

Formación para empresas



RUTINA PARA ESCENA

Preparación de
Cuerpo y Voz

Mireia Murguiondo
Telef: 669679277
hola.lavidaspuroteatro@gmail.com
www.lavidaspuroteatro.com

Lavidaspuroteatro

Antes de salir a hablar en público es necesario preparar cuerpo y voz para que puedas mostrarte como esa persona carismática, elocuente y segura que quieres que los demás vean en ti.

Si quieres hablar, convencer o vender en público necesitas energía, entrega, fuerza y poder de impacto. Y para eso necesitas conocer el sistema adecuado. Porque el sistema adecuado existe, y se llama "Coaching en Técnicas Expresivas".

Porque si no convences, no vendes

Antes de salir a escena los actores trabajamos:

- La relajación.
- La respiración.
- La atención / concentración.
- El calentamiento de la voz.
- La presencia escénica.

¿Para qué?

Para contar con una correcta COMUNICACIÓN NO VERBAL capaz de CONVENCER y PERSUADIR a nuestro público.

Si trabajas y entrenas la RELAJACIÓN de tus tensiones no sólo te sentirás cómodo y seguro en escena sino que además tu comunicación será mucho más expresiva y rica (lo que otros llaman “ser carismático”). Conseguirás llegar de manera más eficaz a tu público y lograrás una comunicación basada en la empatía. (Básicamente esto es lo que todos queremos.)

Otro punto importante antes de salir a hablar en público es **CALENTAR LA VOZ**. No sólo para tenerla en buenas condiciones para que todos en la sala te oigan y te entiendan y no quedarte sin aire o sin voz en la mitad de la charla, sino también para convencer y enamorar con ella a quien te escucha.

Otro aspecto importante a entrenar para hablar en público es tu **ATENCIÓN**. Es importante que en público no te distraigas con estímulos que no tienen importancia. Una buena concentración te ayudará además a estructurar bien tus ideas y tus respuestas, además de ser capaz de responder a preguntas incómodas.

No olvides que un orador concentrado se traduce en un público concentrado.

No pierdas de vista tu **PRESENCIA ESCÉNICA**, pues no hay una segunda oportunidad de causar una primera buena impresión.

Puede que ahora te estés preguntando:

¿Pero para qué tengo que hacer todo esto para hablar en público?

¿En serio hay que hacer todo eso?

Hacemos todo esto porque queremos **CONVENCER al público**. Porque si no convences, no vendes.

Y si no vendes, no creces. Pero si te conviertes en una persona persuasiva puedes posicionarte como referente en tu sector y llegar a acuerdos con mejores clientes.

Control = Tensión

Hablar de relajación implica inevitablemente hablar de tensión.

Es normal querer tenerlo todo bajo control. Más aun cuando no te sientes cómodo ni seguro hablando en público. Lo que desconozco es si eres consciente de que esta actitud produce rigidez en tu cuerpo. Te crea tensión, limita tu expresividad y tu movilidad, y puede incluso que tu cuerpo llegue a contracturarse, lo que también te producirá dolor.

Por ese motivo, antes de salir a escena, debes ponerte en contacto con esas partes de tu cuerpo que están tensas y procurar aliviarlas. Ya que tus músculos necesitan estar en condiciones adecuadas para que puedas moverte y expresarte libremente sobre el escenario.

Si trabajas y entrenas la relajación de tus tensiones no sólo te sentirás cómodo y seguro en escena sino que además tu comunicación será mucho más expresiva y rica. Conseguirás llegar de manera más eficaz a tu público y lograrás una comunicación basada en la empatía.

Por qué liberar los músculos de la tensión:

- La relajación aporta libertad física en el escenario.
- Consigues ser más expresivo. Más espontáneo.
- Tendrás un cuerpo más equilibrado. Al ejercer menos fuerza tendrás menos tensión.
- Deshacerte del exceso de energía acumulada te libera de la rigidez y del dolor.
- Los músculos contraídos dan al orador un aspecto desagradable. Rígido e inflexible. Y tú quieres tener buen aspecto delante de tu público.
- La tensión física está ligada a tu vida interior. Liberar las tensiones te pone en contacto con tu mundo emocional. Estar más conectado contigo mismo te hace estar más conectado con el auditorio.
- Para poder concentrarte en tus cinco sentidos, tienes que soltar el peso y relajar los músculos. De esta manera afinarás la escucha y desarrollarás la atención y la concentración necesaria para estar en escena.

Y esto, ¿cómo se hace?

- Vas a desarrollar a un OBSERVADOR (tú mismo).
- Este observador se asegurará de que no se localice una cantidad adicional de contracción muscular en ningún lugar del cuerpo.
- Perfeccionarás este método de eliminación de toda tensión innecesaria hasta que se convierta en un hábito mecánico subconsciente.
- Hasta que ese control sea inconsciente, será necesario dedicarle gran parte del pensamiento (trabajando con especial atención y concentración). Después la relajación muscular será un fenómeno normal.
- El dominio de tus músculos debe ser parte de tu arreglo físico.

- Este hábito se desarrolla con la práctica diaria, constante y sistemática.

Todo tu cuerpo se tensa antes de dar una charla. Estás nervioso, excitado, quieres que todo salga bien, probablemente estás en un entorno diferente al habitual, has memorizado un texto que quieres recordar, necesitas concentrarte, hay un público que te espera....

