

Ladislav Langr

PREZENTACE
a práce
s informacemi

ZÁKLADY TECHNIKY
MLUVENÉHO
PROJEVU

pracovní sešit č. 2



INFORMACE
PRO ROZVOJ DEMOKRATICKE
SPOLEČNOSTI



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání


MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

PhDr. Ladislav Langr

PREZENTACE A PRÁCE S INFORMACEMI

ZÁKLADY TECHNIKY
MLUVENÉHO PROJEVU

**Pro výuku správné techniky
mluveného projevu se zaměřením zejména
na veřejně vystupující mluvčí**

pracovní sešit č. 2

2020

Obsah

Uvedení do tématu	2
Základní pojmy	7
Dýchání - respirace	8
Hlas - fonace	11
Výslovnost - artikulace	16
Modulace hlasu	21
Ortoepie - spisovná výslovnost	26
Výrazové složky hlasového projevu	34
Hlasová hygiena a poruchy hlasu	42
Použitá literatura	45

***Člověk je člověkem díky řeči,
aby však ovládl řeč, musí být člověkem“***

Wilhelm von Humboldt (1762 – 1835),
německý filozof, jazykovědec,
zakladatel Humboldtovy univerzity v Berlíně.

I.

UVEDENÍ DO TÉMATU

Řeč je speciální forma vzájemného styku mezi lidmi. Řečí si lidé navzájem sdělují své myšlenky a tak na sebe také vzájemně působí. Pochopitelnou snahou každého mluvčího je, aby mu bylo dobře rozuměno, aby byl správně pochopen a nejlépe i pozitivně přijat. Ovšem sebekrásnější myšlenky vyslovené například v hebrejštině osloví jen ty, kteří ovládají tento výrazně menšinový jazyk. Ale nemusíme chodit tak daleko. Tichá mluva, nevýrazná, špatně akcentovaná, nedostatečné dýchání, problémy ve výslovnosti, tedy nevládnuté základní techniky mluveného projevu mnohdy působí podobně, jako kdyby mluvčí hovořil třeba svahilsky.

Prvotní funkce řeči je funkce komunikativní. To se dále projevuje formou sdělovací (druhému subjektu sdělujeme své myšlenky, názory), formou výrazovou (emotivní, expresivní projevy), formou vybízecí (vybízíme, povzbuzujeme k nějakému konání, činnosti), formou kontaktní (vztahy mezi osobami) a v neposlední řadě i formou estetickou (literatura a poezie). Má-li dojít k naplnění procesu komunikace, musí se ho účastnit obě strany, to znamená mluvčí i posluchač.

Ale to poněkud předbíháme, protože je třeba úvodem nejprve zdůraznit, že v podstatě existují vlastně tři druhy řeči.

ŘEČ VIDĚNÁ

Jde o nejstarší projev vzájemné lidské komunikace. Neverbální (viděná, bezeslovná) komunikace je dorozumívání bez použití slov. Jedná se z historického pohledu o původní způsob sociálního chování (mimika, gesta, posunky, dotyky, prostorová blízkost, držení těla, vnější zjev atd.), který jako sociální komunikační prvek předcházela zrodu jazyka téměř o milion let. Naše tělo neustále vysílá prostřednictvím nejrůznějších pohybů a mimiky nejrůznější informace do prostoru kolem nás. Každý pohyb je nějakým způsobem komunikativní. Někdo jim rozumí lépe, jiný jen s obtížemi. Někdo si jich všimá víc, jiný méně, další je ignoruje. Mohou však velmi mnoho prozradit o vnitřním světě člověka velmi mnoho. Neverbální komunikace představuje funkční bázi řeči, na níž se během času napojila druhá signální soustava. Mluvená, tedy verbální komunikace je převážně spojena s rozumem, ale neverbální komunikace vychází zejména ze světa emocí. Hodně vypovídají o aktuálním vnitřním stavu mluvčího. Proto i reakce na neverbální signály mohou být někdy silnější než na slova. Nepatrný posunek dovede urazit i potěšit.

Řeč viděná je velmi rozsáhlá, ale málo sledovaná oblast komunikace. K vysokému stupni profesionality mluvčího však patří, že si ji nejen vědomě sleduje, ale i systematicky ovlivňuje. Podceňování je známkou neprofesionality mluvčího, což se samozřejmě týká mluvčích profesionálů a nikoliv běžné komunikace.

Všechny výzkumy naznačují, že nonverbální komunikace, tedy řeč viděná, je posluchači vnímána podvědomě jako věrohodnější, právě proto že mimoslovní komunikaci neřídí vždy racionální úvaha a často se mimovolně jí vyjadřuje skutečná pravda a názory. Řeč viděná sice není tolik bohatá jako řeč psaná či mluvená, ale je stejně tak významná.

Neverbální projevy se obvykle dělí do těchto skupin:

proxemika – komunikativní využití prostoru (osobní a veřejné „bubliny“)

kinesika – řeč pohybů těla s komunikativním charakterem

posturologie – řeč postojů,

gestika – řeč paží, rukou a hlavy,

mimika – řeč obličejových svalů, výraz tváře,
vizika – řeč očí (komunikace pohledem),
haptika – řeč dotyků,
symbolika – řeč znaků.

Zajímavou skutečností je, že technika řeči viděné (neverbální komunikace) a její užívání zůstala ve svých univerzálních projevech napříč staletími bez velkých změn a předává se genetickým kódem. Základní rozdíl mezi řečí viděnou a mluvenou je ten, že řeč mluvená je tak zvaně úmyslná a druhá velmi často neúmyslná. („řečí svého těla“ člověk sděluje nechtěně něco ze svých vnitřních stavů).

Nelze však zaměňovat řeč viděnou za znakovou řeč hluchoněmých. Ta je založená na odezírání, na prstové abecedě a výrazových schopnostech mimiky, kde o mezinárodní znakový jazyk GESTUNO. Nejde o klasickou emocionální nonverbální komunikaci, je to řeč uměle vytvořená.

CVIČENÍ

1. Zkuste vyjádřit a vzájemně identifikovat gesta, která mají obecný obsah (jako poklepání na čelo, poslání holubičky na dálku, vztyčený prostředník, palec dolů...)
2. Zkuste vyjádřit a vzájemně identifikovat gesta, která mají specifický obsah (hokejový rozhodčí, policista...)
3. Snažte se podle zvoleného zadání dorozumívat jen nonverbálním způsobem. Nezapomínejte, že řečí těla jsme s to všeobecně srozumitelným způsobem vyjádřit přes 500 sdělení a k tomu neslouží jen ruce a hlava, ale třeba také boky, hýždě, součásti oděvu, ramena, rozkrok...)
4. Vytvořte u každé z osmi skupin neverbálních projevů několik vzájemně protikladných pojmů s kladným a záporným znaménkem.
5. Zkuste vyjmenovat případy neverbální komunikace, které nezasahují oči, ale čich.

ŘEČ MLUVENÁ

Zhruba před dvěma miliony let dochází k evoluční změně artikulačního ústrojí u homo erectus, což se za dalších jeden a půl milionu let projevuje zcela funkčními hlasovými a sluchovými orgány. Zvětšuje se kapacita mozku a od artikulovaných zvuků dochází za dalších cca 600 000 let k vědomému tvoření hlásek, což je základní jednotka zvukové stránky řeči. Mluvenou řečí můžeme nazvat již první neartikulované zvuky, které lidé používali ke zjednodušení každodenních činností a vztahů. Mluva usnadňovala lov i samotné přežití.

