

Куда правильно спать — все секреты здорового сна

Каждый хоть один раз в жизни задавался вопросом «Куда спать головой правильно»? Чаще всего это те люди, которые недавно сменили свое место жительства или решили сделать перестановку, как, например, я, поэтому я решила рассказать вам в подробностях, как правильно спать и почему.

Правильное положение во время сна и что нужно знать о расположении кровати?

Во сне мы проводим треть всей нашей жизни и поэтому правильное расположение тела очень важно. Многие любят читать, смотреть телевизор и даже кушать, не вставая с постели, при этом приговаривая, что готовы провести полжизни, не вылезая из нее. Но для начала важно понять, каким должно быть расположение самого тела. Часто можно проснуться еще больше уставшим и причиной этому служит то, на чем вы засыпаете и как это делаете. Если постоянно сворачиваться калачиком, голова оказывается на твердой спинке дивана или куда хуже — немного свисает с кровати. В таких случаях говорить о хорошем состоянии на протяжении дня не приходится. Во время такого сна организм начинает испытывать недостаток кислорода, шея находится в постоянном напряжении и принимает неестественную для себя позицию. В будущем все может перерасти в серьезные проблемы со здоровьем.

Крепкий сон вполне можно считать залогом удачного дня

Лучше приобрести кровать с ортопедическим матрасом, если у вас еще нет такой. Старайтесь спать в ровном положении, это будет большим плюсом. Важно и само расположение кровати. Многие старинные народные поверья гласят, что если ее изголовье направить на юг, у вас будет отличная репутация, достаточно уважения и почета. На север — интуиция будет непрерывно развиваться, на восток — здоровый, спокойный сон вам гарантирован. Запад означает процветание. Поэтому определяйтесь, чего вам не хватает, и начинайте разворачивать кровать для получения желаемого.

Как вы сами видите, важно правильно расположить место вашего ночлега, старайтесь направить изголовье в ту сторону, в которой приснятся только хорошие сны. Только таким образом вы сможете обрести спокойствие, прекрасно отдохнуть от всех проблем и тягот прошедшего дня. Здоровый сон, конечно же, никто не отменял. Все это хорошо, если вы живете один. Не всегда расположение, которое отлично подходит для вас, может принести удовольствие другому человеку, особенно это касается ночного отдыха. Ваши энергетические поля могут отличаться друг от друга и проявлять значительное влияние на состояние организма во время сна.

Совет: правильно подобранная кровать может обеспечить не только комфортный сон, но и спокойную жизнь.

Перед тем как покупать абсолютно новехонькую кровать, разберитесь, какую цель вы ставите перед собой. Если это успех в работе, она должна быть квадратной и иметь деревянную спинку. Удачу в бизнесе принесет ложе с металлической или округлой. Увидев такое, обязательно приобретайте, поверьте, жалеть вам не придется. Если же душа тяготеет к творчеству, славе, благополучию — волнообразная спинка то, что надо. Увидев кровать с изголовьем в форме треугольника, разворачивайтесь и уходите, такой предмет в интерьере ни к чему.

Какой совет могут дать индийские йоги?

Ответ на вопрос «Как нужно правильно спать и куда лучше поворачивать голову?» могут дать индийские мудрецы. Главный совет, который вы от них услышите, — это обратить внимание на теорию магнитных полей. Если полностью соответствовать ей, кровать следует поставить изголовьем либо к северу, либо северо-востоку. В Индии считается, что каждый человек имеет свой уникальный электрический заряд, как и вся наша планета. Поэтому древняя мудрость гласит, что север расположен в голове, юг соответственно в ногах. Люди, живущие в Индии, строго соблюдают все правила и для полноценного отдыха ночью стараются обеспечить притяжение своего энергетического полюса. Если у вас получится идеальное сочетание, утром вы будете полны сил, сможете ощутить невероятную бодрость духа.

Немаловажное значение для комфортного сна имеет кровать

Электромагнитный север нашей планеты находится на юге по географии, в соответствии магнитный юг — на севере. Когда вы будете ложиться спать, голова должна лежать в сторону географического севера. Но если спальня распланирована таким образом, что поставить кровать именно так никак не получается, постарайтесь повернуть ее на восток.

Учение фэн-шуй, сможет ли оно подсказать, как правильно ложиться спать, куда поворачивать голову?

Весь цивилизованный мир в последнее время находится под воздействием китайского учения под названием фэн-шуй. Именно в нем можно найти ответ почти на любой вопрос, и не важно, какой из сфер жизненного пространства он касается. Чаще всего все хотят узнать о правильной расстановке предметов в доме и, собственно говоря, того, как нужно правильно спать. Может, вы отнесетесь к этому учению скептически, иронично, но многие люди из разных уголков света следуют его правилам четко и с ответственностью. Их вера обладает огромной силой.

