

Basishouding

Dit is een verwerkingsopdracht bij de Basiscursus Verhalen Vertellen

Observatie-oefening

Zet je voeten parallel naast elkaar op de grond, met een tussenruimte van ongeveer 15 cm (dit hangt af van je bekkenbreedte.) Tenen naar voren.

- Houd je knieën iets gebogen, dus niet op slot. Knieën moeten evenwijdig over de voeten gebogen kunnen worden.
- Houd je bekken recht boven de lijn knieën en voeten, het bekken iets naar voren gekanteld. Niet teveel: je moet het idee hebben dat je een dubbeltje tussen je billen vastklemt.
- Span je buikspier iets aan.
- Maak de borst lang en breed.
- Ontspan je schouders.
- Laat armen, ellebogen, handen en vingers ontspannen hangen.
- Maak je nek lang.
- Maak je hals open en zacht.
- Zet de kruin van je hoofd recht op de lengteas van je lijf.
- Ontspan je gezichtsspieren ontspannen.
- Ontspan je tong.

Raak gewend aan de houding door thuis een paar keer te oefenen.

Pas daarna deze basishouding toe wanneer je een verhaal vertelt, presentatie geeft of voor de klas staat.

Reflectievragen

- Heeft de opdracht je tot nieuwe inzichten gebracht?
- Welke veranderingen heb je gemerkt bij jezelf toen je aandachtig de basishouding inzette?
- Hoe ga je dit in de praktijk toepassen?