

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Centrum dalšího vzdělávání

Zuzana Bubeníčková

Rétorika

Liberec 2008



TENTO STUDIJNÍ MATERIÁL BYL PŘIPRAVEN
V RÁMCI PROJEKTU, KTERÝ JE
SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM
FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ
REPUBLIKY



ESF napomáhá rozvoji zaměstnanosti podporou zaměstnatelnosti, podnikatelského ducha,
rovných příležitostí a investicemi do lidských zdrojů.

© **Zuzana Bubeníčková - 2008**

ISBN 978-80-7372-358-3

OBSAH

Úvod	4
Ústrojí dýchací (respirační)	5
Dechová cvičení	6
Ústrojí hlasové (fonační)	8
Hlasová cvičení	9
Ústrojí hláskovací (artikulační)	10
Artikulační cvičení	13
Pozorování jako metoda	16
Cvičení pro interpretaci souvislého textu	17
Hygiena hlasu	17
Chyby, nemoci a poruchy hlasu, jejich náprava a prevence	18
Cvičení pro pokročilé řečníky	19
Chcete mluvit správně?	21
Když zvládneme techniku, můžeme zvolit taktiku	22
Cvičení pro rozšiřování slovní zásoby	22
Praktická příprava	24
Závěr	26
Literatura	27

Úvod

Hlas, jako citlivý nástroj, vyžaduje technicky správné zacházení. V teorii i praxi je proto důležité získání alespoň základních znalostí a dovedností v oblasti dechového, hlasového a artikulačního ústrojí a jejich funkce. Na tyto základy navazuje metoda pozorování všech aspektů, které vytváří profil dobrého řečníka. Ten by měl být schopen vnímat akusticko-fonační návyky jiných, ale i vlastní. Měl by umět rozlišovat negativa od pozitiv. První odstraňovat a druhé zdokonalovat. S tím souvisí uplatňování základních hygienických pravidel a získání schopnosti mluvit i v krátkodobé hlasové indispozici. Součástí jednotlivých úseků semináře jsou i chyby a poruchy hlasu a řeči, s možnostmi jejich nápravy a prevence. Je zde možnost diskuse o individuálních hlasových problémech, poradenství a doporučení k patřičnému specialistovi.

O dechovém, hlasovém a artikulačním ústrojí bylo napsáno v odborné literatuře hodně. Není však úkolem tohoto semináře získat podrobné anatomické vědomosti, nýbrž jen základní informace k podpoře představitosti o správné tvorbě a zdravém znění hlasu na základě aktivní funkce dechu a precizní výslovnosti. Úspěch není v rozsahu teoretických vědomostí, ale v procvičování pod dohledem vnímavého zraku a sluchu učitele, které vede k optimálnímu posazení hlasu a následné sebekontrolě.

Mluvicí ústrojí se dělí na tři hlavní složky, které by měly koordinovaně fungovat a tak zabezpečit kvalitní řečový projev a zacházení se živým nástrojem – hlasem. Je to složka:

- dýchací (respirační)
- hlasová (fonační)
- hláskovací (artikulační)

Ústrojí dýchací (respirační)

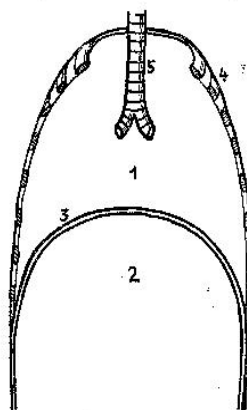
Dechové ústrojí je jakýmsi hnacím motorem tvorby lidského hlasu, neboť zvuk hlasu nevytváří hlasivky, jak se domnívali i vědci v dobách minulých, nýbrž jej vytváří periodické chvění vzduchového sloupce nad hlasivkami.

K dechovému ústrojí neodmyslitelně patří:

- **Plice** – je to orgán výměny plynů mezi vnějším vzduchem a krví, uložený v dutině hrudní.
- **Bránice** – je mohutný sval, který odděluje dutinu břišní od dutiny hrudní. Je-li svalstvo bránice uvedeno v činnost, vazivová kopule bránice se snižuje a tím prostor dutiny hrudní rozšiřuje. Zároveň se při tomto pohybu stlačují orgány dutiny břišní, což způsobuje mírné vyklenutí přední břišní stěny. Podle tohoto ukazatele je kontrola bránice možná.
- **Hrudní koš** – v souvislosti s ním nás zajímá dýchací svalstvo *vdechové*, které zdvihá při klidovém dýchání hrudní koš, snižuje klenbu bránice a *výdechové*, jež působí opačně. Zmenšuje prostor dutiny hrudní a vytlačuje tím vzduch z plic.

Hrudní koš

1. dutina hrudní
2. dutina břišní
3. bránice
4. stěna hrudního koše
5. průdušnice



Obrázek č. 1 – HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Str. 24

Typy dýchání – jak už bylo uvedeno, provádí se dýchání jednak pohyby hrudníku a také pohyby bránice. Podle toho, která z obou jmenovaných složek převládá, rozlišujeme hlavní typy dýchání:

- **Žeberní** – kostální tj. dýchání hlavně hrudní. Říkáme mu také horizontální, protože se nadechujeme v představě „do šířky“.
- **Brániční** – abdominální, tedy dýchání hlavně břišní a bránicové, které nazýváme někdy zase vertikální. Nadechujeme se více „do hloubky“.
- **Kombinované** – žeberně brániční – kosto abdominální vyžaduje dlouhodobý trénink a je výsadou hlavně pěvců. Tudíž je to dýchání nejsprávnější (vertikální i horizontální).
- **Svrchní** – je dýchání mělké, kdy se vzduch dostává jen do vrchní části plic. Tento typ je nesprávný a škodlivý.

Ekonomie dechu – vědomé dýchání, které vede k technicky vytríbenému verbálnímu projevu, kdy pauzy na nádech jsou krátké a hluboké zakotvení vzduchu umožňuje schopnost tvorby dlouhých větných úseků na jeden dech.

Fáze správného dýchání jsou:

- *hluboký rychlý nádech,*
- *moment zadržení dechu,*
- *pomalý plynulý výdech.*

Chyby v dechové technice

Převážná většina lidí se nadechuje při mluvení správně, hluboko a s výjimkou trémy nemá problémy s frázováním v plynulé řeči. Někdy se však někteří jedinci dopouští **následujících chyb**:

- *zvedání ramen při nádechu* – svrchní nádech, křeč v oblasti klíčních kostí,
- *nedodržení fáze momentu zadržení dechu a mělké nadechování* způsobují tzv. krátkodechost při mluvení a z toho vyplývající časté nádechy mají za následek přehlacení se dechem, křeč krčního svalstva, námahu při mluvení a rychlou únavu hlasu.

Hygiena dýchání a prostředí

Správné a zdravé je dýchání nosem, neboť při průchodu vzduchu nosem je tento zbavován prachové příměsi, krom toho se ve styku s nosní sliznicí zvlhčuje, otepluje a teprve po této úpravě vchází do plic. Ovšem nosní dýchání stačí pouze při klidu. Při tělesné námaze, nebo vůbec při zvýšené spotřebě vzduchu, přistupuje k nosnímu dýchání ještě dýchání ústy. Dýchání ústy je tedy v praxi nutné, protože nosní nadechování by bylo zdlouhavé, neestetické a neekonomické (provázené někdy různými šelesty, ba i pohyby nosních chrípí). Jelikož však při dýchání ústy vchází do plic vzduch neupravený a tedy ne zcela nezávadný, musí se klást především důraz na to, aby bylo naše prostředí hygienicky vhodné.

