



Ирина Ковалева

**СОННЫЙ
ПАРАЛИЧ**

Ирина Ковалева

Сонный паралич

«Автор»

2026

Ковалева И.

Сонный паралич / И. Ковалева — «Автор», 2026

В книге подробно раскрывается феномен сонного паралича, состояние, при котором человек на грани сна и бодрствования испытывает паралич мышц, часто сопровождающийся пугающими образами и тяжелыми ощущениями. Научные знания о биологических механизмах сна с древними мистическими и культурными представлениями. Секреты и тайны о причинах и симптомах сонного паралича, а также о способах профилактики через изменение образа жизни, технологии и осознанное пребывание во сне, управление сном. Особое внимание уделено энергетическим практикам, настройке сознания, помогающим обрести внутренний баланс и защиту. Практические советы позволяют научиться осознанно переживать сонный паралич, использовать его в духовном росте, безопасно взаимодействовать с подсознанием. В книге представлены реальные истории, вдохновляющие к вере в собственные силы и постоянной практике самопознания. Это пособие для тех, кто хочет понять, принять и исцелиться от сонного паралича, обретая гармонию между телом, разумом и духом.

© Ковалева И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Сонный паралич

Введение

1. Краткое описание феномена сонного паралича.

В современном мире, наполненном шумом, стрессами и постоянной суетой, одним из мало кем изученных и до конца объясненных явлений остается так называемый сонный паралич. Это феномен, который, несмотря на свою достаточную распространенность, остается окутанным тайной, порой пугающим и вызывающим множество вопросов. Многие люди сталкиваются с этим состоянием, не зная, что происходит с ними, внутри собственной психики и тела, и зачастую даже не подозревают о существовании научных и мистических объяснений.

Что такое сонный паралич?

На простом уровне можно сказать, что сонный паралич - это состояние, при котором человек временно теряет способность двигаться и говорить, находясь в состоянии между сном и бодрствованием. Обычно оно происходит во время пробуждения или засыпания и может длиться от нескольких секунд до нескольких минут. В эти моменты человек чувствует себя «запертым» в собственном теле, не способен двигаться, иногда - не может говорить или даже кричать, что очень хочется. Часто сопровождается необычными ощущениями - тяжестью, страхом, ощущением присутствия или даже видениями.

Психологически такие переживания очень пугающие: человек может ощутить присутствие опасного существа, увидеть тени или световые фигуры, услышать звуки или голоса. Это чувство - лишь иллюзия, вызванная нарушением работы мозга, однако оно оставляет после себя глубокое эмоциональное и психологическое влияние.

Почему возникает сонный паралич?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.