

Открой вселенную сновидений и биохакинга с расширенной и экстрa подпиской deer

Какие программы есть в черном и белом кубике?



deer

В черном кубике deer.r:

4 программы:

Просто сон, Сон медведя, Ловец снов и Dream kit.

**Дополнительно можно приобрести:
Расширенную подписку – 4000 ₽/год**

+8 программ:

Сон совы, Сонная пилюля, Волны сна, Дневной сон, Мир сновидений, Сон Будды, Лестница в сновидения.

**Экстра подписку – 8000 ₽/год
+8 программ для сна и ярких сновидений
из Расширенной подписки
+16 программ для медитаций.**



deer

В белом кубике deer.n:

1 программа:

Просто сон - самая полезная программа для знакомства с технологией и нормализацией сна

**Дополнительно можно приобрести
расширенную подписку –
2000 ₽/год:**

+1 программа:

Сон медведя – идеальна, когда мало времени на сон.



Просто сон

Помощь в засыпании, оптимальное сочетание глубокого сна и плавного пробуждения. Рекомендуемая продолжительность не менее 6 ч.

Базовая программа сна, которая подходит всем на постоянной основе для того, чтобы решать три основные проблемы плохого сна: долгое засыпание, неглубокий сон, некомфортное пробуждение. Единственный недостаток – затяжной «утренний» подъем частоты воздействия кубика, который отнимает часть необходимого глубокого сна, если на сон отведено 6 часов и менее.





Сон медведя

Максимальная длительность глубокого сна. Беспробудный сон с сонливым пробуждением.

Программа лишена недостатка программы «Просто сон», однако применять «Сон медведя» необходимо с оглядкой на то, что глубокий сон стимулируется практически до самого пробуждения. Программа оптимальна для сна короче 6 часов, когда нужно набрать максимальное количество глубокого дельта-сна. Так же наблюдается эффективность именно этой программы для тех, кому трекер сна показывает сбитую картину фаз сна: в первую половину ночи преобладает поверхностный сон, а глубокий сон настает после 4-5 часов утра.



Ловец снов

Сочетание глубокого сна и непродолжительных ярких сновидений. Удобно для ведения дневника снов.

Программа содержит набор плавно меняющихся частот импульсов в диапазоне от 2 до 20 Гц, что позволяет создавать для организма постоянно меняющиеся условия сна, что провоцирует «экранироваться» от этих условий сновидениями. В целом – оптимальное сочетание как глубокого сна, так и стимуляции ярких сновидений. Рекомендуемая продолжительность программы – от 7,5 часов и более.

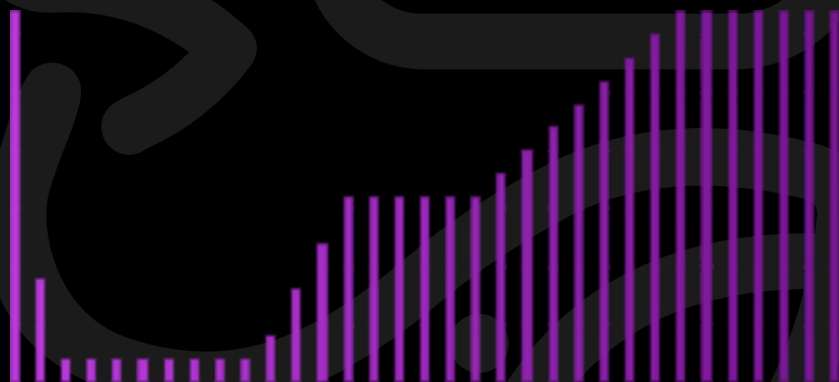




Dream Kit

Яркие и эмоциональные сновидения и комфортное пробуждение утром.

Программа, являющаяся скорее инструментом сновидца, а не режимом для постоянного использования. Короткий участок стимуляции дельта-сна сменяется быстрым набором частоты импульсов таким образом, чтобы последняя четверть сна стимулировалась на частоте 40 Гц, что стимулирует яркие, эмоциональные и люцидные сновидения под утро. Подъем частоты может вызывать подбуживание посреди ночи – вы можете проснуться так же и от яркого эмоционального фона сновидений, причем как положительного, так и кошмарного – но это не страшно. С этим нужно работать.

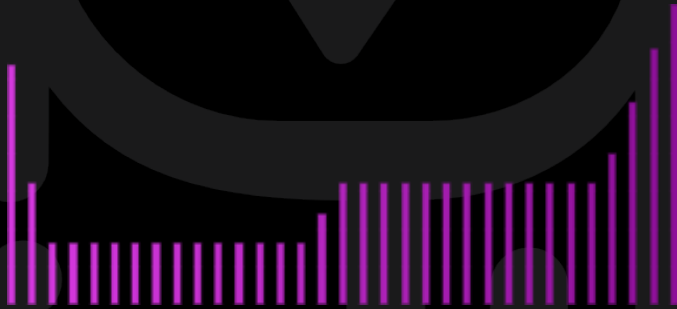




СОН СОВЫ

Для тех, кто поздно и долго засыпает и тяжело встает по утрам.

