

# 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](http://www.modraalfa.cz)