atma-vichara, Znaczenie defuzji poznawczej w redukcji stresu, regulacji emocji i samo uzdrawianiu.

Ćwiczenie – Medytacja na oddechu i atma-vichara z aplikacją.

Sesja 3. Hipnagogia w twórczym rozwiązywaniu problemów, twórczości artystycznej, biznesie, inwestycjach itp. Edison, Dali, znaczenie snu N1 oraz TDI (targeted dream incubation).

Ćwiczenie – Inkubacja hipnagogii z dyktafonem

Sesja 4. Komunikacja z nieświadomością, znaczenie obrazów hipnagogicznych w autoterapii, hipersugestywność, hipnagogia i autohipnoza. Praca z sugestiami w hipnagogii, sankalpa w joga-nidrze. Programowanie podświadomości. 4-etapowy schemat zmiany psychologicznej.

Ćwiczenie – Medytacja z sugestiami zdrowia jako przykład pracy z podświadomością.

Sesja 5. Hipnagogia bramą do świadomego śnienia (LD) i tzw. doznań poza ciałem (OBE). Doświadczenia praktyków tzw. projekcji astralnej, instytutu R. Monroe. Znaczenie sugestii przed zaśnięciem oraz bezpośredniego przejścia do snu. Inkubacja snu w hipnagogii.

Ćwiczenie – Nagranie programujące odnalezienie dłoni we śnie.

Sesja 6. Hipnagogia i zjawiska parapsychiczne (PSI). Rozwój intuicji. Sny i wizje prekognicyjne. Doświadczenia programu rozwijania tzw. zdalnego widzenia (remote viewing). Nowoczesne testy i metody.

Ćwiczenie – Eksperyment PSI w hipnagogii.

Warunkiem uczestnictwa w ćwiczeniach jest ściągnięcie i zainstalowanie na swoim sprzęcie (telefon lub tablet z systemem Android) aplikacji „Hypnavia”, którą otrzymają wszyscy uczestnicy warsztatu.