

# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| Úvod .....   | 9         |
| <b>1. Historie improvizace .....</b>                     | <b>11</b> |
| Viola Spolin .....                                       | 11        |
| Del Close .....  | 12        |
| Keith Johnstone .....                                    | 12        |
| Divadelní sporty – Theatresports .....                   | 13        |
| <b>2. Úspěch patří připraveným na nepřípravené .....</b> | <b>15</b> |
| 1. Experimentujte .....                                  | 16        |
| 2. Hledejte vzory .....                                  | 17        |
| 3. Nebojte se chyb .....                                 | 18        |
| 4. Hrajte si .....                                       | 21        |
| <b>3. Překážky na cestě k improvizaci .....</b>          | <b>23</b> |
| Překážka 1: Stereotypy .....                             | 23        |
| <i>Bud'te sommeliery</i> .....                           | 24        |
| <i>Polechtejte sami sebe</i> .....                       | 26        |
| Překážka 2: Strach z neznáma .....                       | 27        |
| <i>Vytvořte si imunitu</i> .....                         | 28        |
| Překážka 3: Autocenzura .....                            | 30        |
| <i>Zrušte direktivy</i> .....                            | 31        |
| <i>Zaveďte cenzuru</i> .....                             | 33        |
| Překážka 4: Komplexy .....                               | 34        |
| <b>4. Trénink improvizace .....</b>                      | <b>36</b> |
| Pozornost .....  | 36        |
| <i>Mořský koník stojí za pozornost</i> .....             | 37        |
| Trénink pozornosti .....                                 | 38        |
| 1. <i>Extenzita</i> .....                                | 38        |
| 2. <i>Koncentrace</i> .....                              | 39        |
| 3. <i>Vigilita</i> .....                                 | 41        |



|   |            |
|---|------------|
| Myslete i na odpočinek .....                            | 45         |
| Jak zařít, aby vám věnovali pozornost .....             | 48         |
| 1. <i>Vynechávejte! Budou muset poslouchat...</i> ..... | 49         |
| 2. <i>Mluvte pomocí obrazů</i> .....                    | 51         |
| 3. <i>Porušte stereotypy – překvapujte!</i> .....       | 52         |
| 4. <i>Připustte náhodu</i> .....                        | 54         |
| Originalita .....                                       | 57         |
| <i>Asociace</i> .....                                   | 58         |
| <i>Jak se buduje originalita?</i> .....                 | 62         |
| Spolupráce .....  | 63         |
| <i>Co nám brání spolupracovat?</i> .....                | 64         |
| <i>Souhlas</i> .....                                    | 67         |
| <i>Otevřené nabídky</i> .....                           | 70         |
| <i>Reakce dává spolupráci smysl</i> .....               | 72         |
| <i>Praktické rady</i> .....                             | 75         |
| Humor .....   | 75         |
| <i>Co nám brání vnímat humor?</i> .....                 | 77         |
| <i>Jak začít?</i> .....                                 | 78         |
| <i>Humor krok za krokem</i> .....                       | 81         |
| Storytelling .....                                      | 86         |
| <i>Jak vystavět dobrý příběh</i> .....                  | 87         |
| <i>Postavy</i> .....                                    | 90         |
| <i>Brzda a plyn příběhů</i> .....                       | 93         |
| <i>Bez hrdiny to nejde</i> .....                        | 96         |
| <i>Bod zlomu</i> .....                                  | 97         |
| <i>Nehrotit? Ale hrotit!</i> .....                      | 101        |
| <i>Odpovědi, které nevidíme</i> .....                   | 102        |
| <i>Konec dobrý, všechno dobré</i> .....                 | 103        |
| <b>5. Desatero improvizace .....</b>                    | <b>106</b> |
| <b>Závěr .....</b>                                      | <b>107</b> |



|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>Literatura</b> .....             | <b>109</b> |
| Doporučená literatura .....         | 109        |
| Použitá literatura .....            | 109        |
| Užitečné odkazy .....               | 110        |
| <b>Další užitečné tipy</b> .....    | <b>111</b> |
| Improvizační divadla .....          | 111        |
| Nejznámější improvizační show ..... | 112        |
| <b>O autorech</b> .....             | <b>113</b> |