En esas circunstancias, todo tu sistema nervioso pasa a funcionar en “MODO ALERTA” y comienzas a sentir el efecto de la adrenalina en tu cuerpo. En este momento de gran tensión muscular es especialmente necesario conseguir que tus músculos se liberen. **Eliminar esta tensión innecesaria del cuerpo hará que te sientas más cómodo, más ligero, con mayor movilidad, expresión y seguridad sobre el escenario.**

Puede que al principio no te sea posible relajarte por completo. No pasa nada, poco a poco. Comienza con algo sencillo. Como por ejemplo: aprender a descansar esa tensión. Deja que aparezca si no la puedes evitar, pero saca al observador de inmediato y haz que la desaloje.

Para luchar contra la tensión innecesaria (la tensión que nos crea dolor, incomodidad, rigidez) lo primero que tienes que hacer es SER CONSCIENTE de dónde se localiza esa tensión. Esto sólo puedes conseguirlo dedicándole tiempo a tu cuerpo. Aprendiendo a escucharlo. Prestándole atención para averiguar lo que necesita.

Una vez seas consciente de dónde localizas la tensión, podrás trabajar con ella para aliviarla o eliminarla progresivamente.

Lo que necesitas es tener un dominio sobre la tensión de tu cuerpo y no al revés. No puedes permitir que la tensión domine tu vida.

Por ponerte un ejemplo metafórico, te diré que la relajación es un equivalente al afinado de un violín. Un músico puede tocar correctamente la partitura, pero si el instrumento no está bien afinado, los resultados no serán los deseados.

El orador trabaja con un instrumento, él mismo. Su cuerpo es su instrumento. Por eso, el dominio adecuado de su energía es una necesidad primaria.



Ejercicios

Cuando no queremos sentirnos sobrepasados tendemos a desconectarnos del cuerpo y de sus sensaciones. A nivel corporal, una señal de esta desconexión es la tensión en las cervicales. El cuello es la unión entre el cuerpo y la cabeza, entre la emoción y la razón. Mover el cuerpo y poner consciencia en el movimiento nos conecta con las emociones reprimidas.

Por eso, es posible que durante los ejercicios de relajación, aparezca alguna emoción proveniente de tu interior que te asuste y dificulte tus esfuerzos por relajarte. De manera automática, el primer impulso de tu cuerpo será intentar evitar que la emoción se vuelva física. Pero lo que tienes que hacer es permitir que la emoción se exprese.

Tranquilo. Déjate sentir. Está todo bien. Respira y continúa con el ejercicio.

Caer a la gravedad del suelo.

OBJETIVO: Parar. Tomar consciencia de cómo tu ruido mental mantiene a tu cuerpo en tensión.

TIEMPO MÍNIMO: 15 minutos. MATERIAL: Una manta sobre la que tumbarte y música instrumental para relajarte. CONTEXTO: La larga lista de tareas a la que tienes que llegar cada día, el ritmo vertiginoso de tu mente y el bloqueo de algunas emociones que no resultan convenientes en muchos momentos del día, te desconectan de la escucha, de la paz y de la observación interior. Este ejercicio te ayudará a conectar de nuevo con tu cuerpo y ser capaz de escuchar tus verdaderas necesidades.

DESARROLLO:

Elige una música que te apetezca y te ayude a relajar tu cuerpo y tu mente. La música instrumental suele ser muy apropiada para este ejercicio.

Túmbate en el suelo y, simplemente, déjate caer a la gravedad del suelo.

En este momento no tienes nada por lo que preocuparte. Este momento es para ti. Es un regalo que vas a hacerte.

Deja todo lo sucedido a lo largo del día fuera de la habitación en la que te encuentras y concéntrate en el aquí y en el ahora.

El suelo es firme, y sabes que te sostendrá. No hay nada que hacer. Puedes dejarte caer (relajarte), porque sabes que el suelo sostendrá tu cuerpo.

Haz tres respiraciones profundas dejando entrar el aire por la nariz y soltándolo muy lentamente por la boca. Ve chequeando los distintos grupos de músculos, empezando por los pies y terminando en la cabeza.

No pasa nada si tan pronto como liberas una parte de tu cuerpo, se tensa otra y después otra. Cuando no has practicado este ejercicio con regularidad es habitual que esto pase.

No te desanimes. Con la práctica irás mejorando.

Relajación sistemática de tensar y soltar

OBJETIVO: Reconocer cuándo tus músculos están relajados y cuándo no. TIEMPO MÍNIMO: 15 minutos. MATERIAL: Utiliza una manta para tumbarte sobre ella. CONTEXTO; Si no eres capaz de reconocer que tus músculos están tensos hasta que ya es demasiado tarde y duelen, este recurso te irá muy bien.

DESARROLLO:

Túmbate en el suelo boca arriba. Las piernas están estiradas y los brazos y las manos descansan a los lados de tu cuerpo.

Haz tres respiraciones profundas mientras visualizas como el aire entra por tu nariz y sale por tu boca.

Empezando por los pies y terminando en la cabeza, ve tensando y soltando diferentes grupos de músculos de todo tu cuerpo. Despacio, sin prisa. Repite el mismo grupo de músculos varias veces para tomar mayor conciencia.

Al aumentar la presión de la zona, podrás observar si esa zona que has tensado conscientemente tiene rigidez de forma habitual o no. En caso de que así sea, podrás aflojarla.

Este ejercicio está pensado para que lo practiques mientras estás tumbado en el suelo. Pero si esta postura no te resulta cómoda o te cuesta mantener la quietud con las actividades de relajación, puedes probar a sentarte en una silla o realizar el ejercicio mientras caminas por la sala en la que te encuentres.

