

EXECUTIVE PRESENCE & PERFORMANCE

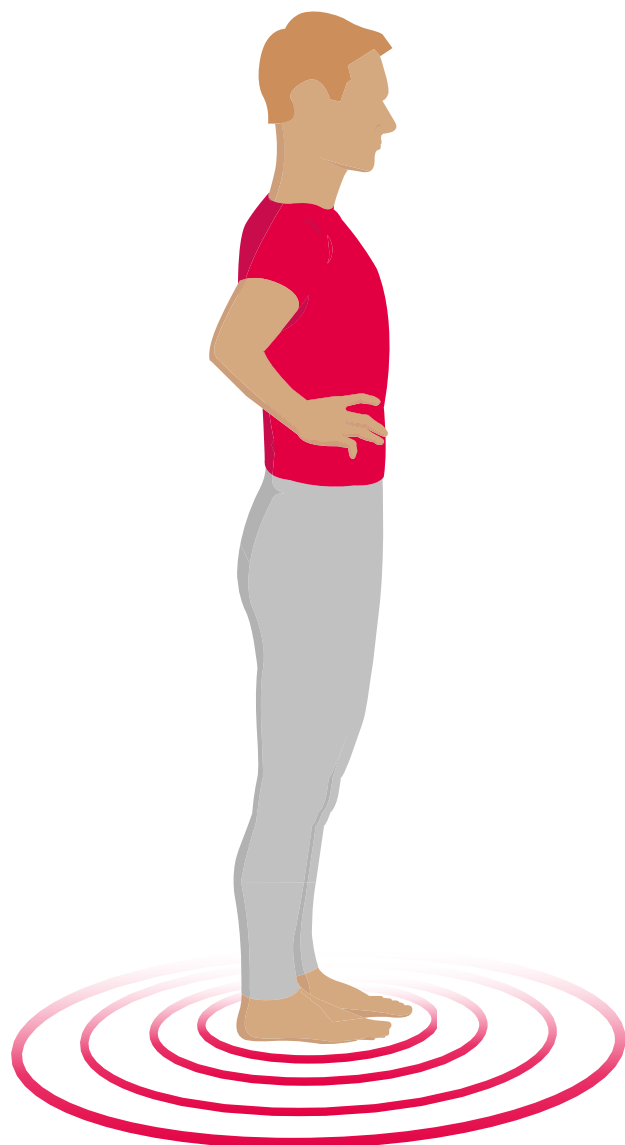
Guide til grounding og gravitas

ØVELSE 2: - Dit eget rum



ØVELSE 2:

DIT EGET RUM



Du etablerer igen lynhurtigt **"dit personlige ståsted"**. Stå ved dig selv, kom på linje med dig - og kom i øjenhøjde. Husk sølvtråden i loftet. **Træk nu vejret langsomt og dybt ind.** Mærk at kroppen giver efter **helt ned under halebenet**. Lad mellemgulvsmusklen brede sig helt ud under brystkassen, så den skubber til indvoldene i bughulen og bækkenet ligesom et stort blødt stempel. Ånd stille og roligt ind gennem din næse og ud gennem din mund. Prøv så om du kan tænke åndedrættet helt ned i din lænd, ned i dit bækken, ud i siderne og ned i din mave. Mærk nu åndedrættet dybt og bredt i bunden af hele overkroppen - hele vejen rundt.

Øvelsen **"dit eget rum"** – handler om at etablere et rum af koncentreret nærvær omkring dig selv.

Pust nu så meget luft ud som muligt, hold vejret et øjeblik, slip så maven og lad luften strømme ind gennem munden, og ind i din åbne brystkasse – ligesom hvis du kommer op af vandet efter et langt dyk. **Lad indåndingen ske helt af sig selv.** Giv dig tid til at lungerne bliver fyldt helt op, så du mærker åndedrættet dybt og bredt i bunden af overkroppen hele vejen rundt. **Gentag mindst 3 gange.**

Sæt nu hænderne i siderne lige over taljen. Så gentager du den samme øvelse. Bliv ved med at puste og mærk hvordan du bliver smallere og smallere, indtil der ikke er mere luft tilbage. Hold igen vejret et øjeblik.