Princip tvorby hlásek, kdy z plic vychází vzduchový proud do hlasových orgánů (mluvidel) z nichž se vytváří lidský hlas, se stále zdokonaloval a zejména automatizoval. Zhruba před 40 000 lety byla situace v mluvené řeči obdobná dnešku.

Není bez zajímavosti, že vědci soudí, že pravou příčinou rozvoje mluvené řeči byla kulturní povahy, tedy potřeba třeba předávat instrukce při výrobě nástrojů, sdílet emoce, organizovat lov, vytvářet kmenovou soudržnost, případně organizovat hry a obřady. A také s rozrůstající se skupinou lidí vystávala potřeba vytvořit a sdělovat složitější pravidla.

Obecně platí, že barva, hloubka hlasu se váže na naši genetickou výbavu a vděčíme za to našim předkům. Chlapec v pubertě mutuje, ženám s menstruací hlas drsní. Ve stáří se mužům hlas zvyšuje, ženám hrubne. Nutno si uvědomit, že na kvalitě mluveného projevu závisí společenský, pracovní i osobní úspěch. A jeho nedílnou součástí je i schopnost dokonale zvládnout techniku mluveného projevu. Hlubší poloha hlasu uklidňuje, ječivé tóny prozrazují a probouzejí nervozitu, i zvířata negativně reagují na vyšší tóny. Význam má odmlka a největší pozornost vzbuzuje šepot - to je již tak zvaná modulace hlasu. Každý člověk, který chce vědomě pracovat se svým mluvním projevem, by si měl uvědomit své optimální posazení hlasu, barvu, výšku a opět se dostáváme ke slovu modulace (známe z fyziky jako regulaci signálu, ale i v případě lidského hlasu má své opodstatnění) která činí proud řeči zajímavým, pestrým a přitažlivým.

Mluvená řeč je působivá tím, že je bezprostřední, autentická, že vzniká přímo před námi a vždy vyžaduje konkrétní klima (napjatá pozornost, účast, lhostejnost, odpor, situační humor, oboustranné působení atd.). Opakem je pak monotónnost- hlasová nuda.

Nelze zaměňovat technické nedostatky projevu s vrozenými a převážně i neodstranitelnými poruchami řeči jako jsou:

- Koktavost (balbuties), zadržávání v řeči, opakování začátečních hlásek nebo slabik
- Patlavost (dyslalie) – chybná výslovnost některých hlásek. Nejčastější chybná výslovnost sykavek a hlásek r, ř, s, l.
- Huhňavost (rhinolalie, nazolalie),“nosová řeč“. Projevuje se změnou rezonance zvuku hlásek při artikulaci.
- Brebtavost – je narušení plynulosti mluvení, při kterém je charakteristické extrémně zrychlené tempo řečové produkce, vynechávání slabik, přeříkávání, opakování slabik, dochází i k deformaci obsahu.

Pro řeč mluvenou je vždy důležitá příprava, hraní si na silná ramena, „já vždycky něco řeknu“, je nesmysl, podceňování auditoria i smyslu mluveného projevu a dostáváme se na úroveň hospodských nebo pavlačových tlachů. Měli bychom si zapamatovat, že mluvit bychom měli jen o tom, co dobře známe, nebo k čemu máme co podstatného říct.

CVIČENÍ

1. Zkuste se vlastní praxí přesvědčit, jak jednotlivé neartikulované zvuky přecházely v samostatné hlásky.
2. Zvolte si libovolný krátký text z knihy nebo novin a pokuste se jej přečíst velmi ledabyle jak s ohledem na výslovnost a i slyšitelnost, srozumitelnost atd. Ostatní pak požádejte, aby sami zhodnotili, v čem byly největší nedostatky.
3. Stejný text následně přečtete s maximální pečlivostí, tak aby nezanklo jediné slovo a jediná hláska a porovnejte výsledek. Je důležité si uvědomit, že ani takto přečtený text, zdaleka nemusí ještě naplňovat optimální pozici mluveného projevu, protože jeho součástí vedle srozumitelnosti jsou i další požadavky (viz níže) a tímto způsobem se lze (byť je naplněn požadavek srozumitelnosti) dostat do fáze hyperkorektní mluvy, což je esteticky nevhodný projev komunikace.
4. Pokračujte se stejným textem v dalším cvičení, kdy při jeho čtení auditorium vytváří střídavě atmosféru napjatého očekávání, nesouhlasu, lhostejnosti. Následně popište, z pozice posluchačů, jak se projev v takovém prostředí pocitově změnil a stejně tak zareaguje i osoba, která text četla, jak ji ovlivňovalo auditorium.

ŘEČ PSANÁ

Zhruba před 40 000 lety se objevují v rámci rozvinuté řeči mluvené první upamatovací značky, které se mění v jednoduché archaické piktogramy zejména v přímém vztahu k objektu. Trvalo to ještě dalších dvacet tisíc let, než přicházejí na řadu tzv. ideogramy, které už nesou zakódovaný srozumitelný význam, obsah, pojem. Přibližně před 5 až 6 tisíci lety se datují první egyptské hieroglyfy, klínové písmo v Mezopotámii a asijská kaligrafie. Dva a půl tisíce let na to se začíná objevovat psaný záznam slabik a hlásek u Féníčanů, kteří první opustili stávající obrázkový záznam řeči a nahradili jej 22 znaky slabičného písma, z něž se odvinulo kolem 80% všech známých abeced. Následně pak Řekové fénický vynález zápisu řeči mluvené jen tvůrčím způsobem rozvíjeli. Je důležité připomenout, jak se rozvíjelo u člověka myšlení, tak se rozvíjela mluvená i psaná řeč.

Nejstarší záznamy psané řeči jsou v kameni. Pravěcí lidé k tomu používali nejčastěji ohořelý klacek, kámen, kost. Později byly k psaní používána kostěná rydla, nebo do klínu seříznutá dřívka. Číňané používali štětce z králíčích nebo krysích chlupů, Egypťané zase měli v oblibě suché rákosové stvolky. Vedle kamene a hliněných destiček písmo bylo nanášeno na papyrus, na kůru, pergamen. Jihoamerické kultury měly speciální písmo v podobě tzv. kipu, což bylo uzlové písmo. Jedna regionální specialita záznamu písma pochází z Číny, kdy zhruba před 4 tisíci lety byly hojně používány k psaní želví krunýře. Papír, tak jak ho známe dnes, byl vynalezen v Číně asi roku 105 n. l. a za otce tradičního papíru je považován - T' sai Lun. A ve chvíli, kdy se spojil lépe dostupný papír s vynálezem knihtisku, stala se řeč psaná postupně široce dostupnou a tím se také následně akceleroval požadavek na schopnost běžné populace číst a psát. Autorem geniální myšlenky na odlévání slov do kovu - tedy na knihtisk - byl německý zlatník Johan Gutenberg (1399 -1468) vlastním jménem Gensfleisch. První tisk vyšel v roce 1445, což byl tzv. zlomek knih Sibyliných, následně se Gutenberg věnoval již jen tiskům Bible.

Psaný projev má funkci **zaznamenávací** (slouží záznamu od myšlenky, přes její formulaci až k zápisu) a **funkci vybavovací** (z psaného textu pochopíme obsah sdělení).

Je zcela běžné, že existuje někdy podstatný, někdy zanedbatelný nesoulad mezi mluvenou a psanou řečí. To se týká každého jazyka, ale velmi významný rozdíl řeči mluvenou a psanou je třeba v anglicky mluvících zemích. Proto tam

jsou oblíbené a naplněné masovou účastí školní až národní kola ve spellingu, tedy v hláskování.

