



Обычная поза. Эта поза является одной из наиболее распространенных поз и имеет несколько вариантов. Для нее характерно положение на боку со слегка согнутыми руками и ногами, руки могут быть подняты выше головы, иногда одна рука может лежать под подушкой или на груди. Поза говорит об открытости человека, а возможность ее сохранять при повороте с боку на бок – о способности легко приспосабливаться к переменам в жизни. Человек, предпочитающий эту позу, уравновешен, надежен, коммуникабелен, инициативен, гибок в общении, пользуется авторитетом в кругу друзей, часто является душой компании. Если человек в этой позе спит посередине постели, это свидетельствует о том, что он нашел свое место в жизни, при этом не притесняя других.

**Поза «цапля».** Является вариантом обычной позы: руки спящего находятся под головой, одна нога вытянута, а другая согнута в колене и в тазобедренном суставе. Вытянутая нога свидетельствует об активном восприятии мира, согнутая, напротив, о пассивном. Эти люди непредсказуемы, капризны, «люди настроения», они реагируют на ситуацию по-разному в зависимости от эмоционального состояния. Согнутая верхняя нога, прикрывающая гениталии, говорит о сдержанности в сексуальном общении, если согнута нижняя – человек настроен на сексуальное общение.

**Открытая поза** также напоминает обычную позу, но руки совсем не «защищают» голову, грудь, живот. Согнутые конечности говорят о стремлении человека к упорядоченности, склонности к стереотипам в поведении. Этот человек реально оценивает свои возможности и в целом доволен собой и своей жизнью.

**На спине («Королевская» поза).** Руки спящего лежат свободно вдоль туловища на небольшом расстоянии от него, ноги свободны и развернуты, не сомкнуты, но и не раскиданы в беспорядке по сторонам. Это поза уверенного в себе человека, откровенного, прямолинейного и бесхитростного, порой грубого, но порядочного. Такой человек может быть как лидером, настойчиво добивающимся своей цели, так своевольным упрямым, отстаивающим свою точку зрения - переубедить его в чем-либо сложно. Эти люди стремятся быть главой семьи, они с детства привыкли находиться в центре внимания. Повернутое вверх лицо и стремление лечь посередине постели свидетельствуют о рационализме натуры, аккуратности, стремлении к порядку; разбросанные конечности – об импульсивности, взбалмошности, эгоцентризме. Если эта поза Вам не свойственна, но Вы стали заставлять себя спать на спине с закинутыми за голову руками, то стоит пройти обследование у кардиолога: возможно, это сигнал о нарушении в работе сердца.

**Поза «солдатик»** (спящий на спине похож на солдата, вставшего по команде «смирно»: тело вытянуто по струнке, руки по швам) характерна для уравновешенных, целеустремленных людей, склонных

предъявлять к себе высокие требования, ответственных и аккуратных.

**Поза «зародыша»** напоминает позу ребенка в утробе матери: спящий лежит на боку, согнув руки и ноги в суставах почти под прямым углом и прикрывая ими грудь и живот, голова опущена к груди и скрывает лицо, спина выгнута, колени подтянуты к подбородку. Часто в этой позе спящий обнимает руками подушку, прижимая ее к груди или животу, что свидетельствует о потребности в защите. Эту позу принимают люди, когда им холодно, когда беспокоят боли в желудке, в области сердца, перегрузки печени или поджелудочной железы, а также когда их знобит от повышающейся температуры. Но если человек здоров, а в комнате достаточно тепло, поза может говорить о замкнутости спящего, о его некоммуникабельности. Это человек, не реализовавший свой потенциал, зачастую скрытный, не привыкший доверять окружающим, не умеющий открыто выражать свои чувства, но наблюдательный и верный друг, который не предаст. Если спящий в позе зародыша стремится спать ближе к краю постели, это говорит о его нерешительности, страхе перед переменами.

