

# GØR DIN TALE



SERIØS

BESTEMT

FØLSOM

# PERSONLIG

Dit kropssprog og din stemmeføring betyder som bekendt ALT, når du skal fortælle nogen noget. Og du kan lære at få dit budskab frem på din personlige måde. Kom med på skuespilleren Roxana Kias kursus, og bliv en bedre performer.

AF EMILIA VAN HAUEN,  
SOCIOLOG OG TRENDRÅDGIVER.  
FOTO: RISHI@HAPPYLIVING.DK.

Tina sveder. Hun har allerede båret syv stole fra den ene ende af lokalet over til den anden ende, og Roxana Kia råber, at hun skal gøre det endnu hurtigere. Tina ser mere og mere koncentreret ud, mens hun slæber rundt på stolene og samtidig forsøger at fortælle, hvorfor hun er fascineret af japanernes høflighedskultur. Det går ikke særlig godt. Hun afbryder konstant sig selv, mens hun løbegår med sto-

*Fortsættes næste side*



## „Jeg vil ikke lære jer noget nyt – jeg vil vække jeres hukommelse til at huske noget om jer selv, som I allerede kan!“

*Fortsat fra forrige side*

lene, og pludselig råber Roxana blidt, at nu skal hun slippe alle stolene og stille sig ind midt på gulvet og fortælle sin historie. Tina stiller sig ind på midten – og hun gløder! Med hele kroppen fortæller hun nu, hvad der er så anderledes og overraskende ved japanernes måde at omgås på, og vi lugter, smager, ser og mærker selv den japanske kultur på vores egen krop. „Sådan Tina!“ tænker vi andre, for nu er Tina den, hun virkelig er – også når hun står på scenen.

Med smil og humor, energi og autoritet, sanselig og kompetent. Og sikke en forandring hun har undergået på bare 20 minutter! Roxana Kia er skuespiller og instruktør. Hun har de mest fantastiske blå øjne i et fremmedartet ansigt, der er præget af iranske mørke farver og tykt krøllet hår. Men selvom hun ser anderledes ud end de fleste danskere, er det ikke, hvad man lægger mærke til først. Det er hendes energi. Hun udstråler ren og skær glæde og positivitet – og det kan virke næsten

provokerende irriterende, at alt, hvad hun ser, har potentialet til at være fantastisk. Det bliver ikke desto mindre den egenskab, sammen med hendes nærvær, der får alle os ni deltagere til at vokse og få et gennembrud i vores performance i løbet af de to dage, som vi tilbringer sammen. Hvor tit står du i en situation, hvor du skal stille dig op og præsentere noget? Det gør du garanteret jævnlige, for det er et næsten uundgåeligt vilkår for vores tid, som er præget af en stadig mere gennemgribende

performancekultur. Samtidig bliver vi selv jævnligt udsat for mennesker, der skal præsentere noget for os – hvilket snildt kan udvikle sig til at blive en prøvelse i næstekærlighed. De færreste elsker at stå „deroppe“, og det mærker man selv – og dem, der lytter til én. Derfor er det en rigtig god idé at lære, hvordan man bedst fylder tiden og rummet ud, når man nu alligevel står der. Utallige er de kurser, hvor man får en lille mappe med „10 bud til den gode præsentation“ med sig hjem. Problemet er bare, at ofte føles seks ud af 10 bud helt forkerte for én selv – og så står man dér og føler sig endnu mere forkert end før, selvom man nu har den „rigtige“ teknik. Roxana Kia gør noget andet. Hun starter kurset med at invitere os deltagere til at danne rammerne for, hvordan vi vil være sammen.

– Sæt stolene sådan, at I kan tale sammen på en ligeværdig måde – men gør det uden at tale sammen, siger hun, da vi alle er kommet ind i Krudttøndens skønne lokale. Stolene står på konventionel vis placeret i rækker bag hinanden. Efter få minutter står stolene, som vi gerne vil have dem – til alles tilfredsstillelse. Selvom vi ikke kender hinanden, har vi en fælles forestilling om, hvordan vi skal gøre og opføre os over for hinanden, så alle får plads. Det er dette engagerende udgangspunkt, som Roxana arbejder ud fra hele kurset igennem.

– Jeg vil ikke lære jer noget nyt, siger hun.

– Jeg vil vække jeres hukommelse til at huske noget om jer selv, som I allerede kan!

*Fortsættes næste side*

### DE FEM CENTRE I KROPPEN

**Vi har mange centre i kroppen, men bruger især fem af dem, når vi kommunikerer. Når vi lærer at bruge dem mere bevidst, kan de være med til at gøre forskellen mellem en o.k. historie og en helt fantastisk medrivende fortælling:**  
**NÆSEN:** Når du vil komme tættere på dine tilhørere, få dem frem i stolene, åbne op for nysgerrighed og interesse, skal du stikke næsen frem.