Desglose

OBJETIVO: Aumentar tu consciencia corporal al mismo tiempo que te relajas. TIEMPO MÍNIMO: 10 minutos. CONTEXTO: Ayuda a abrir el espacio de la médula ósea y separar las vértebras. Activa todo el sistema nervioso. Toda la musculatura que interviene en la respiración queda relajada. De esta manera, el aire entra y sale con facilidad y libertad.

DESARROLLO:

Elige un lugar de la sala donde te sientas cómodo.

De pie, coloca las piernas a la altura de las caderas, con los pies bien apoyados en el suelo y mirando ligeramente hacia adentro. Rodillas sueltas o flexionadas (no bloqueadas), cadera suelta, glúteos relajados y columna recta. Si localizas algún punto de tensión en tu cuerpo procurar llevarlo hacia tus piernas y tus pies.

Imagina que desde las plantas de tus pies comienzan a surgir raíces que se adentran en la tierra y te enraízan a ella. Este enraizamiento te hace sentir seguro y cómodo.

Tu cráneo en cambio parece un globo de helio que quiere subir hasta el cielo. Lo sientes flotar cómodamente sobre tus hombros.

El ejercicio consiste en desglosar cada una de las vértebras de tu columna hacia delante, como si la vértebra que está más arriba quedara descolgando de la siguiente.

Con cada respiración, descuelga una nueva vértebra.

Una vez este totalmente descolgado de tu sacro, todo el peso de tu cuerpo descansará sobre tus piernas y tus pies.

Respira. Recuerda que tus rodillas han de estar sueltas. No las tenses ni las bloques.

Párate a percibir todo lo que tu cuerpo siente en este momento. Si sientes que tus rodillas o tus piernas tiemblan, no te asustes. Es normal. Estás descargando tensión acumulada en tu cuerpo a través de la vibración.

Asegúrate de que tu cabeza está suelta y descolgada. Libre de tensiones.

Toda la parte superior de tu cuerpo ha de estar relajada.

Si en esta postura sientes dolor, exprésalo. Suspira, suelta algún sonido....

Si cuando lleves un rato en esta posición sientes algún emoción (enfado, rabia, tristeza, etc.) sácala de manera natural con tu voz.

Cuando sientas que es el momento, te preparas para comenzar con la subida.

Vértebra a vértebra, comenzando por el sacro, ve colocando las vértebras en la posición original.

Lo último que suben son cuello y cráneo.

Párate a percibir todos los cambios que se han generado en tu cuerpo y en tu estado emocional.

Tu cuerpo sabe lo que necesitas y en ese momento te lo estará diciendo.



Fuente de la fotografía: <https://www.hola.com/noticias-de-actualidad/18-03-2016/121100>

AVISO:

Ninguno de los pasos de las técnicas que hemos descrito funcionarán si se hacen mecánicamente. Debes ser realmente consciente de su postura habitual y controlar realmente la tensión de las diferentes partes de su cuerpo.

Acuérdate de respirar

Estar totalmente vivo es respirar profundamente, moverse libremente y sentirse plenamente.

Los malos respiradores tienen una respiración poco profunda y suelen retener (limitar) la respiración en cualquier situación de tensión.

Estas situaciones de estrés incluyen tareas tan sencillas como conducir, escribir una carta, esperar el turno en el supermercado o hablar en público.

Estos momentos de tensión en los que se limita la respiración provocan que la tensión siga aumentando.

¿Sabes si tu organismo recibe el oxígeno del modo más adecuado?

La respiración pobre tiene como consecuencia poco oxígeno en sangre. Lo que desencadena una falta de calor y energía en el organismo impidiéndole trabajar de manera correcta y eficaz dejando el cuerpo agotado y sin energía.

La respiración consciente en cambio te ayudará a relajar tu cuerpo, oxigenarlo mejor, desintoxicarlo, producir bienestar y aumentar tus niveles de energía.

Para empezar:

- Es preciso que la respiración sea natural, nunca forzada.
- Respeta tus inhalaciones y exhalaciones hasta que sean iguales en tiempo e intensidad.
- Respira siempre por la nariz, porque la nariz es la encargada de limpiar y filtrar el aire, de humedecerlo y de acondicionarlo para que penetre en buenas condiciones por nuestras vías respiratorias.
- Haz respiraciones lentas y profundas.

La respiración diafragmática consciente te ayudará a:

- Tener una respiración calmada.
- Aliviar tus tensiones.
- Relajar tus músculos.
- Fomentar tu concentración.
- Desarrollar la confianza en ti mismo.
- Aumentar la energía psíquica.
- Estabilizar tu estado de ánimo.

La respiración normal o saludable tiene una calidad unitaria y total. La inspiración empieza con un movimiento hacia afuera del abdomen mientras el diafragma se acorta y los músculos abdominales se relajan. La ola de expansión se extiende entonces hacia arriba para abarcar el tórax.



Ejercicios

A veces se nos olvida que respirar es algo muy físico. Cuando tu cuerpo está agarrotado tu respiración es más limitada, y cuando tu cuerpo está elástico la respiración se amplía.

La respiración es la única función corporal que depende del sistema nervioso autónomo y, a la vez, puedes controlar de forma voluntaria.

Una respiración suave, tranquila y diafragmática tienen la capacidad de tranquilizar el sistema nervioso autónomo y de relajarte. Por lo tanto, cuando estés experimentando estrés y no puedas hacer un ejercicio para liberarte de él, acude a tus pulmones.