Dechová cvičení

Dechová cvičení vychází v praxi z uvedených tří fází správného dýchání, kdy učitel po teoretickém výkladu hromadně procvičuje a individuálně kontroluje realizaci zadaných cvičení. Držme tělo vzpřímeně jak v sedu, tak i ve stoje (ne však zatnutě). Nezvedejme ramena. Žáda nesmějí být kulatá, ani příliš prohnutá.

Při nádechu se břicho nepatrně vyklenuje a při výdechu zatahuje. Nesmí se propadnout hrudník, trvá tlak na bránici.

Pro lepší sledování tohoto cvičení je možné ležet na zádech na rovné podložce.

Necvičme příliš dlouho kvůli možnému překysličení – pouze pár minut.

1. Správný nádech bez zvedání ramen, moment zadržení dechu bez křečovitosti dechového svalstva a pomalý, plynulý výdech pomocí souhlásky „s“ trvající 6, 8 a více dob. Opakujeme asi 3 krát.
2. Navážeme s variantou dynamických změn: „syčení“ zahájíme potichu, poté zvuk zesílíme a další cvičení provádíme naopak.
3. Dále kombinujeme v jednom cvičení zesílení a zeslabení, opět v plynulém vydechování bez jakéhokoliv přerušení nebo narušení zvuku.
4. Pro kontrolu bránice můžeme vydechovat tzv. přerušovaně s-s-s-s.
5. Postupujeme naprosto stejně jako v předchozích cvičeních se souhláskou š-š-š-š.

6. Opět totéž, ale střídáme s-š-s-š.
7. Cvičení pro sebekontrolu funkce dechového ústrojí:
nádech – ft – nádech – ft – nádech – ft – obě souhlásky precizně vyslovíme bez forsírování a přیدهchu.
8. Přiměřenou energií bez tlaku můžeme využít dalších kombinací souhlásek, např.: tk-tk-tk-tk na jeden dech.

Tato cvičení provádějme nejprve pomalu a kontrolujeme pohyby břicha, které nám zaručí správnou funkci bránice. Krk zůstává volný.

Dbejte na to, aby záda zůstala rovná. Často se stává, že při výdechu se zakulacují.

Při uvedeném způsobu procvičení dechu zcela zákonitě zjistíme, že nám dech vystačí dlouhou dobu na rozdíl od mluvení, popřípadě čtení, kdy se nám dechu někdy nedostává na celou větu, nebo na přiměřenou část souvětí.

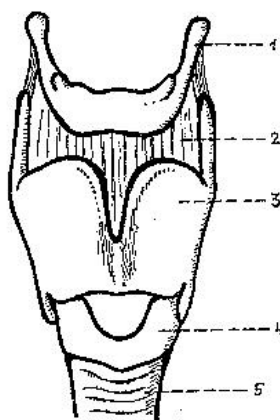
Dechových cvičení samozřejmě existuje mnoho a každý pedagog používá jiná nebo podobná cvičení. Toto je jen malá ukázka a *dvě – tři cvičení na tzv. rozdýchání úplně stačí.*

Ústrojí hlasové (fonační)

Vlastní hlasové ústrojí je uloženo v hrtanu, který je umístěn na přední straně krku, nahoře vyúsťuje do hltanu a dole přechází v průdušnici. Hrtan je složen z chrupavek, vazů, svalstva a sliznice vystýlající jeho vnitřek. Největší z chrupavek je chrupavka štítná, u mužů je vystouplejší, lidově zvana ohryzek. Zpředu od chrupavky štítné vodorovně dozadu k chrupavkám hlasivkovým jsou napjaty **hlasivky**. Jejich složitá hmota je tvořena vazy hlasovými, svalstvem a sliznicí. Pomocí hlasivkových chrupavek se mohou hlasivky od sebe oddalovat a zase přibližovat, takže mezi nimi vzniká tzv. hlasová štěrbina (glottis). Z hlediska funkčního dělíme hlasovou štěrbinu na dvě části: přední blanitou a zadní chrupavčitou. Úkolem části blanité je tvoření hlasu a úplného závěru, kdežto část chrupavčitá uvolňuje svým rozšířením průchod pro vzduch při dýchání. Hlasivky mají různou sílu a délku podle věku a velikosti hrtanu. Hlubší hlasy mají hlasivky delší, vysoké hlasy kratší.

Kostra hrtanu (pohled zepředu)

1. kost jazyková
2. vaz štítnojazykový
3. chrupavka štítná
4. chrupavka prstencová
5. průdušnice



Obrázek č. 2 – HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Str. 37

Hlasové začátky

Rozeznáváme tři základní způsoby nasazování zvuku:

- **Měkké** – hlas vzniká nenáhle, postupným zesílením, hlasivky se rozkmitají se vrůstající intenzitou. Z hlediska zvukového i zdravotního je tento způsob nasazení **nejvhodnější a správný**.
- **Dyšné** – je zvláštní formou měkkého začátku, kdy na počátku fonace jsou hlasivky mírně vzdáleny, takže ke kmitání dochází až po úniku části vzduchu. Projevuje se slyšitelným a často i na větší vzdálenosti rušivým šustotem, protože je vydechováno více vzduchu než je zapotřebí k vytvoření zvuku. Tento typ je nevhodný, protože **unavuje hlasivky**.
- **Tvrdé** – vzniká prudkým rozražením sevřených hlasivek a zvukově se projevuje jako prudké vyražení hlasu. Je to explozivní způsob, který je **nevhodný a škodlivý**.

K získání správných návyků je nutné praktické procvičování na základě představ pod kontrolou učitele.

Poloha (výška hlasu) – při mluvení se hledá poměrně obtížně v případech, kdy nemá jedinec dobře posazený hlas „od přírody“. Lze to správně fixovat pomocí vhodných slabik, které podporují znělost hlasu při naprosto uvolněném krčním svalstvu. Ideální je kombinace spolupráce hlasového odborníka a foniatra.

Rezonance

Důležitou roli v tvorbě hlasu má také rezonance. Souboru dutin nad hrtanem i pod ním říkáme rezonátor (ozvučnick). Rezonuje (spoluzní) zde vzduch v dutinách a zvláště pak pevné části rezonančních dutin – zejména kosti. Podle umístění označujeme rezonanci: **hlavovou** (důležitá pro lesk, svítivost, jas a nosnost hlasu) a **hrudní** (má vliv na sílu a barvu hlasu). Obě rezonance mají být ve správném poměru vyváženy.

Primární tón a význam rezonančních dutin

Tón, který vzniká činností hlasivek, není ještě lidským hlasem. Jde jen o tón primární neboli základní.

Má určitou **výšku, sílu a barvu**.

Výška zvuku hlasu je dána počtem kmitů hlasivek a jejich anatomickým utvářením. Čím jsou hlasivky více napjaty, tím je tón vyšší. Výška hlasivkového tónu je také závislá na tlaku výdechového proudu – čím silnější je výdechový proud, tím vyšší je tón.

Síla zvuku je také v přímé závislosti na mohutnosti výdechového proudu. Při zesilování hlasu se zvyšují pouze tóny vysoké, tóny hlubší se naopak snižují. Změna hlasové síly ovlivňuje výšku hlasu. Změnu výšky hlasu vyrovnáme změnou napětí hlasivek.

