

PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA K ŘEČNICKÉMU CVIČENÍ

jak se vyrovnat s trémou

mentální trénink 5 dní před vystoupením 2x denně po 5 minutách:

1. Publikum chce, abych si vedla dobře.
2. Vím o tématu víc než ostatní.
3. Vím, co chci říct a jak to chci říct.

zásada: nemluvit o trémě

jiný typ mentálního tréninku – nejen pro boj s trémou: www.modaalfa.cz

relaxace

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

jóga: „hora“, sumeru ásána

André van Lysebeth, P. S. Mahéšváránanda : Systém jóga v denním životě

hudba: gregoriánský chorál (např. [Schola gregoriana Pragensis](http://www.nextera.cz)), ambient (např. www.nextera.cz), meditační (např. [Jiří Mazánek](#), [Petr Piňos](#), [Roland Santé](#) aj.), mantry ([Deva Premal](#), [Henry Marshall](#)) – a mnohé jiné
nejlevnější a nejdostupnější – klasika
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

pseudorady

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