REFLEXIONA SOBRE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- ¿Cómo es tu respiración? ¿Suave y pausada o acelerada y brusca?
- ¿Tu respiración está a la altura de las clavículas o parte superior pulmonar?
- ¿Pones algún tipo de intención en respirar o lo hace sólo y sin molestia?
- ¿Sabes cuándo debes pararte a realizar algunas respiraciones profundas?
- Cuando haces deporte o alguna actividad, ¿controlas tú la respiración o va a su aire?

Respiración en tres partes

OBJETIVO: Conseguir una respiración abdominal o diafragmática. TIEMPO MÍNIMO: 15 minutos. CONTEXTO: Relaja el sistema nervioso disminuyendo la sensación de estrés y ansiedad.

DESARROLLO

Túmbate boca arriba en una postura cómoda y observa el flujo de aire dentro y fuera de tu cuerpo.

Pon una mano en la parte superior del pecho y la otra en tu abdomen, de esta forma sentirás los movimientos del diafragma cuando respires.

Inspira lenta y profundamente por la nariz contando hasta tres.

La mano que tienes en tu pecho debe quedarse quieta mientras la de tu abdomen debe subir a la vez que coges aire.

Retén la respiración durante tres segundos

Suelta el aire por tu boca contando hasta tres, teniendo en cuenta que la mano de tu pecho debe permanecer quieta y la de tu abdomen debe bajar a la vez que espiras.

¿Notas cómo tu abdomen se expande a medida que inhalas mientras tu vientre se hunde en la exhalación?

Repitiendo esta sencilla secuencia día tras día, lograrás que tus tensiones, tu estrés y tu ansiedad disminuyan. Al disminuir la velocidad de la respiración el sistema nervioso se relaja, actuando como un efecto sedante.

Recuerda: respirar bien es sencillo y saludable.

Estirar los músculos de la caja torácica

OBJETIVO: Estimular los músculos intercostales para respirar mejor; abriendo el pecho y estirando la espalda. TIEMPO MÍNIMO: 15 minutos. CONTEXTO; Es probable que tus pulmones no aprovechen todo el espacio que tu cuerpo puede ofrecerles para trabajar adecuadamente. Queremos ampliar el espacio del tórax para que los pulmones tengan más espacio para trabajar.

DESARROLLO

1.- Colócate de pie, con las piernas a la altura de tus caderas, los pies arraigados al suelo, rodillas blanditas, columna recta, cadera suelta y los brazos en forma de cruz.

Al ritmo más lento que te sea posible, vas a ir subiendo los brazos que tienes colocados en forma de cruz hasta colocarlos por encima de tu cabeza.

Es muy posible, que este ejercicio haga que sientas tus manos, brazos y hombros algo agarrotas, que sientas cosquilleo y calor. Tranquilo. Es normal. Confía en el ejercicio.

Importante: controla en todo momento que tus hombros permanecen abajo mientras realizas el ejercicio. Es decir, lo más alejados posible de tus orejas. Y tus rodillas han de estar blanditas en todo momento. Si te descubres con los hombros levantados o con las rodillas bloqueadas, no pasa nada. Corrige la postura y sigue con el ejercicio.

Una vez tengas los brazos arriba, vuelve a colocarlos en la posición original bajándolos muy lentamente.

Repite la secuencia varias veces mientras respiras por la boca y sueltas el aire por la nariz.

2.- Vuelve a subir los brazos por encima de tu cabeza, agarra una mano con la otra y manteniendo tus caderas, tus piernas y tus pies en la misma posición, lleva toda la parte superior de tu cuerpo hacia un lado. Mantente unos segundos en esta posición y vuelves a sufrir.

Repite el movimiento hacia el lado contrario de tu cuerpo.

Repite esta secuencia varias veces.

3.- Coloca los brazos nuevamente en forma de cruz, imagina que algo o alguien te agarra de tu mano derecha y estira en esa dirección. Con los pies, las piernas y las caderas en la misma posición (sin moverse) lleva toda la parte superior de tu cuerpo a la dirección en la que tiran de ti.

Vuelve a la posición original en forma de cruz y repite el movimiento con la mano izquierda.

Repite esta secuencia varias veces.

AVISO: Es importante que respires coordinadamente con los movimientos; inhalar al estirarte, exhalar al volver al punto de partida.

¿No consigues concentrarte?

Un orador concentrado se traduce en un público concentrado.

¿Te resulta difícil mantener la atención y la concentración cuando hablas en público? Si estás nervioso o te da miedo, es normal que te cueste. Pero no te preocupes, porque este problema tiene solución. La atención y la concentración pueden entrenarse y mejorar con práctica. Sólo necesitas proponértelo y dedicarle unos minutos al día.

Lo primero de todo es parar. Tomarte unos minutos, detenerte, hacer las cosas con más calma. Vivimos a un ritmo frenético. Somos capaces de hacer cuatro tareas al mismo tiempo para poder llegar a todo y ser productivos. **Pero este ritmo al que hacemos las cosas no nos permite prestar atención a nuestra actividad durante varios minutos seguidos, y mucho menos estar concentrados en ella.**

Vivimos rodeados de ruido. Ruido externo y ruido interno.

La falta de silencio nos ha dificultado la capacidad de escucha y con ello la capacidad de atender y concentrarnos.

Parar es necesario para poder observar y prestar atención a tus sentidos y escuchar a tu cuerpo. Cuando paras a observar tus sentidos, tu atención se enfoca en algo concreto y se desarrolla. Crece.

Al desarrollar la capacidad de atención mejoras tus niveles de concentración. Cuantos más sentidos utilices en la actividad que realizas mayor será la concentración que consigas.

