

EXECUTIVE PRESENCE & PERFORMANCE

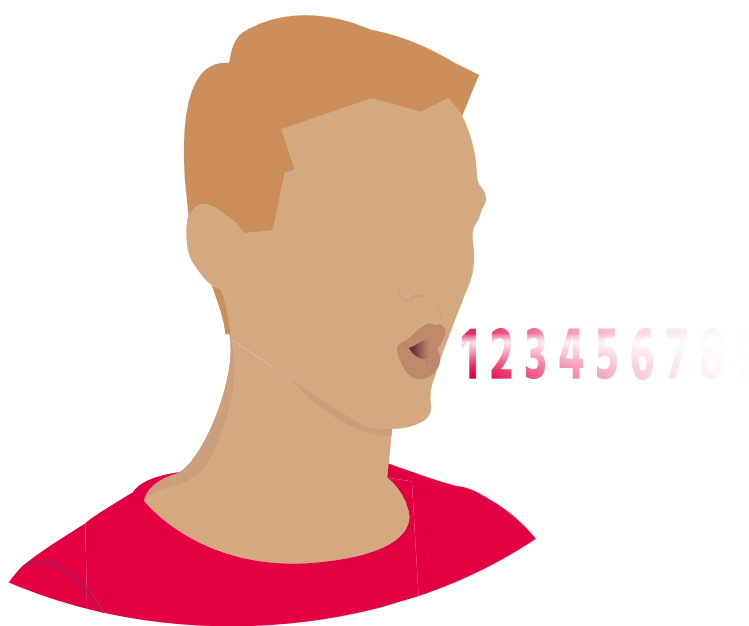
Guide til grounding og gravitas

ØVELSE 4: - Kys ordene ud i verden



ØVELSE 4:

KYS ORDENE UD I VERDEN



Øvelsen er bygget op i 2 trin.

Du skal igen forme dine læber som en megafon, en blød akustisk tragt, som dine ord kan forstærkes igennem. Og her hjælper det at tænke, at du kysser dine ord ud i verden.

Vi skal kunne gøre os forståelige. Ordene skal kunne høres tydeligt, så tilhørernes energi ikke går med at skelne dem fra hinanden. Din tale skal være klar, levende og overbevisende.

Trin 1

Etabler igen dit personlige ståsted og åndedrættet fra dit eget rum. Slap af i kæberne, form læberne til en blød akustisk tragt og sig så højt og tydeligt: **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**. Forestil dig du kysser ordene ud i verden og gør dig umage med at forme dem. Du kan også forestille dig, hvordan den usynlige varme luftstrøm står ud i rummet ligesom ånde på en frostklar dag. Husk at slippe maven og lad luften strømme ind gennem munden - ind i den åbne brystkasse helt af sig selv. **Gentag 3 gange. Sæt nu hænderne i siderne igen lige over taljen og gentag øvelsen:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10. Nu skulle du helst kunne mærke, at **de nederste ribben bliver bredt ud**, og at musklerne i siden, i

maven, i bækkenet og lænden arbejder. **Så meget at det skubber til dine hænder, når du tæller.**

Slip så maven og lad luften strømme ind gennem munden af sig selv. Mærk hvordan luften fylder dybt og bredt i kroppen. **Husk din lodlinje.**

Når du mærker musklerne skubbe vedvarende til dine hænder, mærker du dét, der kaldes **støtte**. Det fleksible muskelarbejde, der styrer luftstrømmen og støtter stemmens klang og bæreevne. Støtten giver også rigtig god kropsforbindelse og hjælper mod nervøsitet.

Trin 2

Gentag nu samme øvelse; men erstat tallene med fx Johan Ludvig Heibergs digt **"Natten er så stille"**.

Se hvor meget tekst du rent faktisk kan sige på én vejrtrækning. Hvis du øver dig lidt ad gangen, kan du helt sikkert nøjes med at bruge en enkelt vejrtrækning på hele digtet inden længe.

Du begynder med at tage ét vers ad gangen i én vejrtrækning. Og lige nu handler det om at træne udholdenheden og artikulationen.

ØVELSE 4:

KYS ORDENE UD I VERDEN

Når du har været igennem et par gange, skifter du fokus og siger digtet med indlevelse. Så kommer der flere pauser, hvor du kan prøve at observere, hvordan den rolige reflektoriske indånding, du har trænet, giver ro, nærvær, fokus og indlevelse til dit udtryk.

Din talestrøm skal blive ved med at føles ubesværet og fri i halsen. Du skal også blive ved med at kysse ordene ud i verden og forme læberne som den bløde akustiske tragt!

Natten er så stille,
luften er så klar,
duggens perler trille,
henad søens glar

Bølgens melodier,
vugger hjertet ind,
suk og klage tier,
vindens pust befrier,
det betyngte sind

Du kan jo erstatte Heibergs digt med avisartikler, børnerim, børsnoter eller hvad du har lyst til at fortsætte med, når du træner din stemmestyrke, din artikulation og din indlevelse.

En sang om dagen fremmer sagen! Hvis du vil træne din stemme, din artikulation og din indlevelse endnu mere effektivt, kan du prøve at synge "Natten er så stille" på Weyses smukke melodi; fx i dit brusebad om morgenen. Du kan selvfølgelig også synge alle mulige andre sange, så længe melodien har lange bløde linjer. Chansen for at komme i godt humør er overhængende ;-)

Nu har du forhåbentlig fået nye viden og inspiration til både hjerne, hjerte og krop.

Så hvis du træner tre gange om ugen i tre uger og derefter holder din form ved lige én gang om ugen, så vil teknikkerne blive en integreret del af din måde at være tilstede på – og din måde at kommunikere på.

Jeg vil **anbefale dig at vælge et par af de øvelser, du bedst kan lide** og bruge dem som opvarmning inden alle dine vigtige præsentationer og møder. Sådan opbygger du fysiske færdigheder og mentalt fokus, der giver dig stærkere nærvær, mere ro og jordforbindelse, mere energi og mentalt overskud, større stemmestyrke og kontrol, tydeligere artikulation og gennemslagskraft. **Altsammen nødvendige fysiske forudsætninger for at styrke Executive Presence & Performance – og opbygge gravitas.**

Er du nysgerrig på, hvordan du træner andre dimensioner af gravitas end den fysiske, er du velkommen til at tage et kig under **metode** på min hjemmeside. Du er også altid velkommen til at tage fat i mig på **26 18 85 58**, hvis du er interesseret i 1:1 træning, workshops eller foredrag.

Rigtig god fornøjelse med din træning.