

**EXECUTIVE PRESENCE & PERFORMANCE**  
Guide til grounding og gravitas

**ØVELSE 1: Dit personlige ståsted**



# INTRODUKTION

Mit navn er Ilia Swainson. Jeg træner ledere, eksperter, politikere og mediefolk i **Executive Presence & Performance**, at fremtræde med det man i antikken kaldte gravitas. **Gravitas** kan oversættes til alt fra tyngde til troværdighed, tiltrækningskraft eller engagement. Alt dét der gør, at du vækker tillid med din måde at være til stede på – og din måde at kommunikere på.

Tillid er forudsætningen for at få folk til at høre efter og opnå følgeskab.

**Formålet** med disse fire e-bøger er, at hjælpe dig med at **træne de fysiske dimensioner af gravitas**. Dimensioner som vi ofte er tilbøjelige til at glemme i vores kultur.

Forskning viser, at de ord, vi bruger, blot udgør ca. 10 % af vores samlede personlige kommunikation. Så afhængig af situationen er der **ca. 90 % ekstra kapacitet at hente i at bruge kroppen og dens ressourcer mere bevidst**.

E-bøgerne giver dig fire effektive grundøvelser, som styrker forbindelsen mellem din krop, dit åndedræt, din stemme og dit sprog. Du modtager øvelserne én ad gangen med en uges mellemrum. Du får også **fire lydfiler** med indholdet som guidet instruktion, du kan have i ørene, så du kan træne uden at skulle skifte fokus mellem at læse og udføre øvelserne.

Hvis du træner øvelserne tre gange om ugen i tre uger i træk - så lover jeg dig, at du vil opnå:

- **stærkere nærvær**
- **mere ro og jordforbindelse**
- **øget mentalt fokus og energi**
- **større stemmestyrke og kontrol**
- **tydeligere artikulation og gennemslagskraft**

Når du har trænet de første tre uger, kan du nøjes med at træne én gang om ugen, og plukke de dele ud fra øvelserne der fungerer bedst for dig, og bruge dem som opvarmningsprogram inden et vigtigt møde eller præsentation. Fuldstændig lige som en professionel fodboldspiller, der varmer op inden sine vigtige kampe.

Når du har fået øvelserne ind under huden, vil du opleve, hvordan du kan bruge dem bevidst til at skabe stærkere relationer og resultater i din daglige kommunikation. Jeg lover, de hjælper dig med at få folk til at høre efter, når du tager ordet.

# INTRODUKTION

De fire øvelser er:

- **“Dit personlige ståsted”**  
Træning af den kropsholdning, der giver dig jordforbindelse, nærvær og styrke
- **“Dit eget rum”**  
Træning af det åndedræt, som giver dig ilt til hjernen, øger dit mentale fokus og overskud og giver dig luft under din stemme
- **“Dit fingeraftryk i lyd”**  
Træning af din stemmes styrke, smidighed og udholdenhed
- **“Kys ordene ud i verden”**  
Træning af dit sprog og din artikulation, så folk hører efter, hver gang du tager ordet

Lad os se at komme i gang!

## **KROP, ÅNDEDRÆT OG STEMME**

**Kroppen og stemmen formidler vores tanker og følelser. Åndedrættet er den energi, der holder det hele i gang.**

Det betyder, at når du kommunikerer, uanset om du har et Town Hall arrangement, der bliver streamet til 10.000 mennesker i hele verden, eller du har en afgørende én-til-én samtale - så er det alfa og omega, at du kan **stå ved dig selv**. Og som så mange metaforer fra vores dagligsprog har den rod i virkeligheden. Jo bedre vi står på vores fødder, jo mere jordforbindelse vi har, jo sværere er vi at vælte både mentalt og fysisk. Bonden der gik bag sit plovspand og pløjede sin jord, havde sandsynligvis bedre jordforbindelse end computernørden i dag, der sidder krøllet sammen foran sin skærm hele dagen.

**Derfor begynder vi med en øvelse i, hvordan du finder dit personlige ståsted - hvordan du styrker din jordforbindelse.**

# ØVELSE 1: DIT PERSONLIGE STÅSTED



**Plant dine fødder parallelt i god hoftebredde**, så de understøtter din krop bedst muligt. Måske hjælper det dig at forestille dig, at du slår rødder som et sundt, stærkt træ. **Mærk dine fødsåler** mod underlaget. Mærk, at du står solidt plantet, samtidig med at du kan vælge at bevæge dig fremad i det splitsekund, du har behov for det. Det hjælper at flytte vægten lidt frem på forfoden uden at slippe kontakten til hælene i gulvet. **Lås dine knæled op**, så energien kan strømme frit op gennem kroppen. Det hjælper at fjedre lidt i knæene.

**Placer så dine hofter i centrum af kroppen.** Hverken for langt fremme eller for langt tilbage – sådan at lænden bliver rettet ud bagtil og hofteskålen bliver åbnet fortil. Vip dit bækken frem og tilbage. Slip ned gennem lysken. Mærk efter, hvor dit åndedræt får mest plads. Det er dét punkt, du skal finde. Brug evt. et stort spejl. Stil dig med siden til og justér stille og roligt hofterne på plads mens du kigger i spejlet.

