

## التركيز والإعتماد على الجسد لإلقاء محاضرة أو خطاب

إن أحد الأشياء التي يجب أن نتذكرها دائما عند إلقاءنا محاضرة أو خطابا هي أن أهم آلة تواصل نملكها هي جسدنا. فمعظم الأوقات، وخاصة عندما نريد أن نشارك جمهورنا بمعلومات مهمة، يكون تركيزنا في منطقة الرأس والدماع، وهذا ما يسبب توترا وتشتتا ويضعف حضورنا.. وهذه بعض الاقتراحات:

1- التركيز على التنفس: إذا كنا في حالة توتر كبيرة، يجب أن يكون الشهيق قصيرا الإدخال كمية صغيرة من الهواء إلى الداخل، والزفير طويلا لإخراج كمية كبيرة... ومن المهم تصوّر هذه العملية في هذا التمرين، أي أن نرسم في خيالنا العمود الفقري مع كل شهيق وزفير. يمكن إعادة هذه الحركة ١٠ مرات أو إلى حين الإحساس بالراحة..

2- مراقبة التشنج في الجسد بشكل عام: وخصوصا في منطقة الأكتاف. وتحريك الأكتاف إلى الأمام والخلف بشكل مستدير ولعدة مرات، يساعد على تخفيف التشنج.

3- المنطقة الثانية من الجسد المعرضة الى التشنج هي الورك، وكأن وزن الجسد ينكمش كليا فيها. الحركة المطلوبة هي أن ننثي الورك ونحركها بحرية.

4- إدراك القوة الموجودة في الحوض والإعتماد عليه لأنه يحتوي على أكبر عظام الجسم ويسند العمود الفقري، ويساعدنا على الوقوف... وللاستفادة من ذلك، يجب الوقوف مع التركيز على هذه المنطقة وعلى الشعور بأن من الممكن الاتكال عليها.. وهذا يعطينا شعورا بالثقة والطمأنينة والهدوء..

5- التركيز على الإحساس بأننا نثبت الجسد على الأرض بليوننة ومن دون مقاومة، تماما مثل الشجرة التي تغرز جذورها في الأرض، لكي تكبر. لذلك لا تخش الاعتماد على الأرض وإترك وزن جسدك لها.

نورا صدقه مدربة أداء وقيادة