5 KROKÓW DO PEŁNEJ SWOBODY CIAŁA NA SCENIE

poznaj ćwiczenia,
dzięki którym przygotujesz swoje ciało do wystąpienia

Występowałam od dziecka. Śpiewałam, grałam, mówiłam. I pamiętam napięcie, które mi towarzyszło w czasie każdego wystąpienia. Pamiętam, jak moje ciało się napinało, jak czasem nie mogłam się ruszyć, jak bolał mnie kark i jak zaciskałam pięści ze zdenerwowania. Moje ciało nie współpracowało ze mną. To trwało wiele lat, a ja myślałam, że to normalne i że tak właśnie powinno być.

Całe szczęscie spotkałam na moich wokalnych studiach wspaniałą śpiewaczkę Olgę Szwajgier. Kiedyś mnie poprosiła, żebym dla niej zaśpiewała. Zrobiłam to.
A wtedy Ona powiedziała: O, nie, nie! Tak nie może być. Nie możesz być taka spięta. Twoje ciało to pudło rezonansowe dla Twojego głosu, a gdy wszystkie mięśnie masz sztywne, to dźwięk umiera w Tobie.

Pokazała mi jak ćwiczyć, jak się przygotować, żeby ciało było moim sprzymierzeńcem. Do dziś pamiętam jak mówiła do mnie: "stań na lekko rozszerzonych nogach, dobrze się na nich oprzyj, możesz je lekko napiąć. Ale od pasa w górę masz być PIERWSZA WE WSI- pełen luz i swoboda".
Zaczęłam stosować te wskazówki i ćwiczyć, mój głos piękniej brzmiał, a ja nie czułam już tego wielkiego napięcia, jak wcześniej.

Dlaczego Ci o tym opowiadam?

Bo chcę żebyś wiedział, że ja dokładnie wiem, co czuje wiele osób, które stają na scenie i siłują się ze swoim ciałem.
Być może Ty też tak masz.
Jeśli tak, to ten ebook jest dla Ciebie. Znjadziesz tu sposoby na to, jak sobie pomóc, jak przygotować- rozgrzać i rozluźnić- swoje ciało, jak sprawiać, żeby Twoje ciało pomagało Ci świetnie działać na scenie i przed kamerą.

Nazywam się Lidia Buksak i jestem trenerką wystąpień publicznych z 25-letnim doświadczeniem. Codziennie pomagam osobom, które wystepują publicznie w swojej pracy i w życiu. Uczę jak radzić sobie ze stresem, jak się przygotować do prezentacji i jak mówić, żeby ludzie słuchali.

Dziś chcę pomóc tym ebookiem Tobie. Pokażę Ci proste metody na przygotwanie ciała do swobodnego działania na scenie.

Bierzmy sie DO ROBOTY!

SPIS

TREŚCI

Wstęp 4

krok 1: Poznaj swoje ciało 10

krok 2: Ćwiczenia - rozgrzewka ciała 15

krok 3: Ćwicz 22

krok 4: Rób rozgrzewkę przed wystąpieniem.. 27

krok 5: Bądź uważny 29

Zakończenie 32

wstęp

czyli po co Ci to?

Za chwilę masz wejść na scenę, albo rozpocząć webinar, live i czujesz stres. Czujesz jak napinają Ci się ramiona, sztywnieją ręce, nogi ważą tonę, aż ciężko Ci się ruszać. Czujesz, że zaciskają Ci się szczęki i nie możesz swobodnie mówić ani się uśmiechać. Wiesz, że nie jest dobrze, że nie wyglądasz na pewnego siebie i że musisz pokonywać to spięcie, tę sztywność, zamiast skupić się na treści i budowaniu relacji z publicznością. Ale to już się dzieje.

A przecież mogło być inaczej.

Mogłeś się przygotować, zadbać przed wystąpieniem o swoją formę, o to, żeby ciało i aparat mowy były Twoim sprzymierzeńcem, a nie wrogiem.

Jeśli chcesz być skuteczny w wystąpieniach i w dodatku mieć z tego fun to wychodząc na scenę lub przed kamerę, musisz nie tylko mieć coś sensownego do powiedzenia, ale również mówić swobodnie. Oczywiście najważniejsza jest treść i Twoje przygotowanie, ale jeśli Twoje zachowanie i sposób mówienia będą pokazywały Twoją niepewność, spięcie, wycofanie, to odbiorcy i tak Ci nie uwierzą.

