



ΟΔΗΓΟΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΝΟΥ -
ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ
ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Ο ύπνος δεν είναι το να έχετε απλά τα μάτια σας κλειστά. Ένας καλός ύπνος το βράδυ μπορεί πραγματικά να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα και να ενισχύσει ένα υγιές βάρος.

Μάθετε τι κάνει το ύπνος για εσάς, τι συμβαίνει όταν δεν λαμβάνετε αρκετό ποιοτικό ύπνο και τι μπορεί να δηλώνει η θέση του ύπνου σας.

ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ

1. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ
2. ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΝΟΥ
3. ΤΙ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΣ;

ΟΔΗΓΟΣ ΕΥΕΞΙΑΣ - ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΝΟΥ - ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

01

Η δύναμη του ύπνου

Τι θα μάθετε

ΚΑΘΩΣ Ο ΥΠΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΠΕΡΝΑΤΕ ΠΕΡΙΠΟΥ ΤΟ ΕΝΑ ΤΡΙΤΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ, ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΓΝΟΗΣΟΥΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ. **ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΛΟΙΠΟΝ ΑΥΤΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΑΣ;**

ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

Μια **μελέτη του Πανεπιστημίου του Stanford** έκανε τους Αμερικανούς παίκτες ποδοσφαίρου να προσπαθούν να κοιμηθούν τουλάχιστον 10 ώρες τη νύχτα. Σε διάρκεια οκτώ εβδομάδων, η μελέτη διαπίστωσε ότι οι παίκτες είχαν περισσότερη ενέργεια και αντοχή και βελτίωσαν το μέσο χρόνο του σπριντ τους.

Η δύναμη του ύπνου δεν επηρεάζει μόνο τους παίκτες του ποδοσφαίρου. Παρόμοια αποτελέσματα έχουν επίσης διαπιστωθεί σε κολυμβητές και παίκτες του τένις. Εκτός από τις βελτιωμένες επιδόσεις, ο επαρκής ύπνος σας κρατάει σε εγρήγορση και συγκεντρωμένους, με αποτέλεσμα την αποφυγή τραυματισμών κατά την προπόνηση.



ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ ΥΠΟ ΕΛΕΓΧΟ

Κατά τη διάρκεια του ύπνου, το σώμα σας εξισορροπεί την ορμόνη, που ονομάζεται **λεπτίνη** και ελέγχει την όρεξή σας. Όταν δεν κοιμάστε αρκετά, η όρεξή σας για φαγητά με πλούσιους υδατάνθρακες και λιπαρά αυξάνεται.

Κατά κανόνα, αυτά τα φαγητά έχουν τόσο μεγάλη περιεκτικότητα σε θερμίδες, που μπορεί να είναι δύσκολη η διατήρηση υγιούς βάρους ή η απώλεια αυτών των τελευταίων λίγων κιλών.

Σε μια **μελέτη του Πανεπιστημίου του Σικάγο**, οι ερευνητές δοκίμασαν δύο ομάδες ανθρώπων που προσπαθούσαν να χάσουν βάρος: αυτές που στερούνταν ύπνου και αυτές που δεν στερούνταν.

Αν και αμφότερες οι ομάδες έχασαν παρόμοια ποσότητα βάρους, αυτό το βάρος προήλθε κυρίως τη μυϊκή μάζα στην ομάδα με στέρηση ύπνου, ενώ η ομάδα που κοιμόταν αρκετά, έχασε περισσότερο λίπος.



ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ

Οι επαρκείς ώρες ύπνου είναι γνωστό ότι ενισχύουν τη διάθεσή σας. Ποιος δεν γνωρίζει το αίσθημα κακοδιαθεσίας μετά από μια νύχτα με ελάχιστο ύπνο;



ΔΦΙΕΡΩΣΤΕ ΧΡΟΝΟ
ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ.
ΜΑΣΑΖ, ΣΡΑ ΚΑΙ
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ.

ΔΕΙΤΕ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΜΑΣ

Με την πάροδο του χρόνου, αυτό το αποτέλεσμα αυξάνεται και μπορεί να συμβάλει σε άγχος, κατάθλιψη και άλλα μακροπρόθεσμα συναισθηματικά προβλήματα. **Ο Δρ. Jodi A. Mindell** από το Πανεπιστήμιο του St. Joseph δηλώνει: «Η έλλειψη ύπνου επηρεάζει τη συναισθηματική ισορροπία σας.» Προσπαθήστε να κοιμάστε τουλάχιστον 8 ώρες κάθε βράδυ για να έχετε καλή διάθεση.



ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Οι επαρκείς ώρες ύπνου βοηθάνε στην πρόληψη ασθενειών. Ενώ κοιμάστε, το σώμα σας μπορεί να καταπολεμήσει καλύτερα τις λοιμώξεις, καθώς μπορεί να εστιάσει σε αυτές, αφού δεν έχει να αντιμετωπίσει τις καθημερινές δραστηριότητές σας.



ΒΡΕΙΤΕ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΕΧΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ.

ΔΕΙΤΕ ΤΙΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΑΣ

Μια ασθένεια μπορεί να σταματήσει τις προσπάθειές σας για βελτίωση της φυσικής κατάστασής σας. Γι' αυτό βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε αρκετό ύπνο ώστε να είστε αρκετά υγιείς για τακτική άσκηση.

Μια **προκαταρκτική ερευνητική μελέτη** διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι με λιγότερες από 7 ώρες ύπνου κάθε βράδυ είχαν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να αρρωστήσουν κατά την έκθεση σε ιό σε σχέση με άλλους που κοιμόντουσαν αρκετά.



ΑΠΟΚΑΘΙΣΤΑ ΤΟΥΣ ΜΥΕΣ ΣΑΣ

Όταν προπονείστε, η καταπόνηση δημιουργεί μικρές σχισμές στις μυϊκές ίνες. Καθώς αυτές οι σχισμές επουλώνονται, οι μύες σας γίνονται πιο πυκνοί και πιο δυνατοί για να προλάβουν περαιτέρω βλάβη.

Όσο κοιμάστε, το σώμα σας εστιάζει τις προσπάθειές του στην **επούλωση και την κυτταρική ανάπλαση**, δίνοντας τις δυνατότητες στους μύες σας να αναπτύξουν έξτρα αντοχή.

Η δύναμη του ύπνου πρέπει να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ρουτίνα της φυσικής σας κατάστασης έτσι ώστε οι μύες σας να έχουν αρκετό χρόνο για αποκατάσταση όχι μόνο από τις σκληρές προπονήσεις αλλά και από τις καταπονήσεις των καθημερινών δραστηριοτήτων.



ΟΔΗΓΟΣ ΕΥΕΞΙΑΣ - ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΝΟΥ - ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

02

Τιόγκκα για καλύτερη
ποιότητα ύπνου

Τι θα μάθετε

ΤΩΡΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΕΝΑΣ ΚΑΛΟΣ ΒΡΑΔΙΝΟΣ ΥΠΝΟΣ. **ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΕΤΕ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΑΥΣΗΣ.**

Μια ήπια πρακτική γιόγκα με επίκεντρο στις βαθιές αναπνοές θα ηρεμήσει το μυαλό σας και θα απελευθερώσει τη φυσική ένταση που έχετε, βοηθώντας σας να απολαύσετε έναν βαθύ ύπνο χαλάρωσης.

Η γιόγκα συνδυάζει κίνηση και αναπνοή για να ενεργοποιήσει το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα ώστε να αντιδράσει στο στρες. Όποτε είναι δυνατό, επιλέξτε μια εναλλακτική έκδοση μιας στάσης γιόγκα που χρησιμοποιεί ένα στήριγμα κάτω από το μέτωπο για μεγαλύτερη χαλάρωση γύρω από τα μάτια και καταπράυνση του νευρικού συστήματος.

Όλες οι στάσεις χρειάζονται περίπου ένα λεπτό συνολικά ή ένα λεπτό ανά πλευρά του σώματος με 10-15 αναπνοές το λεπτό.



ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΟΡΟ ΣΤΙΣ
ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ,
ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΗ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΗΙΙΤ.
**ΒΡΕΙΤΕ ΚΑΤΙ
ΠΟΥ ΝΑ ΣΑΣ ΑΡΕΣΕΙ.**

ΔΕΙΤΕ ΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

Η στάση της σαύρας

Utthan Pristhasana

Η στάση της σαύρας είναι μια στάση ευλυγισίας της γιόγκα για τις γυναίκες που, μεταξύ άλλων, ωφελεί, ανοίγει και ελευθερώνει το στήθος, το λαιμό και τους ώμους, ενώ προετοιμάζει το σώμα για βαθύτερες στάσεις ανοίγματος των ισχίων, όπως η Hanuman και η στάση του περιστεριού.



1.

