

Los 8 movimientos básicos cuando presentas en público



Muchos ponentes parecen leones enjaulados, moviéndose a ritmo nervioso, cubriendo todo el espacio, hacia adelante y hacia atrás, de izquierda a derecha. Acompañan su discurso de movimientos espasmódicos que distraen y marean a la audiencia. Si lo consigues, te otorgará un gobierno y dominio absolutos sobre el estrado. ¿Has presenciado alguna vez este triste espectáculo? Produce desazón en el espectador. Controlar el movimiento supone todo un desafío. **Mostramos 8 útiles** consejos sobre cómo moverse con eficacia sobre el estrado.] **Muévete por el escenario ocasionalmente. Permanece la mayor parte del tiempo en el mismo sitio en una postura cómoda y relajada.] Cuida de no interponerte ante el haz del proyector ni tropezar. Conviene que organices tu espacio antes de comenzar la presentación.] Evita movimientos espasmódicos y dar paseos por el escenario, pero cambia de posición. No debes parecer ni una estatua ni una fiera enjaulada.] Muévete con suavidad.] Combina desplazamientos hacia delante y hacia atrás. Si la ocasión lo propicia y permite, puedes desplazarte entre los asistentes, como hacían los maestros de escuela.] Cuando termines un movimiento, recuerda que la posición perfecta. Tras cada desplazamiento, retorna a tu posición natural.] Siempre que te estés moviendo, has de seguir hablando.] No mecánices ni memorices tus movimientos. Los mejores movimientos serán aquellos que surjan de una manera natural.] Si no quieres parecer un león en su jaula, ¡controla tu movimiento! Prácticalo!. Con el tiempo, llegarás a encontrar tu propio estilo y a dominar el espacio escénico.**