

Hoofdstuk 1

Lui als een leeuw

‘Spanning is wie je denkt te moeten zijn, ontspanning is wie je bent’

Chinees gezegde

De leeuw, een majestueus roofdier, heersend over de uitgestrekte savannes met een zelfverzekerdheid die de koning van de jungle waardig is. Het is niet alleen zijn imposante verschijning die bewondering oproept, maar ook de gratie waarmee hij zijn territorium beheerst. Als sprekers kunnen we een waardevolle les trekken uit het koninklijke gedrag van de leeuw: ontspanning vormt de essentie van krachtig leiderschap, ook op het podium.

Presenteren kan een uitdaging zijn. Vergelijk het met de leeuw die zijn koninkrijk beschermt. Het podium is ons terrein, maar net als de leeuw moeten we de kunst beheersen om met ontspannen vastberadenheid te heersen. Ontspanning is niet slechts een fysieke staat; het is de kern van zelfvertrouwen, een cruciale factor voor een overtuigende presentatie.

Hoe is het toch mogelijk dat sommige mensen tijdens het geven van een presentatie met hun handen in hun zakken kunnen staan, en zelfs tamelijk bot kunnen zijn tegen hun publiek, zonder dat mensen zich daaraan ergeren? En hoe komt het dat andere mensen juist

heel erg zacht kunnen spreken en hun publiek dat desondanks als een prettige manier van presenteren ervaart? Het geheim zit hem in de ontspanning.

Als sprekerscoach heb ik tal van keren gezien hoe ontspanning het verschil kan maken tussen een matige presentatie en een presentatie die blijft nazinderen. Als je als spreker de mentale rust en de ruimte hebt, dan kan je op het podium eigenlijk alles maken. Je kunt zelfs je tekst vergeten, de draad van je verhaal helemaal kwijtraken, en die even later weer oppakken zonder dat dit een probleem is. Ontspanning stelt ons in staat om op een natuurlijke en authentieke manier te communiceren.

Stel je voor dat het podium een uitgestrekte jungle is, gevuld met een nieuwsgierig publiek dat wacht op wat komen gaat. Als spreker ben jij de leeuw die deze jungle betreedt. Een gespannen leeuw zal niet soepel bewegen en zal moeite hebben de aandacht vast te houden. Op dezelfde manier zal een gespannen spreker worstelen om zijn boodschap over te brengen. Ontspanning geeft ons de lenigheid om vrij door de jungle van het podium te bewegen. Het stelt ons in staat om soepel te schakelen tussen ideeën, te reageren op de reacties van het publiek, en de aandacht vast te houden. Een ontspannen spreker straalt vertrouwen uit, trekt de aandacht en brengt zijn boodschap op natuurlijke wijze over. In dit hoofdstuk gaan we op jacht naar ontspannen spreken.

Gelukkig is ontspannen iets wat je kunt oefenen. Om te kunnen pieken op het podium is het belangrijk om off stage voldoende rustmomenten te pakken. Je kunt dat vergelijken met het gedrag van leeuwen in de wilde natuur. In natuurfilms zie je ze meestal

liggen gapen in de schaduw. Ze rusten soms wel twintig uur op een dag. Toch is dat rusten cruciaal, want jagen kost erg veel energie. Door hun energie te sparen, wordt de kans groter dat ze een prooi vangen¹. Voor ons mensen is twintig uur rust per dag natuurlijk niet erg realistisch en gelukkig ook niet nodig. Maar af en toe een ontspanningsoefening doen, kan ons enorm helpen om energie te sparen die we op het podium in kunnen zetten.

Probeer de volgende oefening maar eens. Deze oefening is, net als de andere die we hier in dit hoofdstuk bespreken, ontwikkeld door de arts dr. Jan J. van Dixhoorn, grondlegger van de naar hem vernoemde Methode Van Dixhoorn. Hij onderzocht de effectiviteit van adem- en ontspanningstherapie bij hartrevalidatie en promoveerde hierop in 1991 cum laude. Herhaal de oefening zo vaak je wilt. Kijk met nieuwsgierigheid wat het effect is, en probeer niet te oordelen.

Oefening 1: Inademen naar de voeten

- Ga comfortabel staan met je voeten onder je heupen en kijk recht vooruit.
- Tijdens het inademen breng je de aandacht naar je voeten.
- Bij iedere inademing ga je in gedachten langs je benen naar beneden, de heupen,
- Dan je bovenbenen, je knieën, onderbenen, enkels, voeten, en tenen.
- Tijdens het uitademen blijf je je benen voelen.

¹ Website Beekse Bergen