

Posteado por: 



jgcoroleu
New Full User

[Seguir Usuario](#)

4 SEGUIDORES
130 PUNTOS
19 POSTS
34 COMENTARIOS

Maquina para inducir al sueño lúcido

sueños lucidos audio programa

El sueño lúcido y cómo construir una máquina para inducirlo

Un sueño lúcido es un sueño en el cual el soñador es consciente de estar soñando. Este tipo de sueño se puede dar de forma espontánea o bien ser inducido por determinadas prácticas y ejercicios. El término Sueño Lúcido fue usado por primera vez por el psiquiatra holandés Frederick van Eeden en un estudio realizado en 1913.

El término Sueño Lúcido fue usado por primera vez por el psiquiatra holandés Frederick van Eeden en un estudio realizado en 1913. Sin embargo, el primer estudio moderno data de 1867. Fue escrito por el francés Hervey de Saint-Denys (seudónimo de Marie Jean Léon le Coq) y su título era "Los sueños y cómo controlarlos" (en francés "Rêves et les moyens de les diriger" 🤪). En la actualidad se acepta como un hecho comprobado científicamente. Sigmund Freud también lo mencionó. Algunos de los estudios científicos más recientes han sido realizados por Celia Green, de quien se dice que fue la primera en relacionar el fenómeno del "falso despertar" con el sueño lúcido y con la fase de movimientos rápidos de los ojos; Keith Hearne en Inglaterra y casi al mismo tiempo y sin conocimiento previo de este último, Stephen LaBerge fundador del "Instituto de la lucidez" (The Lucidity Institute), que empezó sus investigaciones en la Universidad de Stanford en California (EE. UU.).

A la persona que se autoinduce el sueño lúcido o lo tiene a menudo de forma espontánea se le conoce como onironauta.

Es probable que la mayoría de las personas hayan tenido uno o más sueños lúcidos en algún momento de su vida, aunque la mayoría de las veces hayan sido olvidados al igual que los sueños comunes. Hay personas que se ejercitan para tenerlos y llegar a controlarlos de diferentes maneras ya que durante el sueño lúcido existen diferentes niveles de control del sueño. Pierre-Cécile Puvis de Chavannes, El Sueño.

Los soñadores más experimentados pueden llegar a controlar sus sueños a voluntad sin ninguna dificultad, dirigiendo el sueño y llevando a cabo sus deseos en los mismos. Entre las habilidades posibles para un soñador experimentado, están el poder cambiar el lugar donde se encuentra en el sueño, visitar sitios conocidos o imaginarios, volar, cambiar de forma, y cualquier cosa que se le ocurra durante el sueño. Los sueños lúcidos son notables por perdurar en la memoria, siendo excepcionalmente mejor recordados que los sueños típicos y no lúcidos (aunque también es posible no recordarlos). Los onironautas describen regularmente sus sueños como excitantes, fantásticos, llenos de color (se observan los colores mejor que en la misma realidad). Además, incluso han informado de sueños lúcidos que han tenido lugar en una especie de hiperrealidad, una realidad que se siente más real que el estado cotidiano de vigilia. En estos sueños todos los elementos del sueño están amplificados, por lo que a menudo comparan sus sueños con experiencias espirituales.

Los soñadores más experimentados pueden llegar a controlar sus sueños a voluntad sin ninguna dificultad, dirigiendo el sueño y llevando a cabo sus deseos en los mismos. Entre las habilidades posibles para un soñador experimentado, están el poder cambiar el lugar donde se encuentra en el sueño, visitar sitios conocidos o imaginarios, volar, cambiar de forma, y cualquier cosa que se le ocurra durante el sueño. [+info]

Es curioso porque hasta existen test para poder saber si estamos soñando o no. Aquí se presentan algunos tests de realidad, aunque hay muchos más:

[center]

Acción	Prueba	Fiabilidad	Rapidez	Discreción	Total
Respiración	Probar si se puede respirar con la nariz completamente cerrada.	5	5	3	4.33
Saltar	Probar, cuando se salta, si se cae flotando.	5	5	1	3.67
Lectura	Probar si cambia un texto cuando se lee. Se debe leer, apartarse y repetírselo a uno mismo, después volver a leer de nuevo. Hacerlo dos veces.	5	4	4	4.33
Visión	Probar si se tiene una visión perfecta. Esto sólo funciona con personas que tengan una vista por lo menos ligeramente borrosa en el estado de vigilia.	4	5	5	4.67
Manos	Probar si se tienen las manos un color extraño, demasiados dedos u otras anomalías. Probar si se puede atravesar la otra mano con un dedo, por ejemplo.	4	5	5	4.67