Výška a síla zvuku je určována rezonančními dutinami nadhrtanovými, uloženými nad hlasivkami.

Jde o dutiny:

- horní část dutiny hrtanové nad hlasivkami,
- hltan,
- dutina ústní,
- dutina nosohltanová,
- dutina nosní.

Barva hlasu je ovlivněna využíváním rezonance podhrtanové dutiny – tedy dutiny hrudní a také správnou dechovou oporou.

Hlas je vlastně zesílený a svrchními tóny zabarvený tón základní. Ale nejen anatomické poměry rezonančních dutin, ale i způsob jak dovedeme hlas používat a psychický stav člověka určují celkovou kvalitu hlasu.

Hlasová cvičení

U hlasů, které nejsou od přírody posazené v rezonanci nebo je hlas unavený doporučují odborníci využít pěvecké **brumendo**. Je to tvoření hlasu se zavřenými ústy s představou souhlásky **m**, nikoliv **hm**. Přidání **h** při realizaci tohoto cvičení vzniká nesprávný a pro hlasivky škodlivý zvuk, neboť souhláska **h** je jediná, kterou tvoří výhradně samotné hlasivky a namísto rozcvičení by došlo předčasně k únavě hlasu. Je nutné si najít vhodnou hlasovou polohu za účelem lehkého „broukání“ na 6 až 8 dob bez tlaku na hlasivky.

Hlasová mluvní cvičení pro běžnou výuku se sestávají ze standardních kombinací slabik a slov, které navozují hlavovou rezonanci ve výslovnosti souhlásek a samohlásek. Poté následují kombinace a slovní spojení pro cvičení komplikovanější výslovnosti. Na to v praktických seminářích navazují cvičení z diskuse o problémech jednotlivců.

Hlasová mluvní cvičení bychom měli zvolit s využitím vhodných souhlásek, které podporují rozeznávání hlavové rezonance. Mezi nejideálnější patří retoretně souhlásky **m** a **n**.

Příklad cvičení v pomalém tempu - má mé mí mó mú - rozezní tzv. hlavovou rezonanci pomocí souhlásky **m** a zároveň procvičí patřičnou délku znění jednotlivých samohlásek.

Podobné cvičení – máme doma miminko – opakované 3 x současně prodlužuje dech.
Podobný účel tvoří i opakování gón – gón – gón – gón, kdy využíváme **zadního** nosového **n**.

Ústrojí hláskovací (artikulační)

Jednotliví činitelé artikulačního ústrojí, které spoluvytváří hlásky jsou:

- *rtý,*
- *čelisti,*
- *zuby,*
- *tvrdé a měkké patro,*
- *jazyk.*

Jazyk – je nejdůležitější a nejpohyblivější součást celého ústrojí.

Má tři části: špičku, hřbet a kořen. Mluvidla, tedy všechny uvedené části, utvoří pro každou hlásku zvláštní postavení.

Těžiště české artikulace: horní dásně a tvrdé patro, zvláště jeho přední část hned za dásní spolu s horními zuby tvoří spolehlivou základnu pro opření hlasu v masce.

Existují tři fáze výslovnosti každé hlásky:

1. **Intenze** – přechod artikulačních orgánů z klidného postavení do pozice potřebné k vyslovení příslušné hlásky.
2. **Tenze** – setrvání mluvidel v tomto postavení.
3. **Detenze** – návrat mluvidel do klidové polohy.

V plynulém proudu řeči dochází k jakémusi prolínání detenze předcházející hlásky s intenzí hlásky následující. Uvolnění mluvidel mezi jednotlivými hláskami je omezeno pouze na takovou míru, aby byla artikulace přehledná. Dochází k ovlivňování výslovnosti některých hlásek hláskami jinými. Tomuto jevu říkáme *spodoba*.

K tomu, aby mohla být artikulace realizována, jsou zapotřebí:

- *dechový proud,*
- *hlas,*
- *modifikace* – zpracování dechového proudu a hlasu v rezonančních dutinách.

Při artikulaci dochází ke člankování hlásek. Mluvidla utvoří pro každou hlásku zvláštní postavení.

Hlásky dělíme na **samohlásky** a **souhlásky**. Hlavním rozdílem mezi oběma skupinami je, že při samohláskách je většinou dutina ústní volná. Při souhláskách se stavějí respiračnímu proudu do cesty různá mluvidla a tvoří tak překážky volnému průchodu tohoto proudu.

Samohlásky

Jsou nositeli tónů. Při jejich výslovnosti je dutina ústní volná a pro každou ze samohlásek se **nastavuje do určitého tvaru, s otvorem jisté velikosti a podoby.**

Jsou tvořeny mluvidly spolu s činností hlasivek. Jsou to vokály, protože nesou tóny (vytváří zvuk).

Český jazyk má 5 samohlásek: **a, e, i, o, u.**

Liší se kvalitou a kvantitou. Kvalita souvisí s postavením mluvidel, kvantita s jejich délkou, trváním.

Při samohláskách **i, í** je rezonanční dutina nejmenší. Jazyk se posunuje dopředu i vzhůru.

Při **e, é** je rezonanční dutina otevřenější, ale podmínky jsou podobné jako při vytváření **i, í**.

Při **a, á** je dutina nejvíce otevřená. Jazyk se vůbec nedotkne patra.

Při **o, ó** se zvětšuje objem rezonanční dutiny vpředu tím, že se celý jazyk posunuje trochu dozadu. Rty se zaokrouhlují.

Samohlásky **u, ú** tvoříme podobně jako **o, ó**. Jazyk je ještě více vzadu a zvedá se k měkkému patru. Ústa jsou otevřená nejméně.

Podle vlastností uvádějí Hála a Sovák (1947, s. 138) dělení samohlásek na:

- a. **přední** – jazyk se posunuje dopředu a zároveň vzhůru (e – é – i – í)
- b. **zadní** – jazyk se posunuje dozadu a zároveň nadzdvihuje vzhůru pod měkké patro (u – ú – o – ó)
- c. **střední** – jazyk se neposunuje a ústa zůstávají značně otevřená (a – á)

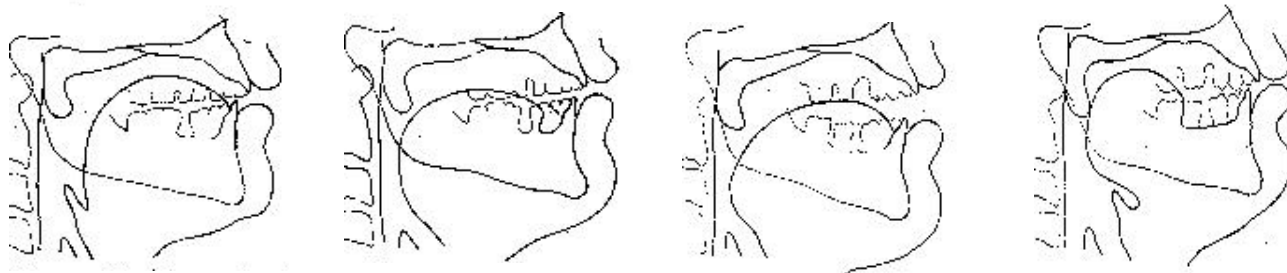
Postavení mluvidel

při e, é

při o, ó

při a, á

při u, ú

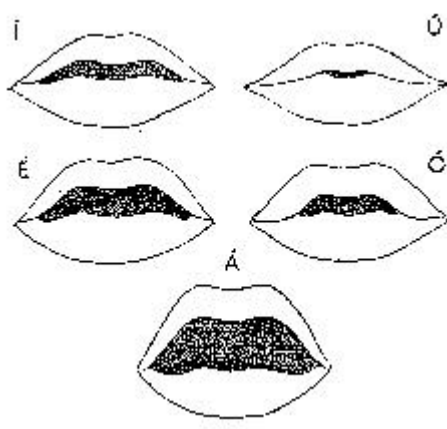


Obrázek č. 3 – HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Str. 136

Podle postavení rtů máme samohlásky nezaokrouhlené (a, e, i) a zaokrouhlené (o, u), které se dále liší velikostí otvoru mezi rty na:

- a) s velkým otvorem (a),
- b) s úzkým podélným (e, i),
- c) s úzkým zaokrouhleným (o, u).