**Slip så maven helt.** Lad den falde frem og slap af. Når du slipper maven, giver du plads til mellemgulvsmuskulens frie bevægelighed. Mellemgulvet er din vigtigste åndedrætsmuskel. **Når mellemgulvet arbejder frit kan dit åndedræt**

**strømme frit.**

**Fra denne her position tænker du nu rygsøjlen i ét langt stykke** helt nede fra halebenet og op til toppen af dit hoved. Du behøver ikke gøre alt muligt ekstra.

Hav tillid til, at kroppen reagerer på din fokuserede tanke. Det kommer med øvelsen! Du er i gang med at bane vejen for nye vaner, der skal hjælpe dig med at styrke dit nærvær og din gennemslagskraft.

**Forestil dig nu, at du retter ryggen ud hvirvel for hvirvel.** Nærmest som om du retter leddene fra en cykelkæde ud led for led - helt nede fra halebenet op til toppen af hovedet. Igen skal du stole på, at din krop reagerer på din tankeimpuls, hvis du bare fokuserer. Tænk lige så stille og roligt op gennem lænden – op mellem skulderbladene og hele vejen op gennem nakken. Ræk og stræk dig opefter. Du kan blive flere centimeter højere.

**Slip så dine skuldre** og lad dem hænge frit og behageligt ned langs siderne. Du kan tjekke, om de er afspændte ved at svinge armene let frem og tilbage. Hvis du mærker modstand, så ånd ud og spænd af.



# ØVELSE 1:

# DIT PERSONLIGE STÅSTED

**Afspænd nu din nakke** og tjek at den sidder i lige forlængelse af din rygsøjle. Slap af i kæberne, så der kommer afstand mellem dine kindtænder og kinderne bliver bløde. Træk din hage ind og forlæng din nakke. Nakken skal føles så lang, udstrakt og lige, som muligt. Musklerne skal være afspændte og bløde. Hele din hals skal være et rundt rør, som stemmen frit kan arbejde i - uden de tryk der opstår, når vi falder sammen eller oversvajer i kroppen.

Forestil dig så, at der går **en sølvtråd fra toppen af dit hoved op til loftet**. Sølvtråden holder dig ubesværet rank og fri. Du skal ikke gøre noget - bare tænke retningen opad, så forlænger nakken sig lige så stille - og udad, så breder brystkassen sig automatisk ud i alle retninger - giv dig tid til at fornemme det - ud til siderne hele vejen rundt på forsiden og bagside så brystkassen bliver bred og åben. Mærk hvordan du skaber plads til dit åndedræt - det hjælper at trække vejret roligt og dybt ind gennem næsen og ud gennem munden.

**Dit hoved skal sidde frit på toppen af din rygsøjle**. Måske hjælper det dig at forestille dig hovedet som et guldæble på toppen af et springvand. Springvandet er billedet på den opdrift og energi, der skyder op gennem din rygsøjle fra halebenet til toppen af dit hoved. **Mærk nu HELHEDEN**. Husk sølvtråden og forestil dig **en lodlinje** fra toppen af dit hoved, ned til dit haleben og derfra ned i jorden.

**Du har etableret FORBINDELSE fra fodsålerne til toppen af dit hoved**. Det er dit udgangspunkt - **dit personlige ståsted**.

Du kan gå, stå, sidde, ligge, rulle rundt og stadig føle forbindelsen, når du først har lært at finde den. Men det kræver tålmodighed. Hvis du opdager, at forbindelsen er forsvundet - og det gør den fra tid til anden - så plant dine fodsåler i gulvet, ånd roligt ud og ind og genetablér følelsen af helhed. Måske det kan hjælpe dig at tænke på de her **tre klichéer, når du vil genfinde dit personlige ståsted**:

**Stå ved dig selv - kom på linje med dig selv - og kom i øjenhøjde!**

**Fra "dit personlige ståsted" har du adgang til dine mentale og følelsesmæssige impulser**, så du kan være i fuld kontakt med dig selv og med dine omgivelser og agere i overensstemmelse med din integritet i den situation, du befinder dig i.

**Fra "dit personlige ståsted"** skaber du forbindelse mellem hovedet og kroppen, så dit kropssprog bliver frit og naturligt; og du fx ikke længere behøver at tænke på, hvor du skal gøre af dine hænder. De bliver en naturlig del af hele dit personlige udtryk, og de reagerer bare frit på de impulser, der kommer fra din krop. Nærværende og autentisk!

**"Dit personlige ståsted" - er også fundamentet for dit frie naturlige åndedræt**. Det åndedræt, der giver liv og energi; giver luft til at sætte din stemme i svingninger; giver ro og overskud til at forme dine tanker og ord; det åndedræt, der omdanner nervøsitet til ekstra brændstof.

# ØVELSE 1: DIT PERSONLIGE STÅSTED

**Dét åndedræt, der mærkes dybt og bredt i hele din krop.** Vi er født med det. Bare se på små børn, hvordan de er fuldt tilstede, med ranke rygge, hovederne højt, stemmer der bærer gennem hvad som helst og umiddelbart nærværende og i kontakt med deres omgivelser. Mellemgulvsmusklen arbejder frit hos de fleste små børn. Vi stræber efter at genfinde den frihed og adgang til kommunikativt brændstof.

**Øvelse 2 handler netop om, hvordan du kan træne dit naturlige frie åndedræt og dermed skabe "dit eget rum" omkring dig.**

**God træning!**