DOI: 10.17117/na.2016.12.03.288

<http://ucom.ru/doc/na.2016.12.03.288.pdf>

Поступила (Received): 23.12.2016

Ибрагимова М.К., Гайсултанов М.Б., Башанаев А.А. Метод определения отношения к жизни человека по его позе сна

**Ibragimova M.K., Gaysultanov M.B., Bashanaev A.A.
The method for determining the attitude
of a man by his posture sleep**

*Изучение характерных поз человека во сне и
необходимых условий здорового сна*

*The study of the characteristic postures of a person
in a dream and necessary conditions of healthy sleep*

Ибрагимова Марем Казбековна

*Ростовский государственный экономический
университет*

г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69

Ibragimova Marem Kazbekovna

Rostov state economic university

Rostov-na-Donu, Bolshaya Sadovaya st., 69

Гайсултанов Магомед Бакриевич

*Ростовский государственный экономический
университет*

г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69

Gaysultanov Magomed Bakrievich

Rostov state economic university

Rostov-na-Donu, Bolshaya Sadovaya st., 69

Башанаев Адам Аликович

*Ростовский государственный экономический
университет*

г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69

Bashanaev Adam Alikovich

Rostov state economic university

Rostov-na-Donu, Bolshaya Sadovaya st., 69

Цель работы – изучение характерных поз человека во сне и необходимых условий здорового сна.

На спине, на боку, на животе – в какой позе вы спите? В этой статье мы рассмотрим позы, которые во сне человек принимает как один, так и вдвоем с близким и любимым другим человеком.

Поза сна – это определённый язык тела, который определяется бессознательным. Исследователи считают, что позы во сне могут рассказать нам очень многое о человеке, а самое важное – о его характере и о его взаимоотношениях с партнёром.

Положение тела во сне является отражением представлений спящего о себе и может многое рассказать о характере человека. Ночью мы без оглядки на общество и приличия принимаем именно ту позу, которая является для нас самой комфортной. Постулат метода заключается в том, что имеется прямая связь между положением тела во сне и общим стилем жизни человека. То, как спит человек, отражает то, как он живет. Исследовать нужно основную позу, которую

человек принимает во время сна. Позы сна могут рассказать очень многое о том, каков характер человека, о его настроении, психическом состоянии на данный момент.

Позы во сне, когда вы спите один (одна)

Поза "эмбриона" – человек лежит на боку, свернувшись калачиком, с подтянутыми к подбородку коленями. Такое положение говорит о том, что человек нуждается в чувстве безопасности и защищенности. Эти люди очень зависимы и нуждаются в защите со стороны более сильного.

Положение тела «на животе, с вытянутыми ногами и руками» разрешает занять практически все пространство кровати и «контролировать» эту территорию. Спящий на животе в реальной жизни стремится к доминированию и отличается четкостью мыслей, последовательностью действий и жаждой власти. Такие люди не опаздывают и не терпят опоздания от остальных, они пекутся о мелочах, обязательны, точны и аккуратны.

Поза на боку – поза, в которой человек спит на боку, но не настоль зажато, как в позе "зародыша". У него вытянуты ноги и руки, хотя ноги могут быть и слегка поджаты. Люди, проводящие большую часть ночи в такой позе, обладают аналитическим складом ума, абсолютно адекватны, спокойны и надежны. Они достаточно легко приспосабливаются к любой жизненной ситуации и легко переносят жизненные трудности, при этом не обладая большой психической силой или особыми качествами.

Сон лежа на спине – «королевская поза»: человек лежит лицом вверх, руки и ноги вытянуты вдоль туловища, слегка раскинуты. Это положение говорит о спокойствии, уверенности, расслабленном состоянии. Человек, спящий в этой позе, отличается высоким мнением о себе и требует особого уважения от окружающих.

Спящие – позы сна вдвоем:

Прежде всего на позы спящих партнеров влияет характер их взаимоотношений: позы молодоженов и семейной пары со стажем, и недавно познакомившихся, еще не узнавших друг друга влюбленных будут значительно отличаться друг от друга. Безусловно, влиять на позу сна будет и эмоциональное состояние пары: ссоры, обиды, размолвки или, напротив, встреча после долгой разлуки отразятся и на положении тел супругов.

Позы супругов, давно живущих в браке, более сдержанны, чем позы молодоженов, что выражается в прикосновениях.

Поза сна "ложка". Эта поза во время сна является самой распространенной в течение первых трех-пяти лет брака. Чем ближе друг к другу, тем надежнее и спокойнее. Обычно именно мужчина обнимает свою возлюбленную. Если мужчину обнимает женщина, это говорит о том, что именно она выступает в роли лидера в браке, поскольку больше дает своему партнеру, чем он ей, либо это может означать, что мужчина нуждается в особо нежном обращении. Когда люди спят в этой позе, они максимально близки друг другу, как в физическом, так и в психологическом плане. Когда один человек поворачивается, другой следует за ним так, чтобы положение "ложки" не нарушалось. Если спустя 7-10 лет

вы все так же продолжаете спать в этой позе молодоженов – это означает, что ваш союз идеален, вы сохранили друг к другу самые нежные чувства.

