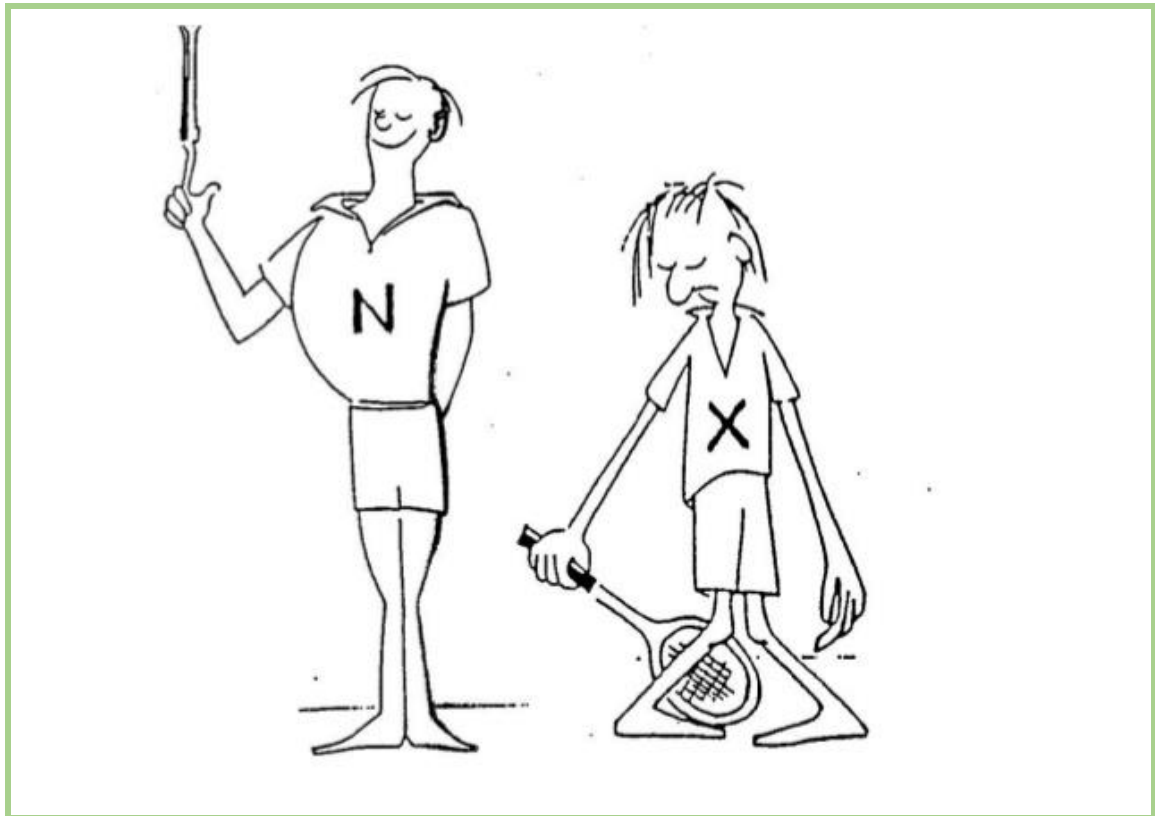


# 1<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΦΙΛΙΠΠΙΑΔΑΣ

Ερευνητική εργασία (Project) Α΄ Λυκείου

**Θέμα:** “Η γλώσσα του σώματος”  
Τελικά το σώμα μιλάει; Κι αν ναι ποια γλώσσα;



**Β' Τετράμηνο**

**Ιανουάριος 2014 – Μάιος 2014**

**Φιλιππιάδα**

**ΤΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΟ  
PROJECT (ΧΩΡΙΣΜΕΝΟΙ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ)**

**ΟΜΑΔΑ 1**

ΤΣΙΑΒΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ

ΖΗΣΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

ΠΑΠΠΑΣ ΣΩΤΗΡΗΣ

**ΟΜΑΔΑ 3**

ΝΑΣΤΟΥ ΚΡΙΝΙΩ

ΒΕΝΕΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΛΛΕΣΙ ΜΑΡΙΑ

ΜΠΙΓΕΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

**ΟΜΑΔΑ 2**

ΤΣΟΝΤΖΟΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ

ΒΕΡΓΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΝΑΣΙΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ

ΛΑΠΠΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

**ΟΜΑΔΑ 4**

ΧΑΣΚΗ ΘΕΟΔΩΡΑ

ΠΛΑΤΣΟΥΚΑ ΑΝΘΗ

ΝΤΑΚΟΥΛΑ ΜΑΡΙΑ

ΜΟΣΧΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΖΑΝΙΚΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αντίθετα από αυτό που υποστηρίζεται από τους μη ειδικούς, ότι δηλαδή τα λόγια είναι αυτά που προσδιορίζουν το αποτέλεσμα, ερευνητικές εργασίες υποστηρίζουν ότι ο πιο κρίσιμος παράγοντας στην προφορική επικοινωνία είναι «η γλώσσα του σώματος» και στη συνέχεια ο τόνος, η ένταση και το χρώμα της φωνής. Το πιο σημαντικό δεν είναι τι λέμε αλλά πώς το λέμε. Τα λόγια παίζουν μικρό ρόλο σε σχέση με τη φωνή και το σώμα, τόσο στη σημασία που θέλουν να εκφράσουν όσο και στη σύλληψη ερμηνείας, κατανόησης και επηρεασμού του δέκτη. Η γλώσσα του σώματος είναι συνήθως πιο ειλικρινής από τη γλώσσα του λόγου αφού το άτομο μπορεί να ελέγχει πολύ καλύτερα τα λόγια του από ότι την έκφραση του σώματος.

### **1 Στάση του σώματος**

#### ➤ Χέρια σταυρωμένα στο ύψος του στήθους

Η στάση αυτή φανερώνει φραγμό, αδιαφορία, αντεπίθεση, αβεβαιότητα, νευρικότητα, στα λεγόμενα του συνομιλητή. Όταν χαμηλώνουμε μαζί και το κεφάλι δηλώνει κατηγορηματικότητα.

#### ➤ Καθιστός με τα χέρια πίσω από το κεφάλι

Αυτή η στάση δείχνει ποιος έχει τον έλεγχο της κατάστασης. Όταν έχουμε ανοιχτούς αγκώνες με τα χέρια πλεγμένα πίσω από το κεφάλι σημαίνει χαλάρωση, νίκη, ανωτερότητα.

#### ➤ Το σταύρωμα των ποδιών

Υπάρχει ευρωπαϊκή στάση όπου το αριστερό πόδι αγκαλιάζει το δεξί πόδι και δείχνει άμυνα. Τα σταυρωμένα πόδια σε σχήμα του «τέσσερα» δηλώνουν ετοιμότητα για μάχη. Το μπέρδεμα των ποδιών δείχνει πείσμα. Τα δύο πόδια δίπλα-δίπλα σε συνδυασμό με το σταύρωμα των χεριών σημαίνει ότι δεν νιώθετε σιγουριά και περιμένετε να δείτε την εξέλιξη των πραγμάτων.

#### ➤ Όρθιος με τα χέρια στη μέση

Αυτή η στάση είναι γνωστή και ως «στάση μποξέρ» των αθλητών πριν ανέβουν στο ρίγκ. Είναι επιθετική στάση και δηλώνει άνθρωπο έτοιμο για όλα. Οι ειδικοί την ονομάζουν «στάση επίτευξης».

➤ Όρθιος με τα χέρια να κρατούν τη ζώνη ή μέσα στις τσέπες

Είναι γνωστή ως «στάση καουμπούι» και φανερώνει ετοιμότητα για επίθεση.

## **2 Κινήσεις του βραχίονα**

➤ 2.1 Τυπικό σταύρωμα

Τη στάση την χρησιμοποιούμε πολλή συχνά όταν βρισκόμαστε σε έναν ξένο περιβάλλον, σε δημόσιες συναντήσεις, στο ασανσέρ ή οπουδήποτε μπορεί να νιώθουμε άβολα ή αμήχανα ή να μην θέλουμε επαφή με τους άλλους.

➤ 2.2 Σφικτό σταύρωμα

Το σφίξιμο των χεριών κάνει την στάση μας πιο αρνητική και δείχνει πιο έντονα την δυσαρέσκεια μας ή την νευρικότητα μας.

➤ 2.3 Ενισχυμένο σταύρωμα

Σε αυτήν την στάση παράλληλα με το σταύρωμα του βραχίονα σφίγγουμε τις γροθιές μας. Η στάση αυτή δείχνει εχθρικότητα και θυμό.

