**SUEÑO LÚCIDO**

Un sueño lúcido es un sueño que se caracteriza porque el soñante es consciente de estar soñando. Se puede dar espontáneamente o ser inducido mediante prácticas y ejercicios. El uso del adjetivo "lúcido" como sinónimo de "consciente" fue introducido en 1867 por el escritor, sinólogo y especialista en sueños francés Léon d'Hervey de Saint-Denys, en su obra Los sueños y cómo controlarlos (en francés Rêves et les moyens de les diriger). La mayoría de los sueños lúcidos sucede en la etapa de sueño paradójico y mediante un proceso fortuito o desencadenado con el aprendizaje. La consciencia de soñar le da al soñante la posibilidad de controlar deliberadamente no solo sus acciones, sino también el contenido y desarrollo de los sueños. La capacidad de reconocer y controlar los estados oníricos se menciona en textos budistas del siglo VII. En Occidente se ha estudiado el fenómeno en condiciones de laboratorio desde finales de los años 1970.