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΜΕ ΚΑΤΩ ΣΚΥΛΟ
(ADHO MUKHA SVANASANA).

2.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΤΕ ΤΟ ΔΡΙΣΤΕΡΟ ΣΑΣ ΠΟΔΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ ΦΕΡΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ. ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΟ ΔΕΞΙ ΣΑΣ ΓΟΝΑΤΟ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ.



3.

ΓΥΡΙΣΤΕ ΤΟ ΔΡΙΣΤΕΡΟ ΣΑΣ ΠΟΔΙ ΣΤΗΝ ΑΚΡΗ ΤΟΥ ΣΤΡΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΑΓΚΩΝΕΣ ΣΑΣ ΣΕ ΕΝΑ ΤΟΥΒΛΑΚΙ Η ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ. ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΑΣ.



Η στάση της όρθιας τσιμπίδας

Uttanasana

Η στάση της όρθιας τσιμπίδας είναι ιδανική για την ενδυνάμωση δικέφαλων, ισχίων, κνημών, μηρών και γονάτων, για την ανακούφιση του μυαλού, τη μείωση του στρες, της κατάθλιψης, του άγχους και της κούρασης.

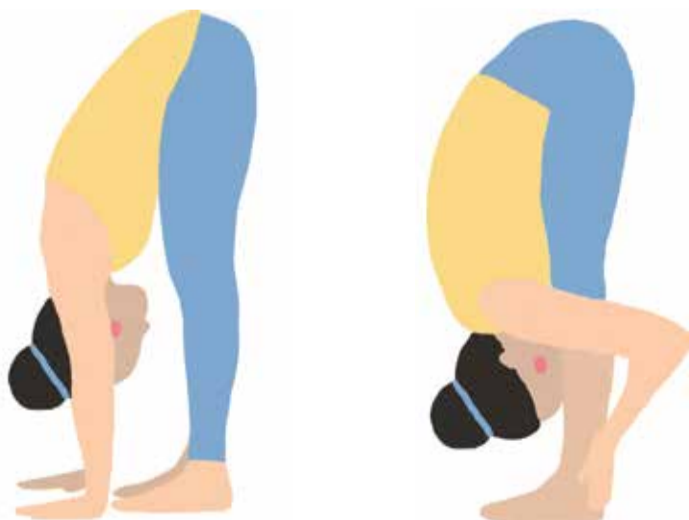


1.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΤΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣ
ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ.
ΑΝΟΙΞΤΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟ ΥΨΟΣ
ΤΩΝ ΙΣΧΙΩΝ.

2.

ΛΥΓΙΣΤΕ ΕΛΑΦΡΩΣ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ,
ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΓΚΩΝΕΣ ΣΑΣ.
(ΟΣΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΝΙΩΘΕΤΕ ΑΝΕΤΑ)



3.

ΕΚΠΝΕΥΣΤΕ ΚΑΙ ΕΠΙΜΗΚΥΝΕΤΕ ΕΩΣ ΤΟ
ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΙΟΥ ΣΑΣ. ΓΙΑ ΝΑ
ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΗ ΣΤΑΣΗ, ΑΦΗΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ
ΣΑΣ ΚΑΤΩ, ΑΚΟΥΜΠΗΣΤΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ
ΣΗΚΩΘΕΙΤΕ ΑΡΓΑ.

Η στάση της ακρίδας

Salabhasana

Η στάση της ακρίδας δυναμώνει και ενισχύει την ευλυγισία σε όλο το πίσω μέρος του σώματος, όπως τα πόδια, η σπονδυλική στήλη, οι γλουτοί και οι μύες που περιβάλλουν τον άνω κορμό και τα πλευρά. Η στάση είναι ιδανική όταν προετοιμάζεστε να ξαπλώσετε για να κοιμηθείτε.



1.

ΕΙΣΠΝΕΥΣΤΕ ΣΕ ΣΤΑΣΗ ΣΑΝΙΔΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΣΤΟ ΔΑΠΕΔΟ. ΕΝΩΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΣΑΣ.