Samohlásky tvoří řadu dle výšky tónu, u je nejhlubší – o – a – e – i nejvyšší.



Obrázek č. 4 – HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Str. 136

Spojením dvou souhlásek vzniknou **dvojhlásky** (ou – au – eu). První samohláska by měla mít délku znění zhruba 2/3 celkového času.

Příčiny chybné artikulace samohlásek:

- a) Nesprávná velikost čelistního úhlu – zmenšování čelistního úhlu způsobuje světlejší zabarvení samohlásek – úžení: místo „a“ slyšíme „e“, místo „e“ zase „i“.
- b) Nepřesné postavení jazyka: přílišné sunutí jazyka dopředu při tvoření předních hlásek (í) není správné, zatlačuje-li se u zadních hlásek jazyk příliš dozadu, dochází k deformaci přední stěny hrdelní dutiny a vzniká nepříjemně zabarvený hlas, kterému se lidově říká „knedlík“. Při přečeňování práce rtů dochází k dojmu přepjaté, strojené mluvy.
- c) Přepjatá práce rtů má za následek nepřirozenou a přehnanou výslovnost.

Souhlásky

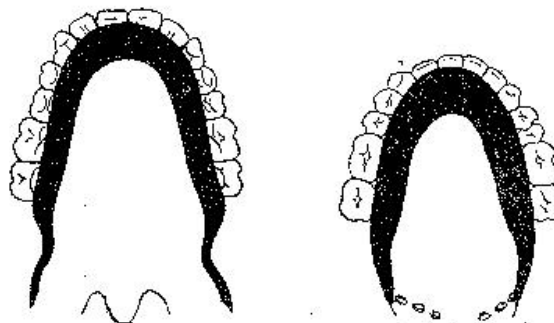
Jsou to zvuky lidské řeči, při jejichž tvoření se staví do cesty výdechovému proudu různě postavené mluvní orgány. Třením o tyto překážky vznikají šumy, závislé na způsobu a místě artikulace a mocnosti výdechového proudu.

Souhlásky máme párové a nepárové, které dělíme na znělé a neznělé. Znělost záleží na účasti hlasu při artikulaci.

- párové:
 - znělé: b, d, d', g, v, z, ž, h
 - neznělé: p, t, t', k, f, s, š, ch, c, č
- nepárové: m, n, ň, j, l, r

Součinnost jazyka s patrem při tvoření t.

Vlevo: otisk jazyka na patře
Vpravo: artikulace jazyka



Obrázek č. 5 HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Str. 141

Souhlásky l, r mohou nahradit ve slabice samohlásku, proto je nazýváme slabikotvornými (vlk, krk).

Souhlásky můžeme dále třídit:

1) podle místa tvoření:

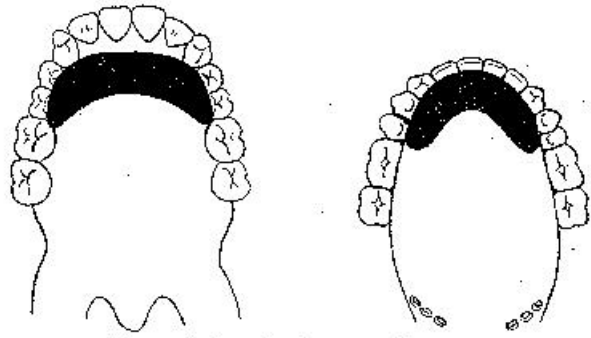
- a) retné: b, p, m
- b) retozubné: f, v
- c) zubodásňové - přední: t, d, n, c, č, z, ž, s, š
- zadní: l, r, ř
- d) patrové - přední: d', t', ň, j
- zado: k, g, ch. nosové n, x

e) hrtanové: h

Součinnost jazyka s patřem při tvoření l

Vlevo: otisk jazyka na patře

Vpravo: artikulace jazyka



Obrázek č. 6 – HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Str. 149

2) podle artikulačních orgánů

- a) retné: b, p, m, f, v
- b) jazyčné - předě: c, č, d, l, n, r, ř, s, š, t, z, ž
 - středo: d', t', ň, j
 - zado: g, k, nosové n, x
- c) hlasivkové: h

3) podle způsobu tvoření:

- a) závěrové - ústní: b, d, d', g, k, p, t, t'
 - nosní: m, n, ň, nosové n
 - hlasivkové: ráz
- b) úžinové: f, h, ch, j, s, š, v, z, ž + l, r, ř
- c) polozávěrové: c, č
- d) kmitavé: r, ř

4) podle fonetického dojmu:

- a) tvrdé: h, ch, k, r, d, t, n
- b) měkké: ž, š, č, ř, c, j, d', t', ň
- c) sykavé: s, š, z, ž
- d) polosykavé: c, č

K odchylkám od správné výslovnosti souhlásek dochází jejich nesprávným tvořením. Příčinami jsou přemístění artikulace, její nepřesné provedení, tvoření přehnané (nářečí). Patří sem i rotacismus (ráčkování) a sigmatismus (chybná výslovnost sykavek).

Artikulační cvičení

Artikulační cvičení slouží ke zdokonalování správné výslovnosti a k přesné, srozumitelné dikci. Základem je uvolnění všech částí mluvního aparátu.

Mezi artikulační cvičení patří **obličejová pantomima**:

1. Ohrnování horního rtu.
2. Ohrnování dolního rtu.
3. Střídavé ohrnování horního a dolního rtu.
4. Přetahování horního rtu přes zuby.

5. Přetahování dolního rtu přes zuby.
6. Přetahování obou rtů přes zuby najednou.
7. Přetahování obou rtů střídavě.
8. Přesná artikulační podoba – nahlas nevyslovených samohlásek dlouze –á-é-í-ó-ú, později s účastí hlasu.
9. Přesná artikulační podoba nahlas nevyslovených samohlásek splývavě dlouze – áéíóú, později s účastí hlasu.
10. Přesná artikulační podoba nahlas nevyslovených samohlásek krátce –a-e-i-o-u, později s účastí hlasu.
11. Přesná artikulační podoba nahlas nevyslovených samohlásek splývavě krátce – aeiou, později s účastí hlasu.
12. Masáž rtů – dolní přes horní a obráceně.
13. Pohyb čelistí – dopředu, doprava, dolů, doleva.
14. Pohyb čelistí – totéž plynule dokola.
15. Jazyk dole na zuby.
16. Otevřená ústa, hrot jazyka k hořením předním zubům.
17. Ústa otevřená, jazykem napravo nalevo.
18. Kmity hrotu jazyka – lalala, lalala, lalala. Nahlas, nejdříve pomalu, potom rychle.
19. Se zavřenými ústy sešpulenými rty doprava, doleva.
20. Otevřená ústa, pohyb jazykem po patře.
21. Kmity hrotu jazyka: dtn–lalala, dtn–lalala, dtn–lalala, nahlas, nejdříve pomalu, později rychle, střídavě měnit rychlosti.
22. Sešpulenými rty nahoru, dolů, doprava, doleva.
23. S účastí hlasu: oú, aí, aú, uá, ou, ui, o, ae, ea, ai, ia, přesně artikulovat.

