



## Podiumpresentatie voor vertellers

Tekst: Walter Roozendaal

Vertellen is onder vrienden of op kinderbedtijd een spontaan proces, dat het liefst ook spontaan moet blijven. Maar zodra vertellers voor publiek komen te staan lijkt die spontaniteit opeens ver te zoeken... Hoe presenteer je je dan?

Ik verschuif die vraag graag eerst naar het publiek. Dus niet: wat moet ik als verteller doen voor een goede presentatie? Maar: wat hoop ik dat mijn *luisteraars* doen bij een geslaagde vertelling! En mijn antwoord is: ik hoop dat ze zich openen voor mij en mijn verhaal, dat ze zich aan mijn vertelling kunnen overgeven, dat ze volledig meeleven vanuit de diepste mogelijke innerlijke betrokkenheid. Grote woorden? Jazeker, maar wel waar iedere verteller op uit is. Toch?

Laat ik de vraag simpeler stellen: *meeleven*? Hoe doen mensen dat dan? Meevoelen? Hun voorstellingsvermogen inschakelen of zoiets? Maar hoe maak je dat mensen dat doen en hoe geef jij daar ruimte aan?

Het verrassende antwoord op die vraag is, dat mensen *innerlijk meebewegen met jou*.

Je voelt pas een gevoel, wanneer je dat in je lichaam voelt. Niet eerder. En je voelt met een ander mee door innerlijk mee te bewegen met overeenkomstige lichamelijke spanning en ontspanning. Dat is een onbewust proces, dat bliksemsnel plaatsvindt, onontkoombaar, vóór je het merkt. Wanneer iemand bijvoorbeeld plotseling hevig schrikt weet je, dat je eerst meeschrikt voor je aan jezelf kunt vertellen dat dat niet nodig was. Het op die manier met anderen meeleven is een basisvermogen voor leerprocessen en samenleven. En toneelspelers maken er al duizenden jaren gebruik van!

Als ik dus wil dat publiek zich voor mij opent, moet ik mijzelf voor mijn publiek openen. En wanneer ik wil dat zij zich ontspannen aan mijn verhaal overgeven moet ik dat zelf eerst voorleven. En wanneer ik wil dat zij een beeld oproepen moet ik dat zelf (in een beweging zichtbaar = meevoelbaar!) oproepen.

Podiumpresentatie kan gaan over veel onderwerpen: opkomen en afgaan, applaus ontvangen, aankondigingen doen, iemand op het podium ontvangen, jouw communicatie met je publiek op veel momenten, kostuum, décor, belichting, enz. Maar de basis is voor mij: je open verhouding met je publiek. Waarin vervolgens ruimte ontstaat voor je verhaal en je spontaniteit. En daar kan iedereen zijn of haar stappen voor zetten.

Hier is zo'n stap, de oefening van het Hekje:

- Stel je voor dat je op een speelveld voor een publiek staat. Kijk even rond, zie de ruimte in je verbeelding ook als grote ruimte aan.
- Ben je niet helemaal ontspannen en in jezelf gevestigd?
- Stel je dan voor dat er vlak onder je een onzichtbaar hekje staat, precies één centimeter onder je bips.
- Sta je toe om op een uitademing op dat hekje te gaan zitten.
- En merk hoeveel er met die kleine beweging mee ontspant. En hoeveel méér je nu in jezelf gevestigd bent.

Dat is een mooie basis voor de tweede stap: de oefening van de Wijde open blik:

- Richt je blik op een punt op de muur tegenover je. Gebruik dat punt in de oefening als steun om rustig naar voren te blijven kijken, zonder dat je ogen stiekem opzij floepen.
- Houd je handen een paar centimeter voor je gezicht, met de handpalmen naar je toe, zó dat je tussen je handen door je blik in de richting van dat punt kunt houden.
- Beweeg je handen in een halve cirkel richting je oren.
- Terwijl je ontspannen recht naar voren blijft kijken neem je tegelijkertijd je beide handen waar. Je blik verbreedt zich.
- Stop de beweging wanneer je je handen uit het oog dreigt te verliezen.

Wanneer je gespannen bent en je best doet (en wie heeft daar op het podium geen last van?), heb je de neiging je blik te vernauwen, je te concentreren op één punt. Daarmee verlies je je openheid. Maar met de wijde open blik uit de oefening kun je met één of twee blikken een hele zaal overzien! En misschien merk je dat ook je schouders en borstkas zich mee geopend hebben, zodat je jouw publiek open en verwelkomend tegemoet kan treden.

Tenslotte: doe de oefening met de Wijde open blik nog eens. En merk dat de oefening je eigenlijk uitdaagt om *tegelijkertijd* de oefening met het Hekje te doen! Je voelt dat wanneer je tijdens de oefening iets naar achteren beweegt, om op dat hekje te gaan zitten. Samen zijn ze een eenvoudige en schitterendewarming-up, als basis voor je podiumpresentatie.

Toi toi!

*Walter Roozendaal is behalve muzikaal verteller ook theaterdocent en regisseur van muziektheater en zangers, o.a. aan het Conservatorium van Amsterdam. Hij schreef voor musici en zangers het ook voor vertellers interessante 'Handboek Podiumpresentatie' (zie [www.muzemuzette.com](http://www.muzemuzette.com)).*

De volgende Tips en Tricks van de Vertelacademie zal gaan over:  
**Het zoeken naar verhalen.**