

Votre position de sommeil dit des choses mystérieuses à propos de vous



Par : Jad Therapeute

Nous avons toutes et tous une position de sommeil préférée, celle qui nous aide à nous endormir facilement et à nous sentir à l'aise. Cependant, saviez-vous qu'il existe un lien entre les positions de sommeil et les traits de personnalité?

Même si cela peut paraître bizarre, nos positions de sommeil peuvent en dire long sur notre personnalité. Alors que certaines personnes préféreront dormir sur le dos en croisant les bras sur le ventre, d'autres se sentiront mieux en dormant sur le côté ou sur le ventre. Voici ce que chaque position de sommeil, spécialement de la femme, révèle sur elle et sur sa personnalité.

Nous passons presque le tiers de notre vie à dormir. D'après une étude, à l'âge de 60 ans, toute personne aura passé près de 20 ans à dormir et chaque époque de notre vie se distingue par une position de sommeil. Pour passer une bonne nuit de sommeil, nous avons une ou plusieurs

positions qui nous sont favorites et qui reflètent notre état [d'esprit](#) et notre personnalité. Ces positions sont comme un langage corporel qui affiche des aspects à propos de nous. A travers cet article, déterminez votre position préférée, et découvrez ce qu'elle révèle sur vous.

Les positions de sommeil de la femme :

1 – La position du soldat ou le tableau :

Seulement 8% des femmes adoptent cette position au sommeil et pourtant elle a une bonne interprétation. Si vous dormez, mesdames, sur le dos avec les bras placés près du corps et vers le bas, cela indique que vous êtes une femme calme, réservée, structurée, vous aimez que tout soit en ordre et vous vous prenez très au sérieux. Vous avez une opinion et des attentes élevées pour vous-même et aussi pour les personnes qui vous entourent.

Cette position est considérée comme la meilleure position pour rester en bonne santé. Car, si vous utilisez un bon oreiller et un bon matelas, cette position vous permettra de protéger votre colonne vertébrale et votre nuque. Cependant, elle peut déclencher des [reflux](#) acides et des problèmes de ronflement, ce qui peut nuire à la qualité de votre sommeil et de celui de votre partenaire également.

2. La position fœtale :

C'est probablement la position de sommeil la plus fréquente chez les femmes (41% des femmes l'adoptent). Si une femme dort repliée sur le côté avec des genoux tirés vers la poitrine et le menton incliné, cela montre qu'elle est timide, sensible et trop soucieuse. La position du fœtus indique également que cette femme a tendance à beaucoup réfléchir, mais qu'elle est chaleureuse, consciencieuse, honnête et très minutieuse.

Côté santé, cette position peut provoquer des douleurs dans le dos et dans la nuque et peut même causer des problèmes de respiration. En revanche, la position du fœtus peut améliorer le sommeil des femmes qui ont des problèmes de ronflements ou des femmes [enceintes](#).

3. La chute libre :

C'est la position préférée de seulement 7% des femmes. Si vous dormez sur le ventre avec les mains enfoncées et cachées sous ou autour de votre oreiller, cela signifie que vous êtes une personne audacieuse, secrètement nerveuse et trop sensible à la critique, mais cela ne vous empêche pas d'être une personne sociable et très ouverte.

En plus du fait que cette position de sommeil peut s'avérer très douloureuse pour votre dos, votre cou, votre nuque et vos épaules, elle provoque également la rotation des vertèbres et favorise un mauvais positionnement des bras.

4. Le câlin

Les femmes qui dorment en train de serrer un oreiller sont des femmes qui valorisent les liens dans leur vie. Ces femmes ont tendance à être des personnes aimantes, dignes de confiance, fiables, fidèles, loyales et probablement très ouvertes avec leur entourage. Elles essayent toujours de faire plaisir aux autres et de les aider toujours dans plusieurs situations. Elles sont de très bonnes amies et de fidèles partenaires.

Le fait de dormir sur le côté peut également causer et provoquer quelques problèmes de santé. Dormir sur le côté droit peut augmenter les brûlures d'estomac, la pression sur les épaules et les hanches, mais d'après les experts dormir sur le côté gauche s'avère très bénéfique, il peut favoriser la santé de plusieurs organes car cette position peut faciliter leur travail.