**BRYSTET:** Når du retter brystet bare 3 cm op, får du en helt anden rank holdning, der både kan virke stolt, arrogant, kraftfuld og sikker.

**MAVEN:** Dette kropscenter har de fleste kvinder svært ved at bruge, fordi vi har lært, at en flad mave er attraktiv, men når maven bruges som bevidst centrum, kan det virke meget æggende, selvsikkert og kraftfuldt, når en tung pointe skal slås fast.

**UNDERLIVET:** Mange rappers centrum – viser oprør, fandenivoldskhed, selvsikkerhed og lidt primitiv overlegenhed. Kan også virke meget selvironisk og humoristisk.

**RYGGEN:** Et centrum rigtig mange har. En lidt underdanig se mig ikke-holdning, som kan virke direkte demotiverende for tilhørerne – for hvorfor skulle de lytte til én, der helst ikke vil lyttes til?



# „Beslut jer for, hvilken stemning I vil bære ind i lokalet og

Fortsat fra forrige side

## Tre Roxanaer kommer ind

Døren åbnes, og Roxana kommer ind: „Godmorgen!“ Hun kigger på os alle sammen og smiler. „Jeg har glædet mig sådan til at komme i dag og sammen udforske, hvem I er, og hvordan I får det bedste frem i jer alle sammen!“ Hun smiler igen, slår ud med armene og kigger på os med bløde øjne. Vi er klar til at tage imod.

Døren smækkes op. Tramp høres i gulvet, og Roxana kommer ind med sammenknebne øjne, sur mund og hænderne på ryggen. „Godmorgen!“ råber hun og kigger på os med smalle øjne. „Jeg har sådan glædet mig til at komme i dag...“ fortsætter hun med høj, hård røst og knalder hånden op mod den lille tavle. Vi kigger på hende, sænker blikket og håber på, at den Roxana snart går væk.

Et lille bitte bank høres på døren.

Vi lægger mærke til det, men ignorerer det, for vi har travlt med at tale sammen. Så lyder der endnu et lille bank, og én af os råber: „Kom ind!“ Døren åbnes forsigtigt, Roxana tripper stille ind og stiller sig næsten bag scenen. „Godmorgen.“ Hendes forsigtige stemme og vridende hænder gør, at vi sætter hovedet på skrå med lidt skeptiske øjne. „Jeg har sådan glædet...“



## 10 GODE RÅD TIL DEN GODE PERFORMANCE

**Snydt! Der er ikke 10 gode råd til den gode performance, for hver enkelt skal gøre det, der bedst passer til hende eller ham.**

**Men der er selvfølgelig nogle få retningslinjer, man kan følge:**

**Vær dig selv – og mød folk i tillid til, at de kan lide dig, præcis som du er.**

**Brug dig selv – og mød folk i tillid til, at de kan lide dig, præcis som du er.**

**Vid, hvad du vil fortælle**

**– og mød folk i tillid til, at de kan lide dig, præcis som du er.**

## AT ÆNDRE DINE VANER...

**Videnskaben har dokumenteret, at det tager 21 gange at ændre en vane. Hvis du 21 gange gør noget nyt, bliver det til en ny vane, og du har ændret adfærd.**

**Ændringen skal formuleres som det, du vil opnå – ikke det, du vil væk fra. Hjernen forstår ikke ordet „ikke“ – prøv selv at sige, at du ikke vil tænke på en lyserød elefant! En klassiker er, at du siger til dig selv: „Åh nej – nu bliver jeg så forvirret!“, hvorefter du låser dig selv fast i forvirringen. Hvis du derimod siger: „Nu vil jeg finde den hurtigste vej til klarhed!“, har du givet din hjerne en lodret ordre, den både kan forstå og følge.**

**Lav evt. et ark med 21 felter og sæt et kryds, hver gang du har prøvet den nye adfærd. Og læg mærke til forskellen, når du har krydset 21 felter af.**

Alle tre Roxanaer siger det samme. Præcis de samme ord. Men kropssproget og stemmeføringen er båret af tre forskellige stemninger og energier: Den første er den selvsikre og empatiske, den næste er den mistroiske og aggressive, og den tredje er selvfølgelig den usikre og undskyldende. Når vi skal modtage et budskab, betyder ordene kun 7% af, hvad vi modtager, resten fordeles med 38% på stemmeføring og 55% på kropssprog. Dette er almenviden, og det du kan lære på de fleste kurser i præsentationsteknik. Roxana går skridtet videre og fremelsker det autentiske i hver enkelt af os.

