

## Sådan kommer du til at tale højt og T-Y-D-E-L-I-G-T ...

**Når vi er begejstrede** og nervøse kommer vi meget let til at tale hurtigere end godt er. Det bliver sværere for os selv at holde fokus og sværere for vores publikum at følge med. start med din vejrtrækning.

Gør den lang og dyb – det vil forstærke din følelse af ro og overblik og bevidsthed i situationen, så du kan begynde at øve tempo og artikulation.

Og det der med at tale laaangsomt? Det er simpelthen noget du skal øve – igen og igen. Man siger, at man skal gøre noget nyt op til 100 gange, før det begynder at føles normalt. Så du skal, i situationer, hvor du kommer til at tale for hurtigt, øve dig i, at være bevidst, og tale langsommere igen og igen OG igen.

Hver gang du opdager det, læg mærke til det, **og så trækker du dig blidt og roligt tilbage til at tale langsomt.** Bliv ved med blidt, og UDEN at slå dig selv i hovedet over det – det kommer der ikke noget godt ud af – at trække dig tilbage og tale langsomt.



*Man har en tendens til at speedsnakke når man er nervøs*



**Gå i den modsatte boldgade og tal så langsomt du overhovedet kan.** Det giver dig et billede af, hvor langsomt det kan gå, som vil hjælpe dig til

at lande på et passende taletempo.

Sæt post-its på din computer, lav reminders på den telefon, så du minder dig selv om, at øve at tale langsommere. Så kommer det til at ske!

## Tal tydeligt og artikuler!

- Tag et stykke tekst og læs op. Alle bogstaver, alle lyde skal udtrykkes så meget du overhovedet kan. Tænk på, at du skal ud i hjørnerne af alle lydene og sige dem. Åbn munden, slap af i kæberne og overdriv artikulationen så meget du overhovedet kan.
- Sæt en finger mellem dine fortænder og øv så at tale mens du holder tænderne bidt sammen om din finger. Bliv ved med at få din vejtrækning ned i maven, mens du må bruge dine mund- og halsmuskler til at lave lydene til de forskellige ord.

Det vil træne de muskler du skal bruge for at artikulere, når du taler normalt. Jo mere du oplever, hvor meget du kan overdrive, jo lettere vil det være for dig, at få en passende artikulation når du taler.

### LEKTIE:

Til næste onsdag skal du øve noget mundtligt – noget du kan huske udenad. Det kan fx være en vittighed, et digt, et børnerim, en tale etc...

Tænk over at øve det så du trækker vejret korrekt og artikulerer ordene tydeligt.

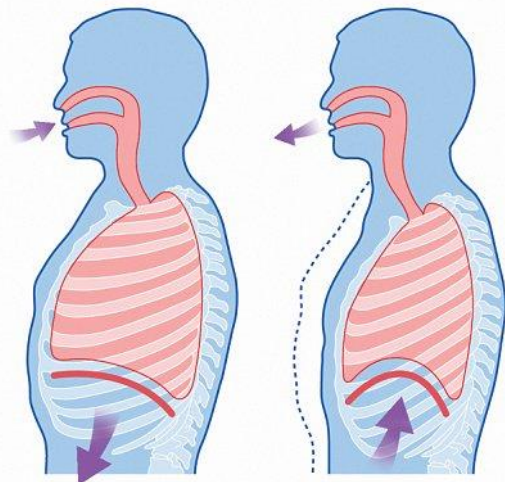


# Din vejrtrækning skal heeeelt ned i maven! - Lige nu!

Alt for mange af os har gået og suget maveskindet ind, men det har konsekvenser: Trækker du ikke vejret ordentligt, får din krop og celler ikke nok ilt, du vil føle dig mere træt end nødvendigt, og du bliver lettere nervøs og urolig før og under du fx skal holde et oplæg, en tale eller en Power-Point Præsentation. Uden en dyb vejrtrækning vil uroen og nervøsiteten sætte sig fast og først forsvinde efter oplægget er overstået.

En dyb, sund og 'ordentlig' vejrtrækning er derfor det første sted du skal sætte ind, når du bliver nervøs, bange, føler dig stresset eller urolig. Den giver dig ny ilt og vil berolige din krop.

Hvis du er vant til at trække vejret ved kun at løfte dine skuldre en smule – og også trække vejret gennem munden – så er det bare med at komme i gang med at træne det modsatte – effekterne vil ikke udeblive.



*Korrekt vejrtrækning er første skridt på vejen til at undgå nervøsitet*

## **Her kommer derfor det første skridt på vejen til at få en sund, energigivende og afbalancerende vejrtrækning:**

- Sæt dig med fødderne godt plantet på gulvet, sæt dig lige op i stolen
- Læg højre hånd på maven
- Træk så vejret – gennem næsen – ned i maven. Skub maven ud når du ånder ind og lad blidt dine mavemuskler skubbe din mave ind igen når du ånder ud
- Tag mindst fem dybe vejrtrækninger i dit eget tempo, og lad så din vejrtrækning finde sit naturlige leje igen

## **Startvanskeligheder og hvorfor:**

I begyndelsen kan det føles mærkeligt, at trække vejret – både gennem næsen og helt ned i maven. Det kan være, du bliver lidt svimmel, fordi du pludselig får mere ilt end du plejer. Det er

ikke farligt. Bare slap af, læn dig tilbage og lad din vejrtrækning finde sit naturlige leje igen.  
Fortsæt efter en pause.

(Og nej, luften kommer ikke 'ned i maven'. Ved at skubbe maven ud, skubber du mellemgulvet (musklen under ribbenene) nedad, så der skabes et vakuum og luften suges ned i dine lunger.)

### **Den dybe vejrtrækning er vigtig af flere grunde:**

- Din krop får nok ilt = energi, som du har brug for, for at kunne præstere
- Du kan lade mere tid gå imellem at du trækker vejret ind = Når du taler, skal du ikke hele tiden hive efter vejret. Det medfører, at din stemme kan få mere styrke og klang.
- Du bliver mere rolig, da din krop bliver mere afslappet af de dybe vejrtrækninger
- Den dybe vejrtrækning reducerer frygt, stress og panikreaktioner i kroppen
- Den dybe vejrtrækning gør dig mere fokuseret, så du kan bevare overblikket og tænke mens du taler.

