

Fuente: GOTTESMAN,D.; MAURO,B. Técnicas para hablar en público;; utilizando las estrategias de los actores. Argentina Etc.: Urano, 2002, 176 y ss  
urano176

## PREPARACIÓN Y RELAJACIÓN

De acuerdo, ya has hecho el ejercicio de visualización, pero, sinceramente, persiste aún una cierta inquietud.

Recuerda: no hay nada malo en estar nervioso; sólo debes aprender a transformar esa energía nerviosa en una energía constructiva. Puesto que algunas de las manifestaciones más negativas del pánico escénico son fisiológicas (respiración poco profunda, temblores, tartamudeos), una de las mejores maneras de aliviar esos síntomas es aprender a recuperar la calma física.

Con el tiempo, los actores han desarrollado un ritual bastante fiable para recanalizar constructivamente los síntomas físicos del nerviosismo: se trata de la rutina de calentamiento. Si se lleva a cabo antes de los ensayos importantes y antes de todas las funciones, el calentamiento mejora el flujo sanguíneo, regula los ritmos cardíaco y respiratorio (de modo que la energía se utiliza con la máxima eficiencia) y «afina los instrumentos» de la comunicación.

El calentamiento debería convertirse en una parte fija de tu rutina de ensayos de cara al discurso. Antes de cada ensayo, realiza esta serie completa de ejercicios; así tu cuerpo se acostumbrará a empezar a hablar en un estado de relajación y preparación. El día del discurso, haz los ejercicios antes de salir de casa, para centrarte y hacer que la energía fluya en la dirección correcta. Una vez te encuentres en el edificio donde vayas a dar el discurso, puedes incluso meterte discretamente en una sala vacía y ejecutar versiones reducidas de los ejercicios justo antes de subir al estrado. Tu exposición saldrá enormemente beneficiada y nadie se dará cuenta.

177

### Calentamiento 1: Respirar profundamente

Tiéndete boca arriba en el suelo con los ojos cerrados y pon una mano encima del estómago. Inspira profundamente y suelta el aire: deberías notar cómo la mano sube al inspirar y baja al espirar. Sigue respirando profundamente, expandiendo el diafragma al inspirar y contrayéndolo al espirar hasta que estés relajado.

No tengas prisa mientras realizas este ejercicio; piensa que se trata de un tiempo que te has reservado para disfrutar de la sensación de respirar profundamente. Es algo que debería hacerte sentir cómodo y relajado.

Quédate en el suelo, simplemente respirando, durante al menos tres minutos. Después incorpórate lentamente hasta quedar sentado. Mantén esa posición durante al menos un minuto antes de ponerte de pie.

### Calentamiento 2: Tensar y relajar todo el cuerpo

Adopta una posición relajada y erguida. Tensa los brazos, inspira profundamente y mantén en tensión mientras cuentas hasta cinco. Entonces relaja los brazos y espira. Repite este ciclo de tensar y relajar con los hombros, las manos, la parte baja de la espalda, los glúteos, las piernas y los pies sin dejar de respirar profundamente todo el tiempo.

Este ejercicio también es útil para tensar y relajar los músculos de la cara: abre los ojos y la boca tanto como puedas; relájalos. Luego contrae los músculos de la cara con todas tus fuerzas y relájalos.

Repite el ejercicio tres veces.

178

Finalmente agita todo el cuerpo, imaginando que te estás librando de toda la tensión acumulada. Respira profundamente y relájate.

178

### Calentamiento 3: La muñeca de trapo

El ejercicio de la muñeca de trapo te ayudará a aclarar la mente, relajar el cuerpo y encontrar una postura erguida y cómoda.

Ponte de pie, con los pies ligeramente separados y las piernas paralelas. Imagina que de pronto la cabeza te pesa mucho y deja caer la barbilla sobre el pecho. Después, deja que el peso de tu cuerpo te arrastre lentamente hacia el suelo, vértebra a vértebra, hasta que estés completamente encorvado, como una muñeca de trapo.

Asegúrate de que no haces fuerza con el cuello y de que lo notas suelto y relajado. Mientras estás encorvado, oscila lentamente hacia atrás y hacia delante, y no te olvides de respirar.

Cuando te hayas relajado completamente en esa posición, comienza a levantarte lentamente, empezando por las corvas y siguiendo por los glúteos y por toda la columna, vértebra a vértebra. Lo último en levantarse ha de ser la cabeza.

Una vez estés erguido, respira profundamente y relaja los hombros al espirar. Repite el ejercicio tres veces.

178

### Calentamiento 4: Ejercicio aeróbico

Una gran forma de liberar las tensiones que se acumulan en el cuerpo es realizar ejercicios físicos enérgicos. Además de los calentamientos de relajación y postura ya descritos, incorpora algún tipo de ejercicio cardiovascular a tu rutina de ensayo. Prueba a hacer cincuenta saltos (contándolos en voz alta) o una rutina de

tres minutos de fuertes ejercicios aeróbicos justo antes de abordar el discurso. Pronto descubrirás que después de someter el cuerpo a un ejercicio físico no le queda energía para estar tenso. Tu respiración se volverá automáticamente más profunda y tendrás los músculos más relajados.

179

## CAMBIOS DE ACTITUD

Cuando en una ocasión le preguntaron a Ethel Merman si se ponía nerviosa al cantar en Broadway, supuestamente replicó: «¿Ponerme yo nerviosa? Los espectadores pagan veinticinco dólares por una butaca. ¡Quienes deberían ponerse nerviosos son ellos!». (Con los precios de hoy en día, estarían aterrorizados.) Bromas aparte, esas palabras ponen de relieve algo muy cierto: el espectáculo es tuyo y eres tú quien está al mando. Recuerda: han venido a aprender, no a juzgarte. El simple hecho de tener eso presente al iniciar tu discurso debería bastar para que domines los nervios.

Sin embargo, si eres incapaz de deshacerte de la imagen del público como una multitud colérica que sólo espera verte fracasar, intenta pensar en la relación que mantienes con él de un modo diferente. Recuerda que la imaginación es una herramienta poderosísima; cuando contemples tus oyentes, imagina que son una clase de buenos alumnos ansiosos por saber más cosas sobre su asignatura preferida y que tú eres el profesor, o que son candidatos a un puesto de trabajo y esperan que los rescates de entre la multitud y los coloques en tu empresa.

Utiliza la visualización creativa para recordar en todo momento que quien tiene el control eres tú.