➤ 2.4 Αγκαλιά

Μπορεί να γίνει είτε βάζοντας τον ένα βραχίονα γύρο από τους ώμους ή γύρο από την μέση του άλλου. Είτε ακουμπώντας σώμα με σώμα, πρόσωπο με πρόσωπο και τοποθετώντας τους βραχίονες στην πλάτη του άλλου. Η τελευταία περίπτωση παρατηρείται συνήθως ανάμεσα σε ένα ζευγάρι, ενώ αποτελεί χαιρετισμό μεταξύ οικείων προσώπων σε πολλούς λαούς. Όταν αγκαλιάζουμε κάποιον από τους ώμους, ειδικά εάν πρόκειται για ζευγάρι, αυτό φανερώνει κυριότητα για αυτό και παραδοσιακά ο άντρας αγκαλιάζει από τους ώμους την γυναίκα.

➤ 2.5

Όταν φέρνουμε τα χέρια στο πρόσωπο την ώρα που μιλάμε, δείχνουμε αβεβαιότητα και έλλειψη αυτοπεποίθησης για όσα λέμε.

➤ 2.6 Η χειραψία**ΧΕΙΡΑΨΙΕΣ**

**ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ:**  
ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ  
ΕΛΕΙΧΟ

**ΥΠΟΤΑΓΗ:**  
ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ  
ΕΛΕΙΧΟ



**ΙΣΟΤΗΤΑ:**  
«ΑΝΔΡΙΚΗ ΧΕΙΡΑΨΙΑ»



**ΑΦΟΠΛΙΣΜΟΣ**  
ΕΣΕΙΣ ΕΙΣΤΕ ΟΙ  
ΚΥΡΙΑΡΧΟΙ

**ΧΕΙΡΑΨΙΑ ΜΕ ΤΑ ΔΥΟ ΧΕΡΙΑ**  
ΔΕΙΧΝΕΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ,  
ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ Ή ΒΑΘΟΣ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ.  
**ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΜΟΝΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ  
ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΚΑΛΑ

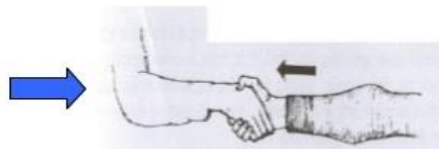


«ΧΕΙΡΑΨΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ»



**ΠΑΓΕΡΗ ΧΕΙΡΑΨΙΑ**  
«ΔΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΨΟΦΙΟΥ ΨΑΡΙΟΥ»

**ΧΕΙΡΑΨΙΑ ΑΚΑΜΠΤΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΑ**  
ΚΥΡΙΑΡΧΙΚΗ ΧΕΙΡΑΨΙΑ  
**ΣΚΟΠΟΣ:** ΝΑ ΣΑΣ ΚΡΑΤΗΣΕΙ ΣΕ  
ΑΠΟΣΤΑΣΗ



**ΠΙΑΣΙΜΟ ΑΚΡΗΣ ΔΑΚΤΥΛΩΝ**  
ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ  
ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ – ΚΡΑΤΑ ΣΕ  
ΑΠΟΣΤΑΣΗ

### 3 Κινήσεις του κεφαλιού

#### ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΙΟΥ – ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ



ΟΥΔΕΤΕΡΗ ΘΕΣΗ



ΘΕΣΗ  
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ



ΘΕΣΗ  
ΑΠΟΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ

#### ➤ 3.1 Κεφάλι ψηλά

- Όταν έχουμε το κεφάλι ψηλά εκπέμπουμε αυτοπεποίθηση.
- Αν έχει μία ελαφριά κλίση προς τα πίσω με το πιγούνι ψηλά δείχνει υπεροψία και ανωτερότητα. Είναι αυτό που λέμε «κοιτάζει αφ' υψηλού».
- Αν έχουμε το κεφάλι ψηλά, τα χείλη σφιγμένα και καρφωμένο βλέμμα δείχνει επιθετική στάση.
- Το κεφάλι ψηλά και προς τα πίσω μαζί με «αναλαμπή των φρυδιών» δείχνει αναγνώριση της παρουσίας κάποιου και αποτελεί είδος χαιρετισμού.

