

# О чем расскажет поза, в которой мы спим?

Добравшись до ложа, мы устраиваемся поудобнее, чтобы побыстрее отжаться в объятия Морфея. Оказывается, поза, в которой мы обычно спим, может дать о нас ценную информацию. Иначе говоря, поза почивающего человека – это ночной рассказ тела о том, какой характер он имеет, как он живет и с какими проблемами сталкивается в жизни.

Например, в течение многолетних наблюдений за спящими парами психологи пришли к таким выводам. Если во время сна женщина поворачивается в постели сразу вслед за мужем, то это значит, что она подсознательно ему подчиняется. Если же имеет место обратная картина, т.е. жена поворачивается на противоположный бок, то это свидетельство плохой совместимости пары, или же доминантное положение в семье принадлежит женщине.

Существует специальная классификация поз, наиболее часто встречающихся у спящих людей. Рассмотрим основные из них.

### Поза эмбриона

Человек спит на боку, ноги сильно согнуты в коленях и почти подтянуты к подбородку. Эта поза дает много интересной информации о спящем. В реальной жизни такой человек так и не сумел до конца раскрыться. Он не уверен в себе, подвержен стрессам. Он хочет отгородиться от внешнего мира. Как правило, такой человек ищет себе сильного покровителя, за спиной которого можно надежно спрятаться от всех своих проблем. Он чем-то напоминает ребенка, поскольку его поступки непредсказуемы и зависят от минутного настроения.

### Поза полуэмбриона

Эта поза напоминает предыдущую, но с той лишь разницей, что колени спящего слегка поджаты. Люди, спящие в этой позе, спокойны, уравновешенны, и на них во всем можно

## **О чем расскажет поза, в которой мы спим**

Автор: admin

02.11.2011 22:01 - Обновлено 31.10.2014 06:36

---

положиться. Они не конфликтны, всегда пытаются найти разумное решение в спорной ситуации и легко адаптируются к любым условиям. Но у таких людей часто не хватает достаточной настойчивости и решимости в достижении каких-то личных целей.

### **«Королевская» поза**

Человек спит на спине, раскинув в стороны руки и ноги. Ему присуща уверенность в себе. Он – лидер во всем, поскольку очень рассудителен, разумен и всегда готов принять адекватное решение в любой ситуации. Такой человек всегда открыт для общения с другими, его очень любят и ценят в любом коллективе. Он наслаждается жизнью во всех ее проявлениях.

### **Распростертая поза на животе**

Люди, спящие на животе, обладают своими исключительными особенностями. Они не любят никаких неожиданностей в жизни, предпочитают все регулировать и регламентировать. Люди очень пунктуальны, но требуют того же от своего окружения. Для них важна каждая деталь в любом деле, они готовы вникать в мелочи, чтобы не было отступления от намеченного плана.

### **Поза «мумия»**

Человек спит, укрывшись с головой, под одеялом. Обычно такие люди и в жизни пытаются от всего спрятаться. Они очень стеснительны, скромны и непритязательны, стараются избегать конфликтов. Они предпочитают «забиться в щель» и переждать, когда минует гроза.

### **Поза «домик»**

Спящий лежит на спине с поднятыми коленями. Эта поза напоминает «королевскую», но

## О чем расскажет поза, в которой мы спим

Автор: admin

02.11.2011 22:01 - Обновлено 31.10.2014 06:36

---

поднятые колени многое меняют. Как правило, в такой позе предпочитают спать мужчины. Внешне они очень дружелюбны, приветливы, но это только фасад. На самом деле такие люди довольно замкнуты, не очень разговорчивы. Они предпочитают больше слушать и меньше говорить. Порой с ними бывает довольно трудно общаться, если надо обсудить какую-то серьезную проблему. Они предпочтут не высказывать своего мнения напрямую, и получить какой-то совет от них довольно проблематично.

Самому иногда бывает трудно определить, в какой преимущественной позиции мы спим ночью. Можно попросить своих близких рассказать вам об этом. Наше тело рассказывает о нас, когда мы спим. К сожалению, никто не относится к «этим рассказам» серьезно, а напрасно.

Понаблюдайте за тем, как спят ваши близкие люди, и попробуйте сопоставить их позы во сне с тем, как они себя ведут в реальной жизни. Уверяю вас, результаты будут ошеломляющими!

Автор - **Рита Розова**

[Источник](#)