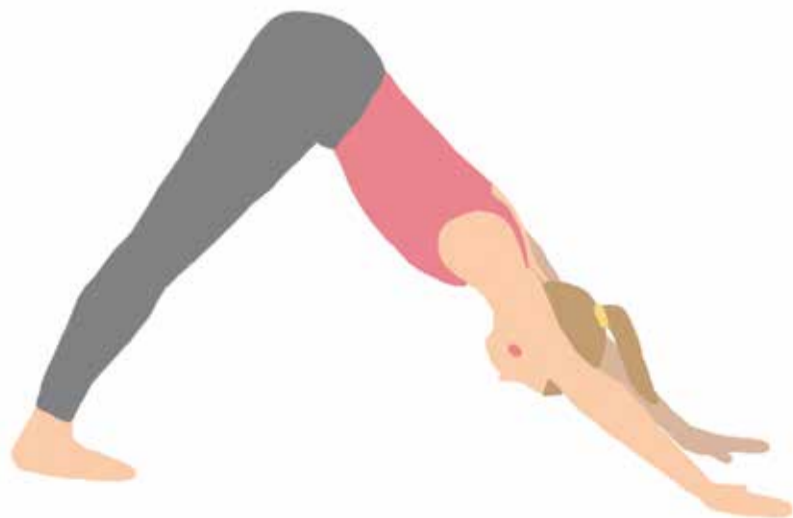
2.

ΕΚΠΝΕΥΣΤΕ ΚΑΙ ΦΕΡΤΕ ΤΙΣ ΑΚΡΕΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΣΑΣ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΤΟ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΜΕΡΟΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΣΑΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΕΥΘΕΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΤΩΜΑ. ΕΙΣΠΝΕΥΣΤΕ ΚΑΘΩΣ ΑΝΕΒΑΖΕΤΕ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ ΣΑΣ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΕΝΩ ΚΟΙΤΑΖΕΤΕ ΜΠΡΟΣΤΑ.



3.

ΓΙΑ ΝΑ ΒΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΑΚΡΙΔΑΣ, ΑΦΗΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΝΑ ΠΕΣΟΥΝ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ, ΕΚΠΝΕΥΣΤΕ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΕΨΤΕ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΚΑΤΩ ΣΚΥΛΟΥ.



Η στάση της ομπρέλας

Prasarita Padottanasana

Η στάση της ομπρέλας διατείνει το εσωτερικό της βουβωνικής χώρας και το πίσω μέρος των ποδιών ενώ καταπραΰνει το μυαλό, ανακουφίζει από την κόπωση και βελτιώνει την κυκλοφορία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη στάση ως προθέρμανση για άλλες στάσεις, όπως η στάση πλευρικής γωνίας ή η στάση του πολεμιστή ή ως αποθεραπεία για τη ρουτίνα ύπνου της γιόγκα σας



1.

ΣΤΑΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ ΠΕΡΙΠΟΥ 1 ΜΕΤΡΟ ΑΝΟΙΧΤΑ. ΕΙΣΠΝΕΥΣΤΕ ΚΑΙ ΑΝΕΒΑΣΤΕ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΑΣ.

2.

ΟΣΟ ΕΚΠΝΕΕΤΕ, ΣΠΡΩΞΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣ ΕΜΠΡΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΣΑΙΟ ΤΜΗΜΑ. ΑΓΓΙΞΤΕ ΤΟ ΠΑΤΩΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΚΤΕΣ ΠΑΛΑΜΕΣ ΚΑΙ ΛΥΓΙΣΜΕΝΟΥΣ ΑΓΚΩΝΕΣ.



3.

ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕ ΤΟ ΜΕΤΩΠΟ ΣΑΣ ΣΕ ΕΝΑ ΤΟΥΒΛΑΚΙ. ΓΙΑ ΝΑ ΒΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΑΣΗ, ΣΚΥΨΤΕ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ. ΕΙΣΠΝΕΥΣΤΕ ΚΑΙ ΑΝΕΒΕΙΤΕ ΑΡΓΑ.



03

Τι αποκαλύπτει
η στάση του
ύπνου σας για την
προσωπικότητά σας;

Τι θα μάθετε

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΒΡΥΑΚΗ ΣΤΑΣΗ ΕΩΣ ΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΣΤΕΡΙΑ: ΘΑ ΕΚΠΛΑΓΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟ ΠΟΣΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΙ Η ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΑΣ.

Το αγαπημένο μας χρώμα. Η μουσική που αγαπάμε. Η καριέρα που επιλέγουμε. Είτε το πιστεύετε είτε όχι, οι μικρές λεπτές αποχρώσεις στα στυλ του ύπνου μας μπορούν να πουν τόσα για εμάς όσο και αυτές οι συνειδητές επιλογές.

