

TRENING FOR Å OPPNÅ GOD KROPPSLIG KOMMUNIKASJON

Kroppen er medspiller i all kommunikasjon, og det er viktig å stimulere den kroppslige aktiviteten vi bruker når vi meddeler oss til andre. Det er og positivt at kroppsspråket spiller på lag med det vi sier med ordene våre slik at vi ikke sier for mange «gale ting» med kroppen. Kroppsholdning kan med fordel bevisstgjøres.

HOLDNING

- ☺ Sitt i en stol med rak rygg. (Bli lang i ryggen og halsen, uten å bikke hodet opp/ned. Sitt med lukket munn. Kjenn etter at dette er en normalt pen sittestilling.)
- ☺ Drei hodet mot høyre/venstre. Gjør det også fort som om en «sier» nei.
- ☺ Bøy i nakken så haken berører brystet, legg deretter hodet bakover så du ser i taket. Gjør dette også så fort at det ser ut for at du «sier» ja.
- ☺ Se rett frem i øynehøyde, uten at du stirrer på et punkt hele tiden. Beveg øynene på en naturlig måte.

ANSIKTSMUSKULATUR

- ☺ Masser ansiktet med begge hender. Gjerne sirkelbevegelser.
- ☺ Skjær grimaser.
- ☺ Rynk pannen, rynk på nesen.
- ☺ Blås opp kinnene.
- ☺ Kjenn på ansiktets muskler når du biter sammen.

ØYNENE

- ☺ Knip øynene sammen og gjør dem så store som du kan, vekselvis.
- ☺ Se i taket og i golvet uten å bevege hodet. (Hold munnen lett lukket.) Gjør dette lenge og rytmisk. (Pass samtidig på at hodet er i balanse og at ryggen er rett.)
- ☺ Rull med øynene i en jevn bevegelse. Gjør det begge veier. (Pass på at du slipper i skuldrene.)
- ☺ Lukk vekselvis høyre/venstre øye. (Blunk til noen.)
- ☺ Se på ulike gjenstander i rommet ved å snu kroppen/hodet og bruk øynene på en naturlig måte.
- ☺ Finn ut hva du gjør med øynene når du sitter og lytter eller når du selv sier noe.

KJEVEN

- ☺ Bit sammen og hold bittet. Kjenn hvor du har tungen, hvor den berører munnhulen eller tennene. Kjenn om trykket er

Olav Swan