Cvičení na správnou výslovnost samohlásek a souhlásek

Zdánlivě jednoduchá, naivní cvičení mohou prokázat nedostatky ve výslovnosti a zároveň pomoci k jejich odstranění. ***Jako samouk to ovšem nikdo nezvládne. Je nutná kontrola odborníka,*** který chyby slyší, upozorní na ně a dokáže poradit způsob nápravy. Proto je vhodné, aby každý student ve výuce minimálně jednou individuálně nahlas přečetl každé cvičení.

Cvičení na výslovnost samohlásek:

- A:** Auto jede sláva sláva,
táta mává máma mává,
- O:** Vokolo, Vávro, vokolo!
Ó zvoň, kovová podkovo!
- U:** U dubu usnul v kruhu muž.
Kup tu kupu hub!
- OU:** Ouvej, ouvej, táta dlouhej.
chroupou oukrop s pouhou houskou.

E: Be-fe-le-me pes se veze.
Heleme se, jak se nese

I, Y: Slíbil mi piliny.
Kdyby byly ryby!

Cvičení na správnou výslovnost souhlásek:

P: Pepíku, Pepíku, vzkazuje ti Pepka,
že napeče koláče, trnek doprostředka.

B: Bubeník bubnuje na buben,
bum, bim, bum, bim, bum,
bumtarata, bum!

M: Nemelem, nemelem, nemelem,
sebrala nám voda mlejn.

T, D: Tramtadá, tramtadá,
co vás chlapci napadá!

N: Naše Nanda ta si nalije a nandá dosyta.

Ň: Váňa, Soňa, plaňka, baňka,
háňka, laňka, kaňka.

K: Kopyta kobyly klapala.

G: Gloglogloglogloglo gloria.

S: Sysel se syslicí sesedli se na seslici.

Z: Zrzi, zrzi, co tě mrzí?
Ta zrzavá palice,
ta mě mrzí nejvíce.

Š: Šašek plaší šeptem myši,
však ho myši špatně slyší.

Ž: Žába touží žítí v kaluži.

C: Cvrček cvrká cvrk, cvrk, cvrk.

Č: Čísi čočky lačná kočka,
mlčky číhá, točíc očka.

J: Hájku, hájku, hájku,
dej, dej, pěknou májku!

L: Lelek se leká lelka.
Lup, pup, lup, já jsem panna a ty kluk.

R: Vráno, vráno, už je ráno.
Krám, krám, krám, krám, už ho otvírám.

Ř: Řekl Oldřich Máře, že ji sveze v káře.
Mářa oprat' třímá, ale Oldřich dřímá.

H: Hádej, hádej, hadači!

CH: Lachtan lehce lechtal,
chechtal se a chechtal.

- V:** Vávro, vidle vem, vyžeň vlka ven.
F: Fanda volá na Hafa,
ať vstane a nehafá.

Jazykolamy

Patří k často používaným prostředkům k rozcvičení mluvidel. Je však důležité učit se jejich výslovnost v pomalém tempu a jen pozvolna zrychlovat. U některých jazykolamů máme v podvědomí i více verzí. Je vhodnější použít verzi, kterou známe. Hned u prvního uvedeného jazykolamu se doporučuje nepatrné našpulení rtů, bez něhož je výslovnost problematická.

Nenaolejuje-li Julie Romea, naolejuje se Romeo sám.

Roli lorda Raula Rolfa hrál Vladimír Leraus.

Náš pan kaplan v kapli plakal.

Petr Fletr pletl svetr. Pletl svetr Petr Fletr? Svetr pletl Petr Fletr.

Jelen letěl jetelem. Letěl jelen jetelem? Jelen jetelem letěl.

Strýc Šusta suší švestky.

Vlky, plky. Drbu, vrbu.

Sčeš si vlasy z čela.

Strč prst skrz krk.

Sklapla pikslu.

Osuš si šosy.

Pozorování jako metoda

Lze jí využít nikoliv jako prostředek kritiky, nýbrž pro hodnocení vyslechnutého mluveného slova. Všímáme si pozitiv, které pochválíme i negativ, na něž decentně upozorníme.

Předmětem našeho sledování bude:

správné dýchání a frázování,

posazení hlasu,

jeho optimální poloha a znělost,

míra srozumitelnosti,

výslovnost jednotlivých hlásek a hláskových skupin,

intonace,

modulace hlasu,

akceptování předepsané interpunkce v textu,

dynamika mluveného projevu,

tempo řeči,

výslovnost cizích slov,

mimika,

gestikulace,

akusticko fonační návyky – zlozvyky,

kladení přízvuků,

další případné individuální nedostatky.

Cvičení pro interpretaci souvislého textu

Jsou koncipována prostřednictvím **čteného textu**, aby přednášející mohl věnovat pozornost technice hlasu.

1. Čteme uvolněně a hluboko se nadechujeme na místech označených *:

Úryvek z článku *Jeho veličenstvo šéf*

Svého nadřízeného si bohužel nevybíráme.* Je buď takový, nebo makový...* Ale máme si být jisti (podle odborníků), že s každým se dá vycházet.* Jenom mu musíme nejdřív porozumět.*

V tom, jak vypadá ideální šéf, máme celkem jasno.* Umí naslouchat ostatním, jeho kritika je věcná a spravedlivá.* Stojí si za svými podřízenými a dokáže si najít čas i na soukromý rozhovor.* Bohužel takových „bossů“ je jako šafránu.* Údajně přes 63 % všech zaměstnanců si stěžuje, ať už proto, že je málo chváli* nebo proto, že je oproti ostatním spolupracovníkům znevýhodňuje.* Vyjít se dá každopádně s každým.* I s tím největším šéfovským nadutcem.* Stačí si prostě toho svého přiřadit k některému z následujících prototypů:*

šéf kreativec, patriarcha, kumpán, slepec, pánbůh, hlídač a suverén.*

Šéf kreativec*

Neustále chrlí nápady.* A to nejen během porady nebo pracovního oběda,* ale i v soukromí, třeba při tenisu nebo nakupování.* Pokud i vy máte vlastní ideje, vytaste se s nimi.* Kreativního šéfa nadchnete celkem snadno,* konkurenční myšlení je mu v podstatě cizí.* Jestliže se ale držíte spíš při zemi* a vaší předností jsou zejména pečlivost a svědomitost, získejte si ho jinak.* Buďte mu prostě protikladem, který ho doplňuje!* Člověk, jež srší kreativitou, bývá často v takovém víru,* že nedokáže věci dotáhnout do konce.* Vysvětlete mu, jak byste třeba jeho návrhy upravili a zpracovali, a dočkáte se ocenění.*

A nezapomeňte na to, že tenhle člověk potřebuje neustálou verbální pochvalu.

2. Následující větu čtete opakovaně s přízvukem ve zvýrazněných slovech:

Můžete mi říct, proč jste nepřišel včera na poradu?

Můžete mi říct, proč jste nepřišel včera na poradu?

