



Algun cop has tingut molta por mentre dormies? Podria ser això



Algun cop has sentit parlar de la paràlisi del son? Potser et sona més el concepte de "viatges astrals". Sigui com sigui, t'expliquem de què es tracta!

La paràlisi del son es defineix com la incapacitat transitòria per realitzar qualsevol tipus de moviment voluntari que té lloc durant el període de transició entre l'estat de son i el de vigília. Pot passar en el moment de començar a dormir o en el de despertar-se, i sol anar acompanyat de molta angoixa.

Normalment dura poca estona, entre 1 i 3 minuts, i després passa del tot. No té cap perill per a la vida d'una persona, però sí que pot fer que passem molta por.

Els viatges astrals o experiències extracorporals són una explicació no científica del mateix tipus d'experiència, però basant-se en la teoria que som cos i ànima: "És la sensació d'estar flotant a l'aire projectat fora del cos. En alguns casos el subjecte pot veure's ell mateix dormint des de dalt". En resum, s'entén com que l'ànima surt del nostre cos.

Ara bé, ens centrarem en l'explicació científica: la paràlisi del son.



Últimament s'ha parlat molt sobre aquest tema ja que es tracta a la sèrie de Netflix "**La maldició de Hill House**" i també al documental "**The Nightmare**" que es pot veure a la mateixa plataforma.

"Tinc dues vides separades. Una en la que estic aquí, tot va bé i vaig a treballar. Però quan m'adormo, tinc la vida a la que m'he d'enfrontar (...). És com si el cos em digués 'et mataré i tens l'oportunitat de parar-ho', diu un testimoni de The Nightmare.

La paràlisi del son pot donar-se per **diversos motius**: Síntoma de narcolèpsia, apnea del son, dèficit de son, trastorn hereditari, estrès, ansietat, pànic, jet lag...

Alhora també es diu que això **pot passar més sovint a persones que han tingut una EPM (Experiència Propera a la Mort)**. Segons el professor de neurologia de la Universitat de Kentucky, Kelvin Nelson, "les persones que han experimentat ECM tindrien una altra forma de processar a nivell neuronal al despertar i la consciència a la fase REM. Però això ja és un altre tema que també dóna molt de sí!

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```