Będziesz przekonujący, gdy ludzie zobaczą pewność siebie nie tylko w słowach, ale również w Twoim ciele, gestykulacji a także w głosie i sposobie mówienia.

Jak to zrobić?

Warto za każdym razem przygotować ciało i aparat mowy do pracy w czasie wystąpienia, czyli robić rozgrzewkę.

W tym ebooku dowiesz się, jak przygotować swoje CIAŁO do wystąpienia publicznego. Możesz też pobrać drugi ebook „ABY JĘZYK GIĘTKI… Rozgrzewka głosu i aparatu mowy przed prezentacją”. To materiał, dzięki któremu poznasz ćwiczenia głosu i motoryki narządów mowy. Usprawnisz swój aparat mowy, poćwiczysz emisję głosu i będziesz wiedział, jak w czasie przygotowań, a także przed samą prezentacją przygotować swój aparat mowy do tego, żebyś mógł mówić głośno i wyraźnie.

Bezpłatny ebook "ABY JĘZYK GIĘTKI..." czeka na Ciebie na stronie www.lidiabuksak.pl/bezplatne-tresci/. Pobierz i korzystaj :)

Twoje ciało przed prezentacją potrzebuje rozgrzewki.

Wystąpienie jest jak robienie szpagatu.

Nawet jeśli bardzo chcesz zrobić szpagat, a masz nierozćwiczone mięśnie to szybko przekonasz się, że samo chcenie nie wystarczy. Sztywne ciało stawia opór, czujesz duży dyskomfort, a może nawet ból.

Oczywiście możesz dalej „cisnąć" ciało, zmuszać je, żeby wykonało szpagatowe zadanie, ale zapewniam Cię – to się nie uda.

Tak samo jest z wystąpieniem na scenie czy przed mikrofonem i kamerą.

Jednym z objawów tremy przed wystąpieniami jest spięcie mięśni. Szczególnie mięśni twarzy, karku, barków, ramion.

Jeśli nie rozgrzejesz swoich mięśni, to ciało nie będzie z Tobą współpracować na scenie, nie pozwoli Ci czuć się swobodnie i być pewnym siebie. Będziesz czuć się sztywny i ograniczony.

Napięty kark i barki będą utrudniać Ci oddychanie, swobodną gestykulację, a Twoja postawa będzie zamknięta i niepewna.

Ważne jest, żeby przygotować swoje ciało, a także aparat mowy i aparat oddechowy do wykonania zadania, którym jest wystąpienie.

Co wobec tego robić? Jak sobie pomóc, żeby nie czuć więcej tego niezdrowego, utrudniającego mówienie i poruszanie się na scenie spięcia?

Oto **5 kroków do pełnej swobody ciała na scenie**, w czasie każdego wystąpienia:

1. Poznaj swoje ciało, zobacz które partie się spinają w stresie, zacznij je rozumieć.
2. Naucz się rozgrzewać, rozluźniać te mięśnie, które są spięte.
3. Ćwicz.
4. Przed każdym wystąpieniem publicznym zrób rozgrzewkę.
5. W trakcie wystąpienia zauważaj momenty, gdy ciało zaczyna się ponownie spinać i natychmiast je rozluźniaj.

Omówimy teraz te punkty, krok po kroku.

krok 1

poznaj swoje ciało

KROK 1: POZNAJ SWOJE CIAŁO

Gdy wychodzisz na scenę, lub stajesz przed kamerą, stajesz się narzędziem, instrumentem, na którym wygrasz swoje treści.

Gdy skrzypek wychodzi na scenę staje się jednością ze swoim instrumentem- skrzypce i smyczek są jakby częściami jego ciała. Skrzypek gra całym sobą, wydobywa cudowne dźwięki z „kawałka drewna" i posyła je w świat. Ale jak się domyślasz nie jest możliwe, żeby wziąć pierwszy raz do ręki instrument i od razu zagrać jak Paganini. Najpierw trzeba poznać instrument, poćwiczyć i „zgrać się z nim".