Ještě jedna důležitá poznámka k psané řeči se týká podmínek plynutí textu v čase. U řeči mluvené je osoba sdělující determinována časem, který má na to, aby příjemci sdělila všechny informace. Příjemce zase musí během stejného časového úseku zaznamenat a akceptovat bez možnosti opakování. To je při řeči psané u obou stran komunikačního kanálu zcela individuální. Každý s časem nakládá podle osobní potřeby a může se libovolně k textu vracet, přeskakovat atd. Na druhé straně však v řeči mluvené mají své místo různé paraverbální i neverbální složky komunikace, které nelze spolehlivě převést do řeči psané. Například věta „Ty jsi ale hlava!“ může podle výrazu vyjádření mít několik významů od projevu uznání inteligence, přes vychytralost po kritické negativní hodnocení inteligence.

Dříve tradiční lingvistika (jazykověda) považovala řeč psanou za jediného reprezentanta jazyka. Dříve také byla řeč psaná považována výlučně za monologickou záležitost, ale s rozvojem internetu a obilních telefonů a jejich komunikačních technologií je každému jasné, že to již neplatí. Rovněž ze stejných důvodů padla podmínka pro řeč mluvenou, že je nezbytné, aby partneři se nacházeli ve fyzické vzdálenosti, která umožňuje vést živý dialog.

Jinými slovy důležitost řeči mluvené a psané se zrovnoprávnil a významově vyrovnal, ale rozhodně řeč mluvená už nemůže být vnímána jako odvozenina řeči psané. Se stále vzrůstajícím významem mluveného textu a tím i samotné komunikace vzrůstá smysl ortoepie, tedy disciplíny, která se zabývá normotvornou výslovností. Také proto se jí budeme věnovat podrobněji.

CVIČENÍ

1. Přeložte si pomocí počítače jednoduchou větu do různých (i neortodoxních) jazyků a porovnejte shody a rozdíly, zejména v délce sdělení i v grafickém zápisu.
2. Udělejte si interní soutěž v českém spellingu hlásek. Zvolte si několik delších slovních spojení, kde dochází ke spodobě párových souhlásek, které se jinak vyslovují a jinak píší. Každý soutěžící má svého porot-

ce, soutěží vždy dva soutěžící s jedním stejným slovním spojením a na čas. Pro větší atraktivitu soutěž lze udělat formou vyřazovacího pavouka.

3. Vymyslete několik vět, které lze vyložit s použitím paraverbálních prostředků různým způsobem a pokuste se všechny varianty výkladu převést do grafické podoby, tedy do řeči psané.
4. Vytvořte si tabulku s cca 10 emotikony a tuto tabulku zadejte studentům s úkolem, aby co nejdříve popsali obsah vybraných emotikonů a ve vzájemné diskusi porovnejte výsledky.
5. Zvolte si krátký výsek z krásné literatury a ten nahlas interpretujte s využitím paraverbálních prostředků, abyste významově odlišili stejný obsah a porovnejte, zda záměr interpreta pochopili i posluchači.
6. V rámci diskuse porovnejte mezinárodně známé zkratky, jak se vyslovují v originálním jazyce a jak v transkripci do češtiny.

II.

Základní pojmy

V následujícím textu se budeme zabývat kulturou mluveného projevu, tedy všemi aspekty, jak správně, účinně a úspěšně komunikovat na veřejnosti. Za tím účelem je žádoucí si ujasnit zejména základní pojmy (terminologii), které s touto činností souvisí, protože objasnění podstaty odborného termínu pomůže snáz pochopit jejich samotný význam v komunikaci. Detailnímu rozboru jednotlivých hesel se budeme věnovat na následujících stránkách.

Artikulace – vytváření jednotlivých hlásek pohyby artikulačních orgánů
Asimilace (spodoba) znělosti – jazykový jev ve slově, kde se vedle sebe potká souhláska znělá s neznělou.
Dikce – způsob zvládnutí souboru všech výrazových prostředků mluvené řeči
Fonace – vznik a tvoření hlasu
Fonetika – věda zabývající se kompletní zvukovou stránkou jazyka
Frázování – členění textu na logické celky
Hlasový začátek – způsob, jakým začíná fonace
Hyperkorektnost – přehnaná snaha o dokonalou výslovnost bez pohledu na charakter textu

Intonace – jde o střídání výšky hlasu v průběhu řeči
Konsonanty (souhlásky) – jsou šumy, při jejich výslovnosti se na rozdíl od samohlásek, vždy výdechovému proudu staví nějaká artikulační překážka v mluvním ústrojí
Mluvní ústrojí – jde o nedílnou trojici dechového, hlasového a artikulačního ústrojí
Modulace – výška, síla a barva hlasu, ale také tempo a rytmus řeči
Ortoepie – soubor obecně platných zásad a pravidel spisovné výslovnosti
Ortofonie – soubor pravidel správného tvoření hlásek (vokálů a konsonantů)
Přízvuk – zvykové zvýraznění slabiky v rámci slova, nebo slova v rámci věty
Ráz (tvrdý hlasový začátek) – začátek samohlásky po pauze
Respirace (dýchání) – nejen nezbytný předpoklad života, ale bez výdechového proudu nevznikne hlas, který tvoří řeč
Vokály (samohlásky) – jsou tóny, které vytváříme obměnou nastavení dutiny ústní a hrdelní
Větný přízvuk – jinak také přízvuk logický, nebo významový je nezbytný pro srozumitelnost obsahu sdělení

Nástrojem mluvení jsou orgány mluvní neboli mluvidla. Ty rozdělujeme do tří oblastí:

- oblast respirační - dýchací ústrojí dodává dechový proud, který je nutný pro mluvení
- oblast fonační - ústrojí hlasové, kde se vytváří hlas a některé způsoby modulace řeči
- oblast artikulační - ústrojí hláskovací, kde vytváříme základní prvky řeči, hlásky

III.

Dýchání - respirace

Mluvený projev je souborem motorických zvyklostí našeho těla, to je pohybů, které jsou řízeny z nervového ústředí a předávány těm tělesným orgánům, jimiž mluvíme. Motorický slovní obraz, který vzniká při každém popudu v našem mozku, pak uvádí do koordinovaného pohybu svalstvo dýchací, hlasové a hláskotvorné.

Lidská řeč vznikla z potřeby dorozumívat se. Tato potřeba evolučně přinutila některé orgány lidského těla, aby vedle své základní funkce, kterou už měly, začaly vykonávat ještě funkci další, sloužící k vytváření řeči. Proto základním funkcím říkáme archaické funkce, mluvním funkce noetické. Archaické funkce jsou vrozené, noetickým funkcím se učíme. Archaické funkce jsou maximálně účelné, plně odpovídající vrozeným dispozicím každého jedince, zato pro noetické funkce je typická častá neúčelnost.

DECHOVÉ ÚSTROJÍ

Základem nejen mluvy, ale celého našeho života je dech, dýchací ústrojí. Archaická funkce dechového ústrojí znamená, že bez dechu by nebyl život a navíc dech okysličuje krev. Noetickou funkci pak naplňuje výdechový proud vzduchu, který je nezbytnou podmínkou řeči.

Kvalita hlasového projevu do značné míry závisí právě na dechové funkci. Na dýchání se však také zřetelně projevuje tělesný i duševní stav člověka, svěžest, únava i nálada. Stísněnost, strach, radost a tak dále.

Správný nádech lze nejlépe připodobnit situaci, jako když bychom voněli ke květině. Tehdy je nádech nenásilný, přirozený. Jakékoliv přehánění přináší sebou křečovitě napětí svalů, nepřirozenost a neefektivnost dechové ekonomie.