Είτε κοιμάστε ανάσκελα, πλάγια ή μπρούμυτα, το στυλ με το οποίο ξαπλώνετε στο κρεβάτι λέει πολλά για το ποιοι είστε όταν είστε ξύπνιοι. Και δεν πρόκειται απλά για το μαξιλάρι: οι επιστήμονες ανέλυσαν τις έξι πιο κοινές στάσεις ύπνου και διαπίστωσαν ότι κάθε μία συνδεόταν με ένα συγκεκριμένο τύπο προσωπικότητας.

Ο καθηγητής Chris Idzikowski, ο διευθυντής της Υπηρεσίας συμβουλευτικής και **αξιολόγησης ύπνου του Η.Β.**, διαπίστωσε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αλλάζουν τις στάσεις του ύπνου τους σε όλη της ζωή τους, με μόνο 5% να λένε ότι κοιμούνται σε διαφορετική στάση κάθε νύχτα.

Εδώ θα βρείτε τις έξι στάσεις ύπνου και τα διακριτά χαρακτηριστικά προσωπικότητας που συνδέονται με κάθε στάση.



**ΜΑΘΕΤΕ 10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΓΙΑ ΝΑ
ΚΟΙΜΑΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΕ
ΦΥΣΙΚΟ ΤΡΟΠΟ ΑΠΟ ΤΟΝ
MD THORDIS BERGER**

[ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΑΡΘΡΟ](#)

Η ΕΜΒΡΥΑΚΗ ΣΤΑΣΗ



Η πιο δημοφιλής στάση ύπνου, η εμβρυακή, είναι αυτή όπου το άτομο κοιμάται στο πλάι με τα πόδια μαζεμένα. Όσοι κοιμούνται έτσι, είναι φαινομενικά σκληροί αλλά έχουν ευαίσθητη καρδιά. Είναι επίσης ντροπαλοί όταν συναντούν κάποιον για πρώτη φορά, αλλά σύντομα χαλαρώνουν. Είναι ενδιαφέρον ότι το 41% των 1.000 ανθρώπων που ερωτήθηκαν είχαν αυτή τη στάση, με περισσότερο από το διπλάσιο να είναι γυναίκες.

Οι καλύτερες ασκήσεις για την προσωπικότητά σας: Δοκιμάστε γιόγκα ή πιλάτες για να γνωρίσετε σταδιακά τους άλλους συμμετέχοντες στην προπόνηση ή άσκηση στη φύση με τρέξιμο, πεζοπορία, κολύμπι ή ποδηλασία.

Η ΤΕΝΤΩΜΕΝΗ ΣΤΑΣΗ

Ακριβώς όπως το υποδηλώνει το όνομά της, αυτή η στάση σημαίνει ότι είστε ξαπλωμένοι στο πλάι και με τα δύο χέρια στο πλάι και τα πόδια σας σε ευθεία. Μπορεί να μοιάζει με μια σκληρή στάση, αλλά ένα πρόσωπο που κοιμάται έτσι κάθε άλλο παρά σκληρό είναι. Οι άνθρωποι που κοιμούνται σε τεντωμένη στάση είναι κοινωνικοί: απολαμβάνουν να μιλάνε με όλους τους ανθρώπους, εμπιστεύονται εύκολα (κάτι που μερικές φορές τους κάνει να μοιάζουν λίγο αφελείς) και τους αρέσει να γίνονται ένα με το πλήθος.

Οι καλύτερες ασκήσεις για την προσωπικότητά σας: Δοκιμάστε να συμμετάσχετε σε μια τοπική ομάδα κολύμβησης ή να βρείτε μια ομάδα τρεξίματος όπου θα μπορείτε να ιδρώσετε και να κάνετε νέες γνωριμίες.



Ο ΟΝΕΙΡΟΠΟΛΟΣ



Εάν κοιμάστε στο πλευρό σας και με τα δύο χέρια φτάνουν μπροστά σας (παρόμοιο με μια μούμια), είναι πιθανό να έχετε μια ανοικτή φύση, αλλά μπορεί επίσης να είστε καχύποπτοι και κυνικοί. Οι ονειροπόλοι το βρίσκουν δύσκολο να πάρουν αποφάσεις, σταθμίζοντας τα υπέρ και τα κατά λεπτομερώς. Ωστόσο, μόλις καταλήξουν σε μια απόφαση, δεν μπορεί κανείς να τους μετακινήσει από αυτή.

