

## PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA K ŘEČNICKÉMU CVIČENÍ

**pseudorady** (= málokdy trvale účinkují)  
improvizuj  
představuj si posluchače nahé, jako hlávky zelí...  
nacvičuj před zrcadlem a pozoruj se  
dej si panáka  
čti to  
ber to neformálně  
trému rozchoď  
tiskni k sobě prostředník a palec

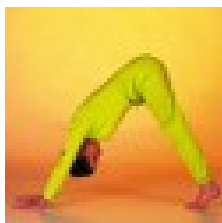
**jak se vyrovnat s trémou** (zdroj: Špačková, Moderní rétorika – viz studijní literaturu)  
mentální trénink

jiný typ mentálního tréninku – nejen pro boj s trémou: [www.modraalfa.cz](http://www.modraalfa.cz)

### relaxace

**aromaterapie** (citrusy, růžový olej, růžové dřevo, meduňka, šalvěj, tymián, heřmánek)

**jóga:** „hora“, sumeru ásána



André van Lysebeth

- Parahams svámí MAHÉŠVARÁNANDA, *Jóga v denním životě*. Harmonie těla, mysli a duše. Mladá fronta, Praha 2006 (použitelná jsou i starší vydání)

### hudba:

inspirativní čtení o hudbě celého světa:

- Vlastimil MAREK, *Hudba jinak*. Eminent, Praha 2003.
- Vlastimil MAREK, *Tajné dějiny hudby*. Zvuk a ticho jako stav vědomí. Eminent, Praha 2000.

### dechová cvičení

## NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE

### zásady:

1. seznámit se s prostorem a s akustickými podmínkami:
2. vybrat si vhodné místo pro mluvení
3. stát aktivněji než při neformálním rozhovoru
4. užívat otevřených gest

## **HLASOVÁ TECHNIKA**

### **modulace**

melodie řeči

1. klesavá

2. stoupavá

3. mírně stoupavá nebo rovná

dynamika řeči

barva hlasu

tempo řeči

### **artikulace**

j, h, v