Můžete mi říct, **proč** jste nepřišel včera na poradu?

Můžete mi říct, proč jste **nepřišel** včera na poradu?

Můžete mi říct, proč jste nepřišel **včera** na poradu?

Můžete mi říct, proč jste nepřišel včera **na poradu**?

Se změnou zdůrazněného slova se mění i tón otázky v komunikaci a kromě toho je cvičení vhodné pro nácvik modulace hlasu u jedinců s monotónním řečovým projevem.

Hygiena hlasu

Základním předpokladem pro správné, dlouhodobé, několikahodinové každodenní mluvení je dodržování hygienických zásad. Jedná se nejen o technicky zvládnutý verbální projev bez forsírování a schopnost mluvit lehce na dechu, ale i o prostředí v němž se při této činnosti nacházíme. Místnost by měla být pravidelně větrána a suchému ovzduší například v přetopené místnosti lze předejít vhodnými odpařovači, či jiným zavlažování. Jedním z pomocníků jsou nápoje, ale časté pití vyvolává pocit sucha opakovaně a ne vždy vyřeší daný problém. Při správném dýchání a měkkém nasazování hlasu se pocit sucha v hrdle (nebo pocit žízně) dostavuje zřídkakdy.

Obzvláště opatrní bychom měli být při mluvení na venkovních prostranstvích, v tělocvičnách nebo jiných zdánlivě akusticky příjemných místech. Tyto navozují pocit dobré znělosti, ale srozumitelnost bývá nedostatečná a je nutné namísto tlaku na sílu hlasu přidat na artikulaci.

Péče o hlas není zajištěna jen všeobecnou hygienou a tzv. **hlasovou hygienou**, ale nezbytně musí spoluúčinkovat s **hygienou duševní**. To znamená, že hlasu prospívá dostatek spánku, správný pracovní režim – včetně aktivního odpočinku a správná životospráva. Ostatně každé nepříznivé rozrušení – rozčilení se projeví záporně i na běžném mluvním hlase. Je nutno se nejprve uklidnit, aby překrvené hlasivky nebyly namáhány.

Schopnost mluvení v krátkodobé hlasové indispozici

Slovo krátkodobé je v názvu proto, že u déle trvajících zdravotních hlasových potíží je nutná návštěva krčního lékaře, nejlépe však specialisty – **foniatra**. V případě, že nemůžeme, anebo nechceme naši povinnost, závislou na mluvení odříct, měli bychom mít téměř stoprocentní jistotu jejího možného technického zvládnutí. To znamená jistou míru sebekontroly v měkkých hlasových začátcích, prostřední síle hlasu, omezení hlasových a výrazových přízvuků se zřetelem na precizní výslovnost. Nebylo by vhodné dostat náš hlasový orgán až do stadia selhávání, tedy přeskakování hlasu v podobě jakéhosi jódlování, nebo k hlubokému chrapotu.

Chrapoty jsou bohužel víceméně tzv. učitelskou nemocí. Už začínající učitelé pocítují čtvrtý a pátý den v týdnu tlak v krku uvnitř a tuhnutí krčního svalstva vně.

Chyby, nemoci a poruchy hlasu, jejich náprava a prevence

Mezi **chyby**, které souvisí s hlasem můžeme zahrnout vše, co nekoresponduje s většinou aspektů v kapitole Pozorování. Například nedostatečná, nebo naopak přehnaná činnost dechového ústrojí, jež se projeví na míře znělosti hlasu. Též drobné chyby ve výslovnosti některých souhlásek, které se tvoří v ústní dutině a my je necháme ještě více „zapadnout“ tzv. do krku, mohou způsobit hlasovou únavu, která časem vyústí v poruchu hlasu.

Nemoci

Hlas může krátkodobě onemocnět v důsledku běžných chorob, jakými jsou chřipka, angína, zánět hrtanu, rýma a následný zánět průdušek. Čas od času můžeme náhle „přijít o hlas“ z důvodu kataru hlasivek. U některých jedinců k tomuto onemocnění dochází pravidelně, např.: jednou za rok. V takovém případě je dobré vyhledat lékaře, který nařídí hlasový klid a případně předepíše vitamínové tablety, nebo injekce speciálně pro hrtanové a hlasivkové sliznice. Komunikace s okolím by měla být výhradně písemná, v případě nutnosti s pokusem o promluvení nahlas, nikdy však **nešeptejte!!!**

Šepot – není vlastně hlas, poněvadž hlasivky nekmitají, nýbrž jenom tichý třecí šelest. Řeč je však srozumitelná, jako při hlasitém projevu. Šepot vzniká v hrtanu třením vzduchu o okraje hlasivek, takže může dojít k překrvení sliznice a tím mohou vzniknout různé škodlivé následky pro hlas.

Rady, nápoje, léky

Terapeutické rady jsou uvedeny už průběžně v textu. Nutné je dodat, že menší problémy lze řešit i bez lékařské pomoci. Na únavu hlasu je dobrá sebekontrola ve smyslu lehké rezonanční mluvy bez zbytečných akcentů, bez zvyšování hlasu a křičení s využitím co nejdéších časových úseků pro hlasový klid včetně spánku.

Při bolestech krčního svalstva vzniklého z únavy hlasivek neuškodí obklad tzv. Prieznitz.

V případě opakovaných nebo přetrvávajících problémů se vyvarujte pití studených nápojů (horké taky nejsou vhodné) a mentolových nebo eukalyptových čajů. Bonbóny tohoto typu nelze taky doporučit s výjimkou hašlerek.

Nejosvědčenějším lékem je Panthenol v tabletách, který připomíná Acylpyrin. Tableta je tvrdší, nezapíjí se, nýbrž se nechává v ústech pomalu rozpouštět.

Nejznámější poruchy hlasu jsou: nedomykavost hlasivek a hlasové uzlíky.

Nedomykavost

Vzniká nejčastěji z přetěžování hlasu, dlouhodobé námahy a tlaku na hlasivky. Může být i z onemocnění, jako následek chřipky, angíny, nebo virózy. Projevuje se tak, že se po nádechu a zadržení dechu zvuk hlasu hned neozve a my mu musíme pomoci tím, že „na hlas zatlačíme“. V tomto případě je však léčba zpravidla krátká a účinná. Pokud tento jev neodezní po odpočinku do druhého dne, je nutné vyhledat lékaře, který nařídí hlasový klid. Zpravidla léčbu podpoří injekcemi a vitamínovými, regeneračními tabletami.

Hlasové uzlíky

Časté mluvení do indispozice, přetěžování a forsírování hlasu vede k otokům hlasivek, z nichž se zanedbáním vytvoří pevně ohraničené ztluštěniny. Renomovaný pedagog ve spolupráci s lékařem dokáže v určitém stadiu uzlíky odstranit. Je k tomu zapotřebí velké trpělivosti a kázně postiženého. Ve fázi poslední se musí operativně odstranit.

Vady, chyby řeči a jejich náprava

Mezi základní vady řadíme krom jiných:

rotacismus – ráčkování,

sigmatismus – špatná výslovnost sykavek.

Tyto i jiné méně slyšitelné vady může odstranit jen odborník – ***logoped***.

Mezi drobné vady patří tzv. polykání některých samohlásek, souhlásek nebo koncovek.

Při přemýšlení nad obsahem textu používáme někdy nežádoucí zvuky až „pazvuky“ (hmm).

