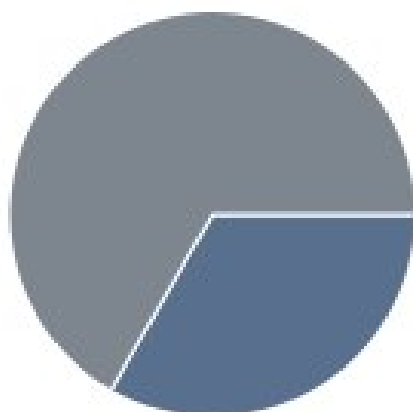
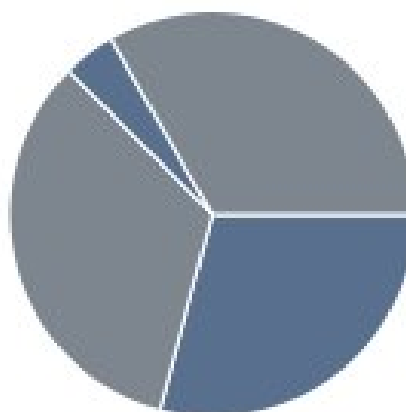


Monophasic



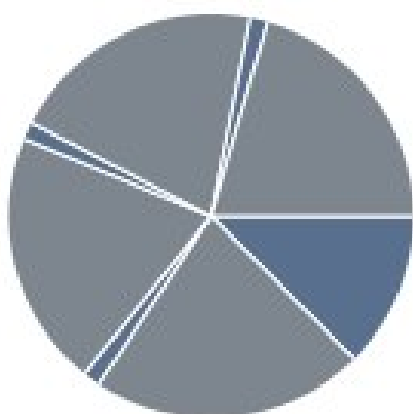
■ Asleep ■ Awake

Biphasic



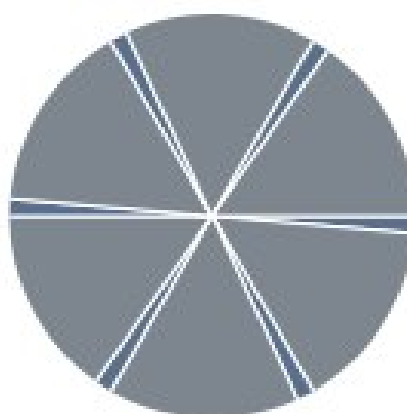
■ Asleep ■ Awake

Everyman



■ Asleep ■ Awake

Uberman



■ Asleep ■ Awake

Dymax



■ Asleep ■ Awake

Есть один товарищ, который когда-то мечтал спать в сутки всего по два часа и при этом практически не испытывать усталости. Некоторые же мечтают о том, чтоб в определенные дни в сутках было не двадцать четыре, а хотя бы тридцать шесть часов.

Товарищи трудоголики и другие творческие личности, у нас для вас хорошая новость!

Растянуть сутки до тридцати шести часов, конечно, нельзя, но вот спать меньше и бодрствовать дольше очень даже реально! Потому что кроме привычного для большинства цикла «6-8 часов сна, 16-18 часов бодрствования» есть еще четыре, которые как раз и позволяют творить чудеса .

Итак, кроме привычного для большинства населения однофазного цикла сна, есть другие варианты многофазных, которые могут помочь расширить свой рабочий день и при этом не навредить здоровью. Джордан Лежуан (Jordan Lejuwaan), создатель HighExistence, делится интересной информацией.

Убермен Цикл

Этот цикл включает в себя сон по 20-30 минут через каждые четыре часа. В итоге получается, что вы спите шесть раз в день. Убермен цикл считается очень эффективным — люди чувствуют себя более здоровыми, ощущают прилив сил и видят очень яркие сны. Но у него есть один существенный недостаток: если вы пропустите хотя бы одну фазу сна, будете чувствовать себя не выспавшимся и уставшим.

Стив Павлина практиковал этот цикл в течении 5,5 месяцев, но после этого вернулся к обычному сну для того, чтобы жить в унисон со своей семьей.

Обыкновенный цикл

Этот цикл включает в себя один «основной» долгий сон (1-1,5 часа) и три или четыре-пять коротких сна по двадцать минут. Оставшееся время после основного сна делят так, чтобы короткие передышки происходили через равные промежутки времени.

Этот график считается более гибким, к нему проще приспособиться и его можно совмещать с однофазным циклом сна по три-четыре часа. Кроме того, иногда можно пропускать «короткие сны» без вреда для здоровья.

Димаксион Цикл

Баки Фуллер вывел этот цикл сна на основе своей веры в то, что у человека есть два резервуара с энергией. И если первый резервуар очень легко пополнить, то второй (второе дыхание) пополняется гораздо неохотнее. В итоге он стал спать по тридцать минут 4 раза в день каждые шесть часов, что в сумме составило всего два часа сна! При этом он заявил, что еще никогда не чувствовал себя более энергичным. Доктора обследовали Баки после двух лет такого цикла и объявили его полностью здоровым. На данный момент это самый экстремальный из четырех альтернативных, но при этом еще и самый эффективный цикл сна.

Двухфазный цикл или сиеста

Этот сон практикуется многими учениками старших классов и студентами и включает в себя четыре — четыре с половиной часа сна ночью и около часа — полтора днем. Данный цикл не сильно отличается от однофазного, но все же немного более эффективен.

Перейти на новые многофазные циклы будет не так просто и примерно с третьего по десятый день вы будете чувствовать себя словно зомби. Просто наберитесь терпения, ешьте здоровую нежирную пищу и все будет хорошо. Примерно через две недели вы почувствуете обещанный результат.

Подобные эксперименты можно проводить только в том случае, если вы точно знаете, что у вас есть в запасе две-три абсолютно свободных недели и что ваша работа и учеба смогут сожительствовать с вашим новым графиком. Как, в прочем, и ваша семья.

Тэги: [для](#), [не](#), [вот](#), [но](#), [есть](#), [часов](#), [меньше](#), [нельзя](#), [конечно](#), [спать](#), [личности](#)

,
[дольше](#)

,
[четыре](#)

,
[сутки](#)

,
[бодрствовать](#)