La concentración te retiene en el aquí y en el ahora. Te mantiene en el presente. Gracias a ello, consigues no distraerte de la actividad que estás llevando a cabo con estímulos internos y externos irrelevantes.

Esos estímulos externos y no significativos pueden incluir manifestaciones de los espectadores como por ejemplo, mirar el móvil, cuchichear, estar pendiente del reloj etc. Los estímulos internos, en cambio, hacen referencia a ese monólogo interno y frecuentemente negativo de tu mente: "qué mal me van a salir", "qué opinarán de mí al verme", "lo rápido que me late el corazón", etc.

En definitiva, entrenar la capacidad de observación a través de tus sentidos te ayudará mantener el foco de atención y concentración en el escenario para que no te distraigas con estímulos que no tienen importancia. No olvides nunca que un orador concentrado se traduce en un público concentrado.



Ejercicios

Reducir la velocidad de los pensamientos

OBJETIVO: Concederte un momento para parar es el primer paso para aprender a meditar. TIEMPO MÍNIMO: 10 minutos. CONTEXTO: Ayuda a afinar la escucha; la habilidad por excelencia para una comunicación eficaz. Son muchas las competencias que requieren de esta capacidad para llevarlas a cabo con éxito: el liderazgo, la venta, la negociación o el trabajo en equipo.

DESARROLLO

Meditar no significa dejar la mente en blanco. Se trata de centrar tu atención en “algo” para reducir la frenética frecuencia de mensajes que bombardean tu cabeza (monólogo interno).

Elige un sitio cómodo para sentarte; el suelo o una silla. Si nunca antes has practicado la meditación, puede que una silla te resulte más cómoda.

Si tu elección ha sido la silla, es importante que tus piernas estén posicionadas a noventa grados a la altura de tus caderas y los pies en paralelo mirando hacia delante.

Las rodillas no deben estar ni muy separadas ni tocándose entre sí.

Es importante que te sientes sobre tus isquiones y que tu columna esté bien recta.

Imagina que desde tu coronilla sale un hilo que te estira hacia el cielo separando todas las vértebras de tu espalda. No apoyes la espalda en el respaldo de la silla.

Tu cabeza, ligera, parece un globo de helio.

Tus manos descansan suavemente sobre tus piernas.

Cierras los ojos y respiras desde el diafragma.

Al principio, es muy posible que los pensamientos te visiten una y otra vez. No pasa nada. No te enganches a ellos, déjalos que vengan y que se vayan. No los juzgues y sigue respirando.

Observar tu respiración sin modificarla.

Procura no moverte en ningún momento. Es habitual, que de pronto, sientas la necesidad de modificar tu postura, rascar alguna parte de tu cuerpo, etc. Resiste. No te muevas. Tu mente está poniéndote a prueba.

No dejes que te gane la partida. 7 minutos pasan en seguida.

Cuantas más veces repitas este ejercicio menos trabajo te costará ejecutarlo con eficacia. Además, te ayudará no sólo en tu concentración sino que también lo hará con tu relajación, ya que relajación y concentración están relacionados.

De qué me doy cuenta

OBJETIVO: Auto observación; aprender a dirigir la mirada hacia lo que está sucediendo en tu interior a nivel mental, físico y emocional. TIEMPO MÍNIMO: 10 minutos. CONTEXTO: Entrenar la mente para observar otros puntos de vista permite desarrollar la flexibilidad, la apertura de aprendizaje y la creatividad.

DESARROLLO

Sentado en la misma posición que en el ejercicio anterior y con los ojos cerrados, realiza tres respiraciones diafragmáticas profundas.

Lo único que necesitas hacer es preguntar a tus 5 sentidos, en voz alta, “de qué me doy cuenta”. ¿Qué información te pasan tus 5 sentidos sobre tu cuerpo y sobre lo que te rodea?

Ej:

¿De qué me doy cuenta?

Me doy cuenta de que tengo la boca seca.

¿De qué me doy cuenta?

Me doy cuenta del sonido de mi reloj.

¿De qué me doy cuenta?

Me doy cuenta de que la ventana de mi habitación está abierta.

¿De qué me doy cuenta?

Me doy cuenta del olor de mi perfume

Etc

Es muy importante repetir la pregunta una y otra vez, para poder después contestarla, ya que no es posible que te concentres en abstracto.

Para concentrarte necesitas tener un “**objeto de concentración**” y hacerte preguntas sobre él.

En este caso, el objeto de concentración eres tú mismo. Todo tu cuerpo.

Visualiza el éxito

Visualízate disfrutando del momento. Visualiza a tus compañeros dándote la enhorabuena por un trabajo bien hecho. Imagínate a tu público aplaudiendo y tú satisfecho por tu intervención.

Estoy convencida de que tu mente ya te ha jugado más de una mala pasada haciéndote dudar de tu capacidad y tu seguridad a la hora de hablar en público.

Cuando los mensajes de tu monólogo interno no resultan positivos, los nervios comienzan a crecer y el miedo comienza a invadir todo tu ser.

La solución está en asociar a tu presentación emociones positivas y generar una expectativa de éxito. Así pues, el primer paso para superar el miedo a hablar en público es distanciarte de las emociones negativas asociadas al miedo a hablar en público: vergüenza, rechazo, miedo a quedarse en blanco, el estrés de la situación... Y a continuación, asociar la puesta en escena a emociones positivas: aplausos, risas, satisfacción personal...

Y para ello, existe una técnica muy eficaz; la visualización.

