

Ademhalingsoefeningen

Spreeken heeft veel te maken met ademen. Bent u buiten adem, dan is het moeilijk om te spreken zoals u ongetwijfeld weet. Dan weet u ook dat als u zenuwachtig bent, u uw adem ophoudt waardoor u moeilijk spreekt. En als u kwaad bent, dan ademt u snel. Uw lichamelijke en geestelijke situatie bepalen dus hoe u ademt en spreekt. Normaal gesproken ademen we op twee manieren: lage, natuurlijke ademhaling als we rustig en ontspannen zijn en hoge, oppervlakkige ademhaling als we onrustig en gespannen zijn. Als u rustig bent als u spreekt, dan ademt u langer uit dan in.

Bouw spreekpauzes in na belangrijke gedeelten, tussen gedeelten en na leestekens. Behalve dat u het publiek zo de tijd geeft om informatie te vatten, helpt het u om meer ontspannen uw presentatie te geven. Dit komt omdat spreekpauzes een rustgevend effect hebben waardoor u (weer) rustig en laag adem haalt. Zorg er wel voor dat de pauzes lang genoeg zijn, vermijd angst voor de stilte, pauzes vergroten juist de concentratie van uw publiek. Behalve spreekpauzes kunt u ook oefeningen doen om ontspannen uw presentatie te geven. We geven u hier drie van zulke oefeningen.

Oefening 1

Deze oefening dient om uzelf aan te leren spreekpauzes in te bouwen bij belangrijke gedeelten van uw presentatie. Lees hardop een willekeurige tekst voor waarbij u nadrukkelijk pauzeert bij ieder leesteken dat u tegenkomt (komma, punt komma, dubbele punt, punt, aanhalingstekens en dergelijke).

Oefening 2

Deze oefening kan u helpen te ontspannen als u zenuwachtig bent. Haal gedurende drie tellen diep adem. Span uw spieren daar waar uw lichaam gespannen aanvoelt. Houd uw adem en de spanning drie tellen vast. Adem gedurende acht tellen weer uit met getuite lippen alsof u fluit en ontspan uw spieren. U kunt deze oefening gebruiken voor verschillende spiergroepen één voor één of tegelijk.

Oefening 3

Dit is ook een ontspanningsoefening voor als u zenuwachtig bent. Adem geconcentreerd en langzaam in en uit. Adem langzaam in door uw neus. Vul uw longen met lucht. Adem weer langzaam uit door uw mond met getuite lippen. Doe dit twee tot vijf minuten, net zo lang totdat uw ademhaling weer rustig en regelmatig is.