

Несколько упражнений, позволяющих побороть мандраж перед выступлением:

1. Сидя в ожидании, пока вас объявят, опустите руки и расслабьте их. Представьте, что они стали настолько длинными, что уперлись в пол... Представили? (Молодые девушки норовят представить у себя невероятной длины ноги, но это совсем другое.) Теперь то напряжение, которое вы испытываете, направьте по рукам в землю. Почувствуйте, как оно уходит. Не слишком увлекайтесь, вас уже зовут второй раз...
2. Поболтайте кистями, подвигайте в воздухе пальцами, разомните руки. Вы и сами много раз делали это интуитивно. Врачи и психологи подтверждают, что гимнастика кистей рук позволяет не только снизить парализующий эффект волнения, но и стимулирует работу речевого аппарата, повышает сообразительность и красноречие. Красноречивого объяснения наука пока не дает. Астрологи трактуют это так: планета Меркурий управляет в теле человека кистями рук, а также коммерческими способностями и речью. Разминая руки, мы активизируем Меркурий, соответственно активизируется и речь. Надеюсь, я ничего не напутал.
3. Перед выступлением не сидите, скрестив ноги!
4. Пройдитесь быстрым шагом, помашите руками, только без свидетелей!
5. Вообразите, будто бы сидите в пальто и чувствуете его тяжесть на своих плечах. Вспомните, как ведет себя наше тело, когда мы боимся. Мы наклоняем голову вперед и поднимаем плечи, будто готовимся к подзатыльнику. Поскольку связь мозга и мышц тела носит двусторонний характер, мы, воздействуя на тело, меняем и свои эмоции. Опустите плечи, поднимите подбородок, выпрямите спину. У вас должна быть осанка спокойного и уверенного в себе человека.
6. Подвигайте челюстью взад-вперед.
7. Подышите глубоко с выпячиванием и втягиванием живота.