Creando nuevos recuerdos

OBJETIVO: Asociar la oratoria con una experiencia positiva. TIEMPO MÍNIMO: 15 minutos. MATERIAL: Papel y bolígrafo. CONTEXTO: Crear en tu mente una experiencia positiva relacionada con la oratoria te ayudará a ganar en seguridad y comodidad.

CONTEXTO.

Responde antes a estas preguntas:

¿Qué pensaste la última vez que te propusieron hablar en público?

¿Qué te dijiste a ti mismo?

¿Era algo positivo o negativo?

¿Te ayudaba o te bloqueaba?

Vayamos ahora con el ejercicio.

¿Cuales son los objetivos personales que deseas lograr en tu presentación? Escribe todo lo que se te ocurra al detalle.

¿Cómo estarás en el momento de la presentación? Qué ropa llevarás, en qué lugar de la sala te situarás, etc.

¿Qué imagen quieres trasladar? Tu nivel de seguridad, tu actitud, tu conexión con el público, etc.

¿Cómo te quieres sentir? Se especialmente explícito en este punto.

¿Cuál es la reacción que quieres que tenga el público? Imagina lo que pensarán, lo que dirán, cómo se sentirán, la opinión que se formarán de ti, etc.

Imagina esta escena lo más detalladamente posible y repásala mil veces en tu cabeza.

La semana de la presentación lee, todos los días por la mañana y por la noche, lo que has escrito.

Hazlo de manera consciente y sistemática hasta que estas nuevas ideas sobre ti vayan sustituyendo los pensamientos negativos que tenías, aportando fuerza y energía a estos nuevos pensamientos.

Calentar voz, un paso que no te puedes saltar

Cuando estamos nerviosos o incómodos, nuestra voz se hace chiquitita y tiende a esconderse, igual que un niño avergonzado.

Si profesionales de la voz como cantantes, actores y locutores entrenan y cuidan su voz, ¿no sería de esperar que oradores y docentes también lo hicieran?

Todas estas profesiones tienen algo en común; la voz es su principal herramienta de trabajo. Sin embargo, prácticamente ningún orador se plantea siquiera la necesidad de hacerlo.

Todas estas profesiones tienen una gran exigencia vocal. Y no sólo eso. A través de la voz, todos estos profesionales pretenden impactar o mover a su público, ya sea emocionándolos, convenciéndolos o tratando de captar su atención.

Para lograr estos objetivos y para sacar el mayor partido a este instrumento es preciso que sepas que cuando produces voz estás activando una serie de estructuras físicas como músculos, huesos, cartílagos etc. y por tanto estas estructuras deben estar bien entrenadas.

Un futbolista nunca saldría a jugar un partido sin antes calentar sus músculos. Los profesionales de la voz son atletas de la voz.

Calentar la voz previene lesiones, ayuda a aclarar la voz y hace que cualquier floritura vocal (vibratos, cambios de volumen, tono etc.) cueste mucho menos y suene mejor.

En el caso de personas que vayan a hablar durante mucho tiempo (profesores, comunicadores, gente que trabaja de cara al público) calentar la voz debe ser como andar un poco todos los días: algo imprescindible para una buena salud.



Ejercicios

Para tener un buen manejo de la voz es necesario tener una buena postura corporal. Y eso sólo se logra con ejercicios muy específicos.

Todos los ejercicios que te propongo a continuación requieren de una gran constancia y una enorme paciencia.

A simple vista, pueden parecer muy simples. Sin embargo, realizarlos de manera correcta puede llevar meses o años. Y aun así siempre pueden mejorarse. Lo que significa que la voz siempre puede seguir mejorando.

Los ejercicios deben realizarse con extraordinaria lentitud, interrumpiendo y repitiéndolos las veces que sea necesario..

POSTURA CORPORAL CORRECTA:

De pie:

- Pies paralelos a la altura de las caderas; el peso del cuerpo ha de estar distribuido por igual.
- Rodillas desbloqueadas; ni tensas ni demasiado flexionadas: blanditas.
- Cadera suelta.
- Pelvis paralela al suelo; ni muy delante ni muy hacia atrás.
- Columna alargada, vértebras separadas; como si tirasen de ti ligeramente hacia arriba
- Los hombros han de estar lo más separados posible de tus orejas.
- Barbilla paralela al suelo; ni mirando hacia arriba ni hacia abajo.
- La cabeza descansa sobre las cervicales con naturalidad. Ligera; como un globo de helio.

Sentado:

- Plantas de los pies bien apoyadas en el suelo.
- Piernas a 90 grados, con una abertura no superior a la anchura de la cadera.
- Cadera asentada sobre los huesos que se notan en las nalgas; isquiones.
- Columna recta. Sin ampollarla en la silla.
- Barbilla recta.
- Mandíbula relajada.
- Brazos y hombros relajados.

Ejercitando el cuello

OBJETIVO: Disponer los sentidos en torno al sonido. TIEMPO MÍNIMO: 10 minutos. CONTEXTO: Desarrollar la sensibilidad y el espacio de esta parte del cuerpo

DESARROLLO

De pie, en la postura arriba descrita.

Baja el mentón hasta tocar el cuello. Después, sube con la boca abierta, hasta donde más puedas estirar.

Gira el cuello tratando de tocar con oreja el hombro derecho.

Repítelo hacia el lado contrario.

Repite la secuencia varias veces.

Pasa un brazo por encima de tu cabeza y pon la palma de la mano sobre la oreja del lado contrario al brazo.

Deja caer el peso de la mano sobre tu cabeza. No empujes. El peso de la mano es suficiente para estirar la musculatura del cuello.

Con la mano que te queda libre, intenta agarrar un billete de 500 euros imaginario que hay en el suelo.

