

Zi-mi cum dormi, si-ti spun cum esti

Ana Popandron, Timpultau

http://www.timpultau.ro/liber/articles/displayArticle/articleID_541/pageID_0/1.html

Daca vrei sa vezi adevarata personalitate a unei persoane, atunci incearca sa o prinzi dormind intr-un loc confortabil, pentru ca felul in care dormim poate sa dezvaluie lucruri interesante despre personalitatea noastra.

Exista 39 de pozitii diferite in care oamenii dorm, pe care si le aleg inconscient. Insa prin autoeducatie, poti sa dormi in anumite pozitii care sa ajute la problemele tale de sanatate: exista pozitii speciale in care cei care sforaie trebuie sa doarma, sau pentru cei cu probleme digestive.

S-au scris si numeroase carti pe acest subiect, insa cele mai importante si elaborate sunt "The Secret Language of Sleep: A Couple's Guide to the Thirty-Nine Positions" de Evany Thomas si cercetarile profesorului Chris Idzikowski, director al Sleep Assessment and Advisory Service din Marea Britanie.

Se face diferenta intre felul in care stai cand dormi singur, si felul in care dormi cand esti cu altcineva in pat. Si, mai ales, trebuie sa te gandesti la modul in care dormi cand esti confortabil in propriul pat, sau cand dormi cu o persoana langa care iti permiti sa fii tu insuti, de obicei cu partenerul tau pe termen lung.

Idzikowski este cel care a atras atentia si asupra modului in care felul in care dormim ne afecteaza sanatatea. Astfel, daca ai probleme cu digestia, este bine sa dormi pe burta; iar daca dormi in pozitiiile starfish si soldier atunci esti predispus sa sforai si sa nu ai un somn linistit.

Tot cercetarile facute de acesta arata ca majoritatea oamenilor nu isi schimba pozitia in care dorm de-a lungul timpului. Doar 5% dintre participantii la experiment au spus ca isi schimba felul in care dorm de la o noapte la alta.

Chris Idzikowski a analizat sase pozitii in care se doarme cel mai des atunci cand suntem singuri, iar in cartea pe care am mentionat-o mai sus, se analizeaza felul in care dormim cand suntem cu altcineva in pat.

Iar ceea ce este interesant in intelesul dincolo de modul in care dormim, este faptul ca denota lucruri la care ne-am asteptat prea putin. Dar sa luam pe rand cele mai comune pozitii de somn, si sa vedem ce spun ele despre noi.

Pozitia fetus



pe
si

Daca dormi ghemuit in pozitia fetus inseamna ca esti o persoana dura la exterior, insa foarte sensibila in interior. Timida cand intalnesti prima data cineva, insa dupa ce cunosti mai bine acea persoana devii mai relaxat si foarte placut. De asemenea, daca dormi astfel inseamna ca te simti singur esti deprimat, fiind obsedat de greselile din trecut si de esecurile tale. Esti ezitant si indecis, dandu-le celor din jur impresia ca cel mai mult in viata iti lipseste dragostea. Aceasta este cea mai comuna pozitie in care oamenii dorm, adoptata de 41% din cele 1.000 de persoane care au luat parte la studiu. Si de doua ori mai multe femei adopta aceasta pozitie in comparatie cu barbatii.

Pozitia copacului

Daca dormi pe o parte, cu ambele brate pe langa corp, sau cu palma sub cap, inseamna ca esti o persoana sociabila careia ii place sa fie in centrul atentiei, si mai inseamna ca ai incredere in oameni, chiar si in straini. Insa poti fi si foarte usor de pacalit. De asemenea, ai mare incredere in tine, vei avea succes in tot ceea ce intreprinzi, si vei face lucrurile cu multa pasiune. Persoanele care dorm pe partea dreapta, cu palma sub cap, se pare ca vor avea noroc in viata si vor castiga multi

bani.

Pozitia de tanjeala



Dormi pe o parte, cu ambele maini intinse inainte? Atunci ai o fire deschisa, insa esti si suspicios si de cele mai multe ori cinic. Te hotarasti foarte greu, insa odata ce ai luat o decizie, cu greu ti-o mai schimbi.

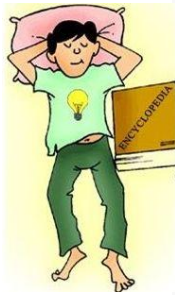
Pozitia soldatului

Pe spate, cu ambele brate pe langa corp. Esti in general rezervat si tacut. Tinzi sa iti fixezi tie si celorlalti standarde foarte inalte, la care de putine ori poti ajunge.

Pozitia in cadere libera



Dormi pe burta cu mainile in jurul pernei cu capul intr-o parte. Esti o persoana prietenoasa si galagioasa, de gasca si putin obraznic la exterior, dar in interior esti agitat si usor de enervat, insa putini vad aceasta parte a ta. Nu suporti criticile sau situatiile de criza, si iti pasa mult de ceea ce cred ceilalti despre tine. Te ingrijorezi pentru propria-ti persoana si vrei ca cei din jurul tau sa actioneze dupa propriile tale dorinte, facandu-ti totdeauna pe plac. De multe ori nepasator fata de ceilalti dar si de viitorul tau si neorganizat, mereu cu capul in nori.