Do stylizovaných vět v improvizovaném verbálním projevu vkládáme často nějaké rušivé pomocné slovo (prostě, přirozeně, a tak, no, jednoznačně,...).

V těchto případech lze mluvený projev nepatrně zpomalit, zpětně kontrolovat obsah a nežádoucího slova se vyvarovat. Je to poměrně těžké, protože nás to bude rušit v soustředěnosti na dané téma.

Cvičení pro pokročilé řečníky

Dechová cvičení jinak

Následující text má grafické značky:

a) // = hlavní nádech

b) / = pomocný nádech

Čtěme středně rychle

„Kronikář Kosmas tvrdí, / že název Petřín pochází z latinského slova petra, / což znamená skála. // I když Petřín býval skutečně dosti skalnatý, / přesto se na jeho stránkách zakládaly ve středověku vinice a štěpnice. // Dodnes zůstala zachována Hladová zeď, postavená na příkaz Karla IV., / ale i hrady a bašty barokního opevnění, zřetelně patrné v plánech, / neboť jimi vede hranice mezi pražskými obvody.“

Říkátku zkuste mluvit při výdechu co nejdéle

Desatero šlo,
chytilo se devatera,
devatero osmera,
osmero sedmera,

sedmero šesterá,
šestero patera,
patero čtvera,
čtvero trojima,
trojimo dvojima,
dvojimo jednera,
jednero babky,
babka řípky,
trhaly, trhaly,
řípka se přetrhla,
babka se převrhla,
všechny se svalily na hromadu!

Hlasová cvičení jinak

Každý hlas se pohybuje v rozmezí tří základních rejstříků:

- a) **prsní** – zřetelný u hlubokých hlasů,
- b) **střední** – běžná civilní mluva,
- c) **hlavový** – správně rezonující.

Cvičení pro navozování hlavové rezonance:

mmmmmm...muňulu...vuňulu
mmmmmm...muňulu...vuňulu...meněle...veněle
mmmmmm...muňulu...vuňulu...minili...vinili
mmmmmm...muňulu...vuňulu...moňolo...voňolo

Cvičení pro navozování prsní rezonance:

žžžžžžžž...žížížížížíží (nepřehánět!)

Cvičení pro správné „posazení“ hlasu a uvolňování mluvidel:

halóóóó...halóóóó...
papa, papa, papageno...
ata, atata, ata, atata...
na pipipipi, na pipipipi...
kutululů, kutululů...
glogloglo gloria, glogloglo gloria...
kokokokodák, kokokokodák...
vrkúúúúú, vrkúúúúú...
páternostéééér, páternostéééér...
bimbam, bimbam...
jééntéénjéédééndéén

Artikulační cvičení jinak

Někdy se stane, že se dvě hlásky, které stojí vedle sebe, tvoří na jiném artikulačním místě. Aby se tyto artikulační rozdíly vyrovnaly, nastává proces, kterému říkáme **artikulační spodoba** odtud – (ottud), rozšířený – (rozšířený), pařížský – (pařískí). Z této rozsáhlé problematiky jsou vybrána jako cvičení z hlavních okruhů.

Nesprávná výslovnost slov je uvedena v závorkách.

U výslovnosti sykavek dejme pozor na typy slov:

zčervenat (sčervenat), nesčetný (neščetný), písčítý (piščítý), rozčesat (roščesat), přes šedesát (přešedesát), snazší (snaší), zzelelo (žzelelo), z Čech (šech), mužský (muskí)

Dvě stejné souhlásky ve slově bychom vyslovovat měli (výjimku tvoří typy slov Anna, kamenný, měkký, babiččin, leccos, vyšší,...) u:
nejjistější (nejistější), oddrolit (odrolit), předtančit (přetančit), racci (raci), kukaččí (kukačí), pūlletý (pūletý), dvojjazyčný (dvojazyčný), věděl-li (věděli),

Artikulačně příbuzné souhlásky (t-d, s-š, d-z, t-ť) také nezjednodušíme:
podstata (potstata), odsud (otsut, ocut), bát se (báce), odčítat (očítat), být často (býčasto), vědci (vjeci)

Chcete mluvit správně?

Prevence – desatero

1. Stůjte nebo sed'te vzpřímeně, aby byla zajištěna aktivní pozice dechového ústrojí!
2. Vytvořte tím podmínky pro funkci dechového svalstva a bránice!
3. Kontrolujte hluboké nadechování i moment zadržení dechu!
4. Nezvedejte při nadechování ramena!
5. Nemluvte příliš hluboko, ani vysoko!
6. Nemluvte příliš nahlas, ani potichu!
7. Aktivně vyslovujte ve středně rychlém tempu!
8. Mluvení do indispozice kompenzujte dostatečně dlouhým odpočinkem!
9. Při déle trvajících obtížích neváhejte navštívit lékaře!
10. Když narazíte na „špatného“, vyhledejte jiného!

Když zvládneme techniku, můžeme zvolit taktiku

Stává se nám občas, že nás někdo chce vmanipulovat do svých plánů, které nám nesedí a velmi obtížně reagujeme na určitý nátlak. Aby naše reakce nebyla unáhlená a nezpůsobila konflikt, je vhodné odložit jednání na pozdější termín. Jsou situace, jejichž řešení vyžaduje delší přemýšlení.

Neméně často se dostáváme do podobné pozice sami tím, že chceme dosáhnout něčeho, co považujeme za dobré. Když se věci nevyvíjejí tak, jak si představujeme, pak se podle svého naturelu nebo momentální nálady buď užíráme zevnitř, nebo bojujeme za své příliš rázně. Buď tedy ustupujeme čím dál tím víc, nebo dosáhneme toho, že máme víc nepřátel, než uspokojených potřeb a přání.

Schopnost domlouvat a domluvit se s druhým nejen ke spokojenosti své, ale většinou i našeho protějšku je způsob jednání, který nazýváme **asertivitou**. Předpokládá se, že člověk ví, co chce a co nechce, (tedy alespoň v dané situaci) a umí to jasně formulovat. Bez úzkosti, nejistoty, napětí, ironie, sarkasmu či jiných forem napadání druhé strany.

Asertivně jednající člověk se neprosazuje na něčí úkor, respektuje práva druhých, ale také si nenechá všechno líbit. Vyžaduje, co mu patří, aniž poškozuje druhé. Stojí za svým bez manipulace s druhým prostřednictvím pocitů viny či jiným způsobem, který patří do kategorie emočního vydírání. Umí druhé požádat o pomoc a laskavost. Tam, kde se střetávají různé zájmy, umí se domlouvat a hledat kompromis pro obě strany.

Na začátku této kapitoly bylo uvedeno slovo „vmanipulovat“. Manipulace je pravý opak asertivity. Má nepřeborně forem a vždy je jasným protipólem jasného, jednoznačného, otevřeného sdělování a vystupování.

Cvičení pro rozšiřování slovní zásoby

Asertivní jednání vyžaduje bohatou slovní zásobu, aby byl náš verbální projev plynulý, působivý a jazykově bohatý bez zbytečných pauz, zadržování a jiných rušivých akustických náznaků.

Neměli bychom opakovat často stejné výrazy a pomocná slova typu: prostě, samozřejmě, jednoznačně atd.

Následující cvičení přispívá k obohacování slovní zásoby a kreativitě mluvy.

