



Opwarmingoefeningen

Tekst: Isabelle Desegher, Mia Verbeelen en Pauline Seebregts

Het hart in de keel, klamme handen en knikkende knieën. Iedereen kent het gevoel als je een verhaal voor een publiek gaat brengen. Enerzijds zit je boordevol enthousiasme over je verhaal, maar ergens in je kleine teen voel je ook wat angst. Want wat als je de rode draad van het verhaal verliest? Of je adem stokt in je keel? Of je weet niet wat je moet doen met die wapperende handen? Opwarmingsoefeningen kunnen helpen om je beter op je optreden te concentreren. In deze Tips en Tricks reizen wij met je mee van huis naar je optreedplek. We geven tips om je op je verhaal te focussen en op jou als verteller.

Op de adem van de kosmos

De volgende oefening kun je thuis doen, voordat je op reis gaat om te vertellen:

Basishouding, rechtopstaand op de grond. Voeten lichtjes uit elkaar, precies onder de heupen. Bekken gekanteld, voeten stevig verankerd op de grond. Hoofd rechtop, armen ontspannen langs het lichaam, handen losjes.

De oefening wordt op het ritme van de ademhaling gedaan.

Inademen: de handen ter hoogte van de borst brengen, alsof je een klein balletje vasthoudt.

Uitademen: handen naar buiten draaien en horizontaal naar voor duwen.

Inademen: handen komen terug naar de borst.

Uitademen: handen naar boven bewegen, naar de hemel gericht.

Inademen: handen terug ter hoogte van het lichaam.

Uitademen: handen horizontaal zijwaarts bewegen.

Inademen: handen komen terug naar het lichaam ter hoogte van de schouders.

Uitademen: handen bewegen naar de grond.

De oefening enkele keren herhalen en proberen steeds langzamer te gaan zodat de ademhaling rustiger wordt.

Bij deze oefening kun je het beeld meenemen dat je al je negatieve gedachten van je afduwt, naar de grond toe en opzij en dat je de krachten van de aarde, de natuur en de lucht naar je toe haalt op het ritme van je ademhaling.

TIP

Reis je met de auto? Probeer dan eens om in 'fantasietaal' een liedje te zingen dat aansluit bij de sfeer van het verhaal dat je gaat vertellen. Dit is ook een moment om je stem alvast hardop te horen. Het helpt je om je energie op gang te brengen.

TIP

Reis je met de trein? Sluit (bij voorkeur) je ogen en maak je een voorstelling van de vertelplek. Als je de plek niet kent, laat dan het beeld in je opkomen hoe je denkt dat het eruit ziet. Zie jezelf er staan, zie jezelf het verhaal vertellen en laat de verschillende beelden van het verhaal door je heengaan.

BOOM van de VERBEELDING

Aangekomen op je optreedplek zoek je een plek in de ruimte. Ogen dicht - voel je voeten op de grond, je romp rechtop, je hoofd er fier bovenop - schouders laag - bekken iets naar voren gekanteld - knieën licht gebogen, losjes, niet op slot - gezicht ontspannen - kaak en tong losjes. Rustig ademen. Voel hoe stevig je staat!

Ga met je adem naar je voeten: voel hoe ze de grond raken. Plots gebeurt er iets, je merkt dat je voeten dieper de bodem inzakken. Je merkt dat je wortels hebt. Kijk naar die wortels, kijk hoe dik of dun ze zijn, hoe diep ze reiken - hoe breed ze zijn. Hoe ruiken ze, hoe voelen ze, zijn ze glad of bobbelig... Ga nu langs je stevige stam omhoog, voel hoe het voelt, totdat je bij de takken komt. Die takken reiken naar boven. Hoe zien ze eruit, welke kleuren zie je - hoe hoog groeien ze, hoe dicht begroeid zijn ze, wat groeit er aan die takken? Voel hoe de kruin naar boven reikt. Kijk rond wat er allemaal in die kruin zit. Of is hij kaal? Je mag het laten horen. Is het de wind, zijn het vogels of andere dieren? Kijk rond wat je nog meer tussen de takken van die kruin vindt. Had je dat ooit gedacht? Deze kruin is de kruin van je eigen fantasie! Deze boom is de boom van je verbeelding. Dit ben jij! Voel je wortels, voedt de stam met het sap uit je wortels, ga naar boven naar die machtige kruin die zich daar vol verrassingen uitstrekt...

De hierboven beschreven oefeningen zelf doen?

Surf naar www.vertelacademie.nl, klik in het menu op 'Zelfstudie' en beluister de mp3-tjes.

De volgende Tips en Tricks van de Vertelacademie zal gaan over:
Het kostuum van de verteller.