- Στη χώρα μας αλλά και σε άλλα μέρη η άρνηση το «όχι» εκφράζεται σιωπηρά με την κίνηση του κεφαλιού προς τα πίσω.
- 3.2 Κεφάλι με κλίση πλάι
  - Όταν γέρνουμε το κεφάλι στο πλάι δείχνουμε ενδιαφέρον για τα λεγόμενα του συνομιλητή μας. Αυτή η στάση είναι γνωστή και ως «κεφάλι του κόκορα».
  - Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σκόπιμα όταν θέλουμε να ενθαρρύνουμε τον ομιλητή σε αυτά που λέει και να δημιουργήσουμε ένα συναισθηματικό δέσιμο μεταξύ μας.
  - Γέρνοντας το κεφάλι στο πλάι είναι ένας τρόπος για να δείξουμε ότι κάποιος στερείται σοβαρότητας στη συμπεριφορά του.
  - Είναι ένας τρόπος που χρησιμοποιούν οι γυναίκες για να αναγνωρίσουν την παρουσία κάποιου αλλά και ως χαιρετισμό, συνοδεύοντάς τον με ένα χαμόγελο.
- 3.3 Κεφάλι με κλίση προς τα κάτω
  - Το κεφάλι προς τα κάτω δηλώνει υποταγή, υπακοή ή ταπεινότητα.
  - Εκφράζει αρνητική και επικριτική διάθεση ως προς το συνομιλητή μας.
  - Το χαμηλωμένο κεφάλι σε συνδυασμό με τη χαμηλόφωνη και αργή ομιλία είναι σημάδι κατάθλιψης.
  - Αν σκύψουμε ακόμα περισσότερο το κεφάλι για να φτάσει μπροστά από τους ώμους δείχνουμε απειλή προς τον άλλον.
- 3.4 Κούνημα κεφαλιού δεξιά – αριστερά
  - Αυτή η κίνηση είναι οικουμενική και ένας τρόπος να αρνηθούμε κάτι.
  - Με το γύρισμα του κεφαλιού δεξιά ή αριστερά μπορούμε να δείξουμε προς κάποια κατεύθυνση όταν τα χέρια μας είναι απασχολημένα.
- 3.5 Περιστροφή του κεφαλιού
  - Αυτή την κίνηση κάνουν οι άντρες όταν χαζεύουν μία ωραία γυναίκα ή ένα ωραίο αυτοκίνητο.
- 3.6 Γνέψιμο
  - Είναι μία θετική κίνηση που βοηθάει την επικοινωνία μεταξύ δύο ανθρώπων και τους φέρνει πιο κοντά.
  - Κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης γνέφουμε πολλές φορές δείχνοντας ότι προσέχουμε.

## 4 Χειρονομίες με την παλάμη

- Οι ανοιχτές παλάμες με ανασήκωμα των ώμων και των φρυδιών και τα χέρια κολλημένα στο σώμα σημαίνει «τι μπορώ να κάνω;» ή «δεν γνωρίζω» ή «δε με νοιάζει».
- Το χέρι με την παλάμη πάνω στο στήθος στο μέρος της καρδιάς εκφράζει ευγνωμοσύνη, αποδοχή, πίστη και αφοσίωση.
- Όταν έχουμε την παλάμη προς τα κάτω και τα δάχτυλα ανοιχτά, ενώ κουνάμε το χέρι σαν κούνια σημαίνει «ίσως» ή «έτσι κι έτσι».
- Για να κάνουμε το ακροατήριο να ησυχάσει χτυπάμε την παλάμη μας στο γραφείο.
- Αν κάποιος καθώς μιλάει, κουνήσει την παλάμη του σαν να τεμαχίζει με ένα τσεκούρι τον αέρα, θέλει να δείξει αποφασιστικότητα γι' αυτά που λέει.
- Όταν οι νεαροί λένε: «κόλλα το» προτάσσουν την παλάμη και αυτό είναι είδος χαιρετισμού.
- Το χειροκρότημα είναι μια χειρονομία επιβράβευσης και αναγνώρισης.
- Το τρίψιμο του στομαχιού με την παλάμη είναι ένας τρόπος να πούμε ότι πεινάμε ή ότι πονάει το στομάχι μας. Αν όμως χτυπήσουμε την παλάμη ελαφρώς σημαίνει ότι έχουμε φάει πολύ.