Поза сна "объятия медового месяца". Лицом к лицу, крепко сжимая друг друга в объятиях. Такие объятия очень характерны в сверкающем нежностью и страстью начале брака, когда партнеры безумно влюблены. Пара настолько сильно окунута в любовное чувство, что ощущает постоянную потребность чувствовать всем телом своего возлюбленного. Им хочется быть единым целым. Отношения в таких парах обычно очень прочны.

Поза сна "черепица". Один партнер, обычно это мужчина, лежит на спине, лицом вверх, в так называемой "королевской" позе, говорящей о сильном Эго человека. И хотя женщина тоже лежит на спине, голова ее покоится на плече супруга, что предполагает у нее более зависимый и послушный характер. Как бы подстраиваясь под позу мужчины, "глядя на мир" с его точки зрения, она достигает ощущения надежности и защиты.

Поза "спина к спине" может свидетельствовать о затянувшемся конфликте между партнерами, если тела спящих не соприкасаются. Такая поза, когда она свойственна паре на протяжении длительного времени, говорит об отсутствии у партнеров стремления к взаимопониманию, взаимном ослаблении интереса, даже если днем они подчеркнута вежливы друг с другом, либо об отсутствии искренности в отношениях. Однако это не всегда так: поза также может говорить и об усталости обоих партнеров. При этом они могут соприкасаться спинами, головами, ногами или ягодицами: любое прикосновение во сне является признаком эмоционального контакта людей, однако при этом они не сковывают движения друг друга.

Многих волнует вопрос, какие позы принимать за истинно "говорящие" о том, какой у человека характер. Ведь ни для кого не секрет, что за ночь человек неоднократно меняет положение тела. Здесь нужно учесть тот факт, что основных поз во сне всего две или три. Остальные положения человек принимает во сне временно, чтобы улечься поуютнее. Это так называемые «промежуточные позы». А главной остается та, в которой человек проводит больше всего времени. Очень часто человек видит себя совсем не таким, какой он есть на самом деле. К примеру, девушка пытается развить в себе лидерские качества, и перед тем, как уснуть, принимает королевскую позу. Но во сне меняет положение тела в зависимости от своего истинного характера и темперамента.

Случается, что в течение жизни человек меняет ведущие позы сна. Это зависит от ситуаций, складывающихся в жизни людей, событий, которые развиваются вокруг. Так, крупный начальник всю жизнь спит на спине, будучи уверенным в себе, своих силах и завтрашнем дне. Но предприятие закрывают, и человеку приходится искать новую должность. Нередко найденная работа оказывается менее престижной и низкооплачиваемой. В результате поза сна бывшего начальника меняется. Он подсознательно ищет у окружающих поддержку. Королевская поза уже не так комфортна для него. Человек и сам не замечает, что просто не может уснуть на спине, хотя раньше и не представлял себе другой позы. Может ли он вернуться к старой позе во сне? Да, конечно. Как только жизнь его начнет меняться и подарит человеку былую уверенность в себе.

Часто позы во сне меняются на курортах, в отпуске. К примеру, девушка-бухгалтер ранее спала в позе зародыша, так как на работе испытывала постоянную зависимость от начальства, налоговой и экспедиторов, которые не привозили вовремя налоговые накладные. Но на море ее поза изменилась. Начальник более не говорил с ней строгим тоном. Да и налоговая оказалась далеко от курорта. А вокруг – только море, солнце, пляж. Девушка стала засыпать на животе. Она оказалась свободной от обстоятельств. Но бывают и противоположные примеры. Когда человек чувствовал себя комфортно дома, а на отдыхе, в съемной квартире, его многое не устраивало и причиняло дискомфорт (жесткие матрасы, пьяные соседи, сожженная на солнце спина).

Таким образом, наблюдение за спящим человеком позволяет изучить глубины его психики, которые в нормальной дневной деятельности им, возможно, искусно маскируются или скрываются. Лишь во сне мы не можем контролировать себя. Позы сна меняются в зависимости от конкретной жизненной ситуации, отражая новый тип поведения. Начальная поза, принятая до того, как человек погрузится в глубокий сон, может означать ошибочную оценку себя. То положение, которое мы занимаем уже во сне, и является наиболее соответствующим выражением нашей личности. Поза во время сна, со временем конечно может измениться. Но это произойдет лишь в том случае, если человек поменяет отношение к себе и к жизни и будет по-другому проявлять себя в обществе.

Список используемых источников:

1. Данкелл Самюэл. Позы спящего. Ночной язык тела. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2014.
2. Боснак Р. В мире сновидений. М.: Древо жизни, 2009.
3. Здоровый сон: какая поза правильная.
URL: <http://www.7ya.ru/article/Zdorovyy-son-kakaya-poza-pravilnaya/>
4. Позы сна и их значение. URL: <http://womanadvice.ru/pozy-sna-i-ih-znachenie>

© 2016, Ибрагимова М.К., Гайсултанов М.Б.,
Башанаев А.А.

Метод определения отношения к жизни человека по
его позе сна

© 2016, Ibragimova M.K., Gaysultanov M.B.,
Bashanaev A.A.

The method for determining the attitude of a man by
his posture sleep