

PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA K ŘEČNICKÉMU CVIČENÍ

**pseudorady
konstruktivní techniky
mentální trénink -
programování**

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 rozchod'
- tiskni k sobě prostředník a palec

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

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

dechová cvičení

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