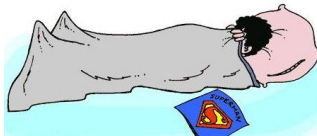


Pozitia stea de mare

Dormi pe spate cu ambele maini in jurul pernei. Esti un foarte bun prieten pentru ca esti oricand gata sa-i asculti pe ceilalti si te oferi imediat sa-i ajuti. Nu iti place sa fii in centrul atentiei. De asemenea, esti destept si iti place sa inveti si sa aflii lucruri noi. Esti plin de idei inovatoare si excentrice pe care putini le inteleg. Ai mare grija de propria familie, insa cu greu iubesti cu adevarat pe cineva.

Daca vrei sa vezi adevarata personalitate a unei persoane, atunci incearca sa o prinzi dormind intr-un loc confortabil, pentru ca felul in care dormim poate sa dezvaluie lucruri interesante despre personalitatea noastra.

Pozitie invelita



Daca te invelesti fara sa vrei in timpul noptii din cap pana la picioare, inseamna ca esti o persoana care in public se preface puternica, obraznica, galagioasa, dar in realitate esti slab. Cand ai o problema, preferi sa o rezolvi singur chiar daca nu te pricepi si iti plangi de mila decat sa ceri ajutorul cuiva.

Pozitia pe spate cu picioarele incrucisate



Esti o obsedat de propria persoana, conservator, acceptand foarte greu schimbarile de orice natura. Principala ta caracteristica este solitudinea. Cu toate acestea, esti o persoana foarte toleranta.

Pozitia pe spate cu mainile si picioarele desfacute



Iti place la nebunie libertatea. Esti dependent de confort si iubesti tot ceea ce e frumos. Iti place sa cheltui, dar spre norocul tau castigi si bine. Iti place sa barfesti si sa te amesteci in problemele altora.

Pozitia covrig



Esti gelos, invidios si razbunator. Te enervezi foarte usor si iti este greu sa-ti faci prieteni.

Pozitia pe o parte cu un genunchi indoit



Esti inclinat sa fii mereu morocanos, intotdeauna sa te plangi de ceva si ai impresia ca toate iti merg pe dos. Esti mereu tensionat si iti faci probleme din orice lucru marunt.

Pozitia pe o parte cu bratul sub cap



Esti politicos, sincer, iubitor, calm si amabil. Insa ai foarte putina incredere in propriile forte si nu suporti sa faci o greseala. De multe ori esti o persoana nefericita.

Si acum sa vedem cum dormi cand altcineva este cu tine in pat.

Daca vrei sa vezi adevarata personalitate a unei persoane, atunci incearca sa o prinzi dormind intr-un loc confortabil, pentru ca felul in care dormim poate sa dezvaluie lucruri interesante despre personalitatea noastra.

Sa ce inseamna felul in care dormim in cuplu.

Cu pasarea in brate



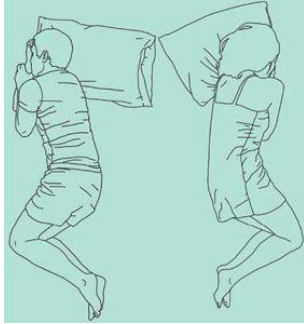
Aceasta este pozitia preferata a majoritatea cuplurilor in care ambii parteneri sunt la a doua casnicie (sau ambii au avut relatii de foarte lunga durata). Experienta si intelepciunea pe care au castigat-o din a iubi si pe urma a pierde persoana iubita fac ca partenerii care dorm astfel sa fie de cele mai multe ori neobisnuit de recunoscatori pentru noul partener pe care l-au castigat, vrand sa doarma noapte dupa noapte in bratele celui de langa ei, pentru a se simti astfel ocrotit si sigur de iubirea celuilalt.

Gemenii



Cei care dorm astfel se descopera si se reinventeaza constant. Incearca tot felul de lucruri noi impreuna: mancare, cariere, mod de viata, locuri in care sa traiasca. Acest sir nesfarsit de transformari ar putea sa-i dezorienteze daca nu ar exista aceasta constanta in viata lor: conexiunea pe care o creaza in fiecare noapte prin aceasta pozitie, cei doi semanand foarte mult unul cu celalalt si sincronizandu-se foarte bine.

Pe muchie de pat



La prima vedere ar putea parea o pozitie la care un cuplu recurge atunci cand sunt certati. Pare o pozitie plina de ura, de ani de neintelegeri sau dupa o disputa. In realitate, pozitia este o expresie eleganta a modului in care doi oameni sunt de acord ca in intimitatea in doi ai nevoie de absolut confort propriu. Ambii parteneri sunt de acord ca atunci cand vine vorba de un somn linistit, fiecare trebuie sa-ti pastreze jumatatea de pat. Este o dovada de incredere in celalalt, un cuplu cu viziuni moderne despre ceea ce inseamna viata in doi.

