

Modifiez votre physiologie

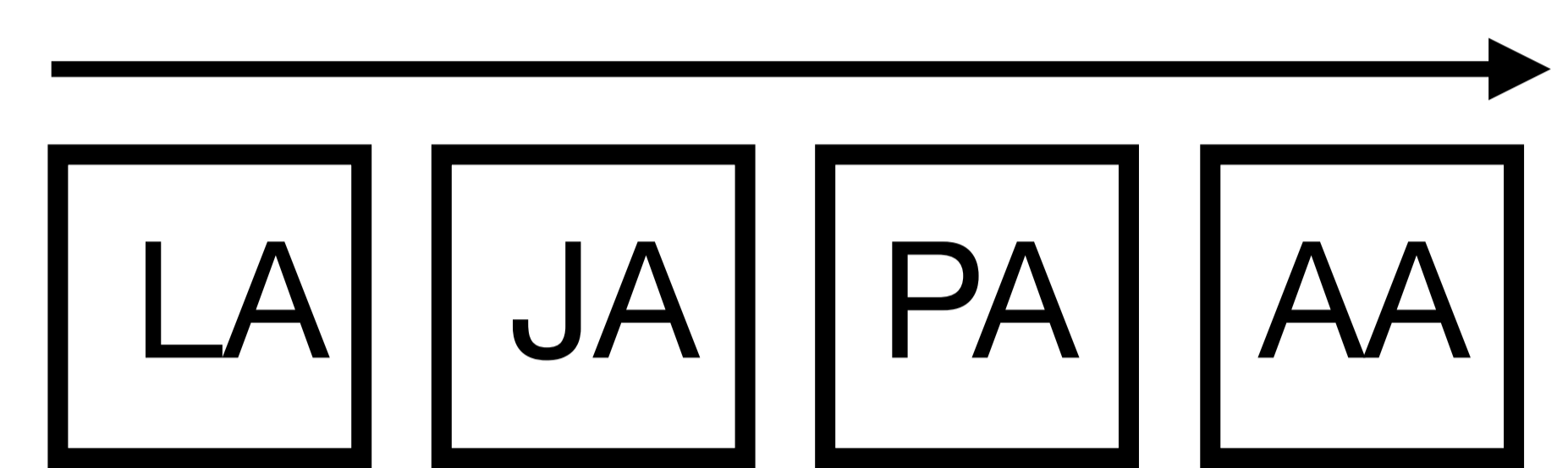


Objectif de la technique :

Les études tendent à montrer que changer sa posture et mobiliser son corps a un effet direct sur votre physiologie générale, et donc sur votre système nerveux autonome. L'objectif ici est de comprendre la physiologie que l'on adopte lorsque nos émotions jaillissent en nous, afin de modifier notre attitude, comportements, posture et langage, et ainsi moduler le lien entre notre état interne et la façon dont nous mobilisons notre corps. Tout cela afin de créer un changement positif directement observable

Quand et où l'utiliser :

Peut être utilisé partout, dans toutes les positions, quand vous avez besoin de vous libérer d'un état interne vécu comme négatif. Peut être utilisé avant, pendant ou même après l'action



Commentaires

Utilisez le pour switcher un état émotionnel vécu comme négatif

Procédure :

- 1) Je rappelle à ma conscience un moment où j'ai ressenti une émotion à connotation négative : tristesse, peur, énervement, colère... Je choisis au début une émotion légère. Je laisse les sensations m'imprégner et je laisse la posture, l'attitude, l'expression faciale liée à cette émotion se réinstaller.
- 2) Je prends note de ma physiologie et de ma posture : quels sont les liens entre l'émotion et les sensations, et ma posture actuelle ?
- 3) Je prends une grande inspiration et je change ma physiologie à l'opposé : si mes épaules sont basses, je les relève. Si je regarde en bas, je lève la tête et fixe l'horizon. Je peux sourire, serrer les poings, contracter certains muscles, en relâcher certains autres...
- 4) Je note la différence et l'impact sur les sensations initiales et l'état interne : quelles sont les différences ? Vous sentez vous plus fort ? Plus énergique ?
- 5) J'utilise cette technique lors de mon travail, d'abord sur des situations simples, puis de plus en plus complexes. Je n'oublie pas de noter tout cela lors de mes différentes progressions.