Mantén la tensión unos segundos y repite el ejercicio con el otro brazo.

Musculatura facial

OBJETIVO: Relajación de los músculos faciales para poder hablar de forma más económica. TIEMPO MÍNIMO: 10 minutos. CONTEXTO: La musculatura fácil se tensa fácilmente, sobre todo por estrés, al masajearla consigues emitir la voz con mayor libertad.

DESARROLLO

Este ejercicio lo puedes practicar de pie o sentado.

1.- Con la boca cerrada, sitúa tu lengua entre tus encías y tus labios y hazla girar por toda tu boca. Esto activa la musculatura de esta parte de tu rostro para poder vocalizar mejor. Tu dicción mejorará considerablemente.

2.- Pellízcate ambos pómulos y mejillas por dentro de la boca de manera repetida con pequeños mordiscos.

3.- Realiza “pedorretas” con los labios haciendo vibrar tus labios. Notarás picores en torno a la nariz. Eso es buena señal. Estás activando resonadores del cráneo en los que rebota el sonido para ser ampliado.

Después, prueba a hacer escalas de sonido con las pedorretas. Te ayudará a llegar a tonos más altos que aclararán tu voz y la harán más atractiva.

4.- Imita el sonido de una motocicleta con la lengua mientras mantienes una sonrisa en tus labios. Te ayudará a articular mejor las palabras.

Después, prueba a hacer escalas de sonido con esta “motocicleta”. Te ayudará a que tu voz suene con distintos “colores”.

Estos ejercicios, aunque sencillos, son de gran ayuda a la hora de captar la atención de tu público. Los nuevos tonos y “colores” de tu voz te ayudarán a que el público no se aburra con un tono monótono y plano de tu voz.

Capacidad aérea

OBJETIVO: Ampliar la capacidad de tus pulmones. TIEMPO MÍNIMO: 10 minutos. CONTEXTO: El cuerpo recibe más oxígeno mejorando la circulación sanguínea.

DESARROLLO

De pie, en la postura arriba descrita, inspirar profundamente hasta el límite, sin forzar.

Exhala lentamente contando hasta 8.

Para durante 4 segundos.

Repite esta secuencia 4 o 5 veces.

Sentir el apoyo del aire

OBJETIVO: Lograr un sonido natural, emitido sin esfuerzo. TIEMPO MÍNIMO: 10 minutos. CONTEXTO: El apoyo del aire son los “cimientos” sobre los cuales se construye la voz.

DESARROLLO

Colócate de pie.

Inspira.

A continuación, expulsa el aire con mucha presión por la boca casi cerrada (prueba hacerlo con un PSSSSS, FFFFFFFF,...)

Mientras tanto, controla con una mano, presionando el abdomen, que la presión se mantenga constante.

Repetir el ejercicio 3 veces.

Una buena presencia escénica

“No existe una segunda oportunidad para causar una primera buena impresión.”

Si quieres captar la atención de tu audiencia a la hora de dar un discurso debes ser consciente de la importancia de tu “presencia escénica”, y eso tiene que ver con la posición del cuerpo.

La presencia escénica está marcada por la confianza. Y la confianza se gana con trabajo, experiencia y refuerzo positivo.

¿Cómo? Con una actitud activa y enérgica, procurando que tu cuerpo esté despierto y desbloqueado.

El objetivo es controlar el espacio y el propio cuerpo. Se trata de un control que genera confianza, entusiasmo y credibilidad, creando un estilo propio de comunicación en el que las palabras, los gestos y la expresión van de la mano.



Ejercicios

Caminar por el espacio

OBJETIVO: Aumentar la consciencia corporal. TIEMPO MÍNIMO: 15 minutos. CONTEXTO: Ayuda a obtener fluidez y buen uso del cuerpo.

DESARROLLO:

Elige una sala en la que puedas caminar libremente y no haya objetos o muebles que te molesten.

Descáizate y pon la atención en la planta de tus pies. Procura tener el máximo de superficie de tus pies en contacto con el suelo. Extiende bien las plantas y los dedos.

Separa las piernas a la altura de las caderas.

Tu columna vertebral ha de estar erguida, vértebras separadas y abdominales bien reforzados.

Hombros rectos y pecho abierto.

Mirada al frente, con la barbilla paralela al suelo. Imagina que tu cráneo flota suavemente sobre tus hombros como un globo de helio.

Comienza a caminar por la sala. Evita caminar en círculos.

No camines por caminar. Decide primero dónde quieres ir y dirígete a ese lugar con determinación. Cuando hayas llegado, toma una nueva decisión. Elige el nuevo punto al que te quieras dirigir y camina con seguridad y soltura.

Cuando vayas adquiriendo práctica, prueba a:

- Caminar a diferentes velocidades (más despacio, más deprisa).
- Incluye movimientos con las manos, los brazos, la cabeza...
- Hazlo más grande, más pequeñito, más alto, más bajo.
- Desplázate ocupando el menor y el mayor espacio posible.

Reflexiona sobre las siguientes cuestiones.

- ¿Ha cambiado algo en tu cuerpo?
- ¿Has descubierto algo nuevo?
- ¿Qué ha sido lo más difícil?
- ¿Qué partes de tu cuerpo se mueven con mayor soltura? ¿Y con menor soltura?
- ¿Hay alguna parte de tu cuerpo que necesites liberar?
- ¿Has percibido alguna tensión o algún dolor?

A partir de la adopción de esta postura, aprenderás a caminar por el espacio y a cambiar de dirección. Tendrás consciencia de tus pies y de tus caderas como origen de tus movimientos.