Contrast



Este pozitia unui cuplu in care partenerii au personalitati total opuse. Din afara, relatia celor doi poate parea una sortita despartirii. De fapt, exact ceea ce ii face diferiti, ii uneste pe cei doi, completandu-se si ajutandu-se reciproc, impreuna formand fiinta perfecta. Exista mai multe pozitii asemanatoare acesteia, dar care inseamna acelasi lucru: unul dintre parteneri pe burta, celalalt pe spate; unul cu capul in dreapta, celalalt in stanga.

Contopirea



Este pozitia cuplului cu adevarat indragostit. Devotiunea unuia fata de celalalt este de netagaduit. De cele mai multe ori este vorba despre cuplurile care sunt destinate unul altuia, care se inteleg bine de la prima intalnire, iar cei doi tind sa doarma in acest fel chiar si din prima noapte impreuna. De cele mai multe ori dupa relatii cu persoane nepotrivite, cei doi se gasesc cand se asteapta cel mai putin, iar relatia lor ii surprinde pe toti cei din jur.

Koala si copacul



Acest cuplu atinge o armonie foarte greu de imaginat. Mai presus de orice, ei sunt in primul rand foarte buni prieteni, si sunt inconjurati de prieteni.

Centura de siguranta



Acest cuplu are nevoie sa simta caldura celuiilalt, sa se simta in siguranta, si sa nu aiba niciun dubiu. Cu cat ajung sa aiba mai mare incredere unul in altul, cu atat ajung sa doarma mai aproape.

In tandem



Este un cuplu care adora sa doarma impreuna. Relaxati si putin cu capul in nori, iau viata ca pe un joc, fiind veseli orice s-ar intampla. Se hraneste fiecare din veselia celuiilalt. Este foarte important ca pozitiile in care dorm sa fie schimbate la fiecare saptamana, altfel doar unul dintre cei doi va fi ajutat de celalalt, tot greul ramanand pe umerii celuiilalt.

Toboganul

probleme, si de multe ori cand in cand sa se exista riscul sa se nevoie apoi de o adevarat cuplu.



Cei doi sunt tot timpul pe fuga, preocupati de alearga in directii diferite. Daca nu se opresc din asigure ca inca mai pasesc prin viata impreuna, departeze unul de celalalt treptat, dar sigur, avand comunicare foarte buna pentru a deveni la loc un



Linguritele

Sunt foarte rare cuplurile care intr-adevar ating in aceasta pozitie confortul, increderea, siguranta si iubirea deplina care sta in spatele

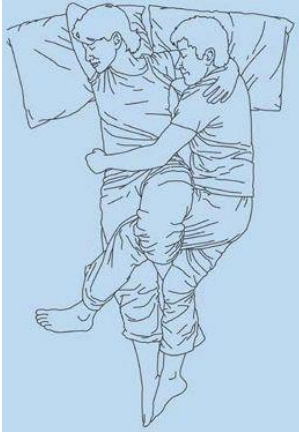
acestei pozitii. Daca se ajunge la asa ceva, inseamna ca cei doi sunt cu desavarsire suflete pereche.

Colonizatorii



Partenerii din acest cuplu sunt mai degraba persoane singuratice. Genul de oameni care raspund unui telefon cu un e-mail, care prefera sa-si ia masa singuri decat sa socializeze cu cei din jur. Dar cand astfel de persoane isi gasesc jumatatea, cei doi ating o gratie si un acord deplin impreuna care ii uimeste pe toti.

Excalibur



Cei doi se cearta mult mai mult decat oricare cuplu, insa se potrivesc atat de bine, incat toata lumea si chiar ei trec cu vederea dese neintelegeri. Ei ating foarte usor perfectiunea in cuplu impreuna, fiind acel gen de persoane pe care daca ii vezi pe strada spui ca sunt facuti unul pentru celalalt.

Papusile de hartie



Nu pot trai separati si au nevoie sa fie in permanenta in contact unul cu altul. Daca sunt nevoiti sa stea despartiti mai mult de zece ore, incep sa fie nervosi, sa se irite repede, sa nu mai aiba rabdare, dar o simpla strangere de mana ii face sa redevina plini de viata si bucurosi. Dar aceasta dependenta tinde sa treaca destul de repede, iar iubirea lor tumultuoasa de la inceput sa nu faca loc unei relatii stabile.

Pe fuga



Este pozitia la care recurg copiii parintilor divortati. Fiind martorii despartirii parintilor, si-au insusit ideea ca in cuplu fiecare este pentru sine: neintelegri mocnite, conturi separate. De cele mai multe ori cei doi stau din interes unul cu celalalt.

Surse: http://thefuntimesguide.com/2006/05/sleep_positions.php,
<http://www.flatseats.com/General/positions.htm>,
http://www.channelone.com/life/2004/04/15/sleep_positions/,
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3112170.stm>.