Tak samo jest w wystąpieniach: najpierw poznaj swój instrument, czyli swoje ciało, żebyś potem mógł się z nim „zgrać" i wykonać piękny koncert.

Poznanie swojego ciała to punkt wyjścia.

Wiele osób próbuje od razu stosować rozwiązania, bez diagnozy problemu, Robią jakąś rozgrzewkę, ale nie rozumieją swojego ciała, nie wiedzą, co się z nimi dzieje na scenie, co jest problemem. Być może można sobie pomóc w taki sposób, ale przeważnie takie działanie przynosi krótkotrwały albo odwrotny efekt.

Krótkotrwały, bo możesz zrobić uniwersalną rozgrzewkę, ale jeśli nie znasz swojego ciała to działasz na ślepo. Wykonujesz jakieś ćwiczenia – być może takie, które wcale nie są Ci potrzebne, a nie wykonujesz takich, które naprawdę mogłyby Ci pomóc.

Odwrotny, bo często takie szybkie, nagłe, niedopasowane ćwiczenia (na zasadzie: ktoś coś mówił, że trzeba poskakać i będzie dobrze) mogą jeszcze bardziej napiąć Twoje mięśnie.

O wiele większy sens ma działanie przemyślane i długofalowe, stałe. To sprawi, że będziesz znać swoje ciało, rozumieć je, będziesz w stanie szybko poczuć, co się z Tobą dzieje przed i w trakcie wystąpienia. Zadziałać na to, z czym konkretnie jest problem.

Potrzebujesz więc poobserwować swoje ciało, a dopiero potem dobrać odpowiednie dla siebie ćwiczenia.

Jak zrobić taką obserwację?

- Nagraj się w czasie wystąpienia (albo w czasie przygotowań do prezentacji) i obejrzyj to nagranie na spokojnie. Zwróć uwagę na to, co widzisz: jak się zachowujesz, jaką masz postawę, co robisz z rękami, czy poruszasz się swobodnie, czy może stoisz spięty i nie możesz się ruszyć. Jeśli zauważysz, że nie jesteś swobodny to znak, że warto to przepracować.

- Jeśli nie masz nagrania i nie możesz go zrobić, to musisz szukać innego sposobu. Możesz skorzystać z pamięci tego, co jest „zapisane" w Twoim ciele. Tak, zapisane. Wszystkie wydarzenia, a szczególnie trudne doświadczenia zostawiają w ciele ślad. Ciało zapamiętuje stres, niepewność, napięcie, strach, również te, które odczuwasz przed lub w trakcie wystąpienia.

Przypomnij sobie jak się czujesz, co się dzieje z Twoim ciałem, gdy stajesz przed ludźmi i masz im coś powiedzieć w czasie prezentacji, albo gdy mówisz do kamery.

Zamknij oczy. Przywołaj wspomnienie swojego wystąpienia, postaraj się odtworzyć swoje samopoczucie. To może nie być do końca przyjemne, bo jeśli zwykle Twoje ciało się napina to teraz też to poczujesz.

Poczuj dokładnie co się napina: mięśnie karku? barków? może nogi? A może zaciskasz szczęki?

Zapamiętaj to, co poczułeś – to jest cenna informacja, na które części ciała powinieneś zwrócić szczególną uwagę w czasie rozgrzewki.

krok 2

ćwiczenia

rozgrzewka ciała

KROK 2: NAUCZ SIĘ ROZGRZEWAĆ I ROZLUŹNIAĆ NAPIĘTE CZĘŚCI CIAŁA

Poznałeś już swoje ciało, wiesz które jego części napinają się niezdrowo i utrudniają Ci swobodne działanie na scenie.

Teraz **czas na ćwiczenia**. To nie będzie jakiś skomplikowany system ćwiczeń, ale nie o to chodzi, żeby to było skomplikowane. Celem jest efekt rozluźnienia ciała, a nie stopień zaawansowania gimnastycznego. Wiele z tych ćwiczeń będziesz pewnie pamiętać z lekcji w-f w szkole. To świetnie, tym łatwiej będzie Ci je robić.

