

Le posizioni quando dormiamo



Del soldato

Rientra in questa categoria chi si addormenta in posizione supina, le braccia affiancate al tronco e le gambe dritte.

Se per addormentarvi scegliete questa posizione, o anche se vi rendete conto che è quella prevalente durante il sonno notturno, molto probabilmente è segno di un carattere:

molto forte

razionale

freddo

tendente a schematizzare.

Siete in grado di mantenere il massimo controllo sulle vostre emozioni e nello stesso tempo risultate, all'esterno, persone molto sicure di voi stessi.

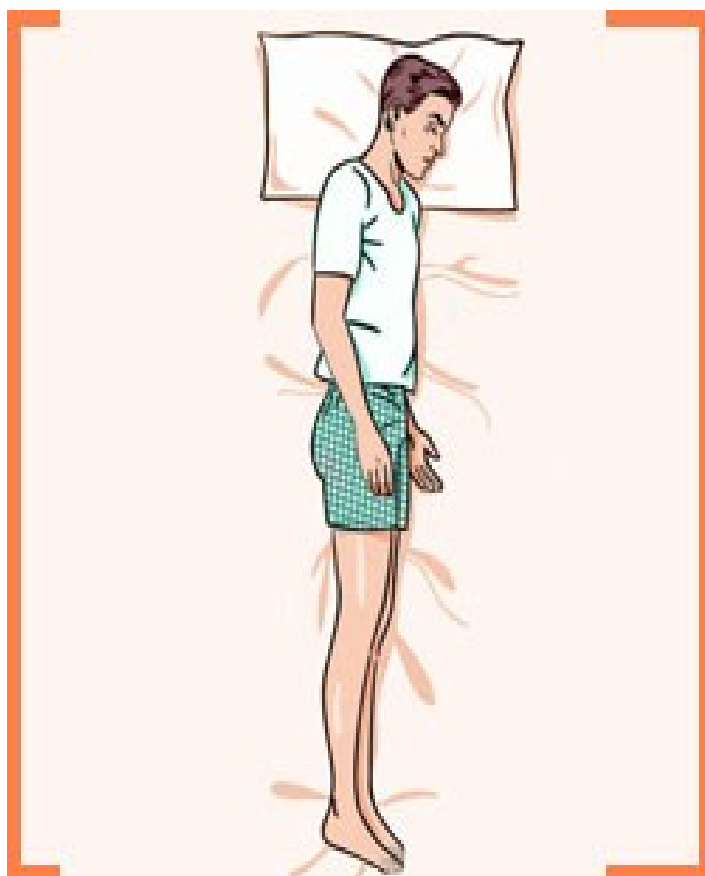
Forse perché normalmente non vi dispiace dare a vedere agli altri che lo siete effettivamente. Così come siete riservati e poco amanti dei luoghi e delle situazioni caotiche e affollate.



Posizione del semifetale

Chi predilige questa posizione, durante il sonno, con tutta probabilità può contare su una personalità stabile, solida, all'insegna dell'equilibrio.

Dormire in un modo che rimanda soltanto in parte all'idea del grembo materno equivale a dimostrare una buona capacità di adattamento alle diverse vicende e situazioni della vita, cui si riesce a tenere testa senza troppa difficoltà e quasi sempre con una buona dose di coraggio.



Posizione tipo tronco

Questa postura assomiglia a quella di un soldato sull'attenti: braccia lungo i fianchi e gambe unite; tutto il corpo, inoltre, è appoggiato su un fianco.

La mattina tende a svegliarsi più o meno nella stessa posizione in cui si è addormentato, lenzuola e coperte sembrano appena rimboccate

Se per addormentarvi scegliete questa posizione (che come dice il nome rimanda a quella del fusto di un albero o anche a quella di un militare sull'attenti) o anche se vi rendete conto che è quella prevalente durante la notte, con tutta probabilità avete una personalità abbastanza estroversa.

Siete socievoli e aperti nei confronti del prossimo, vi piace frequentare le persone, conoscere cose e luoghi nuovi. Forse il

vostro carattere è fin troppo disponibile, al punto da esporsi eccessivamente e sembrare in certi casi più debole di quello che realmente è.



Posizione fetale

Chi assume questa postura tende ad addormentarsi in posizione rannicchiata, sollevando e piegando le ginocchia stringendo il cuscino a sè.

Spesso chi dorme in questo modo avvolge a bozzolo le coperte o le lenzuola oppure è capace di tirarle fin sopra la testa anche quando fa caldo.

La posizione **fetale** è la posizione preferita dalla maggioranza delle persone.

Si calcola che il 40% degli individui prediliga dormire in questo

modo, che rimanda alla nostalgia per il grembo materno e manifesta un'esigenza di raccogliersi in una sorta di guscio o bozzolo che ci isoli dalle difficoltà del mondo che ci circonda.

Chi preferisce questa posizione nel sonno ha la propensione a regredire nel mondo dell'infanzia, quando dorme. Segno insomma di una personalità un po' fragile, dal punto di vista emotivo, e insicura. Che sente la necessità di protezione e può essere maggiormente esposto a incubi notturni.