Con la práctica eliminarás la rigidez que viene del hecho de estar pensando en todo lo que hay que tener en cuenta.

Con los pies en la tierra

OBJETIVO: Sentirte seguro sobre el suelo que te sostiene. TIEMPO MÍNIMO: 15 minutos. CONTEXTO: Serás capaz de gestionar las situaciones estresantes o las emociones fuertes en la medida que estés conectado con las sensaciones que llegan desde tus pies y tus piernas.

DESARROLLO:

Ponte de pie frente a un espejo y fíjate en la posición de tus rodillas.

- ¿Cómo están tus rodillas? ¿Están rectas, ligeramente flexionadas o muy flexionadas?
- ¿Qué conclusión sacas de esta posición?
- En tu día a día, ¿percibes tus pies y tus piernas o sólo "están ahí" para desplazarte de un lugar a otro?
- ¿Te sientes seguro por la vida? ¿O más bien inseguro?

La posición ideal de las rodillas es que estén ligeramente flexionadas, como dos amortiguadores. Si las tienes totalmente rectas, significa que están rígidas y, por lo tanto puedes "romperte" ante una sobrecarga de energía (nervios, enfado, etc.).

En cambio, si tus rodillas están muy dobladas, tus piernas están sobrecargadas de tensión, de forma que no puedes sentir sus sensaciones de forma natural.

Lo correcto es encontrar el punto medio, ni muy rectas ni muy dobladas; "blanditas".

Esta es la posición en la que deben estar tus rodillas cada vez que estés de pie.

Cuando estés en el escenario recuerda: rodillas blanditas en todo momento.

Puede que al principio te cueste mantener esta posición. Puede incluso que te resulte una posición incómoda y cansada. Pero te aseguro que con el tiempo te será más fácil.

Mantener las rodillas blanditas (una vez te hayas acostumbrado) ayudará a que te sientas cómodo y seguro en escena.

Como un roble

OBJETIVO: Apropiarte del espacio escénico. TIEMPO MÍNIMO: 15 minutos. CONTEXTO: Llenar la totalidad del escenario con tu presencia y tu energía.

DESARROLLO:

Colócate de pie, con los pies en paralelo, a la altura de las caderas, rodillas blanditas, columna recta, vértebras separadas, el cráneo ligero como un globo de helio y los ojos cerrados.

Realiza tres respiraciones profundas desde el diafragma.

Pon toda tu atención en la planta de tus pies. Siéntelos.

Haciendo uso de tu imaginación, visualiza unas raíces que crecen desde las plantas de tus pies y se adentran en la tierra.

Esas raíces son cada vez más y más profundas.

Siguen adentrándose en la tierra hasta encontrar un manantial de luz pura y brillante.

Las raíces comienzan entonces a alimentarse de esa luz, que es pura energía de vida.

Visualiza cómo esa luz brillante sube por tus raíces y llega hasta la planta de tus pies.

No tengas prisa en visualizar el recorrido. Hazlo con calma.

La luz te aporta toda la sabiduría ancestral de la madre tierra y de todos tus ancestros.

En el recorrido de subida, visualiza también la cara de tus abuelos y después la de tus padres, hasta llegar a ti.

Una vez la luz haya llegado a la planta de tus pies, visualiza como sube lentamente por tu cuerpo.

La luz ilumina tus huesos por su paso.

Ilumina tibia y peroné, rodillas, fémur, caderas, y una vez ahí, visualiza un tubo por todo tu tronco por el que la luz sube lentamente.

La luz llega a tu pecho y lo ilumina. Sientes como se expande. Estás tranquilo y lleno de amor. Se dibuja una sonrisa en tu cara.

La luz sube hasta la garganta; lugar donde se crea tu voz.

A la frente: sabiduría.

La luz sale por tu coronilla hasta el cielo.

Te encuentras atravesado desde la tierra hasta el universo por una luz radiante que te ilumina y te da seguridad. Respira.

Siente ahora como tu cuerpo empieza a crecer en volumen.

Cada vez sientes tu cuerpo más ancho y más grande.

La luz te llena de seguridad y de energía. Y esa energía se expande en tu cuerpo y en el espacio que te rodea.

Imagina que tu cuerpo ocupa todo el espacio de la sala en la que te encuentras.

Tus pies están bien arraigados a la tierra gracias a esas raíces fuertes y profundas.

Respira una vez más. Y siente cómo todos tus ancestros te apoyan y te protegen. Cuidan de ti.

Ahora asumes el control de tu cuerpo y de todo lo que pasa a tu alrededor.

Te sientas feliz, cómodo y seguro.

Tu mente está calmada. Tus pensamientos están en paz.

Sonríe y sal a escena.

Este es un ejercicio que los actores hacemos antes de salir a escena. Nos ayuda a tener mayor presencia escénica y a “ocupar todo el escenario” a ojos del espectador. Parece que con nuestra presencia el escenario entero se haya llenado por grande que este sea. Desde el público se siente como el actor domina el escenario y no el escarnio al actor. Te ayuda ganar en seguridad y comodidad. Te da tranquilidad y sensación de amplitud.

¿Quieres que trabajemos juntos?

Para ampliar la información que aparece en este Ebook y poder trabajar conmigo de manera presencial u on-line puedes contactarme a través de estos canales:



www.lavidaespuroteatro.com



Mireia Murguiondo



Lavidaespuroteatro



@Lavidaespuroteatro



Info.lavidaespuroteatro@gmail.com



LAVIDAESPUROTEATRO
Coaching en técnicas expresivas