Cvičení pro jazykovou kreativitu:

a) Vytvořte slova začínající slabikou: **kva-**
plo-
sam-

b) Vytvořte slova končící slabikou: **-ok**
-mus
-it

c) Přiřaďte podstatná jména, jež se běžně užívají s uvedeným přídavným jménem:

pohádkový, -á, -é.....

měsíční.....

d) Pokuste se vytvořit slovo, které začíná a končí na níže uvedená písmena. Slovo může mít libovolný počet písmen: **l...s**

t...k

b...n

- e) Vytvořte smysluplnou větu ze slov začínajících na předem určená písmena:
K...d...l...m...n...d...
- f) Sestavte řadu synonym (slova stejného nebo podobného významu) k uvedeným výrazům:
les
bujný
pracovat
- g) Sestavte řadu antonym (slova opačného významu) k uvedeným výrazům:
studený
tmavý
odehnat
- h) Uveďte co nejvíce frazeologických jednotek ke slovu **srdce**:
(např.: srdce na dlani...):
- i) K uvedeným výrazům přiřaďte slova významově nadřazená a podřazená
běžec (např.: běžec na 1500 m – běžec – atlet)
lod'
automobil
přírodovědec
chata
- j) Pokuste se uvést všechny významy uvedených slov:
oko (např.: modré oči, drátěná oka plotu, mastné oko na polévce, oko jako hazardní hra)
klíč
péro
ostrý
dopadnout
- k) Pokuste se nalézt přídavné jméno, které můžete přiřadit ke třem různým podstatným jménům:
(např.: **kytice, noc, blahopřání** = svatební)
vůle, brnění, mříž =
tyč, nervy, barva =
šperk, vlasy, ruce =
oznámení, slavnost, vrba =
zvuk, plát, trubka =
- l) Nahraďte cizí slova českými výrazy:
bibliotéka =
prognóza =
koncentrace =
rapidně =
lexikon =
momentálně =
- m) Rozlišování významových rozdílů:
cvičný – cvičený – cvičební (např.: **cvičný poplach, cvičený pes, cvičební úbor**)
lesní – lesnický – lesnatý
strojařský – strojový – strojní
srdečný – srdcový – srdcovitý
pískový – písečný – písčitý
kamenný – kameninový – kamenitý

- n) Doplňování vhodných podstatných jmen do přirovnání:
zdravý jako (např.: ryba, řípa, buk)
černý jako...
chytrý jako...
hezký jako...
tvrdý jako...
starý jako...
- o) Vytvořte **eufemismy** (zmírňující vyjádření) k těmto výrazům:
zemřel - (např.: zesnul, skonal, odešel navždy)
lže -
je tlustý -
je opilý -
- p) Vytvořte **dysfemismy** (zdrsňující vyjádření) k těmto výrazům:
přeježděl se (např.: přežral se, nacpal si panděro)
příliš mluvil -
je ošklivá -
je líný -

Praktická příprava

Informace, rady, doporučení a dílčí cvičení je v rétorice vhodné spojit s přípravou textu, který je nutno nahlas procvičit.

Čtení zrakem je nedostatečné, neboť mnohdy oči vidí dobře, ale výslovnost zradí.

Na začátku je dobré si uvědomit, který způsob přípravy by nám nejvíce vyhovoval.

Tvůrčí fáze:

1. Vystoupení bez jakékoliv „opory“ – písemné, Power Point aj.
Tento způsob je skutečně možný u zkušených řečníků, ale i ti mají u sebe alespoň nenápadnou „kartičku“ s poznámkami v posloupnosti, aby zachovali profesionální strukturu svého vystoupení.
2. Vystoupení s písemným podkladem, jehož obsahem je struktura mluveného projevu v bodech. Opět k tomu skvěle poslouží Power Point, který nás krásně vede i ve chvílích, kdy máme tzv. „okno“ a na nic bychom si nevzpomněli. Podle zkušeností z praxe je tato varianta nejpoužívanější.
3. Vystoupení, jehož celý obsah máme předem v písemné formě připravený a naučíme se jej z paměti. Využívá se poměrně často při obhajobách písemných prací na vysokých školách.

Pokud si myslíte, že můžete svůj projev číst, věnujte jeho přípravě ve smyslu hlasitého čtení rovněž patřičný čas. Není nic horšího, nežli „přednes“ textu, který neumíme ani po sobě, nebo po někom přečíst, jsme zrakem „zabořeni“ do papíru, nemáme kontakt s posluchači a naše vystoupení působí nudně, nepřesvědčivě a neesteticky.

Opakovací fáze:

Nahlas si odpřednášíme postupně jednotlivé body (části) svého projevu. Dbáme na to, aby plynule a logicky na sebe navazovaly.

Vytvářejte různé kombinace slov a po poctivém nacvičování vám nevhodnější kombinace „naskočí“ sama. Máte-li dost času na přípravu, můžete se nahrát, ale neděste se při poslechu zkreslené barvy hlasu. Nahrávku si pusťte a posuzujte, co je třeba vylepšit a co dobré naopak fixovat do budoucna.

Závěrečná fáze – vystoupení „nanečisto“:

Požádejte osobu blízkou, která to s vámi myslí dobře a které důvěřujete, aby si vás poslechla a řekla, jestli je na předvedeném výkonu něco rušivého, nesrozumitelného, nebo jinak nevhodného.

Skvělým pomocníkem je videokamera a rozbor vystoupení. Nikoliv kritika, která by mohla podlomit vaše zdravé sebevědomí.

V případě, že vám připadají tyto rady zbytečné, vystupte klidně bez přípravy.

Povede-li se to – Klobouk dolů!

Závěr

Rétorika po stránce technické i řečnické vyžaduje jak vrozené schopnosti, tak i dovednost na základě procvičování a zkušeností opakovaně ověřených v praxi při komorním i větším veřejném vystupování.

Znalost problematiky, kterou přednášíme, příprava a sebekritika jsou zárukou úspěšnosti. Není nutné procvičování všech uvedených praktických příkladů, nýbrž vhodný výběr na základě analýzy svých dosavadních veřejných vystoupení podle možnosti alespoň jistou dobu pod vedením odborníka. Tímto způsobem dokázali rozvinout své réterské schopnosti i zdánlivě nekomunikativní jedinci.

Přeji všem úspěšné verbální i neverbální projevy!

Literatura

- BERGMANOVÁ, M. *Živá jazyková cvičení*. Praha 1964.
- EHRENBORG, J., MATTOCK J. *Přesvědčivé vystupování*. Praha 1995.
- GRUBER, D. *Řečnické triky*. Ostrava 2002.
- HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Praha 1947.
- HAVELKOVÁ, L. *Cvičné texty pro výuku techniky mluveného slova*.
- HOLASOVÁ, T. *Umíte dobře mluvit?* Praha 1995.
- KOHOUT, J. *Umění mluvit a jednat s lidmi*. Praha 1995.
- LANGER, A. *Úspěch veřejné promluvy*. Praha 1993.
- MAŘÍKOVÁ, M. *Rétorika*. Praha 2001.
- NOVÁK, T., CAPPONI, V. *Sám sobě psychologem*. Praha 2003.
- PARLETTE, S. *Tipy, triky a techniky v rétorice*. Praha 2003.
- POLÍVKOVÁ, D. *Hry pro jazykové vyučování*. Praha 1963
- PREKOP, J. *Empatie*. Praha 2004.
- ŠPAČKOVÁ, A. *Moderní rétorika*. Praha 2001.
- ŠRONĚK, I. *Etiketa a etika v podnikání*. Praha 1995
- ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi*. Praha 2003.