



اجرای تمرینات ورزشی در خواب

ع. دهقانی

دانیل ارلاخر (۱)، پاول تولای (۲)، و سایر محققان آلمانی تحقیقات بسیار وسیعی درباره امکان انجام حرکات ورزشی در خوابِ موسوم به [خواب روشن](#) یا رویای آگاهانه، انجام دادند. هدف از تحقیقات جواب به این سوال بود که آیا می توان حرکات ورزشی را در خواب روشن تمرین کرد و آیا تمرین حرکات ورزشی در خواب روشن، روی توانایی ورزشکاران تاثیر مثبت می گذارد؟ [منظور از خواب روشن، بردن خودآگاهی به خواب است](#). یعنی ورزشکار بداند که خواب است و دارد خواب می بیند و تمرینات ورزشی اش را در چنین خوابی ادامه دهد.



امروزه و در نتیجه ی این آزمایش ها می دانیم که خواب مثبت است: ورزشکارانی که موفق می شوند علاوه بر بیداری در حالت خواب روشن به اجرای تمرینات ورزشی مبادرت ورزند، به طور محسوسه بازدهی بالاتری دارند: در خواب می توان مهارت های حرکتی را توسعه داد و تصحیح و تکمیل کرد.

تکنیکی که در ادامه می آید با استفاده از [اثر سایگارنیک](#) و برای ورزشکاران حرفه ای یا نیمه حرفه ای طراحی شده که به [مبحث خواب روشن](#) آشنایی دارند و می خواهند بازدهی ورزشی خود را بهبود بخشند:

نکات مهم قبل از شروع تمرین:

این تکنیک به دسته تکنیک های خواب آغاز تعلق دارد. اینها طیفی از [تکنیک های خواب روشن](#) هستند که تمرین کننده را در خواب خودآگاه می کنند.

شرط اصلی برای انجام موفقیت آمیز این تکنیک آشنایی با مبحث خواب روشن است. اگر برای اولین بار است که [اصطلاح خواب روشن](#) یا خواب شفاف به گوش تان می خورد، لازم است که با نگاه به برگه ها و مطالب وبسایت خواب روشن، درک درستی از این پدیده کسب کرده و سپس اقدام به تمرین کنید.

در صورتی که مرتباً تمرین [ارزیابی واقعیت](#) را انجام می دهید یا تجربه ی خواب روشن داشته اید، احتمال موفقیت بسیار بالاست.

تمرین از دو قسمت تشکیل شده: بخش اول را باید در بیداری انجام دهید. بخش دوم می بایست در حین خواب به وقوع پیوندد.



حرکت یا حرکات ورزشی را که مایلید در آنها مهارت کسب کنید، باید قبلاً در بیداری روی آنها تمرین کرده باشید وگرنه انجام آنها در خواب روشن کمک چندانی به بهبود کارایی بدن نمی‌کنند. مثلاً اگر تا حالا واقعا فوتبال بازی نکرده‌اید، تلاش برای اجرای حرکات فوتبال در خواب آگاهانه ممکن است موفقیت آمیز باشد اما اثر چندانی بر بالا بردن بازدهی شما در بیداری نخواهد داشت. بدن شما باید با حرکاتی که می‌خواهید در آنها حرفه‌ای شوید، آشنایی داشته باشد.

بلافاصله قبل از خواب، از انجام حرکات ورزشی شدید و تنفس‌های تند اجتناب کنید چون موجب بی‌خوابی می‌شوند.

اجرای این تمرین قدرت بدنی یا استقامت یا سرعت شما را بالا نمی‌برد. بلکه شما را در انجام آن حرکت یا فن بدنی ماهر و حرفه‌ای می‌کند. همچنین روحیه و اعتماد به نفس شما برای اجرای بهتر حرکات ورزشی به شدت تقویت می‌شوند.

ورزشکاران حرفه‌ای از این تمرین به عنوان مکمل تمرینات خود استفاده می‌کنند. در واقع اجرای حرکات ورزشی در خواب روشن نوعی دوپینگ مخفی و تأثیرگذار است.

در موقع انجام حرکات ورزشی در بیداری هر چقدر که از انجام حرکات بیشتر لذت ببرید و در اجرای آنها غرق شوید، احتمال نتیجه‌گیری بیشتر هست.

توضیح مرحله اول:

ابتدا حرکت یا مجموعه حرکات یا تکنیکی که می‌خواهید در آن حرفه‌ای شوید، کاملاً دقیق و روشن انتخاب کنید. ذهن و بدن شما باید دقیقاً بدانند که چکار می‌خواهید بکنید. مثلاً اگر در نظر بگیرید که می‌خواهید در خواب روشن فوتبال تمرین کنید، کمکی به بهبود مهارت شما



نخواهد کرد. لازم است که حرکت یا مهارت خاصی را انتخاب کنید: فرض کنیم می خواهید در موقع زدن پنالتی از زاویه ی مشخصی توپ را به درون دروازه بفرستید.

در قدم دوم تصمیم بگیرید که آن حرکت را به تعداد مشخصی در بیداری انجام دهید: در مثال فوق تصمیم بگیرید که طی یک جلسه تمرین، ده بار توپ را از روی نقطه پنالتی به همان زاویه ای که مد نظرتان هست، شوت کنید.

در قدم سوم، تمرین را اجرا کنید ولی فقط تا نیمه: پنج بار با دقت توپ را شوت کنید و سپس تمرین را قطع کنید. تصمیم بگیرید که بقیه تمرین را بعد از خواب انجام دهید.

بنابراین: قاطعانه تصمیم گرفتید که ده بار توپ را به سمت دروازه بفرستید. اما بعد از پنج بار، تمرین را نصفه و نیمه رها کردید.

توضیح مرحله دوم: شب، موقعی که به بستر می روید، قبل از اینکه خوابتان ببرد تمرین نصفه و نیمه امروztان را مرور کنید و سعی کنید جزییات آن را به خاطر بیاورید ولی به هیچ وجه ذهنا آن را ادامه ندهید بلکه فقط تمرینی را که انجام داده اید حتی الامکان با جزییات به خاطر آورید و تصمیم بگیرید که نیم دیگر تمرین را در خواب اجرا کنید. فقط همین. دیگر به تمرین فکر نکنید و بخوابید.

همانطور که توضیح داده شد، در صورتی که به مبحث خواب روشن آشنایی داشته باشید یا آن را قبلا تجربه کرده باشید یا [تمرینات ارزیابی واقعیت](#) را انجام داده باشید، احتمال اینکه دفعتا در خواب متوجه شوید که دارید به تمرین ادامه می دهید بسیار بالاست.



www.khaab.info

[telegram.me/khaaberoshan](https://t.me/khaaberoshan)

شما می توانید با همین روش هر مهارت حرکتی را در خواب اجرا کنید. فرقی نمی کند که یادگیری یک نوع شنای جدید باشد یا فرم های ورزش های رزمی یا حرکات یوگا یا تنسگریتی و یا هر حرکت دیگر. مهم این است که جلسه ی تمرین خود را نیمه کاره بگذارید و تصمیم بگیرید که نیمه ی دیگر آن را در خواب انجام دهید. در صورتی که موفق شوید این حالت انتظار ذهنی را در خود ایجاد کنید، احتمال خودآگاه شدن در خواب بالاست.

1. Daniel Erlacher
2. Paul Tholey

کانال تلگرام:

<https://t.me/khaaberoshan>

آدرس سایت:

www.khaab.info