Actio: Centrala begrepp

Actio	Hur talet framförs med röst och kropp.
Memoria	Hur talaren tillägnar sig talets innehåll och tankeväg och använder manus eller andra stöd.
Betoning	Att göra ett ord eller en del av en mening mer framträdande.
Tempo	Hur snabbt eller långsamt talet framförs.
Paus	Ett avsiktligt uppehåll som ger tid för andning, förståelse eller nästa tanke.
Artikulation	Hur språkljud formas så att orden blir tydliga.
Resonans	Hur ljudet får klang när det förstärks i kroppens hålrum.
Publikkontakt	Sätt att rikta talet till lyssnarna, till exempel genom blick, ansiktsriktning, röst eller tilltal.
Intonation / röstmelodi	Hur tonen i rösten varierar under talet, vilket kan påverka betydelsen och känslan i det som sägs.
Röststyrka	Hur starkt eller svagt talaren talar, vilket kan påverka hur väl budskapet hörs och uppfattas av publiken.
Sittben	De beniga punkter i kroppen där man sitter, som hjälper till att stabilisera kroppshållningen och ger stöd när man talar.
Tankeväg / minnespalats	En tankeväg är ett smart knep för att komma ihåg ditt tal utan att behöva läsa innantill från ett papper. Det handlar om att du kopplar ihop olika delar av ditt tal med fysiska platser som du redan kan utantill. När du sedan står inför publiken och ska hålla ditt tal, behöver du bara "gå" din tankeväg i huvudet.
Vibrationer (i rösten)	Den sköna, surrande känsla som uppstår i bröstkorgen eller ansiktet när du talar med bra stöd från magen. Det visar att rösten bär utan att du överanstränger stämbanden.
Riktning (av rösten)	Vart du skickar ditt tal i rummet. Att rikta rösten mot den som sitter längst bak gör att du hörs bättre än om du pratar ner i golvet eller manuset.
Spänning (i rösten)	Hur mycket du spänner muskler i hals, axlar eller mage när du talar. Målet är att hitta en avspänd och fri röst som inte blir trött.