Ćwicząc te proste ćwiczenia rozgrzewające :

- zwiększysz zakres i swobodę ruchu
- lepiej dotlenisz organizm przed wystąpieniem
- poprawisz krążenie krwi
- aktywujesz pracę układu nerwowego, co pomoże Ci lepiej się skoncentrować
- zwiększysz elastyczność swoich ruchów
- pobudzisz system hormonalny
- odprężysz umysł, co pozwoli Ci się skupić wyłącznie na zadaniu, jakie masz wykonać
- zwiększy się wydzielanie endorfin
- I... zaczniesz się uśmiechać, złapiesz większy dystans i zmniejszysz swoją tremę przed wystąpieniem - a jest to bezcenne.

Zanim zaczniesz ćwiczyć zapamiętaj proszę jedną, **NAJWAŻNIEJSZĄ ZASADĘ**:

robiąc poniższe ćwiczenia NIE PRÓBUJ BYĆ IDEALNY, NIE STARAJ SIĘ WYKONYWAĆ ICH PERFEKCYJNIE . Tu nie o to chodzi! Dla skuteczności ćwiczeń- rozgrzewki ciała przed wystąpieniem - **WAŻNA JEST LEKKOŚĆ, SWOBODA, ZABAWA!** i tak własnie rób ćwiczenia.

ĆWICZENIA – ROZGRZEWKA POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI CIAŁA

Najpierw 2 ćwiczenia rozluźniające:

- **Pajacyki**

Pamiętasz to ćwiczenie np. ze szkoły?

Warto od niego zacząć, bo pomaga zwiększyć tętno, a także przepływ krwi w naszym organizmie. Rozluźnia i wzmacnia łydki i mięśnie naramienne. A co najważniejsze daje uśmiech i dystans do siebie.

Stań prosto, stopy rozstawione równolegle, niewielki rozkrok.

Podskakuj z równoczesnym rozkładaniem nóg do boku i podnoszeniem rąk do góry – gdy ręce dojdą do samej góry, nad Twoją głową – klaśnij.

Wracaj do pozycji początkowej i powtarzaj przez co najmniej 1 minutę.

- **Podskoki rozbrykanego dziecka**

To ćwiczenie, a właściwie zabawa, pomaga rozluźnić barki, ręce i nogi.

Podskakuj lekko, zmieniając rytm podskoków.

Machaj rękami swobodnie, co jakiś czas energicznie strząśnij (strzepnij) ramiona w dół, jednocześnie rozluźniając dłonie.

Nie próbuj kontrolować tych podskoków, tylko baw się.

- **Automasaż głowy, karku i klatki piersiowej**

Stań na lekko rozstawionych nogach.

Masuj głowę (czoło, skórę między włosami), wykonując koliste ruchy opuszkami palców obu dłoni, miejsce przy miejscu.

Następnie w taki sam sposób masuj kark i klatkę piersiowo.

Oddychaj przy tym spokojnie.

- **Ćwiczenie KING KONG**

Stań na lekko rozstawionych nogach, dobrze się na nich oprzyj.

Wyobraź sobie, że jesteś King Kongiem. Dłonie złóż w pięści i najpier delikatnie a potem trochę mocniej opukuj pięściami górną część klatki piersiowej.

Następnie dołącz to tego mruczenie: mmmmmm.

Już po tych kilku ćwiczeniach powinieneś poczuć, że napięcie ciała się zmniejsza.

Teraz czas na ćwiczenia najczęściej spinających się w czasie wystąpień publicznych partii ciała. Zwróć uwagę na ćwiczenia dotyczące tych partii ciała, które spinały się najbardziej u Ciebie.

Ćwiczenia rozluźniające ręce, ramiona i barki

Ramiona i barki to te części ciała, które bardzo się napinają w stresie. Niektóre osoby mówią, że czują ból, że ramiona im sztywnieją. Nawet jeśli nie odczuwasz bardzo dużego napięcia nie rezygnuj z tych ćwiczeń, bo przecież w wystąpieniach bardzo potrzebujesz swobodnie i pewnie gestykulować, a to znaczy, że dobrze rozgrzane ręce i barki będą Ci bardzo potrzebne.

Możesz ćwiczyć w dowolnym miejscu: na dworze, w biurze, nawet w toalecie;)

Pozycja wyjściowa: stań na prostych nogach, stopy na szerokość barków. Wykonuj po kolei poniższe ćwiczenia, powtarzając je po kilka razy, w przód i w tył.