[/center]

Otra forma de hacer tests de realidad, consiste en advertir las "señales del sueño". Estas señales suelen categorizarse de la siguiente forma:

- * Acción: El soñador, otro personaje o una cosa hace algo inusual o imposible en la vida real, como fotos tridimensionales en una revista con movimiento, o el común ejemplo de poder volar.
- * Contexto: El lugar o situación en el sueño es extraño, así como los personajes y demás lugares que aparecen. O estar en un lugar o una situación en la que normalmente no estaría el soñante.
- * Forma: El soñador, otro personaje o una cosa, cambia de forma, tiene una forma extraña o se transforma. Esto puede incluir la presencia de ropa o cortes de cabello inusuales, o verse el soñador desde una tercera persona.

Otros posts que te van a interesar:

Otros posts que te van a interesar.

Gwazdor Maquina de sueños

- * Conciencia: Un pensamiento en particular, una sensación inusual, una emoción fuerte o percepciones alteradas.
- * Cohesión: Algunas veces el soñador puede "teletransportarse" a un lugar completamente diferente, sea cual sea, sin transición alguna entre los dos lugares.
- * Tiempo: En el sueño, el soñante puede experimentar saltos temporales (primero es de día y repentinamente es de noche, o viceversa). Así como también poder tener el control del tiempo, pudiendo retrocederlo a voluntad para modificar un hecho indeseado. Este segundo hecho es poco común ya que depende de un alto grado de lucidez en el soñante.



amk1009 dijo más de 3 meses.

Hay muchos tipos de máquinas para inducir sueños lúcidos, pero uno de los más sencillos, se puede fabricar con apenas un puñado de LEDs y algo de programación para hacer que se enciendan/apaguen siguiendo unos tiempos determinados. En las imágenes de arriba podés ver como quedan algunos de los modelos de gafas que construyen para inducir sueños lúcidos. Tienes toda la información en la página de HackCanada, donde te podás bajar códigos, esquemas y modos de uso. gracias

dijo:

Los seres humanos han estado utilizando la luz y el sonido para alcanzar estados alterados de conciencia durante miles de años. Las culturas primitivas utilizaban flashes, parpadeos y percusión rítmica para inducir estados alterados. Hoy en día, se puede elegir entre una amplia variedad de máquinas electrónicas de ondas cerebrales que utilizan la luz y/o sonido para alterar la actividad de las ondas cerebrales. Las la actividad de las ondas cerebrales oscila entre completamente despierto a dormir en sueños profundos. Esta actividad se clasifica en cinco grupos principales: Delta, Theta, Alfa, Beta y Gamma.

Delta	0.1 - 3 Hz	deep sleep, lucid dreaming, increased immune functions, hypnosis
Theta	3 - 8 Hz	deep relaxation, meditation, increased memory, focus, creativity, lucid dreaming, hypnagogic state
Alpha	8 - 12 Hz	light relaxation, "super learning", positive thinking
Low Beta	12 - 15 Hz	relaxed focus, improved attentive abilities
Midrange Beta	15 - 18 Hz	increase mental ability, focus, alertness, IQ
High Beta	above 18 Hz	fully awake, normal state of alertness, stress and anxiety
Gamma	40 Hz	associated with information-rich task processing and high-level information processing

dijo:

Mediante el uso de luz y sonido para inducir estos estados cerebrales son capaces de obtener un mayor control y eficiencia del uso del cerebro. Además, las mejoras en la relajación, la memoria, la creatividad, gestión del estrés, trastornos del sueño. Todo se puede obtener mediante la utilización de una máquina de ondas cerebrales. Las máquinas comerciales de ondas cerebrales pueden costar cientos de dólares, pero usted puede construir su propia maquina usando sólo unos pocos dólares en el valor de los componentes. En este documento le guiará a través de la construcción de hardware y software de control de una máquina fácil para construir las ondas cerebrales. Descargo de responsabilidad: No soy un experto en electrónica o un especialista en biofeedback. No asumimos ninguna responsabilidad de lo que hagas con esta información.