У разных народов существуют собственные поверья о том, как должно находиться тело во время сна

Совет: спать головой по фэн-шуй можно абсолютно разными способами, существует огромное количество вариантов, как расположиться на своем спальном месте и получить максимальное удовольствие.

ТОП-5 правил, как нужно правильно спать по фэн-шуй, которые были испробованы мной лично:

1. Не ложитесь спать головой и ногами к входной двери, выберите себе небольшой уютный уголок спальни
2. Голова не должна лежать по направлению к окнам
3. Сон напротив зеркала тоже не будет плюсом
4. Вы не должны видеть свое отражение, когда уснули
5. Спинки кровати не должны мешать комфорту вашего сна, упираться в них головой или ногами не нужно

Обычно в фэн-шуй все зоны разделяют на две группы:

1. Восточные
2. Западные

Если вы были или будете в Китае, обратите внимание, что фасады некоторых домов выделяются массивностью стен. Это и есть сторона Янь — Воды, а другую, сторону — Инь,

ее еще называют стороной Горы, можно увидеть с тыла здания. Именно здесь находится царство умиротворения и спокойствия, к ней и нужно ставить изголовье кровати. Но в новых постройках архитекторы не всегда учитывают эту особенность. Нация становится все больше европейской, начиная отстраняться от древних обычаев.

Особенно серьезно к этому вопросу относится фен-шуй

Индивидуально для вас и каждого члена семьи можно вычислить число Гуа, оно покажет, к какому типу людей вы относитесь. Для этого сложите две последние цифры своего года рождения, если получилось двухзначное число, суммируйте опять. Теперь нужно вычесть 10, если вы мужчина, если же мальчик, который родился после 2000 года, — 9. Женщинам нужно прибавлять 5, девочкам — 6. Если в конечном итоге у вас получилось число 5, а его не существует, оно заменяется у мужчин на 2, у женщин на 8. К восточному типу относится результат: 1, 3, 4, 9, для сна нужно лечь головой к югу, востоку, юго-востоку или северу. Западный: 2, 6, 7, 8, засыпайте в северо-восточном, северо-западном, юго-западном или западном направлении.

Стороны света — как они сказываются на сне?

В любом старинном учении или религии поднимается этот вопрос, но что если совсем не обязательно опираться на них, а просто задаться вопросом: «Куда правильно спать головой: на запад или восток?». Энергия в нашем теле заряжается с помощью сознания и идет в направлении от головы к стопам. Исходя из рекомендаций разных учений, можно определить, что же обозначают все стороны света:

1. Север. Способствует улучшению здоровья, может привлечь в жизнь благополучие, удачу. Помогает в семейной жизни забыть о неурядицах, проблемах, уснув таким образом, можно обрести внутреннюю свободу и гармонию. Он подойдет просто превосходно семейным парам и взрослым людям.
2. Запад. Такая позиция головы во сне поможет раскрыться в творчестве, получить полное удовлетворение от жизни и заряд положительной энергии. Художники, музыканты, люди творческих профессий — это для вас.
3. Восток. Сулит получению магической энергии, проведя ночь и расположившись таким образом, вы станете целеустремленней, активней, никакой страх перед новыми делами вас не сможет напугать, ведь высшие силы придут в помощь. Отличный вариант для тех, кто постоянно работает, ведет активный образ жизни.
4. Юг. Идеальное решение, если вы мечтаете оказаться на вершине карьерной лестницы. Каждый день засыпая в таком положении, вы всегда будете уверены в себе, на протяжении всей ночи тело будет заряжаться энергией, тем самым днем привлекая удачу.
5. Северо-восток — идеальное положение для пожилых людей. Считается, что таким образом восстанавливается энергия и силы на следующий день, если у вас депрессия, это положение поможет найти выход из ситуации.
6. Юго-восток. Хотите побороть комплексы и страхи? Эта позиция идеально вам подойдет.

Религия и правильный сон

В мире существует много разных религий и в каждой есть своя особенная трактовка сна, его значения и, конечно же, правильная позиция, в которой нужно проводить ночь. Давайте разберемся, как нужно правильно спать и куда лечь головой по-христиански. В этом вероисповедании никогда не акцентировалось внимание на вопросах такого рода.

Мы в Life Reactor все же склонны думать, что правильным положением тела является удобное

Считается, что каждый человек имеет право спать так, как ему удобно, главное — почувствовать единение с самим собой. Но не смотря на это, за тысячелетия существования религии сложились некоторые мнения:

1. Не нужно засыпать головой на север. Во сне можно потерять связь с Богом, Высшими силами.
2. Приняв восточное положение, вы поступите абсолютно верно, так ваша связь с Всевышним станет только крепче.
3. Расположив свою голову на юг во время сна, можно стать на шаг ближе к долголетию.
4. Развитию эгоизма способствует сон с расположением головы на запад.