### **ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΛΑΜΗ**



**ΜΗΝ ΤΡΟΜΑΖΕΙΣ...  
ΟΙ ΑΝΟΙΧΤΕΣ  
ΠΑΛΑΜΕΣ ΔΕΙΧΝΟΥΝ  
ΤΙΜΙΟΤΗΤΑ,  
ΕΙΛΙΚΡΥΝΕΙΑ**



**ΗΠΙΑ ΘΕΣΗ**

**ΚΥΡΙΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ**



**ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΘΕΣΗ**



## 5 Χειρονομίες στο πρόσωπο

- Το τράβηγμα του αυτιού εκτός από ένδειξη εξαπάτησης αν επαναλαμβάνεται με γρήγορες κινήσεις είναι νευρικό και αποτελεί διέξοδο σε εσωτερικές ανησυχίες.
- Όταν κάποιος θυμώνει ξύνει το κεφάλι του.
- Όταν θέλουμε να πούμε «με έφερε ως εδώ» ανεβάζουμε το χέρι στο μέτωπο με την παλάμη προς τα κάτω.
- Φέρνοντας τον αντίχειρα στη μύτη και κουνώντας τα υπόλοιπα δάχτυλα με ανοιγμένη παλάμη κάνουμε μια κοροϊδευτική ή προσβλητική χειρονομία. Συχνά τη συνοδεύουμε βγάζοντας τη γλώσσα μας.
- Κουνώντας τα δάχτυλα δίπλα στον κρόταφο σαν να βιδώνουμε μια λάμπα δείχνουμε ότι κάποιος δεν πάει καλά στα μυαλά του «του έστριψε».
- Όταν βάζουμε το δείκτη στον κρόταφο με τα άλλα δάχτυλα κλειστά είναι σαν να λέμε σιωπηρά «σου το είχα πει».

### ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ



## 6 Κινήσεις με τα δάχτυλα

- Αν κάποιος κοιτάζοντάς μας τραβήξει το δείκτη του χεριού του κατά μήκος της βάσης του λαιμού του σημαίνει ότι «τη βάψαμε».
- Το σήμα V που σχηματίζει ο δείκτης με τον μέσο, ενώ τα υπόλοιπα δάχτυλα είναι λυγισμένα στην παλάμη χρησιμοποιείται ως σήμα νίκης όταν η παλάμη είναι προς τα έξω και για να δηλωθεί ο αριθμός «2» όταν είναι προς τα μέσα.
- Η χειρονομία στην οποία ο δείκτης και ο αντίχειρας ενώνονται σχηματίζοντας ένα μηδενικό ενώ τα υπόλοιπα δάχτυλα ενωμένα σημαίνει πως όλα είναι «οκ».
- Όταν τρίβουμε τον δείκτη και τον αντίχειρα θέλουμε να δείξουμε στον συνομιλητή μας ότι μιλάμε για χρήματα.
- Όταν ενώνουμε όλα τα δάχτυλα σχηματίζοντας ένα πουγκί και κουνώντας το χέρι προς τα κάτω δηλώνουμε πως κάτι είναι καλό ή μπορεί να σημαίνει «καλά να πάθεις» (ανάλογα με την έκφραση του προσώπου μας).
- Αν φέρουμε τα δάχτυλα στα χείλη μας και τα φιλήσουμε είναι ένας τρόπος να επαινέσουμε κάτι.

## 7 Εκφράσεις του προσώπου

- Το πρόσωπο δείχνει ευτυχία όταν παρατηρούνται ρυτίδες, ανοδικές πιέσεις στα μάγουλα, μετακίνηση των μυών γύρω από το μάτι και φυσικά χαμόγελο.
- Το πρόσωπο δείχνει έκπληξη όταν παρατηρούνται τα φρύδια σηκωμένα, τα μάτια ορθάνοιχτα και το στόμα ανοιχτό.
- Το πρόσωπο δείχνει φόβο όταν έχουμε τα φρύδια σηκωμένα και ενωμένα, τα άνω βλέφαρα σηκωμένα τα κάτω βλέφαρα τεντωμένα και τα χείλη ελαφρώς τραβηγμένα οριζοντίως προς το αυτί.
- Το πρόσωπο δείχνει περιφρόνηση όταν τα χείλη είναι σφιγμένα και σηκωμένα μόνο από τη μια μεριά του προσώπου.

### ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ



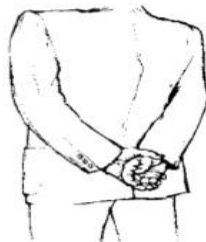
ΔΙΝΕΙ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΑΚΟΥΕΙ

**ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΑ  
ΚΑΜΠΑΝΑΡΙΟΥ**

ΑΝΘΡΩΠΟΙ  
ΓΕΜΑΤΟΙ  
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ  
& ΕΙΝΑΙ ΑΝΩΤΕΡΟΙ  
ΤΥΠΟΙ



**ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΑ  
ΑΝΩΤΕΡΟΤΗΤΑΣ  
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ**



**ΣΤΑΣΗ  
ΑΝΩΤΕΡΟΤΗΤΑΣ  
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ**

ΚΑΛΥΨΗ ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑΣ



ΣΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΑ  
ΜΑΝΙΚΙΑ



ΤΣΑΝΤΑ ΓΙΑ  
ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ  
ΕΜΠΟΔΙΟΥ



ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ ΓΙΑ  
ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ  
ΕΜΠΟΔΙΟΥ



ΣΦΙΧΤΟ ΠΙΑΣΙΜΟ  
ΤΟΥ ΠΑΝΟΥ ΜΕΡΟΥΣ  
ΤΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΑ

## 8 Ενδείξεις ή και αποδείξεις ότι κάποιος λέει ψέματα

- Όταν ένα παιδί λέει ψέματα καλύπτει το στόμα του με την παλάμη του, ενώ ταυτόχρονα γουρλώνει τα μάτια.
- Τα αγγίγματα της μύτης.
- Το τρίψιμο των αυτιών.
- Το ξύσιμο του αυχένα.
- Το τράβηγμα του γιακά.
- Τα δάχτυλα στο στόμα.
- Το χαμηλωμένο βλέμμα.
- Νευρικό χαμόγελο.

### ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΕΣ ΨΕΜΑΤΟΣ



ΤΟ ΣΚΕΠΑΣΜΑ ΤΟΥ  
ΣΤΟΜΑΤΟΣ



ΤΡΙΨΙΜΟ ΤΟΥ  
ΑΥΤΙΟΥ



ΞΥΣΙΜΟ ΤΟΥ  
ΛΑΙΜΟΥ



ΤΡΙΨΙΜΟ ΤΟΥ  
ΜΑΤΙΟΥ



ΑΓΓΙΓΜΑ ΤΗΣ  
ΜΥΤΗΣ



ΤΡΑΒΗΓΜΑ ΤΟΥ ΓΙΑΚΑ

## **9 Η γλώσσα του σώματος στο φλερτ**

Όταν ένα πρόσωπο ερωτεύεται :

- Σας ακούει περισσότερο και πιο προσεκτικά.
- Επιδιώκει να σας αγγίξει όλο και πιο συχνά, δηλαδή ένα χτύπημα στον ώμο, ένα μικρό άγγιγμα στην πλάτη, ένα αγκάλιασμα, το κράτημα των χεριών.

Όταν σε θέλει :

- Το βλέμμα είναι ζεστό, διαπεραστικό και επικεντρωμένο στα μάτια και στα χείλη.
- Οι συχνές μυϊκές συσπάσεις του προσώπου (χαμόγελο, ανασήκωμα φρυδιών κτλ.) κατά την διάρκεια συνομιλίας είναι μια πολύ καλή ένδειξη.
- Το επάνω μέρος του σώματος του/της γέρνει προς το μέρος σας.
- Σας αγγίζει τυχαία ή στιγμιαία σε αθώα σημεία.
- Οι παλάμες των χεριών του/της είναι χαλαρές, πράγμα που υποδηλώνει ότι αισθάνεται άνετα.

## **10 Πώς να τα πάτε καλά σε μια συνέντευξη**

- Αποφύγετε να μπείτε σε ένα γραφείο με τα χέρια γεμάτα αντικείμενα που σας κάνουν να φαίνεστε αδέξιοι και που μπορεί να σας πέσουν.
- Σταθείτε με τα χέρια δεμένα πίσω από την πλάτη (αυτοπεποίθηση) και αρχίστε να ταλαντώσετε αργά μπρος-πίσω και να κουνηθείτε από τη θέση σας (αυτοπεποίθηση και αυτοέλεγχος).
- Αφήστε τον άλλον να αποφασίσει πότε θα τελειώσει τη χειραψία.
- Σταθείτε όρθιοι κατά τη διάρκεια των συναντήσεων.