Construyendo el HARDWARE

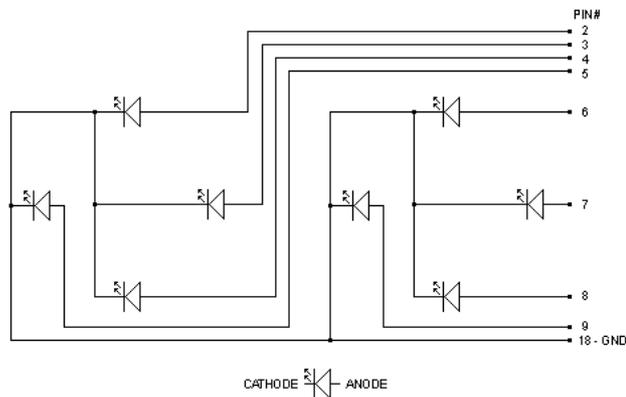
Con la sencillez es el objetivo, gafas de ondas cerebrales pueden construirse a partir de gafas adecuadas, tales como gafas de seguridad, y una matriz de LED's (Light Emitting Diodes). Estoy usando el puerto paralelo de la PC para controlar el flashrate de los LED. estimulación de audio pueden ser proporcionados por un equipo de sonido y auriculares o tarjeta de sonido del PC.

Estoy usando 8 LED's, uno por los datos del puerto paralelo a la línea. Esto proporciona una manera fácil de controlar cada uno de LED que permite algunas variaciones en el patrón y la intensidad. Cada lente de las gafas se celebrarán cuatro LED en forma de diamante. Los LED son alimentados por el puerto paralelo y controlado por software.

Experiencia básica de la electrónica se recomienda pero no es necesario para construir esta máquina de ondas cerebrales.

Lista de piezas

- (8 LED elegir verde, amarillo o rojo LED)
- DB25 pin conector macho de puerto paralelo (o cable de la impresora, 25 conductores)
- Gafas (anteojos de seguridad o gafas similares)
- Alambre



Construcción

Agujero patrón de LED's.

1. Perfore cuatro agujeros en cada lente en forma de diamante como se muestra en el diagrama de la derecha. Haga los agujeros lo suficientemente grandes para los LED's para pasar a través.
2. Pegue los LED en los agujeros. Asegúrese de que haya espacio entre el LED y su cara cuando usted está usando las gafas. En realidad, el ajuste del LED firmemente en 3 / 16 "agujeros y no tuvo necesidad de utilizar cola.
3. Conecte todos los de cátodos de los LED conductores y conecte (con un cable largo) para una conexión de tierra en el conector del puerto paralelo. Pins 18-25 son todos de tierra así que escoja uno de ellos. Nota: el lado plano del LED es el cátodo.
4. Conecte el LED de ánodo conduce al conector del puerto paralelo. Siga el diagrama del circuito que se encuentran los pines del puerto paralelo para conectar cada LED. Utilice cables de largo, va a querer estar acostado cuando utiliza las gafas. (Si utiliza un cable de la impresora puede utilizar una batería y un LED para saber qué pines cada cable está conectada.)
5. Si los cables de puerto paralelo, no estén en un paquete de atarlos con alambre-dades para que no se enrede. Usted también querrá proporcionar liberador de tensión, adjuntando el conjunto de cable de las gafas por lo que no se quitó.



mas fotos: <http://www.hackcanada.com/homegrown/wetware/brainwave/gallery/index.html>

Programacion del SOFTWARE

dijo:

Desarrollo del software de control se lleva a cabo principalmente en QBasic y C. me ha proporcionado una rápida introducción a la programación paralela del puerto en BASIC lo que cualquiera puede experimentar con la escritura de su propio código. BASIC es también práctico para escribir rápidamente pequeñas rutinas que ayuden a probar el hardware que se está construyendo. Algunas aplicaciones básico completo se proporcionan para empezar y tenemos algún lector-presentado código en C y una aplicación microcontrolador también. Y, por último, he incluido algunos enlaces a software que puede utilizar para crear sus propias sesiones de audio de ondas cerebrales para mejorar enormemente su experiencia en la máquina de ondas cerebrales. BASIC Puerto paralelo del PC cuenta con ocho líneas de datos a cabo. Estas líneas de datos se puede activar o desactivar mediante el envío de un byte al puerto donde cada bit en el byte representa el estado de encendido o apagado de una de las líneas de datos a cabo. En BASIC de hacer esto con la función OUT. La función acepta dos parámetros OUT, dirección de puerto y un byte en formato decimal. Las direcciones más comunes de los puertos LPT en hexadecimal son 378h, 278h, y 3BCh. LPT1 es casi siempre 378h o 888 en decimal. El parámetro de dirección puede ser en hexadecimal (es decir, OUT & H378, #) o en formato decimal (es decir, OUT 888, #). Ahora echemos un vistazo a los patrones de bits ...