Отдельным нашим исследованием было доказано, что на скорость засыпания из всего набора частот от 1 до 14 Гц лучше всего действует частота 8 Гц. У людей с хронотипом совы засыпание может длиться долго, в первую половину ночи сон может быть поверхностным, а во вторую, наоборот, глубоким. Такую картину сна может компенсировать длительная стимуляция сна на частоте 8 Гц, что позволяет максимально эффективно помочь при длительном засыпании и повышенная частота во вторую половину ночи, что позволит испытать более комфортное пробуждение утром.





Сонная пилюля

Для тех, кто трудно засыпает и жалуется на поверхностный сон с ночными пробуждениями.

Программа аналогично программе «Сон совы» использует пролонгированный промежуток стимуляции в 8 Гц при засыпании. Затем идет стимуляция дельта-сна, которая сменяется плато в 8 Гц, которое приходится на время 4-5 утра, в которое многие испытывают пробуждение, после которого тяжело заснуть. Если у вас есть такое пробуждение – программа «Сонная пилюля» поможет уменьшить вероятность пробуждения и ускорить повторное засыпание.





Волны сна

Для тех, кто любит считать овец перед сном. Помогает уснуть и глубоко спать, если мысли не отпускают.

Экспериментально выявлено, что постоянная смена частоты в диапазоне 1-8 Гц позволяет быстрее «расслабить» мозг. Те, кому заснуть мешает избыточное давление бодрствования, тревожные мысли и состояния, перевозбуждение перед сном (причем это может вылиться в целом в поверхностный сон на протяжении всей ночи) – могут найти облегчение с помощью данной программы. Данная программа сна в кубике «EcoSleep» помогала при серьезных хронических нарушениях сна.

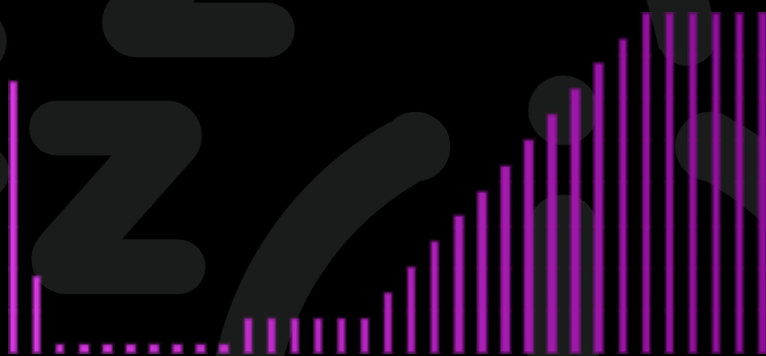




Дневной сон

Поможет уснуть, но не даст спать глубоко. Подходит для короткого дневного сна (Private nap, Power Napping).

Если решили вздремнуть днем – программа «Дневной сон» поможет быстро заснуть и сразу же начать пробуждение. Рекомендуется использовать только при кратковременных запусках. Подходит так же для сна в том случае, если рано утром ехать в аэропорт – быстрое включение будет обеспечено.





Мир сновидений (Pop corn)

В среднем неглубокий сон с яркими сновидениями, граничащими с осознанностью.



Программа стимуляции ярких сновидений на частотах 30 и 40 Гц. Рекомендуется использовать для единичных запусках тогда, когда вы практикуете сновидения и можете себе позволить посвятить этому всю ночь. Настраиваться на яркие сны нужно перед засыпанием и отдавать себе отчет, что сон будет в целом неглубокий, насыщенный яркими и эмоциональными эпизодами сновидения. В сравнении с программой «Dream Kit» является более «мощной».



Управление сновидениями

Помогает научиться видеть осознанные сны и управлять их сюжетом.

Программа для практиков осознанных сновидений. Резкое включение частоты 40 Гц в середине ночи может вызвать или подбуживание во сне, или ночное пробуждение. Практикующий осознанные сновидения знает, как воспользоваться как тем, так и другим. Вторая попытка «осознаться» придется на последнюю четверть сна. Рекомендуемая длительность программы – от 7 часов. Однако профиль программы позволяет не «целиться» в фазы сна, т.к. фаза быстрого движения глаз обязательно совместится со стимуляцией на частоте 40 Гц.





Лестница в сновидение

Для утреннего использования с целью увидеть яркие и осознанные сновидения.

Программа для осознанных сновидений, которую удобно использовать при отложенном утреннем пробуждении. Т.е., например, $\frac{3}{4}$ сна можно использовать программу «Сон медведя», проснуться по будильнику и запустить «Лестницу в сновидение» на оставшееся время сна. В отличие от программы «Управление сновидениями», здесь вы сами выбираете, когда начнется ваша практика сновидений. Так же, если на любой программе сна вы проснулись раньше и решили попрактиковать сновидения – можете закончить сон с данной программой.



Сон Будды

Для стимуляции осознанности в сновидениях в каждой фазе сна от засыпания до пробуждения.

Программа для осознанных и ярких сновидений. Ее задача – стимулировать на частоте 40 Гц каждый эпизод фазы быстрого сна. Наибольшая вероятность попадания в фазу будет тогда, когда продолжительность программы будет равна 6,5-7 часов. При попадании в фазы программа является наиболее эффективным и органичным способом стимуляции ярких снов без потерь стимуляции дельта-сна.