Dýchání má tři fáze:

- nádech
- uklidnění dechu (koncentrace před výdechem)
- výdech

NÁDECH

Nadechujeme nosem, ústy, případně zároveň. Hlavní nádech budiž veden nosem, protože je:

- vydatnější (působením tzv. nosoplicních efektů vzduch po dotyku nosní sliznice umocňuje vlnovitým šířením dýchací pohyby)
- hygieničtější (cestou nosními závitky se vzduch pročišťuje a otepluje)
- klidnější (je pomalejší než nádech ústy), V pomalosti je však nevýhoda a tak tam, kde logická větná souvislost nám nedovoluje nadechnout se pomalu nosem, přidechujeme
- ústy. Rychlý nádech nosem je možný, je však velmi slyšitelný a neestetický.

Podstatou samotného nádechu je sání vzduchu. Nenadechujeme se příliš mnoho, velké množství vzduchu se nelze zvládnout, přebytečný vzduch brzy uniká, hlas je dyšný a organismus se zbytečně unavuje. Proto účelem dechových cvičení není nabírat velké množství vzduchu do plic, ale naučit se s dechem hospodařit.

Správně dýcháme tak, že se hrudník rozšiřuje do stran a klene se břišní stěna dopředu. Ramena při nádechu nezvedáme! Vydatný nádech není totéž co velký nádech.

UKLIDNĚNÍ DECHU

z pěvecké techniky se této fázi říká zadržení dechu, ale termín uklidnění je přesnějším, protože jde o to, aby se dech zklidnil a připravil se ke kvalitnímu výdechu. Termín zadržení navíc v sobě skrývá nebezpečí křečovitosti. Moment uklidnění tedy znamená, že se nenadechujeme ani nevydechujeme, ale soustředujeme svou pozornost k výdechu.

VÝDECH

Výdechem tvoříme hlas. Pískat můžeme i s nádechem, protože pískání se tvoří na rtech, ale hlas se tvoří na hlasivkách a ty se následně rozeznívají na cestě vzduchu ven, tedy při výdechu.

Největším problémem pro řečníka je odhadnout, kolik dechu bude potřebovat pro souvislý úsek mluveného projevu. Z obavy, že se nám vzduch nebude dostávat, nadechujeme se nadbytečně, vzduch pak utíká rychle ven a vzápětí se nám nedostává. Výsledkem je nejen udýchaný projev, ale zároveň i unavený řečník.

Dýchací svaly vykonávají při dýchání, na rozdíl od plic, kde pouze dochází k výměně plynů a následnému oxyličování krve, aktivní práci. Zvětšují a zmenšují prostor hrudníku. Na dechu se vedle plic dále podílejí:

- mezižeberní svaly
- bránice
- břišní a boční svaly
- mimické a krční svaly (Zvětšují průchodnost horních cest dýchacích, jinak krční svaly musí být neustále volné, protože jejich napětí by snižovalo kvalitu hlasu)

Plíce jsou dva vaky, uložené v hrudní dutině. Vzduch do nich proudí průdušnicí, která se dělí na dvě průdušky, jež se rozdělují na průdušinky a nakonec na plicní váčky. Celková plocha plicních váčků činí 80 - 100 metrů čtverečních. A do těchto váčků musíme dokázat dostat maximum vzduchu.

Plíce jsou obklopeny a chráněny hrudním košem, který se skládá z páteře a dvanácti párů žebor. Mezi nimi je svalstvo mezižeborní. Jedna skupina těchto svalů nadzvedává hrudní koš - svalstvo vdechové a druhá skupina žebra snižuje, zmenšuje prostor hrudní dutiny, svalstvo výdechové.

Dutina hrudní je od dutiny břišní oddělena bránicí. Tento kupolově vyklenutý sval se při vdechu snižuje a tím vytváří větší prostor hrudní dutiny.

Dýchání ovládáme automaticky prostřednictvím nervových center, ale dýchací pohyby - zejména pak pohyb hrudního koše, je do jisté míry závislý na naší vůli

Typy dýchání:

- typ hrudní (žeborní)
- typ brániční
- typ smíšený (hrudně brániční)

Při hrudním dýchání se uplatňuje především mezižeborní svalstvo. Bránice reaguje jen nepatrně. Snažíme-li se tímto způsobem o hluboký nádech, zdvihnáme ramena a zbytečně napínáme krční svalstvo. Není to estetické, hlas zní škrobeně a tímto způsobem se nám nepodaří absorbovat do plic maximum vzduchu.

Při dýchání bráničním se intenzivně zapojuje bránice. Mezižeborní svalstvo rozšiřuje hrudník jen v jeho spodní části, ramena, krk a tím i hrtan je v klidu, hlas se tvoří nenásilně, ale intenzivně brániční dýchání nápadně vyklene břišní stěnu.

Nejideálnější pro profesionály mluvy je smíšené dýchání, při němž aktivně spolupracuje mezižeborní svalstvo i bránice s břišními svaly. Nádech je hluboký, uvolněný a neprojevuje se nepříznivými průvodními jevy.

HYGIENA DÝCHÁNÍ

běžně v klidu se nadechujeme nosem, při zvýšené potřebě přidechujeme ústy.

POMĚR VDECHU A VÝDECHU

v klidu nádech na dvě doby a výdech na 3 doby, při mluvě, při zpěvu je nádech na 1 dobu a výdech na 7 - 12 dob. Délka výdechu je přizpůsobována tomu, co říkáme. Pozor na narušení smyslu věty nelogickou nádechovou pauzou.

POČET VDECHŮ

Dospělý člověk se v klidu nadechuje zpravidla 12 x 16 za minutu

Při vyslovování různých hlásek je různá potřeba dechu. Nejvíce spotřebují hlásky H a CH. Stejně tak spotřeba dechu je při řeči vyšší, čím silněji a čím vyšším hlasem mluvíme.

CVIČENÍ

1. Základní dechová cvičení:
 - nadýcháme se, jako když voníme ke květině na tři doby, uklidnění dechu na dvě doby a výdech na jednu dobu
 - nadýcháme se na tři doby, zklidníme na dvě doby a následně přes sykavku „s“ vydechujeme na 6 dob. Zvuk sykavky musí být pravidelný, bez nárazů. Dbejte, aby při výdechu nedocházelo k napětí v krčním svalstvu
 - toto cvičení opakujte a prodlužujte dobu výdechu přes sykavku. Mluvní profesionálové by měli vydržet minimálně vteřin
2. Zkuste, na jeden nádech přečíst větu, kde je extrémní množství hlásek „h“ a „ch“, které odčerpávají otevřeným postavením hlasivek nejvíc vzduchu. Historií nechvalně hodnocený Hácha hodně chválil toho chvályhodného chlapce známého jako Chocholouš. Zkuste větu na jeden nádech přečíst vícekrát opakovaně, ale srozumitelně.
3. Předkloňte se jako hadrový panák přehozený přes zábradlí, ruce jsou spuštěné, hlava směřuje temenem k zemi, měkké části obličeje se uvolňují. V této pozici se 2x až 3x nadýcháme a vydýcháme. Pociťujeme uvolňování svalů hrudníku.
4. Setrváme v předklonu a se zavřenými ústy se nadechujeme nosem a pozvolna ústy vydechujeme. Po výdechu je důležité ještě krátké dodechnutí, abychom si uvědomili, jaké množství vzduchu ještě zbylo v plicích.