- Przeciąganie się
- Wymachy rękami
- Zataczanie kół rękami w przód i w tył– szeroko, ale bardzo spokojnie
- Podnoszenie ramion (barków) na zmianę
- Kręcenie kółek ramionami (barkami): Krążenie jednoczesne oburącz w przód, a następnie w tył. Ważne, żeby ruch (kółko) nie był wykonywany łokciami tylko jakby z wierzchu ramienia – delikatnie, powoli, spokojnie poszerzając promień „kółka”.
- Krążenie łokci
- Krążenie nadgarstków

Ćwiczenia karku, szyi i głowy

To bardzo ważne ćwiczenia. Kark, szyja napinają się u prawie każdego mówcy. Nie każdy jest tego świadomy, ale w tych okolicach „gromadzi się” stres. Koniecznie więc poświęć uwagę tym partiom ciała i zadbaj o nie.

Pozycja wyjściowa: stań na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce luźno wzdłuż tułowia

- Obszerne krążenie głową w lewo i w prawo. Ważne, żeby robić to ćwiczenie bardzo powoli, szerokim ruchem. Kilka razy w jedną i w drugą stronę. Powtarzaj 10 razy w każdą ze stron.

- Poruszanie głową do przodu i do tyłu (ruchy potakujące)- wykonuj powolne ruchy głową do przodu i do tyłu. Liczba powtórzeń: 5 razy w każdą ze stron.

- Skłanianie głowy w kierunku ramienia, naciąganie mięśni szyi.

krok 3

ćwicz

KROK 3: ĆWICZ

Znasz już podstawowe ćwiczenia rozgrzewające, które warto robić przed wystąpieniem. Pamiętaj tylko, że nie chodzi tu o to, żebyś w ostatnim momencie przed prezentacją zaczął wykonywać jakieś gwałtowne ruchy.
Jeśli chcesz mieć efekt prawdziwej elastyczności, rozluźnienia ciała to te ćwiczenia musisz robić regularnie. Wtedy zrobienie rozgrzewki przed samym wystąpieniem będzie miało sens, ciało natychmiast przypomni sobie, o co tu chodzi.

Chcę Ci teraz zaproponować cały zestaw ćwiczeń, które pomogą Ci czuć ciało i panować nad nim w czasie wystąpienia.

Mówca na scenie musi wyglądać i poruszać się, jak lider. Ważne, żeby był wyprostowany, żeby nie machał chaotycznie rękami, żeby nie łaził po scenie bez sensu. Tego też można się nauczyć i wyćwiczyć.

Chodzi o wyćwiczenie tzw. „pozycji 0", czyli **pozycji wyjściowej**.

Pozycja wyjściowa przyda Ci się nie tylko na początku wystąpienia, gdy stres jest zwykle największy, ale również w trakcie, gdy poczujesz, że się spinasz, albo gdy nie wiesz, co zrobić z rękami.
To nie są ćwiczenia rozgrzewające, ale również pomagają panować nad ciałem na scenie.

Ćwiczenia pozycji wyjściowej mówcy

Rób je w czasie przygotowań do prezentacji, najlepiej kilkukrotnie, żeby Twoje ciało zapamiętało tę pozycję i żebyś mógł przywołać ją, gdy staniesz na scenie. Wyćwiczenie pozycji wyjściowej doda Ci pewności siebie i poczucia, że panujesz nad swoim ciałem. A dzięki temu będzie mógł się skupiać na tym co najważniejsze w czasie wystąpienia, czyli na tym, żeby przekazać to, co dla Ciebie istotne i żeby zbudować relację z odbiorcami.

Poniższe ćwiczenia stanowią proces. Zachęcam Cię więc do ćwiczenia ich w układzie, który zaproponowałam.

