**Вправа 1 - ДОДАТОК 1**

# МІЦНА ПОСТАВА

Коли ви відчуваєте невпевненість, це зазвичай проявляється у вашій поставі.

Подумайте про це: ви опускаєте голову, ваші ноги хитаються, ви соваєте руками й вважаєте за краще дивитися на землю.

Чи знали ви, що правильна постава допомагає відчувати себе сильніше? Коли ви правильно стоїте, сидите і ходите, енергія краще проходить через ваше тіло.

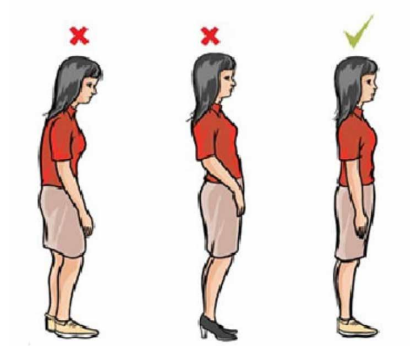
## Що таке міцна постава?

Ви отримуєте міцну поставу (стоячи):

- Стоячи з трохи розставленими ногами (на ширині стегон), стоячи на обох ногах і злегка згинаючи коліна (не замикаючи коліна).
- Міцно упріться обома ногами в землю, ніби ви дозволяєте своїй вазі опуститися на ступні.
- Тримайте руки біля тіла.
- Злегка притиснувши лопатки одна до одної, ви повністю випрямляєте спину.
- Трохи висуньте груди вперед і дивіться прямо перед собою.
- Не дозволяйте голові звисати вперед!

## Переваги:

- Ви твердо стоїте на ногах. Ви буквально стаєте вищими!
- Рівне стояння потребує менше м’язової сили.
- Енергія може вільно протікати по вашому тілу.
- Покращується зосередження.
- Ви відчуваєте себе спокійніше.
- Ви мислите ясніше.
- У вас більше енергії.



**Порада:**

Ви отримаєте **правильну поставу під час сидіння**, сидячи на обох сідницях, міцно впираючись ступнями в підлогу і тримаючи пряму спину. Правильна постава під час сидіння дозволяє краще говорити.