## **11 Η γλώσσα του σώματος στα ζώδια**

### **Κριός**

Ένας Κριός μπαίνει ορμητικά σε ένα δωμάτιο ή σε οποιαδήποτε συζήτηση.

### **Ταύρος**

Η ενέργεια που έχει συσσωρεύεται στους ώμους και ωθεί τα πόδια σταθερά προς τα κάτω και ελαφρώς προς τα πίσω.

### **Δίδυμος**

Η ενέργεια είναι διάσπαρτη στα περιστρεφόμενα χέρια κι στα πόδια που «πνέουν» προς τα πίσω.

**Καρκίνος**

Σαν ζώδιο του νερού ορμώμενο από τη σεληνιακή έλξη, αναγκάζεται να υιοθετήσει την κίνηση καβουριού.

**Λέων**

Η εμφάνιση του Λέοντα είναι σαν μια υπερήφανη αλαζονική γάτα.

**Παρθένος**

Όταν προσφέρουν «κρίσιμες υπηρεσίες», το στομάχι τους είναι σφιχτό και τεταμένο.

**Ζυγός**

Οι ενέργειες στη στάση του σώματός τους κινούνται από πλευρά σε πλευρά, δεδομένου ότι το σημείο τους είναι η μέση.

**Σκορπιός**

Η στάση του σώματός τους ενισχύει την εμφάνιση της προσωπικής δύναμης.

**Τοξότης**

Εδώ οι ενέργειες επεκτείνονται και πάλι, δημιουργώντας την αίσθηση Κενταύρου με ενισχυμένη κίνηση στους μηρούς που περπατά με πολύ πρόσχαρο πνεύμα.

**Αιγόκερως**

Καθώς περπατούν, κάνοντας προσεκτικά γήινα βήματα, η κίνηση συγκεντρώνεται στα γόνατα.

**Υδροχόος**

Η συγκέντρωση του σταθερού αέρα ωθεί το σώμα από το έδαφος.

**Ιχθύς**

Ελιγμοί κατά του βηματισμού, με παιδικά μικρά βήματα, ο Ιχθύς κολυμπάει σε μια θάλασσα αυταπάτες.

## **12 Η γλώσσα του σώματος στην τέχνη**

Από την αρχαιότητα μέχρι τη σύγχρονη εποχή κυρίως άνδρες καλλιτέχνες χρησιμοποίησαν το γυναικείο σώμα ως σύμβολο της γονιμότητας και της μητρότητας, της ομορφιάς και του συναισθήματος, της ασχήμιας και της διαστροφής.

### 13 Κινήσεις χεριών διάσημων ανθρώπων

Η κοινωνική θέση μπορεί να επηρεάσει τις χειρονομίες σταυρώματος των χεριών. Τα σταυρωμένα χέρια μπροστά στο σώμα δείχνουν αμυντική ή αρνητική στάση.



Οι άνδρες που φορούν μανικετόκουμπα εμφανίζονται συχνά να τα φτιάχνουν. Αυτή η κίνηση είναι το σήμα κατατεθέν του πρίγκηπα της Αγγλίας Καρόλου.





## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ηλεκτρονικός και έντυπος τύπος
- Διαδίκτυο
- “Τα μυστικά της γλώσσας του σώματος” της Χριστίνας Σαμαράκη  
Αθήνα 2008 - Εκδόσεις Ψυχογιός

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή .....	3
Στάση του σώματος .....	3
Κινήσεις του βραχίονα .....	4
Κινήσεις του κεφαλιού .....	6
Χειρονομίες με την παλάμη .....	8
Χειρονομίες στο πρόσωπο .....	9
Κινήσεις με τα δάχτυλα .....	10
Εκφράσεις του προσώπου .....	11
Ενδείξεις ή και αποδείξεις ότι κάποιος λέει ψέματα .....	13
Η γλώσσα του σώματος στο φλερτ .....	14
Πώς να τα πάτε καλά σε μία συνέντευξη .....	14
Η γλώσσα του σώματος στα ζώδια .....	14
Η γλώσσα του σώματος στην τέχνη .....	15
Κινήσεις χεριών διάσημων ανθρώπων .....	16
Βιβλιογραφία .....	17
Περιεχόμενα .....	18