

Posture de la Force Solaire



Une posture pour aider à s'affirmer sans agressivité superflue.

« Le soleil se lève pour tous. »

Les comédiens jouent à adopter des postures physiques qui induisent un état émotionnel dans leur travail de rôle.

La chercheuse et psychologue sociale Amy Cuddy a récemment confirmé qu'adopter une posture contribue à bâtir une attitude de confiance et une plus grande présence, même quand on ne se sent pas confiant ou en situation de stress.

Une posture puissante renforce votre assurance

Debout (ou assis), ancrez-vous dans une posture verticale stable : tête droite, pieds ancrés dans le sol, épaules basses, bras au repos (par ex. tombant naturellement le long du corps). Imaginez l'énergie terrienne qui monte par vos pieds et un soleil doré chaud et radiant dans votre plexus solaire. Posez intentionnellement votre regard devant vous ou vers votre interlocuteur. Parlez lentement, ou jouez du silence avec détermination. Exercez-vous à cette posture et vous pourrez l'utiliser ponctuellement à bon escient et avec naturel. Croiser les bras peut renforcer votre côté inébranlable.

3/5

Facilité

Nécessite un certain entraînement.

3/5

Efficacité

Renforce votre assurance et montre « qui vous êtes ».

2/5

Point de Vigilance

Évitez d'être raide et ne vous interdisez pas de bouger « naturellement ».