Bit (or data line out):	1	2	3	4	5	6	7	8
Decimal value:	1	2	4	8	16	32	64	128
Example bit pattern:	0	1	0	1	0	1	0	1

dijo:

Mira el patrón de bits ejemplo incluido en el cuadro anterior. El byte 01010101 se encenderá todas las líneas pares de datos. Para convertir este byte binario a un valor decimal que sólo tiene que añadir el "en" bits. (2 + 8 + 32 + 128 = 170) Así que la llamada a la función sería OUT 888, 170. Así, FUERA 888, 0 se apagará las ocho líneas de datos (0 = 00000000 en binario) y OUT 888, 255, a su vez en las ocho líneas de datos (255 = 11111111 en binario). Por ejemplo, el siguiente código flash de todos los cincuenta veces el LED con un breve retraso en el medio.

```
FOR i=1 to 50
OUT 888, 255
FOR x=1 to 500
NEXT x
OUT 888,0
FOR x=1 to 500
NEXT x
NEXT i
```

dijo:

Obviamente necesitamos algo mejor para el momento que una de FOR / NEXT bucle. Desafortunadamente QBasic no ofrece ninguna función de tiempo con precisión de milisegundos. Nota: hz y los ciclos por segundo se refieren a la flashrate de los LED, por lo que 15 Hz = 15 destellos / segundo. He escrito una pequeña aplicación de ejemplo que demuestra un método para tratar el problema de tiempo en QBasic (usando la función de sonido de todas las cosas). El programa también ha programado sesiones, las frecuencias seleccionable, y tres patrones de iluminación diferente. Siéntase libre de experimentar con él.

Ejemplo QBasic App: BWM.BAS

Brainstar :Suave interfaz y más funciones. Editar, guardar, y los patrones de carga. QBasic fuente, así como una versión empaquetada de tiempo de ejecución están incluidos. Colaboración de Fractal.

Brainstar 2: Ahora con soporte de audio, edición de la sesión gráfica, y mucho más. Colaboración de Software Fractal HardCore (), 04 de octubre 2000.

Brain Wave Machine v1.0 made with NI LabVIEW 6.1

Herramienta de Audio

BrainWave Generator

Como usar

dijo:

La clave aquí es experimentar y hacer lo que funcione para usted. Situada en un lugar tranquilo donde no serán molestados se recomienda. Cierra los ojos y relajarse mientras los LED están parpadeando. Las sesiones pueden ser desde 5 hasta 25 minutos o más. Sesiones más largas parecen funcionar mejor. Puede utilizar las gafas de ondas cerebrales con o sin audio. Sin embargo, los efectos de la máquina de ondas cerebrales son más poderosos cuando se utiliza junto con el audio adecuado. Muchos estimulación de las ondas cerebrales y CD y casetes subliminales se pueden adquirir en las librerías la nueva era. Les recomiendo el "Brainwave Suite" 4 discos box set por el Dr. Jeffrey Thompson. Doctor Thompson también ha producido varios CD ondas cerebrales de otros.

Sugerencias

Relaxation	between 5hz and 10hz for different levels of relaxation
Meditation	between 4hz and 7hz, either cycle between a few, or stay at a particular frequency for different results
Induce Sleep	between 4hz and 6hz for starters, then go into frequencies below 3.5hz, settling on about 1.5hz to 2.5hz for sleep
Creative Visualization	about 6hz for a while, then up to 10hz works well
Stress Reduction	any use of frequencies below 11hz will reduce stress
Self Hypnosis	about 8hz to 10hz while playing any self-hypnosis tape, or guided meditation
Super Learning	about 7hz to 9hz while playing any learning tapes, like foreign language tapes, etc. to increase comprehension
Subliminal Programming	5hz to 7hz while playing your favorite subliminal tapes
Improve ESP / Intuition	Theta frequencies help in this area, 4hz to 7hz.
Reaching Higher States of Consciousness	Theta again, with daily half hour sessions
Quick Refresher on long days	low Alpha 8hz to 10hz for 15 minutes works well

Creo que está más que claro, pero por si acaso, el equipo de facultate.com.ar no se responsabiliza de cómo utilices esta información.

Compartir en:



- [Seguir Post](#)
- [Agregar a Favoritos](#)
- [Denunciar](#)

0 0 809 8
SEGUIDORES PUNTOS VISITAS FAVORITOS

Tags:
[psicologia](#) - [casera](#) - [maquina](#) - [fabricar](#) - [Sueño Lucido](#) - [ledes](#)

Categoría: Info
Creado: 26.04.2010 a las 13:22 hs.

Para poder comentar necesitas estar [Registrado](#). O.. ya tenes usuario? [Logueate!](#)

[Ir al cielo](#)

Anuncie en T! - API - Ayuda - Chat - Contacto - Denuncias - Enlazanos - Mapa del sitio - Prensa - Protocolo - Trabaja en Taringa! - T! em Português
 Términos y condiciones - Privacidad de datos

Hosting por **WIROOS**