

## Γιατί τινάζομαστε στον ύπνο μας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Στη μεταβατική κατάσταση μεταξύ εγρήγορσης και ύπνου, συμβαίνουν πολλά παράξενα πράγματα. Πολλοί ζουν μια πτώση στο όνειρό τους η οποία τελειώνει με ένα χαρακτηριστικό τίναγμα λίγο πριν φτάσουν στο έδαφος. Άλλοι ισχυρίζονται πως βιώνουν εξωσωματικές εμπειρίες οι οποίες λήγουν πάλι με αυτό το τίναγμα. Σε κάθε περίπτωση αυτός ο σπασμός έχει απασχολήσει πολλούς. Όμως στην πραγματικότητα δεν έχει κάποια σχέση με αυτά που βλέπουμε στον ύπνο μας. Πρόκειται για έναν τύπο ακούσιου μυοκλονικού σπασμού που φέρει πολλές ονομασίες: έναρξη ύπνου, υπνικός σπασμός, υπναγωγικός σπασμός είναι μερικές από αυτές. Αυτό που ουσιαστικά συμβαίνει είναι ότι οι μύες συστέλλονται γρήγορα και χαλαρώνουν ξανά, προκειμένου να φέρουν το σώμα στην κατάλληλη κατάσταση για να κοιμηθεί.

πηγή: [συν-οδοιπορία](#)