**На животе.** Спящий лежит с прямыми ногами, руки вытянуты над головой, иногда он слегка сгибает конечности. Эту позу принимают люди более открытые и инициативные, чем спящие в позе «зародыша», но тоже скрытные и стремящиеся отгородить свою личную жизнь от окружающих; они четко разграничивают собственные интересы от интересов семьи и общества, самостоятельны в поступках и суждениях. Эти люди любят порядок и стремятся заранее планировать события, не любят неожиданностей, в

стремлении к порядку могут доходить до педантизма и занудливости. Как правило, они довольны своим материальным состоянием, нередко добиваются достатка, поскольку достаточно настойчивы в достижении цели. Если спящий на животе во сне особенно сильно мечется, постоянно меняя позы, это может указывать на его проблемы в жизни, с которыми он активно борется. Закрывая руками голову или забираясь под одеяло с головой, спящий пытается спрятаться от окружающих его стрессов, испытывая потребность в надежности, устойчивости. Если Вам эта поза несвойственна, но Вы стали замечать, что просыпаетесь в ней, это может быть сигналом, что Ваш кишечник не в порядке.

**Крестообразная поза.** Тело спящего как бы перекручено: одна рука поднята вверх, другая опущена, одна нога согнута в бедре и выдвинута вперед, а другая – почти прямая в бедренном суставе, но согнута в коленном. Человек похож на застывшего бегуна, размахивающего руками и высоко выбрасывающего попеременно то одну, то другую ногу. Эта поза характерна для несобранных людей, склонных к опозданиям, недисциплинированным, ненадежным, капризным. Эти люди склонны «ходить по головам», добиваясь для себя особого отношения. Зачастую они не доводят начатое до конца, бросая на полпути.

**Позы «паук» и «лягушка».** Поза «паук»: человек лежит на спине, конечности разведены, руки согнуты в локтях и лежат вдоль туловища, ноги согнуты в бедрах и коленях. Поза «лягушка» аналогична позе «паук», только спящий лежит на животе. «Пауки» воспринимают жизнь такой, как она есть, «лягушки» более пассивны в жизни, чем

«пауки». Симметричность позы свидетельствует о добродушии, покорности; этих людей легко обмануть, однако они не становятся более недоверчивыми. Зачастую эти люди непрактичны, рассеянны, неприспособленны к жизни, нуждаются в опеке.

**Поза «философ».** Спящий лежит на спине, руки согнуты в локтях, голова покоится на ладонях, ноги прямые, перекрещены в области голени. Это поза людей медлительных, рассудительных, склонных к философствованию, ранимых. Зачастую эти люди испытывают сложности при общении с противоположным полом. Скрещенные ноги указывают на склонность к усложнению простых ситуаций.

**Поза «философ» на животе.** Поза аналогична предыдущей, но человек лежит на животе. Лицо спящего повернуто в сторону, голова покоится на кистях рук, согнутых на подушке или реже под подушкой. Поза характерна для замкнутых, утонченных натур, людей практичных, но чрезмерно стеснительных. Им тяжело принять решение, порой они неожиданно меняют свое мнение на противоположное. Если спящий одну руку кладет под голову, а другую закидывает за голову, а тело его размещается по диагонали кровати, это свидетельствует об активной жизненной позиции и стремлении отвоевать свое «место под солнцем».

«**Ползущая**» поза. Спящий лежит на животе, положив одну руку под щеку, а вторую вытянув над головой и засунув под подушку. Одна нога согнута, другая прямая. Эта поза также говорит о скрытности (на животе), приспособляемости к ситуации (согнутые конечности). Выпрямленные конечности, напротив, свидетельствуют о прямолинейности. Поднятая рука показывает, что ее обладатель – человек тщеславный, любит похвалу, путь к его сердцу можно проложить с помощью лесты.

**Источник:**[sonnik.funplanet.ru](http://sonnik.funplanet.ru)

Тэги: [на](#), [поза](#), [при](#), [является](#), [пользуется](#), [эту](#), [общении](#), [боку](#), [позу](#), [уравновешен](#), [никабелен](#), [надежен](#), [гибок](#), [авторитетом](#), [инициативен](#), [комму](#)