
7 TIPOV AKO ZLEPŠIŤ SVOJE VYSTUPOVANIE NA VEREJNOSTI



EVERYDAY

actor

Prinášame Vám 7 osvedčených tipov z našej praxe, ktoré Vám pomôžu zlepšiť Vaše vystupovanie na doskách, ktoré znamenajú svet alebo počas Vašich prednášok či iných verejných vystúpení. Domáca príprava je jednoduchá a zábavná a jej výsledky uvidíte sami už na prvých prednáškach.

Samozrejme prax, dôslednosť a vytrvalosť sú v našej práci nevyhnutné...



7 Masáž tváre

Ráno alebo tesne pred vystúpením si dobre pomasírujeme tvár, líca, priestor okolo úst, sánky a pery. Všetky tieto svaly aktívne zapájame do našej artikulácie a vnútorné priestory „medzi nimi“ tiež. Uvoľnite si tvár, aby ste sa počas ďalšieho rozprávania cítili príjemne a aby Vás tieto malinké svaly na tvári „nezradili“ napríklad nejakým nepríjemným trhaním či tykom.



2 Hlasová rozcvička

Zhlboka dýchajte do brucha, bránice, pľúc a hrdla. Urobte si rezervu vzduchu, aby ste mali aj pri dlhých vetách dostatok kyslíku a nelapali po dychu. V prípade potreby si počas pauzy dodýchnite potrebné množstvo vzduchu, aby ste ho mali opäť dostatok.

Teraz si zívnete, áno, zívnete si pokojne z celého hrdla aj trikrát po sebe. Otvoríte a ponaťahujete si tak svaly na tvári, krku a aj vo vnútri hrdla. Znova opakujte hlboký nádych a výdych. Skvelé! Teraz si spomeňte, ako robí Čert na Mikuláša. Áno, presne tie pohyby s uvoľnenými lícami zo strany na stranu, poriadne vytraste trikrát. Ďalším cvikom je odfrknutie perami, tak ako dosťohový kôň, opakujte trikrát. Výborne!

Teraz si priložte ruku na líce a napíšte si jazykom do líca zvnútra meno a do druhého líca priezvisko - tlačným. Opakujte hlboký nádych a výdych. Zhlboka sa nadýchnite a so zavretými perami na jeden výdych pomaly vydychujte hlásku „M“, až Vám bude medzi perami brnieť. Mali by ste vydržať aspoň 15 sekúnd a Váš čas by sa mal postupne predlžovať na približne 30 sekúnd. Opäť sa zhlboka nadýchnite a vydýchnite.

Teraz pôjdeme na jeden výdych hlásku „VR“. Vyskúšajte si zmeniť hlasitosť, napríklad začnite od najhlasnejšieho po najtiechšie a naopak. A opäť hlboký nádych-výdych.



3 Jazykolamy

Vybrala som pre Vás tieto jazykolamy na precvičenie problematických hlások. Prečítajte si ich nahlas, viackrát po sebe. Artikulujte prehnane.

„ouvex-ouvex“

„dolár-libra-rubel“

„V našej peci myši pištia, v našej peci psík spí.“

*„Naolejujeme to linoleum
alebo nenaolejujeme to linoleum.“*

*„Šla Prokopka po Prokopa,
pod' Prokope po priekope,
pod' Prokope, pod' domov.“*



4 Telo

Dobre sa ponáťahujte a rozcvičte si svaly. Je dobré, keď ste pred Vaším vystúpením „vo vyššej energii“, to znamená, že nesedíte dlho na stoličke a potom idete hneď na javisko. Ak to inak nejde, rozcvičte sa ráno predtým alebo cez pauzu. Obyčajná chôdza a jednoduché natáhovania svalov sú veľmi fajn a verte mi, že Vám pomôžu. Vtedy viete, že sa na svoje telo môžete spoľahnúť a že Vás nezradí kĺčom či nejakým trasením v kolenách a rukách. Rovnako držte svoje plecia vzpriamené a hlavu hore. Cíťte sa pohodlne a robte gestá, ktoré sú Vám prirodzené. Vyhnite sa prílišným sebadotykom na tvária krku. Môže to pôsobiť rušivo a prezradí to o Vás, že nie ste v pohode.

Sebadotykanie znamená, že si dávate podporu, čo nie je zlé, ale ak je toho príliš, môže to na publikum pôsobiť rušivo.



5 Psychika

Psychika, tá nám vie veľmi pomôcť, ale aj poškodiť. Dôležité je, aby ste sa cítili v pohode a príjemne aj na javisku pred 1,000 ľuďmi. Naším cieľom je, aby ste sa na javisku cítili skvele, aby Vám tento pocit dodával energiu a aby sa stal Vašou „drogou“. Prvé pravidlo znie: „Nerobte si z toho v hlave udalosť!“

Je veľmi dôležité, aby ste svoje vystúpenie vnímali pozitívne a tiež aby to bola pre Vás tak bežná vec, ako napríklad ranná hygiena. Je dobré si predstaviť, že je to úplne bežný deň, kedy Vám zazvoní budík, vstanete, umyjete si zuby, atď. Áno, budete možno stáť a prednášať pred niekoľkými, ale je to rovnako „bežná“ činnosť ako umývanie si zubov. Vo svojej mysli si viažte k tomuto dňu len pozitívne asociácie, predstavujte si, že to pôjde hladko a že potom pôjdete napríklad na svoju obľúbenú prechádzku, kávičku a podobne. A nerobte si zbytočné starosti a otázky „Čo ak...?“

Verte si, že to urobíte najlepšie ako v danom momente budete môcť. Určite budete skvelý!

6 Oblečenie

Zvážte svoje oblečenie podľa typu a miesta prednášky, divákov. Je dôležité, aby ste sa cítili pohodlne a aby Vás počas prednášky nič netlačilo, neomíňalo a nebolelo. Zvážte, komu idete prednášať a aké oblečenie je vhodné. Naštudujte si význam farieb a vyberte vhodne aj podľa témy Vašej prednášky. Ak je to možné, zistite, v akom priestore budete prednášať, akej farby je interiér a pozadie a zladte sa tak, aby ste nezanikali ale ani príliš netrčali.

Až takmer 70 % budú Vaši poslucháči vnímať reč Vášho tela a až 90 % Vášho vystúpenia budú vnímať hlavne zrakom.

7

Kotva

Urobte si „kotvu“. Pred vystúpením si vizualizujte miesto, na ktorom sa cítite príjemne, napríklad doma s priateľmi, v lese, pod stromom. Tento pocit bezpečia a pohodlia si uložte do svojej emočnej pamäte. Rovnako si môžete spomenúť aj na prednášku/vystúpenie, s ktorým ste boli veľmi spokojný. Zapamätajte si tento pocit a držte si ho. Pred vystúpením si ho pripomeňte a z tohto pocitu pohody a bezpečia vystúpte na javisku. Pri akomkoľvek zaváhaní alebo vyhodení sa snažte opäť si toto miesto a pocit vizualizovať, aby ste sa cítili opäť dobre, sami sebou.



7 TIPOV AKO ZLEPŠIŤ SVOJE VYSTUPOVANIE NA VEREJNOSTI

Veríme, že Vám týchto 7 osvedčených tipov z našej praxe pomôže a že budete so sebou spokojný. Ak máte akékoľvek postrehy alebo otázky, môžete nám napísať, vždy nás to poteší. Ak by ste chceli u nás študovať, všetky informácie nájdete na našom webe alebo na e-maile: nada@everydayactor.eu

Držíme Vám palce, teším sa na stretnutie a na správy od Vás!

Nada Uherová





EVERYDAY
actor