- Stań na lekko rozstawionych nogach — nie za szeroko, bo będziesz wyglądał jak kowboj, i nie za wąsko, bo sprawisz wrażenie pensjonarki. Wyprostuj się.
- Sprawdź stabilność ciała — odchyl się kilka razy w przód i w tył. Następnie wyobraź sobie, że Twoje nogi to korzenie drzewa, i poczuj, jakbyś „wrastał” nimi w ziemię. Chwilę wytrzymaj w tej pozycji. Na pewno odczułeś napięcie w udach i łydkach. Nie chodzi o to, żebyś był spięty, tylko o lekkie napięcie nóg. Powinieneś poczuć, że jesteś stabilny i sprężysty. To ma być tzw. tonus mięśni, czyli odpowiednio połączone napięcie ze swobodą mięśniową.
- Zepnij lekko pośladki — tak, wiem, możesz pomyśleć, że to śmieszne, ale zrób to. Poczujesz, że od pasa w dół Twoje ciało się napina. Utrzymaj to napięcie.

- Bądź „pierwszy we wsi” — poczuj się jak król życia, od pasa w górę zachowaj pełną swobodę ruchów. Sprawdź to, swobodnie poruszając rękami we wszystkie strony i robiąc skręty tułowia. Przez chwilę poudawaj, że jesteś showmanem, wymachuj rękami, wykonuj szerokie gesty, jakby świat należał do Ciebie.

- Pozycja wyjściowa— wszystko, co zrobiłeś wcześniej, pomogło Ci przyjąć „pozycję wyjściową”. Stoisz na lekko rozstawionych nogach, wyprostowany, z lekko spiętymi pośladkami i nogami, od pasa w górę zachowując rozluźnienie i swobodę ruchu, ręce luźno spuszczone wzdłuż ciała, gotowe do swobodnej gestykulacji. Dobrze jest stanąć w ten sposób (zawsze na chwilę na samym początku wystąpienia albo przed samym wejściem na scenę), żeby poczuć stabilność i zdrowe napięcie swojego ciała. Nie znaczy to, że masz stać tak w czasie całej prezentacji. Ale szczególnie ważny jest początek wystąpienia, gdy najbardziej się denerwujesz. Ta pozycja da Ci na początku wrażenie, że panujesz nad swoim ciałem, co wzmocni Twoją pewność siebie.

- Zrób kilka kroków— na pewno czujesz, że ten ruch jest sprężysty i wymagający Twojej aktywności. Poczujesz, że panujesz nad swoim ciałem, a o to właśnie chodzi.

- Przećwicz wstęp swojej prezentacji — stań tak, jak ćwiczyłeś przed chwilą, poczuj swoje ciało i mów. Rozpoczęcie wystąpienia w takiej pozycji będzie na pewno o wiele bardziej aktywne i energiczne niż kiedyś, gdy nie panowałeś nad swoim ciałem. Dołączaj ruchy rąk i zacznij się poruszać.

- Pilnuj pozycji wyjściowej — ćwicz wielokrotnie wstęp wystąpienia. Zobaczysz, że po kilku razach Twoje ciało zacznie „lubić” tę pozycję i że zachowujesz aktywną postawę, a jednocześnie czujesz się coraz bardziej swobodny. Będziesz czuł potrzebę poruszania się, przy czym Twoje ciało będzie cały czas zdrowo wyprostowane i napięte.

- Przećwicz tak kilka razy wstęp swojego wystąpienia, zachowując w pierwszym zdaniu pozycję wyjściową, a następnie utrzymuj wyprostowaną pozycję ciała, „puść” ręce i pozwól im swobodnie pracować.

krok 4

przed każdym wystąpieniem rób rozgrzewkę

KROK 4:

PRZED KAŻDYM WYSTĄPIENIEM PUBLICZNYM

ZRÓB ROZGRZEWKĘ

Dobrze jest znaleźć przed prezentacją chwilę w jakimś bezpiecznym miejscu i zrobić kilka rozluźniających ćwiczeń.
Nie musisz robić wszystkich ćwiczeń – zwykle nie ma na to czasu, a do tego nie chcesz się przecież spocić i zmęczyć.

Zakładam, że zrobiłeś cały zestaw ćwiczeń, które Ci zaproponowałam. Na pewno czujesz, które z nich są dla Ciebie najlepsze i które najskuteczniej i najszybciej pozwalają Ci się rozluźnić. Jeśli tak, to zapamiętaj które to ćwiczenia i korzystaj z tego zestawu przed samym wystąpieniem.

krok 5

bądź uważny
w czasie wystąpień
na to, co się dzieje
z Twoim ciałem

KROK 5:

W TRAKCIE WYSTĄPIENIA ZAUWAŻAJ MOMENTY, GDY CIAŁO ZACZYNA SIĘ PONOWNIE SPINAĆ I NATYCHMIAST JE ROZLUŹNIAJ.