## Vælg en stemning

I skolesystemet lærer vi mest om, hvordan vi præsenterer indhold, og næsten intet om, hvordan vi bruger formen. Det interessante er, at stemningen i et lokale fuld af tilhørere ofte skabes af foredragsholderens holdning til de samme. Når man møder publikum i en forventning om, at de naturligvis glæder sig til at høre, hvad man har på hjer-

te, så bliver stemningen også derefter. Men hvis man synes, at de i virkeligheden er nogle idioter, eller man er helt vildt bange for, at de skal synes, man selv er en idiot, så ender det ofte med, at det er præcis den stemning, der hersker i lokalet.

– Beslut jer for, hvilken stemning I vil bære ind i lokalet og dermed også smitte andre med, gentager Roxana flere gange.

– Vis tilhørerne, at I har tillid til dem – så bliver det en god oplevelse for jer alle!

De to dage byder på mange sjove og udfordrende lege og energiovelser, som alle lærer os, hvad vores eget bidrag betyder for den kollektive stemning og performance. En del af os er allerede vant til at stå på en scene og formidle budskaber, andre har ikke gjort det særlig meget og bryder sig ikke specielt meget om det, så spændet mellem vores erfaringer er ret stort. Alligevel bliver vi meget hurtigt til en velfungerende gruppe – især fordi Roxana hele tiden lader gruppen drage sine egne erfaringer gennem øvelserne. Mod slutnin-



## dermed også smitte andre med“

gen af andendagen begynder det arbejde, vi alle har frygtet lidt og samtidig set meget frem til: vores egen performance! Tina melder sig frivilligt til at være den første. Hun får besked på at fortælle os en historie, hvori hun også har investeret følelser. Tina er bestemt hverken mundlam eller usikker som person, hun bryder sig bare ikke om at stå på en scene og fortælle om sit fag, men nu vil hun lære det. Hun stiller sig foran os, trækker vejret tungt ind og begynder:

– Jeg vil gerne fortælle jer om japanernes høflighedskultur... I løbet af de to dage bliver vi alle udfordret på den mest nænsomme og indfølelse måde, og

fordi vi har tillid til Roxana, tør vi åbne op for hendes instruktioner, uanset hvor underlige eller umiddelbart grænseoverskridende de virker. For eksempel bliver én af mændene opfordret til at fortælle sin historie som til børn for at få sin fortælleglæde frem for fuld udblæsning. En anden mand bliver instrueret i at rive et stort papirark i mindre stykker og kaste bold med os, mens han fortæller sin historie, for at nedsætte hastigheden og lade hans enorme indre ro komme til udtryk. Og jeg – ja, jeg får lov til at stå oppe på to caféborde og synge min historie ud, mens jeg forsøger at overdøve et meget højt operanummer for at få mit

underliggende temperament frem!

Vi kommer alle til at prøve lige præcis den grænseoverskridende handling, der skal til, for at vi får et gennembrud. I starten føles det ret farligt at melde sig, for ingen har jo lyst til at udstille sig selv, men allerede efter den første bliver det farlige vendt til at være pirrende og lokkende,

og vi melder os i en lind strøm. Vi kan jo ved selvsyn se, hvordan vi forløses i processen, og hvorfor hendes instruktioner giver mening. Roxanas indfølelse og nærvær kombineret med hendes evne til at spotte, hvad der er hver vores styrke, er næsten uhyggelig – og hold da kæft hvor det virker!

### VIL DU VIDE MERE?

„Brug dig selv“-kurset varer to dage og koster 6.800 kr. ekskl. moms, inkl. frokost og pauselækkerier. Se mere på [www.roxanakia.dk](http://www.roxanakia.dk) eller send en mail til [mail@roxanakia.dk](mailto:mail@roxanakia.dk) for nye datoer.



SQUAWM.DK

## “Vores kok serverer hver dag sin egen medicin”

Vi er privilegerede på Arresødal Privathospital i Nordsjælland. Hver dag serverer vores kok menuer sammensat efter alle lægekunstens regler. Og hvad den særlige urte- og køkkenhave i slotsparken byder på. Maden er skabt til helbredelse, til at vække appetit, give kræfter

og øge livsglæden. Den sunde hospitalsmad er med til at gøre det endnu mere behageligt at blive behandlet her. Derudover kan vi tilbyde nogle af landets dygtigste speciallæger og det ypperste inden for operations- og diagnostiseringsudstyr. Få mere at vide om specialer,

undersøgelser, behandlinger og operationer på telefon 47 78 19 00. Du kan også kigge ind på [arresoedal.dk](http://arresoedal.dk) og læse, hvorfor vi siger:

*Det hele helbreder dig her*



[arresoedal.dk](http://arresoedal.dk)

**ARRESØDAL PRIVATHOSPITAL**