



Talarkliniken®



Talartips Nr 15

051003

Andningens betydelse

Det är ju lite lustigt, att vi lägger så lite vikt vid det enda som vi inte kan vara utan i mer än några minuter. LUFT! D v s så länge vi har den. Andningen formar vår tillvaro och vårt välbefinnande och ändå anses den vara så rutinartat naturlig, att vi inte behöver tänka på den alls. Men många av er vet, att det finns något som heter andningsteknik. Vad händer när vi skall tala inför publik och är något ovana? Jo, vårt ganska bristfälliga självförtroende skapar hotbilder (se Talartips nr 6), som i sin tur skapar osäkerhet och destruktiv nervositet. Nervositet blockerar både muskler och snärjer bröstet, vilket gör att vi får svårt att fylla lungorna med luft. Rösten bryter och blir svag och resultatet blir, att vi praktiskt taget basunerar ut vår nervositet till vår publik. Vad göra?

Svaret är – andas rätt! Hur gör man det då? Här är ett bra sätt som vi kan kalla "kvadraten" och som man lämpligen kan använda före sitt framträdande. Luften skall in i magen och ut ur magen, inte bröstet. Lägg en hand på övre delen av magen och känn den gå upp och ner när du gör följande övning:



Bilden är tagen från internet men källan okänd.

1. andas in genom näsan under 3 sekunder
2. håll andan i 3 sekunder
3. andas ut genom munnen under 3 sekunder
4. håll där i 3 sekunder

Upprepa detta så länge som du känner dig orolig. Du kan göra det stående eller sittande och det hjälper att blunda samtidigt och se sig själv göra framförandet framgångsrikt. God andning och positiva tankar dämpar nervositeten. Om du dessutom gör övningen regelbundet kommer du till slut att andas på detta förträffliga sätt utan att tänka på det, men då naturligtvis inte nödvändigtvis i 3 sekunder i taget, utan i normal takt.

Rekommendera gärna dina vänner och bekanta att registrera sig!

Om du vill avregistrera dig från mottagarlistan, sand bara ett e-postmeddelande till info@speechtracker.net

Copyright Innehållet i detta nyhetsbrev får endast kopieras och distribueras i icke kommersiellt syfte och under förutsättning att författarens namn och kontaktinformation uppges. Ex. "Kopierat och distribuerat med tillstånd av författaren Paul van der Vliet, Speech Tracker AB, www.speechtracker.net."