Robisz już rozgrzewkę przed wystąpieniami i wiesz, jakie ćwiczenia najlepiej Ci służą.

Musisz jednak wiedzieć, że czasem, pomimo rozgrzewki może wydarzyć się w trakcie wystąpienia coś, co sprawi, że Twoje ciało znów się niezdrowo napnie. To mogą być różne sytuacje: ktoś coś powie, wydarzy się coś niespodziewanego, przejęzyczysz się, albo coś Ci spadnie, czyli coś Cię zdenerwuje lub zdekoncentruje.

W takich momentach ciało może zareagować spięciem. Większość ludzi tego nie zauważa, albo udają, że nic się nie dzieje. A to duży błąd. Jeśli nie będziesz uważny, nie zarejestrujesz reakcji swojego ciała na sytuację stresową i nie zareagujesz odpowiednio, to możesz być pewny, że niezdrowe napięcie mięśni będzie postępować. A wiesz już, że to nie będzie Ci służyć.

Być może nie wydarzy się nic takiego, ale gdyby jednak, to powinieneś być gotowy.

I tu przyda się wszystko, co ćwiczyłeś wcześniej. Poznałeś swoje ciało i wiesz, jakie ćwiczenia najszybciej Ci pomagają. Oczywiście nie zaczniesz robić pajacyków albo wymachiwać rękami na środku sceny, ale jest coś co możesz zrobić.

Po prostu puść! Puść to napięcie. Jeśli poczułeś, że jakaś część ciała się spięła to świadomie rozluźnij te partie mięsni. Np. jeśli zaciskasz pięści to świadomie rozluźnij dłonie.

Możesz wcześniej to poćwiczyć „na sucho”, tzn. nauczyć się puszczać napięcie mięśni.

- Napinaj poszczególne partie ciała np. ręce i puszczaj napięcie. Powtórz to kilka razy. Potem zmień część ciała i znów powtórz kilka razy.

Gdy następnym razem poczujesz w czasie wystąpienia, że się spinasz, będziesz wiedział, co robić.

zakończenie

Chcę powiedzieć Ci jeszcze jedną rzecz na koniec.

Wystąpienia publiczne to szansa, a nie kara.
To wielka szansa na powiedzenie tego, co dla Ciebie ważne, tego, co może zainspirować innych, a czasem nawet zmienić ich życie.

Ale nie tylko.

Wystąpienia publiczne mogą być dla Ciebie żródłem wielkiej satysfakcji, radości - mogą dać Ci FUN.
Stanie się tak, gdy będziesz dobrze przygotowany, gdy zbudujesz relację z publicznością i gdy będziesz SWOBODNY NA SCENIE. Właśnie do tego potrzebne Ci Twoje ciało.
Zaprzyjaźnij się z nim, zaproś do współpracy, uczyń swoim sprzymierzeńcem i... baw się na scenie!

Trzymam za Ciebie kciuki! Powodzenia!

Zapraszam Cię też do współpracy.
Możesz skorzystać z mojego wsparcia w Twoim rozwoju umiejętności mówcy.
Zapraszam Cię do kontaktu na Linkedin, Facebooku, do odwiedzenia mojej strony www.lidiabuksak.pl i czekam na Ciebie na moich szkoleniach. Szczególnie polecam Ci 3-dniowe szkolenie MISTRZ WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH. Więcej informacji znajdziesz na https://lidiabuksak.pl/mistrz-wystapien-publicznych/
Do roboty! :)

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Żadna część tego ebooka i informacji w nim zawartych nie może być kopiowana i rozpowszechniana publiczne w jakiejkolwiek formie lub w jakikolwiek sposób, w tym elektronicznie lub fizycznie (fotokopia, nagranie, powielanie treści) bez pisemnej zgody autorki.

Lidia Buksak 2022

www.lidiabuksak.pl

kontakt@lidiabuksak.pl

wykorzystano zdjęcia fot. z Canva

wykorzystano kilka ćwiczeń z książki Lidii Buksak "Szkoła Mówców"