

FAR PRATICA – CAPITOLO NONO

ESERCITARCI A COMBATTERE CON LA CORAZZA

Abbiamo fatto un parallelo fra l'uso del corpo dell'oratore e l'uso della corazza del guerriero. Il guerriero, infatti, deve abituarsi a muoversi con agilità e naturalezza con addosso la corazza, in modo che non costituisca un impaccio nel combattimento. Anche il tuo corpo non deve essere un impaccio nel rapporto col pubblico. Ovviamente, all'inizio, non sempre riuscirai a fare in modo di controllare tutto: potrai essere percorso da tic nervosi e fare gesti inconsulti, della maggior parte dei quali nemmeno ti accorgerai. È assolutamente normale. I tic nervosi, in particolare, avranno anche una piccola funzione positiva: quella di scaricare l'ansia. Ad ogni modo, la cosa migliore da fare è allenarsi a controllare il corpo.

Esercitati con un breve speech di 3 minuti e allena ogni sezione della tua “corazza”:

- per il **viso**, registrati in video cercando di tenere un atteggiamento del volto aperto e sorridente e lo sguardo puntato sull'obiettivo della telecamera o della webcam. Anche se ti capiterà di avere dei vuoti di memoria, sforzati di non fare scappare lo sguardo verso le vie di fuga;
- puoi esercitare lo **sguardo** anche in una conversazione normale: forse il tuo interlocutore avvertirà i tuoi occhi un po' troppo insistenti sul suo volto. Ma, del resto, ti stai allenando (glielo dirai dopo). E, comunque, prendi nota delle sue reazioni al tuo sguardo;
- per la **postura**, prova il tuo speech di 3 minuti una volta in piedi e una volta seduto. Non dimenticarti di fare un po' di rilassamento prima di iniziare e, mentre parli, concentrati sulle zone di tensione che senti nel procedere del discorso. Le spalle si stanno alzando verso l'alto, incassando il collo? Buttale subito giù, rilassale. Ti stai accartocciando sulla sedia? Riprendi immediatamente una postura corretta. La spina dorsale si irrigidisce? Fai un bel respiro e allungala, come se dovessi diventare più alto. Se sei seduto: ti accorgi di dondolare? Smetti subito, contrasta

il desiderio interno di continuare il dondolio, e obbligati a una postura composta. A ogni tensione, quindi, opponi uno stimolo volontario. E attenzione alle sedie girevoli: la tentazione di girare compulsivamente verso destra e verso sinistra è forte;

- per le **braccia**: durante il tuo speech controlla i tuoi gesti. Braccia e mani, a differenza di quello che spesso si immagina, *vanno* utilizzate, non devi tenerle per forza immobili e rigide. Ricordati che usando gesti ampi e significativi anche il tuo modo di modulare la voce migliorerà: gesto e vocalità vanno infatti di pari passo. Sfrutta quindi i gesti per accompagnare in modo sostanziale la parola: *evita* di mettere le mani davanti alla bocca, di ripetere sempre lo stesso gesto (che perde senso), di usare gesti simmetrici (sono poco efficaci) o, ancora, di usare gesti connotati come “gergali” (ad esempio, di configurare la mano nella tipica forma a cuneo che in Italia si usa per il gesto che significa «cosa vuoi?» Sostituiscila con un più accettabile ed elegante pollice e indice uniti per i polpastrelli o con la mano aperta);
- per le **gambe**, tieni il tuo speech in piedi, registrati e nota se “passeggi” verso destra o verso sinistra senza rendertene conto in cerca delle vie di fuga (la porta, ad esempio), o se noti di spostare il peso del corpo da una gamba all'altra, con un'oscillazione molto tipica e fastidiosa a vedersi (in video risulterà ancora più enfaticizzata che dal vivo). Impara a rimanere fermo con le gambe e a spostarle solo volontariamente, quando vuoi spostarti nello spazio a disposizione. Se ne hai la possibilità, prova a utilizzare il movimento a T.