

---

**ANALYSE ET EXERCICE POSTURAL**

---

**Exercice :**

*De temps en temps dans votre journée (le plus souvent possible), analysez votre posture. Que cela soit debout ou assis.*

*Êtes-vous les bras croisés, les jambes fermées, croisées, refermé(e) sur vous-même, ou au contraire les bras grands ouverts, les jambes décroisées ?*

*Votre regard est-il orienté vers le bas ou au contraire vers le haut ?*

*Affichez-vous un air contrarié, maussade ou au contraire un air enjoué, heureux ?*

*Quoique que vous fassiez, au travail, en réunion, seul(e) devant votre ordinateur, en train de regarder un film ... peu importe, modifiez immédiatement votre posture et vos expressions.*

*Souriez, redressez-vous, ouvrez les bras et tenez cette position volontairement au moins ... 2 minutes.*

*C'est le temps qu'il faudra à votre corps, à toute votre physiologie pour modifier les processus électriques, biochimiques, faire baisser le cortisol, stimuler la confiance en soi, booster les défenses immunitaires ... etc.*

---