Slip maven - og så lydløst som muligt – lader du luften strømme ind gennem både mund og næse af sig selv. Det kræver, at du spænder af i kæberne og lader hagen glide ned mod brystet - helt afslappet. Det kan godt føles, som om du er lige ved at være på vej til at gabe.

Mærk hvordan luften fylder dybt og bredt i kroppen, så dine hænder bliver skubbet ud til siderne. Husk sølvtråden fra dit personlige ståsted. Hvis du falder sammen, hæmmer du mellemgulvets frie bevægelighed, og dermed hæmmer du din evne til at trække vejret frit. **Gentag minimum 3 gange.**

Nu er du klar til næste trin!

Øg nu afstanden til din hånd stille og roligt og bliv ved med at ånde mod din håndflade, og se hvor langt du kan flytte din hånd væk fra munden og stadig fornemme luftstrømmen.

ØVELSE 2:

DIT EGET RUM

Hver gang du ikke har mere luft tilbage, så holder du vejret et øjeblik, mærker spændingen i de nederste mavemuskler, slipper maven og lader luften strømme ind i lungerne af sig selv. Bliv ved med at huske din lodlinje så mellemgulvet kan stemple helt i bund og, du kan få masser af frisk ilt til hjerne, hjerte og din kommunikation!

Eksperimentér. Hvor langt væk kan du flytte din hånd? Hvor tålmodigt kan du vente, til kroppen tanker sig selv op med ny energi? Åååånd ud. Hold vejret. Slip maven og lad luften strømme ind, og ååånd ud og slap af. **Gentag minimum 3 gange**

Nu er du helt centreret og fokuseret – og i stand til at sende din energi præcist og kraftfuldt ud i rummet. Med tiden kan du genkalde dig fornemmelsen i kroppen uden at have brug for at holde hånden op til munden.

Sådan etablerer du "dit eget rum". Herfra kan du holde åbent for dialog, samtidig med at du altid bevarer forbindelsen til dig selv. Du bliver så at sige selv beåndet, samtidig med at du beånder både rummet og dem du taler med.

Indånding hedder faktisk inspiration på latin. Indåndingen er en pause – et åndehul med fortættet nærvær - hvor du får gratis inspiration, hvis du har mod til at slippe maven og lade den falde afslappet frem og vente på dét, der kaldes **den reflektoriske indånding.**

Det er den indånding, du lige har trænet. Men det kræver mod, og det kræver, at du trodser vores kulturs fokus på sixpacks og flade maver, som gør, at mange mennesker går og trækker maven ind i konstant spænding, der hæmmer det frie naturlige åndedræt og nærvær. **Træn hellere "dit personlige ståsted" og "dit eget rum". Det gør dig rankere, mere nærværende, giver din stemme kraft og øger din gravitas.**

Det frie naturlige åndedræt er et smukt billede på, at vi har tændt for både sender og modtager, når vi er fuldt tilstede. **Når vi ånder ud, eller taler, sender vi energi ud i verden. Når vi ånder ind, modtager vi energi og "gratis" inspiration,** fordi vi samtidig åbner vores sanser, ligesom når du indånder duften fra din yndlingsblomst eller din yndlingsvin.

Du vil hurtigt mærke forbedring, hvis du træner "dit eget rum" i din dagligdag. Den kan sagtens udføres, mens du lytter opmærksomt under et møde eller i køen i Netto. Husk at ånde lydløst uuud og iiind. Det hjælper at fæstne dit blik på kollegaen eller kassedamen, mens du gør det.

Åndedrættet er også stemmens brændstof, dens energikilde. Med åndedrættet på plads er du klar til at sætte stemmen i svingninger.

Øvelse 3 fokuserer netop på stemmen, og hvordan du kan træne dens styrke, udholdenhed og virkemidler.