Οι καλύτερες ασκήσεις για την προσωπικότητά σας: Αρπάξτε τα γάντια και απελευθερώστε τις εσωτερικές σας επιφυλάξεις με ένα πρόγραμμα πάλης: τίποτα δεν τονώνει περισσότερο την αυτοπεποίθηση όσο η εκμάθηση μιας πολεμικής τέχνης ή το να ιδρώσετε με μια ώρα kickboxing.

Ο ΣΤΡΑΤΙΩΤΗΣ

Προσοχή! Η στάση του στρατιώτη είναι η πλαϊνή στάση με τα χέρια κολλημένα στα πλευρά. Έχουν την τάση να κλείνονται στον εαυτό τους με ήσυχη και επιφυλακτική συμπεριφορά. Αυτό σημαίνει ότι δεν χάνουν χρόνο, έχουν πολλή πειθαρχία και πολύ υψηλές προσδοκίες από τον εαυτό τους και τους γύρω τους. Συνιστάται οι άνθρωποι που κοιμούνται σε στάση στρατιώτη να γυρνάνε πλευρό για να αποφεύγουν το ροχαλητό και ασθένειες όπως η υπνική άπνοια.

Οι καλύτερες ασκήσεις για την προσωπικότητά σας: Αφού είστε το πρότυπο πειθαρχίας, ένα πρόγραμμα προπόνησης με το οποίο να μπορείτε να βλέπετε συνέχεια αποτελέσματα είναι το καλύτερο. Αεροβική άσκηση, τρέξιμο, διαλειμματική προπόνηση με βάρη και κολύμβηση είναι τα ιδανικά για την αποφασιστική φύση σας.



Η ΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΠΤΩΣΗΣ



Ξαπλωμένοι μπρούμυτα, οι άνθρωποι που έχουν τη στάση της «ελεύθερης πτώσης» όσο κοιμούνται τυλίγουν συχνά τα χέρια τους γύρω από το μαξιλάρι και κοιμούνται με το κεφάλι τους στο πλάι. Έχουν την τάση να έχουν ανοικτές και εξωστρεφείς προσωπικότητες που μπορούν μερικές φορές να είναι παράτολμες. Αυτό το φαινομενικά παιχνιδιάρικο στυλ συχνά κρύβει άγχος: οι άνθρωποι που κοιμούνται σε στάση «ελεύθερης πτώσης» δεν ανέχονται την κριτική και δεν τους αρέσουν οι ακραίες καταστάσεις.

Οι καλύτερες ασκήσεις για την προσωπικότητά σας:

Ομαδικά αθλήματα όπου μπορείτε να αλληλεπιδράσετε με άλλους, όπως το ποδόσφαιρο ή το βόλεϊ, είναι το φόρτε σας. Γραφτείτε σε μία από τις ομάδες της λέσχης σας ή πάρτε ρακέτες και κατευθυνθείτε προς το γήπεδο του τένις με ένα φίλο.

Ο ΑΣΤΕΡΙΑΣ

Λιγότερο δημοφιλής από όλες τις στάσεις ύπνου, η στάση του αστερία (όπως το δηλώνει το όνομα) αναφέρεται σε ανθρώπους που κοιμούνται ανάσκελα με τα πόδια τεντωμένα και τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι τους. Αυτοί που έχουν αυτό το ασυνήθιστο στυλ είναι πολύ πιστοί φίλοι: το να δώσουν χρόνο να ακούσουν τους άλλους είναι τεράστια προτεραιότητα στη ζωή τους και πάντα βρίσκονται κάπου γύρω για να προσφέρουν βοήθεια όταν χρειάζεται. Γενικά δεν τους αρέσει να είναι το κέντρο της προσοχής.

Οι καλύτερες ασκήσεις για την προσωπικότητά σας:

Είτε πρόκειται για μια χαλαρή βόλτα στην παραλία είτε για μια ανέμελη διαδρομή σε δασώδη μονοπάτια, η ποδηλασία με έναν φίλο είναι ένας υπέροχος τρόπος να ασκηθείτε και να κοινωνικοποιηθείτε.



A woman with long brown hair, wearing a pink tank top, white shorts, and orange sneakers, is sitting on a concrete wall. She is holding a green smoothie in a clear plastic cup with a straw. The background is a dark, textured wall. The lighting is soft, suggesting an outdoor setting.

*Νιώστε την εμπνευση.
Ξεκινήστε το ταξίδι σας μαζί μας
σήμερα.*

WWW.HOLMESPLACE.COM

ΕΛΑΤΕ ΤΩΡΑ