5. Zůstáváme v předklonu, nadýcháme se nosem a přes zavřená ústa vypouštíme slabě bez intenzivního tlaku jakési brumendo na libovolné tónině. Po chvíli ve stejné poloze opakovaně vyslovíme „Dobrý den, dobrý den, dobrý den.“ To by měla být pro vás neoptimálnější individuální hlasová rovina. Bylo by záhodno, abyste si ji „naposlouchali do ucha“ a snažili se tak i běžně mluvit, protože se jedná o pro každého nejuhodnější hlasovou polohu, která nejméně namáhá hlasivky.
6. V předklonu se opět nadýcháme a velmi pomalu se stavíme do základního postavení. Při vztyku se automaticky hlas zadrží a konsoliduje dech, přičemž z předklonu zůstane lehkost nezbytné hlavové rezonance pro příjemnou barvu vašeho hlasu.
7. Lehne si na tvrdou podložku, uvolníme ruce lehkým protřepáním, uvolníme krční svaly několikerým pootočením hlavy ze strany na stranu a klidně dýcháme. Důležité je naprosté uvolnění. Následně přiložíme dlaně na břicho a pocítíme, jak se nám při správném dýchání mírně zvedá břišní stěna. Tento způsob dýchání fixujeme. Postupně si uvědomujeme i reakci břišních svalů. Toto cvičení, když dokonale zažijeme, pokusíme se stejnými pocity opakovat ve stoje. Finální cvičení opakujeme vsedě a to tak, že nádech provádíme vsedě a rukama si pocitově pomáháme na břišní dutině a na výdech (s rukama stále na břicho) rychle vstaneme a opakujeme několikrát s tím, že nádech začíná už při sedání. Nespěcháme! Jde vlastně i o relaxační cvičení
8. Z připažení provedeme krouživý pohyb obou rukou kupředu vzhůru těsně podél hlavy až do nejzazšího zapažení. Zároveň vdechujeme nosem i ústy. Paže se pohybují zadem zpět do připažení, současně vdechujeme. Z připažení zvedneme paže rychlým pohybem upažením do vzpažení. Se současným výdechem spouštíme paže zpět do připažení. Na závěr dáme ruce do týla. Lokty směřují vzad, v této poloze vdechujeme a vydechujeme, brzy pocítíme uvolnění u hrudníku.
9. Pro optimální práci s dechem je výtečné použití lidové poezie, rytmizovaných říkadel, kdy právě rytmus nutí provádět rychlé přidechy, aby nedošlo k porušení rytmu. Tichý a nenápadný přidech by měl následovat po každém druhém verši.

Příklad lidové poezie:

*Voře, voře Jan,
přiletělo hejno vran.
první praví dobře voře,
druhá praví nedobře voře,
třetí praví dobře voře...
a tak lze pokračovat do nekonečna.*

IV.

Hlas - fonace

Hlasové ústrojí bezprostředně navazuje na dechové ústrojí. Výdechový proud vychází z plic soustavou trubic, zprvu drobných, které se spojují do dvou průdušek a průdušky pak splývají v průdušnici. Ta je zakončena hrtanem, který je uložen vpředu v krku, tzv. ohryzek. V hrtanu je uložena nejdůležitější část hlasového ústrojí a to jsou hlasivky.

Hrtan je základní složkou fonačního (hlasového) ústrojí. Jde o schránku složenou z několika chrupavek (prstěncová chrupavka, dvě chrupavky hlasivkové a hlasivkový příklůpek). Vně i uvnitř je to složitá soustava svalů a vazů, pokrytých jemnou sliznicí. V hrtanu vzniká pouze základní tón, který prochází složitou soustavou rezonančních dutin, v nichž se připojí svrchní tóny harmonické a tak vzniká lidský hlas. Primární tón v hrtanu je slabý, řezavý a teprve chvěním vzdušného sloupce v rezonančních dutinách (tj. v hrtanu, dutině nosní a ústech) se zesiluje svrchními harmonickými tóny a dostává lidský charakter.

Hlasivky jsou umístěny asi v polovině hrtanu. Jde o dva párové klínovité útvary (sliznice) stojící proti sobě. V přední části hrtanu jsou upevněny na jednom místě, vzadu je každá hlasivka upevněna k jedné chrupavce hlasivkové. Prostoru mezi hlasivkami říkáme hlasová štěrbina. Vzájemné postavení hlasivek má rozhodující význam pro tvoření hlasu. Hlasivky jsou nuceny sledovat pohyb hlasivkových chrupavek a podřizují se mu. Při klidovém dýchání je mezi hlasivkami úzká štěrbina v podobě rovno-ramenného trojúhelníku. Pokud se nadechujeme vydatně, hlasivky se

vytáčejí od sebe a rozšiřují štěrbinu. Ve chvíli tvorby hlasu hlasivky pod tlakem výdechového proudu vzduchu začínají kmitat. Právě kmitáním vzniká základ lidského hlasu. Frekvence kmitů závisí na délce hlasivek a síle svalového napětí. To určuje základní tón lidského hlasu. Délka hlasivek je různá podle věku, pohlaví a pohybuje se od 1 cm do 4 cm (to jsou ale extrémy), průměr hlasivek je kolem 2 cm. Pro většinu dospělých osob se základní hlasivkový tón pohybuje v rozmezí 80 – 400 Hz, přičemž rozsah může být cca od 30 do 3000 Hz. Ženský hlas je v průměru 2x vyšší než u mužů, dětské hlasy se běžně pohybují v hodnotách až 600 Hz. Důležité je zdůraznit, že kmitání hlasivek vytváří tóny, tedy všechny samohlásky (vokály) a zbývající většinu souhlásek (konsonantů) označujeme jako šumy a ty jsou tvořeny nejrůznější modifikací výdechového proudu vzduchu v artikulačním ústrojí.

Hlasivky dále plní ještě troji úkol:

1. jsou zdrojem hlasu a počtem svých kmitů za vteřinu určují jeho výšku
2. aktivně se účastní tvoření hlásek: A, E, I, O, U (všechny samohlásky) a souhlásek hlasných B, D, Ď, G, V, Z, Ž, Ř (párové hlasné) a J, L, R, M, N, Ň (nepárové hlasné)
3. zvláštním postavením vytvářejí hlásku H, CH

Hlasové ústrojí svou archaickou funkci plní při fyzické práci fixací hrudníku. (Má-li člověk zdvihnout těžké břemeno, zhluboka vdechne, zatají dech, z plic nemůže unikat vzduch a hrudník se ustálí (zafixuje) v pevném postavení, veškeré svalstvo na něj se upínající mu tak vytváří účinnou podporu. Noetická funkce hlasového ústrojí spočívá právě v tvorbě hlasu a při některých způsobech modulace řeči.

Pojem hlasová kultura je označení určité kvality hlasového projevu. Jedná se o zvukovou formu, která působí na posluchače a projevuje se v dynamice, rezonanci, barvě a artikulaci zvuku a odpovídá obecně přijímanému vzoru fonetické (zvukové) normy určitého národního jazyka.

Naproti tomu hlasový projev je historicky proměnlivá kategorie. Především dnes kultivovanost hlasového projevu neznamená strojenost, afektovanost. Dnes očekáváme od projevu přirozenost, civilnost, nikoliv však vulgaritu.

Požadavky na kvalitní hlasový projev

- zdravý zvuk je nechraptivý, neunavený, nevyvolává nepříjemné pocity posluchačů
- zvuk je tvořen v optimální poloze, s využitím rezonance, tedy zvukový, nosný, barevný, znějící příjemně lidskému uchu (vyvarujeme se řezavým, ostrým a vysokým tónům)
- hlasový projev by měl být schopen výrazové modulace, významotvorných akcentů a správné intonace
- přesně tlumočený obsah projevu zabezpečí zřetelná artikulace

ŘEČ x JAZYK x MLUVENÍ

- Řeč je úmyslně vytvořená soustava zvukových značek, jejímž prostřednictvím se lidé dorozumívají.
- Jazyk je soustava těchto značek, organizovaných specifickým způsobem společným pro určité skupiny, národy.
- Mluvení je fyziologicko-artikulační stránka procesu vyjadřování myšlenek.

