

# MLUV SEBEVĚDOMĚ NEJEN PŘI NATÁČENÍ HĚLAS

## SEKCE UVOLNĚNÍ ČELISTI

- Nech svůj hlas zaznít
- Čelist nazívnutí a proťapání
- Vnitřní masáž čelisti

## SEKCE DECH

- Dech do celého těla

## SEKCE BRÁNICE

- Restart bránice
- Bránice flusance

## SEKCE SPRÁVNÝ POSTOJ

- Postoj
- Dech v postoji

## SEKCE REZONANCE HRUDNÍKU

- Bojovník
- Propužení hrudní kosti
- Hrudník naklepávání

## SEKCE CENTRUM

- Pšššš z centra těla
- Pistolník bang
- Knoflík pink

## ARTIKULACE

- Čištění zubů jazykem
- Špunt
- Logopedické rozhýbávačky jazyka
- Sed + Nedrmol
  - Kroužení jazykem
  - Langa lang jazyk nahoru
  - Langa lang jazyk dolů

## PSYCHIKA

- Mokrý pes
- Sprcha a odmetání stresu
- Stírání čelisti
- Zklidňující dech
- Antitrémový dech

## VÝPLŇKOVÁ SLOVA

### Fáze 1

- nahrávat se a poslouchat - titulkovat/ nechat si dát zpětnou vazbu od druhého
- najít Tvá slova

### Fáze 2 - Konkrétní cvičení a techniky

- Nácvič vědomých pauz a dýchání
- Nácvič nahrazování „jako“ hodnotnějšími výrazy
- Zpomalení
- Příprava toho, co budu říkat - body
- Dostatečný odpočinek před natáčením
- Práce s partnerem: vypípávání, mrknutí, nahrazení slovem rododendron, udělám dřep, hlasové cvičení



# HLAS

## SEKCE UVOLNĚNÍ ČELISTI

- Nech svůj hlas zaznít
- Čelist nazívnutí a prořapání
- Vnitřní masáž čelisti

## SEKCE DECH

- Dech do celého těla

## SEKCE BRÁNICE

- Restart bránice
- Bránice flusance

## SEKCE SPRÁVNÝ POSTOJ

- Postoj
- Dech v postoji

## SEKCE REZONANCE HRUDNÍKU

- Bojovník
- Propuštění hrudní kosti
- Hrudník naklepávání

## SEKCE CENTRUM

- Pšššš z centra těla
- Pistolník bang
- Knoflík pink

# MLUV SEBEVĚDOMĚ NEJEN PŘI NATÁČENÍ

## ARTIKULACE

- Čištění zubů jazykem
- Špunt
- Logopedické rozhýbávačky jazyka
- Sed + Nedrmol
  - Kroužení jazykem
  - Langa lang jazyk nahoru
  - Langa lang jazyk dolů

## PSYCHIKA

- Mokrý pes
- Sprcha a odmetání stresu
- Stírání čelisti
- Zklidňující dech
- Antitrémový dech

## VÝPLŇKOVÁ SLOVA

### Fáze 1

- nahrávat se a poslouchat - titulkovat/ nechat si dát zpětnou vazbu od druhého
- najít Tvá slova

### Fáze 2 - Konkrétní cvičení a techniky

- Nácvič vědomých pauz a dýchání
- Nácvič nahrazování „jako“ hodnotnějšími výrazy
- Zpomalení
- Příprava toho, co budu říkat - body
- Dostatečný odpočinek před natáčením
- Práce s partnerem: vypípávání, mrknutí, nahrazení slovem rododendron, udělám dřep, hlasové cvičení

