

Jak trénovat uvolněné dýchání při prezentaci

*Rád bych vám ukázal jednoduchou věc – jak se **zhluboka se nadechnout** a tím **odvést z těla pryč napětí**. Není cílem dýchat zhluboka celý den a každou vteřinu prezentace. Pointou je si hlubokým nádechem **pomocť ve chvílích**, kdy si všimnete **přicházející trémy**.*

*Klidný dech zpětně vede ke **zklidnění vašich myšlenek** a tím často i ke **zmírnění jiných tělesných projevů trémy** – klepání rukou, pocení se nebo červenání.*

*Existuje nespočet postupů a škol, **jak správně dýchat**. Sdílím s vámi ty techniky, které se mi v praxi lektora prezentačních dovedností **nejvíce osvědčily** a je **snadné je zkoušet**.*

Pavel Wieser

4 kroky k uvolněnému dýchání

I. Není to o výkonu, jen pozorujte

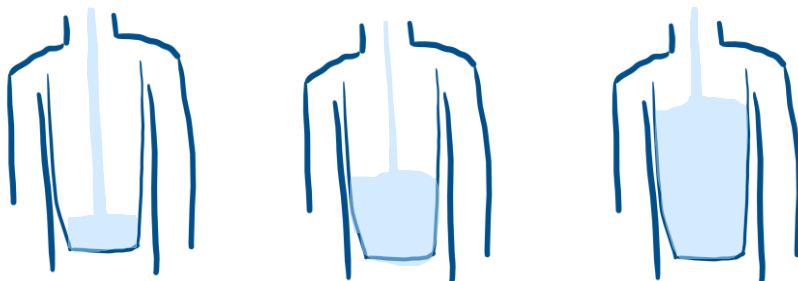
Naše tělo samo nejlépe ví, jak dýchat. Trik je v tom mu nebránit. Buďte na chvíli jen pozorovatelé a všimněte si, jak **vzduch proudí nosními dírkami do těla a pak zase ven**. Zaměřte se přímo na místo vstupu vzduchu do nosu – cítíte na kůži proud vzduchu? Jak rychle proudí? Jakou má teplotu?



II. Představte si sklenici

Do dýchání se zapojují **svaly, které ani nevíme, že máme**. Proto je těžké jim napřímou poručit, aby se uvolnily. Když si ale v hlavě vyvoláte **správnou představu**, svaly se uvolní samy a lépe se mezi sebou zkoordinují.

Představte si **váš trup jako sklenici, do které se při nádechu nalévá voda**. Sklenice se plní odspoda. Podobně se i vaše tělo plní vzduchem od spodní části břicha.



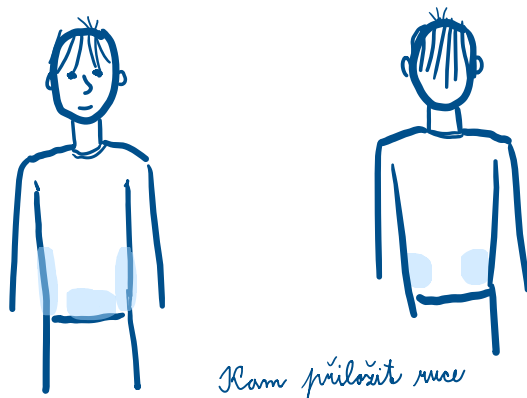
Na co si dát pozor? Vše trénujte v sedě a vstávejte opatrně. Z více vzduchu se vám může zamotat hlava. Pokud se vám dělají mžítka, na chvíli přestaňte cvičit.

III. Ruku (nejen) na břicho

Hluboký nádech není jen **nádech do břicha**, ale i **do boků a do zad**. Zkuste si postupně přiložit ruce:

- na břicho,
- na boky (na žebra pak i těsně pod žebra)
- a na záda do oblasti ledvin.

Vždy se párkrát nadechněte a **pozorujte, jak se ruce zvedají nebo nezvedají**. Mějte **trpělivost**. Po chvíli si všimnete, že ruce se samy začnou zvedat víc a víc. Trochu jim můžete pomoci a **představovat si svůj dech**, jak proudí **do míst pod přiloženou ruku**.



IV. Jednou za den

Jak často trénovat? Stačí si **jednou za den vzpomenout a dát si někde v klidu 5 minut tréninku**. Cílem je si z prohloubení dechu postupně udělat **automatickou záležitost**. Kdykoliv se pak při prezentaci budete chtít uvolnit skrze dýchání, **vaše tělo už rychle pochopí**, co po něm chcete. Vám pak bude stačit i **jeden nebo dva nádechy**, abyste pocítili **pozitivní účinky**. Vaši posluchači si toho ani nevšimnou.



Mgr. Pavel Wieser

Facilitátor, psycholog a lektor

wieser@nandaru.cz

Je absolventem jednooborové psychologie na FF-UK; terapeutického výcviku ve směru PCA; a systemického koučovacího výcviku.

Jako herec a lektor improvizačního divadla působil v Seattlu, Bangkoku, Krakově či v Berlíně. V letech 2014-2018 podporoval vysoké standardy koučování jako člen Prezidia České asociace koučů (ČAKO).

Ve své praxi se zaměřuje na executive coaching, storytelling a prezentační dovednosti, facilitaci, kreativitu a inovace.