Vlastnosti lidského hlasu jsou dány

- výškou (počtem kmitů hlasivek za vteřinu. Čím jsou hlasivky více napjaty, tím je tón vyšší, stejně tak je vyšší tón ovlivněn silou výdechového proudu vzduchu)
- silou (řídí se rozkmitem, amplitudou hlasivek a závisí na dechové funkci, na mohutnosti výdechového proudu. Pozor - při zesilování hlasu se zvyšují pouze tóny vysoké, tóny hlubší se snižují)
- barvou (dána počtem, výškou a silou svrchních harmonických tónů, závisí na anatomických poměrech těla a mění se rovněž věkem, rozhodující jsou pak rezonanční dutiny umístěné nad hlasivkami:
 - horní část dutiny hrtanové (hrtan je část dýchacího ústrojí mezi dutinou nosní a průdušnicí)
 - hltan (část trávicí trubice navazující na dutinu ústní)
 - dutina ústní
 - dutina nosohltanová (část horních cest dýchacích, z jedné strany ústí nosní dutina a po stranách Eustachova trubice)
 - dutina nosní

Hlasy jsou dětské a hlasy dospělých, ty dělíme na hlasy mužské a ženské.

Mužské hlasy

- hluboký – bas
- střední – baryton
- vysoký – tenor

Ženské hlasy

- hluboký – alt
- střední – mezzosoprán
- vysoký – soprán

Z mluvních hlasů bývají většinou oblíbenější hlubší hlasy, protože bývají lahodnější a plastičtější. Jejich nevýhodou, že ve špatném akustickém prostředí ztrácí na srozumitelnosti jejich výslovnost. Naproti tomu vysoké hlasy jsou pro srozumitelnost artikulace vhodnější, ale mají nevýhodu, že v akcentujících partiích ještě zvyšují svou polohu do nepříjemných výšek.

Je proto třeba aby každý pomocí vlastních náslechnů pracoval na optimálním zabarvení svého hlasu a dokázal vhodným způsobem využívat všechny polohy, který hlas nabízí.

VZNIK HLASU

Základní tón může v hrtanu vznikat, když se vytvoří hlasový závěr. Výdechový proud se pod ním začíná hromadit, vzniká přetlak, který při určité síle překoná odpor hlasivek, vychýlí je od sebe a určité množství vzduchu pronikne nad hlasivky. V tom okamžiku se však vzduch pod hlasivkami zředí, pružnost hlasivek opět získá převahu a ty se opět přimknou k sobě a celý děj se opakuje. U průměrného mužského hlasu asi 120 x za vteřinu, čím je toto kmitání hlasivek rychlejší, tím je tón vyšší. Například u žen mají hlasivky asi 220 kmitů za vteřinu. Vzduchový sloupec nad hlasivkami se tím rozkmital a tak vzniká tón.

HLASOVÝ ZAČÁTEK

Rozeznáváme 3 druhy - hlasových začátků (nasazení hlasu)

- měkký hlasový začátek je nejvýhodnější. Základní tón se tvoří z otevřeného postavení hlasivek. Nejdříve začne proudit hlasovou štěrbinou výdechový proud a potom teprve hlasivky vytvářejí hlasový závěr. Měkký hlasový začátek se projevuje naprostou vyrovnaností hlasu od prvého okamžiku.

- tvrdý hlasový začátek je tvořen ze zavřeného postavení hlasivek. Výdechový proud musí nejprve prorazit hlasový závěr. Takový začátek přináší hlas zpočátku ve vyšší poloze, zbarvení hlasu je nepříjemné, dochází k překrvení sliznice a časté únavě hlasu a nemoci hlasivek. Tvrdý hlasový začátek se objeví ve chvíli psychického vzrušení, které vyvolává napětí ve svazech. Také se projevuje tam, kde člověk musí mluvit při fyzicky namáhavé práci, jako přirozený důsledek archaické funkce - fixace hrudníku.
- dyšný hlasový začátek je obdobou měkkého začátku, začíná z rozvřeného postavení hlasivek, ale natolik pomalu, že i lidské ucho registruje postupné vytváření tónu, který díky nedokonalému závěru má příliš mnoho zvuku. Z akustického hlediska se zdá, že začátek každé fráze je zašeptán, hlas se rozeznívá intonačně nepřesně, ve snížené poloze. Často provází stavy, kdy povoluje svalová činnost – nemoc, únava apod.

Chceme-li aby náš hlas začínal měkce, k tomu je nutná pocitová představa. K tomu může být nápomocné gesto doprovázející větu: ***Prosím, posad'te se! Případně *Jaká to krásná krajina!****

S podobným gestem lze cvičit začátky jakýchkoliv veřejných vystoupení pro dosažení uvolněnosti a pohody.

CVIČENÍ

1. Nádech nosem a vydechneme asi na $\frac{1}{4}$ kapacity plic. Následně vyslovíme lehce, střední silou, která sama bezděčně vyplyne slovo „mami“. Pak uvolněn vydechneme zbytek vzduchu. Důležité je, aby mezi nádechem a výdechem nebyl ani okamžik relativního dechového klidu. Tím docílíme, že zabráníme hlasivkám vytvořit závěr. Po několikerém opakování a dostatečném zvládnutí přejdeme na slovo „mááámóóó“. Dobu trvání samohlásek prodloužíme postupným zesilováním hlasu.
2. Nasadíme se zavřenými ústy měkce tón brumenda v poloze našeho optimálního mluvního hlasu (viz cvičení 3.1.5) na hlásku „m“. Když docílíme stability hlasové linky, jakoby zespoda přidáváme vokál „o“. Celý proces několikrát opakujeme v s nádechem v předklonu do vzpřímené polohy těla.

3. Představte si, že v ústech máte gumový balonek, čím vydáváte silnější tón, tím je balonek větší. Pozor, aby ústa nebyla příliš otevřená, hlas je pak rozkřičený a ztrácí potřebnou hlavovou rezonanci (viz níže). Opakovaně zkuste spustit čelist až na maximum (jakoby na gumičce). Uvědomte si, že ústa se otevírají na výšku, nikoliv na šířku a jazyk vždy zůstává na dně úst. Snažte se rty přirozeně posouvat dopředu a po bezeslovném cvičení zařadte do cviku slova „kůzle, můra, kůra“. Pro porovnání si představte, že místo balonku máte v ústech trubičku, jednou na šířku, jednou na délku a poznejte sami rozdíl ve výslovnosti.
4. Vyslovujte slovo „míni“ s důrazem na souhlásky. Postupně snižujte hlas do maxima, ale pozor na nosové zabarvení. Po chvíli jdeme s hlasem opět nahoru do vysokých poloh, přičemž hledáme pozici, která nejhutněji naplňuje nosní dutiny. Vždy to bude vyšší poloha než poloha běžného hovoru. Tady hlas ustálíme, zafixujeme (náslechem) a stejně budeme pracovat se slovem „bíli“. Po chvíli přejdeme na další změnu „míni méně“ a „bíli-belí“. Slovní tvary rozvineme „Máňa míni méně,“ a „bíli belí balí“.
5. Použijeme slova „mau-mou, bau-bou“ a přecházíme z fortissima do pianissima, ale musíme dbát na to, aby nic neznělo dyšně. Stejně postupujeme při slovech „hau-hou“. Poslední zadání z této skupiny dechových cvičení je slovní spojení „bim-bam-bum“, které zvukomalebně vyslovujeme jako zvonění zvonů, přičemž klesáme a stoupáme s hlasem.

