

## **Guia de suport a la comunicació oral**

### **[10] De actione exercitatio**

Hi ha algunes qüestions que pots tenir en compte amb relació a la pronunciació del discurs, a la posada en escena.

#### **La veu**

La veu és l'element amb què fem arribar el missatge a l'audiència en les intervencions orals. Hem d'analitzar tots els elements que la formen i els hem de tenir presents si volem treure'n el màxim partit.

És important que parlis amb el volum adequat: si parlem amb un volum baix l'audiència no sap el que estem dient i desconnecta. Parlar fluix és com escriure un text amb una lletra molt petita, il·legible.

Un altre element que pot fer perdre claredat al que diem és l'articulació dels sons: sovint es tendeix a parlar de pressa i amb una articulació massa laxa, que fa que no es diferenciïn els sons i les paraules. Un exercici típic, però que funciona, per millorar la claredat articulatòria és llegir o parlar amb un llapis a la boca, subjectant-lo amb les dents, de través. Ens hem d'esforçar a marcar tots els sons, exagerant-los per la nosa que ens fa el llapis. Un cop retirem el llapis, ens adonem que l'articulació és més marcada, més precisa. Fes aquesta activitat de tant en tant si et convé reforçar la claredat articulatòria.

#### **L'entonació**

Pensa en intervencions que t'hagin resultat avorrides. Probablement tenen un element comú: un to monòton. L'entonació permet assenyalar la intenció, marcar diferències, remarcar paraules i idees. Hem d'utilitzar l'entonació per reforçar el missatge, per fer-lo més clar i incisiu.

Per treballar l'entonació, pots fer una activitat senzilla: redacta una part de la intervenció i marca-hi les pauses, els silencis i també les paraules que vols pronunciar amb més èmfasi. Un cop establertes aquestes marques d'entonació, llegeix el text i enregistra't. Comprova com es modifica el text, valora els canvis que implica la manera de dir-lo.

L'important no és el resultat, sinó el fet d'experimentar amb les possibilitats de l'entonació.

## La respiració

La respiració és important perquè ens permet controlar el volum de la veu. També condiciona l'articulació, la claredat de la dicció.

El tipus de respiració que s'aconsella és la respiració diafragmàtica. D'aquesta manera no castiguem la gola, evitem ofegar-nos, reduïm la sensació de cansament i controlem més la modulació de la veu.

A més, la respiració ajuda a controlar els nervis. Cal intentar trencar la respiració ràpida i entretallada que provoca el nerviosisme amb algunes respiracions profundes i lentes. Hem d'inspirar pel nas i expirar per la boca a poc a poc. Controlant el ritme de la respiració, evitem precipitar-nos quan parlem i no poder acabar les frases perquè tenim la sensació que ens ofeguem.

La respiració també es pot aprendre i practicar. El dia de la intervenció ja hauràs de controlar moltes coses, així que pot ser interessant prendre consciència de la respiració i treballar-la de tant en tant per aconseguir dominar-la de manera espontània.

Un exercici senzill de fer és comptar els segons que dediquem a inspirar i expirar, intentant allargar el temps d'expiració. Per exemple, pots provar de fer aquesta sèrie: agafa aire pel nas (i amb el diafragma) lentament, comptant 6 segons; guarda'l, retenint-lo 3 segons; a continuació, expulsa'l a poc a poc durant 9 segons.

## Hidratació

És un aspecte poc rellevant, però no t'oblidis de portar una ampolla d'aigua. Hidrata't mentre parlis. Beure aigua ajuda a evitar que la gola s'irriti i que la boca s'assequi. A més, el fet de beure permet establir pauses que ajuden a controlar el discurs.

## Llenguatge corporal

Ja hem comentat que la posició i els moviments del cos, la mirada, la gestualitat també transmeten informació a l'audiència.

No hi ha una única manera de comunicar amb el cos, i molts aspectes formen part de la nostra personalitat; així que un bon exercici per treballar el llenguatge corporal és analitzar els nostres moviments i la nostra posició i millorar els punts que poden interferir l'exposició del discurs.

Per fer-ho, pots enregistrar-te (en vídeo) exposant la intervenció i valorar una sèrie de qüestions.

- Estàs massa quiet i rígid? O et bellugues massa i transmetes nerviosisme?
- Si camines mentre parles, ho fas amb un ritme adequat?
- Tens algun tic (com tocar-te els cabells o la cara, tapar-te la boca...) o fas algun moviment inconscient amb objectes (bolígrafs, el paper del guió, el rellotge) que desvia l'atenció?
- Et mostres amb una posició oberta o sembla que t'amaguis?
- Bellugues les mans i els braços per ajudar-te a explicar el que dius amb paraules?
- La gesticulació que fas resulta natural o forçada?
- Els moviments del cos mostren interès o desinterès per comunicar?
- Els moviments són bruscos?

L'anàlisi d'algun dels punts anteriors et permet fer una lectura de l'eficàcia dels moviments corporals, extreure'n conclusions i intentar introduir-hi algun canvi sense traïr la teva personalitat, la teva manera d'expressar-te.