Теперь вы знаете и сами можете определиться, куда правильной будет спать головой по-христиански. Но вера у каждого своя. Православие — это одно из трех направлений христианства, дословно переводится как «правильное учение». Поэтому способы правильного сна по-православному не сильно отличаются от описанных выше. Но существуют и народные приметы, которые часто привязывают к этой религии. Они появились в последствии вековых суеверий, которые были придуманы нашими предками. Я расскажу главные из них, а вы уж сами решайте, верить в них или нет.

Первое и самое главное предостережение: нельзя разворачиваться ногами к двери, считается, что так выносят только покойников. Также если голова направлена в сторону зеркала, все неудачи и болезни вы начинаете притягивать к себе. Но северное направление сулит здоровье и долголетие, южное — агрессивность, раздражительность. Уснув головой на запад, может появиться неожиданная болезнь. А если она направлена к двери — это идеальное положение, такой сон не отнимает жизненные силы, а только прибавляет их. Вот мы с вами и разобрались, куда нужно ложиться головой, чтобы спать правильно православным.

Совет: просыпаясь поперек кровати, не нужно пугаться, наше тело может само выбрать оптимальную позицию для наиболее комфортного сна.

Хорошо выспавшись, вы гарантируете себе отличное самочувствие на целый день

В мире существует сборник самых древних и священных писаний индуизма на санскрите. Их называют веды, что в переводе означает «знание» или «учение». Они полностью опровергают теорию йогов, но многие к нему прислушиваются беспрекословно. На вопрос, куда правильно спать головой по ведам, можно ответить с легкостью, главное запомнить — энергия земли негативно воздействует на энергию человека, если уснуть на север. Запад — это тоже не лучший выбор, так вы только потеряете жизненные силы. Юг и восток — то, что нужно! Считается, что в таком положении энергия Земли мягко обтекает тело и подпитывает при необходимости.

Здоровый сон — все важные моменты

Если вы в первый раз обустраиваете свое жилище вместе с мужем, может возникнуть много разногласий, особенно о том, как поставить кровать. Но всегда нужно помнить о здравом смысле, он должен возобладать хотя бы над одним. Не обязательно полагаться на научные и религиозные теории, старайтесь слушать самого себя или своего партнера. Главное — это комфорт. Дом должен быть местом, куда хочется возвращаться, что бы не случилось на протяжении дня. Обретя гармонию, вы будете не подвержены любым стрессовым ситуациям, интуиция начинает работать на все 100% и сможет дать правильные установки и подсказки.

Совет: не только положение головы влияет на благоприятный сон, но и то, на чем она лежит, — подушка. Покупая ее, обратите внимание на материал, из которого она изготовлена, размеры и массу.

На сегодняшний день можно подобрать себе идеальную подушку в три счета. Выпускаются они «с памятью». Это чудо инноваций может запомнить положение головы благодаря эластичному материалу, из которого изготовлено. Когда вы спите, подушка не будет пытаться выровняться в момент отдыха, таким образом не беспокоя вас. Иногда планировка комнаты, да и самого здания, просто не позволяет расставить мебель, следуя вышеперечисленным советам и собственным желаниям, поэтому спасает отлично подобранная подушка. Поэтому задумайтесь: может все-таки не стоит придавать направлению тела во время сна такое огромное значение, а концентрировать свое внимание исключительно на удобстве.

Хорошего самочувствия и сладких снов!

Иногда вы сами себя начинаете ловить на месте, что и в постоянно движущемся транспорте можно отлично выспаться, даже если он будет менять свое направление относительно частей света. Если вы относите себя к рациональному типу людей, лучше отдать предпочтение собственным ощущениям и чувствам. Для этого на некоторое время прилягте на пол и меняйте положение тела по отношению к разным сторонам света, как будет лучше, интуиция с природой все сделают за вас. Было доказано учеными, что настроение может повлиять на позицию, в которой мы спим. А разные предрассудки, суеверия могут создать огромный дискомфорт в жизни каждого из нас, и сон пропадет сам по себе.

Конечно, большинство людей активно используют фэн-шуй, советы йогов и различных религий, это хорошо. Но не стоит заикливаться только на этом, не всегда в жизни будет возможность поставить кровать так, как написано в древних писаниях. Найдите свое место, где вам будет абсолютно комфортно, куда бы вы не ложились спать головой, правильно это будет или нет. Главное — увидеть приятные, красочные сны и проснуться утром в прекрасном настроении.