REZONANČNÍ DUTINY

Základní tón, který vzniká v horní části hrtanu, se mění až po připojení tzv. svrchních tónů harmonických. Ty právě vznikají v rezonančních dutinách. Tady se tvoří barva (témbr) hlasu, tak jak jej všichni známe.

Rezonanční dutiny

- nadhrtanové - hlavové
- nadhrtanové - střední
- podhrtanové - prsní

Hlavové rezonanční dutiny jsou všechny dutiny lebky, které nejsou přímo spojeny s dutinami středními. Nejvýznamnější jsou dutina kosti klínové a dutina čelní. K jejich ozvučení dochází prostřednictvím tvrdých částí lebky.

Podíl hlavových rezonancí lze snadno postihnout i hmatem, dotykem prstů při rozeznívání hlasu - chvění u kořene nosu (brnění)

Střední rezonanční dutiny jsou dutina ústní, nosní, nosohltanová (zadní část dutiny nosní) a hrdelní. Všechny tvoří souvislý prostor končící artikulačním ústrojím. Tvoření hlasu se účastní vždy a za všech okolností. Střední rezonanční dutiny nejlépe vyhovují polohám ve středu hlasového rozsahu, což je rozsah mluvené řeči. V polohách vyšších nebo nižších už nestačí tyto dutiny k vytvoření sytého hlasu, takže pro vysoké polohy je třeba používat hlavových dutin, pro nízké polohy prsních dutin. Mluvíci mluví tzv. do masky, to znamená na horní řezáky.

Prsní (spodní) rezonanční dutiny představuje veškerý prostor pod hlasivkami. Tzn. průdušnice, průdušky a horní část hrudníku. I jejich rezonance je snadno identifikovatelná lehkým dotykem dlaně na prsou.

Podle toho, které rezonanční složky se převážně uplatňují při tvoření hlasu, rozlišujeme rejstřík **hlavový, střední a prsní**. Rejstříky nejsou ostře ohraničeny, jeden přechází do druhého. A jejich plynulost je znakem dobré mluvní techniky.

CVIČENÍ

1. Pro rozzvučení rezonančních dutin a zejména pak „masky“ se používají jednoduchá cvičení s hláskou „M“ a slovy, kde se často opakuje. Mimi, mimi, minimum. Miminko, maminko, Meleme nebo nemeleme. Minimální minimum. Mám – dám, nemám- nedám. Miluje mě – nemiluje mě.
2. Velmi vhodná je také hláska „J“, při jejímž správném vyslovení je zapojeno největší množství artikulačních svalů. Navíc nám tato hláska umožňuje nalézt ozvuk po celém oblouku zubů a v lícni partii masky. Jejejejeje. Ajajajajaj. Ojjojjoj. Jůva, jůva, jůva. Jíva, jíva, jíva, jíva. Jeden den bez beden jedem, jeden den bez beden nejedem. Jen ten den, jen ten den, jen ten den. Dalajláma zná Havaj, dalajláma zná Havaj.
3. Nádech nosem a vydechneme asi na $\frac{1}{4}$ kapacity plic. Následně vyslovíme lehce, střední silou, která sama bezděčně vyplyne slovo „mami“. Pak uvolněn vydechneme zbytek vzduchu. Důležité je, aby mezi ná-

dechem a výdechem nebyl ani okamžik relativního dechového klidu. Tím docílíme, že zabráníme hlasivkám vytvořit závěr. Po několikerém opakování a dostatečném zvládnutí přejdeme na slovo „mááámóóó“. Dobu trvání samohlásek prodlužujeme postupným zesilováním hlasu. vMají-li tu medaili, nebo nemají-li tu medaili? Obeplyjeme celý širý krásný svět nebo neobeplyjeme celý širý krásný svět?

4. Poslední cvičení je zaměřené na procvičování kruhového ústního svalů a čelistí klouby.

***Kolouch, kohout s mouchou mnohou,
s hloupou chloubou houpou nohou.***

***Plovou dlouhou strouhou ouzkou,
Chroupou oukrop s pouhou hosukou.***

V.

Výslovnost - artikulace

Třetí nezbytnou podmínkou mluvy po dechu a hlasu je artikulace. To znamená, že vedle ústrojí dechového a fonačního máme také ústrojí artikulační, které různě nastavenými mluvidly upravuje výdechový proud vzduchu a umožňuje tak vytváření jednotlivých hlásek.

Jde o konečnou fázi řeči, která se odehrává ve třech dutinách.

- Dutina nosní je v zásadě neproměnná a stále naladěna na stejný tón, který se přidává k tónu již znějícímu jako charakteristické zbarvení při tvoření hlásek M, N, Ň a příp. zadní francouzské N.
- Dutina hltanová může svůj tvar částečně měnit podle pohybů jazyka. V hltanové dutině jsou uloženy mandle, ale ty se artikulace účastní jen velmi pasivně
- Dutina ústní je nejvýznamnější a nejproměnlivější - objemem, otvorem i tvarem. V dutině ústní se na tvorbě hlásek podílejí:
 - rty (horní i dolní)
 - spodní čelist (s měkkým patrem a čípkem)

- horní i dolní zuby (jen pasivně)
- tvrdé patro - kostěná klenba potažená sliznicí (jen pasivně)
- měkké patro - při klidném dýchání volně visí a uvolňuje vstup do nosní dutiny. Při tvoření samohlásek se může nadzvedávat a uzavírat vstup do nosní dutiny anebo naopak vstup uvolňuje při artikulaci M, N, Ň. Měkké patro může i kmitat, což bývá příčinou chybného vyslovování R, Ř, (tzv. ráčkování.)
- zadní strana horní dásně (jen pasivně)
- jazyk je nejdůležitější artikulační orgán. Při artikulaci se pohybuje kupředu vzhůru anebo dozadu vzhůru a lze jej rozdělit na tři části: hrot, hřbet a kořen

Poznámky

- *spodní čelist má zásadní význam pro mluvení svou pohyblivostí, ve směru svislém i vodorovném. Srozumitelnost řeči závisí na rozevření obou čelistí, tzv. čelistním úhlu, to je stupeň rozevření obou čelistí. Na něm je přímo závislá srozumitelnost a akustická*
- *nosové zabarvení řeči je způsobeno tím, že měkké patro nepřilne dostatečně k zadní stěně nosohltanu. Příčinou však může být i rýma, hlasová únava a u starých lidí jde o geriatrický jev.*

HLÁSKY

jsou nejmenší artikulační a zvukové jednotky, na něž lze řeč rozložit. Mají své odlišné akustické i artikulační vlastnosti, takže je nemůžeme zaměnit. Hlásku v mluvené řeči nazýváme FONÉM, v řeči psané PÍSMENO nebo LITERA.

Rozeznáváme dva druhy hlásek

- SAMOHLÁSKY (vokály)
- SOUHLÁSKY (konsonanty)

Ve fonetické podobě jsou samohlásky spíše tóny, zatímco souhlásky spíše šumy.

SAMOHLÁSKY (vokály)

A, E, I, O, U

Vyslovíme-li jakoukoliv samohlásku, zjistíme, že výdechový proud vzduchu prochází volně ústní dutinou bez jakékoliv zábrany v mluvidlech. Každá samohláska se skládá

- a) základní tón - je dán počtem kmitů hlasivek a určuje výšku hlasu a samohlásky
- b) charakteristický tón - ten, na který je dutina ústní naladěna, ten se rozezná při znění základního tónu a určuje druh samohlásky. (Vzpomeňte, když je člověk nemocný, nebo se probudí, že jeho hlas zní tak, že se mu všichni smějí, není naladěný)

Samohlásky ve spisovné češtině dělíme podle postavení jazyka a podle délky jejich trvání.

- Přední samohlásky krátké E, I
- Přední samohlásky dlouhé É, Í

Neutrální poloha jazyka je na hlásce A. Jazyk se posunuje z neutrální polohy dopředu a vzhůru, čelistní úhel se zmenšuje, rty se tisknou k zubům, při E méně, při I více.

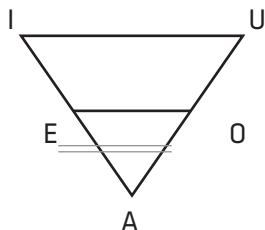
- Střední samohláska krátká A
- Střední samohláska dlouhá Á

Jazyk leží volně v neutrální poloze na spodině ústní, činnost rtů je pasivní, čelistní úhel velký, při dlouhém Á se ještě úhel zvětšuje a tak i dutina ústní

- Zadní samohláska krátká O,U
- Zadní samohláska dlouhá Ó,Ú,Ů

Jazyk se posunuje vzhůru, jeho hrot se oddaluje od dolních řezáků, rty se mírně přesouvají a zaokrouhlují ústní otvor, čelistní úhel se zmenšuje. Postavení vokálů v dutině ústní:

Postavení vokálů v dutině ústní:



Ve staré češtině se ještě odlišně vyslovovalo I a Y. Svědčí o tom například Husův traktát, která v 15. století kárá tehdejší Pražany, že nevyslovují tvrdé Y patřičně tvrdě. Kdysi tedy i u nás byl stejný stav jako třeba v ruštině nebo polštině.

Samohlásky s vysokým postavením jazyka jsou artikulačně namáhavější a náročnější, a proto se v běžné řeči poněkud (nesprávně) krátí. Dlouhé samohlásky se od krátkých liší nejen kvantitou (délkou), ale i kvalitou (čelistní úhel je vždy ještě větší)

V češtině je jen jedna dvojhláska – ou (louka), dvojhlásky eu, au jsou cizího původu (auto),

CVIČENÍ

5. Abychom docílili vyrovnané kvality vokálů I a E k tomu slouží cvičení, kdy pomalu čteme text a před každou hlásku E, É, I, Í a Y, Ý vložíme hlásku J. vznikne sice nesrozumitelný slepenec, který opakováním však slouží optimální sluchové fixaci uvedených hlásek. Njejdřívje sje budjemje zabjírat a pječlívě vjybjírat všjemji důlježítjýmji probljémjy.
6. Pro optimální nastavení výslovnosti samohlásky E slouží sluchová fixace se slovem „krev“. Při výslovnosti je třeba hlídat koutky úst, kterými nesmí výdechový proud utíkat do stran. Pak se totiž blíží výslovnosti I a vnímáme je jako nepříjemně ostré. Také výslovnost E, blíží-li se výslovnosti A, je špatná. Hláska E: Be - fe -le - me - pes - se - veze; Leze, leze po že leze, nedá pokoj, až tam vleze; Jé, Jene - ne ne, jedeme, meleme, vezeme.
7. Hláska A: Já mám, já mám, já nemám; Tāta mává, máma mává; Rāda vstāvám v rána smavá, šťastná, zdravá, usměvavá; Dlaň svá práva na vahadla kladla; Rāna vlahá, marná snaha; Madagaskar, Havana a Jáva.
8. Hláska O: Oto, toto loto, není to foto; Kdyby nebylo oráče, nebylo by koláče; Jojo, to je ono; Prorok Krok, rok co rok, prorokuje dobrý rok.
9. Hláska I, Y: Jinoch, jinak, jitro, pila, pivo, piliny; Svítej, svítej, svítáníčko kdyby bylo snídaníčko, svítej, svítej od rybníčka, kdyby bylo půl žejdlíčka; V jitřním přítmí, milý příjd'; Vyšili košili; Silný příliv nížina ztiší.

SOUHLÁSKY (konsonanty)

Při tvoření souhlásek neprochází výdechový proud volně ústní dutinou, ale do cesty se mu staví různé překážky. Souhlásky jsou charakteristické svými šumy, proto na sluch nepůsobí tak příjemně jako samohlásky, proto také třeba neříkáme K, F, L, G, ale ká, ef, el, gé, abychom zjemnili jejich výslovnost.

Čeština, ale také italština, španělština, ruština mají na rozdíl třeba od angličtiny němčiny svou řeč postavenou na vokálech.

Souhlásky rozdělujeme podle zapojení hlasivek, podle místa artikulace a podle způsobu artikulace.

ČLENĚNÍ SOUHLÁSEK

a) PODLE ZNĚLOSTI

- ZNĚLÉ (hlasné - 8) jsou B, V, D, Ď, Z, Ž, G, H. Jejich výslovnost je provázena zněním hrtanového hlasu
- NEZNĚLÉ (nehlasné - 8) jsou P, F, T, Ě, S, Š, K, CH. Při tvoření těchto souhlásek se hlas neúčastní, jsou tvořeny šumem, který vzniká třením o překážky v dutině ústní.

Většina českých souhlásek tvoří páry - jde o dvě souhlásky s poměrně stejnou artikulací, z nichž jeden je znělý a druhý neznělý - říkáme jim párové. Neznělé souhlásky jsou tvořeny poněkud větší silou než znělé.

Ostatní souhlásky jsou nepárové, jedinečné a jsou to:

M, N, Ň, L, J, R, Ř

b) PODLE MÍSTA A ZPŮSOBU ARTIKULACE

- ZÁVĚROVÉ - cesta výdechového proudu je na okamžik zatarasena. Závěr může vznikat na různých místech ústní dutiny, proto pomocné dělení je:
 1. **retné** - P, B, M
 2. **dásňové** - T, D, N (hrot jazyka se opírá o dásěň za horními řezáky)
 3. **tvrdopatrové** - Ě, Ď, Ň (hrot jazyka je opřen o dolní řezáky, závěr vzniká mezi jazykem a tvrdým patrem)
 4. **měkkopatrové** - K, G, (závěr vzniká mezi měkkým patrem a zadní částí hřbetu jazyka)

- **ÚŽINOVÉ** – nedochází k úplnému zahrazení výdechového proudu. Jeho cesta je jen znesnadněna tím, že se v některých částech nadhrtanových dutin vytvoří úzká úžina. Na rozdíl od závěrových souhlásek zvukový šum nevzniká až po skončení artikulace, ale hned od jejího začátku a trvá až do doby artikulace. Pomocné dělení podle místa úžiny je:

1. **retozubné** – F,V. Úžina vzniká mezi spodním rtem a horními řezáky
2. **sykavé ostré** – S,Z. Úžina se vytváří přiblížením hřbetu jazyka k dásňovému výběžku. Výdechový proud je hnán na ostří dolních zubů, špička jazyka se opírá o zadní stěnu dolních řezáků, dolní čelist se posunuje vpřed, rty se protahují do stran.
3. **sykavé tupé** – Š,Ž. Úžina je volnější, hrot jazyka se zvedá k dásňovému výběžku. Mezi jazykem a dolními zuby se vytváří dutinka, která dává hláskám zvláštní tupé zabarvení. Retní otvor se trochu zaokrouhluje.
4. **předopatrové** – J. Hrot jazyka se opírá o dolní řezáky. Úžina je mezi tvrdým patrem a hřbetem jazyka.
5. **zadopatrové** – CH. Souhláska CH je velmi příbuzná s K a G. Tvoří se na stejném místě s tím rozdílem, že místo závěru je zde úžina.
6. **hrtanové** (hrdelní) – H. Úžina vzniká přímo v hlasívkách. Při tvoření hlásky H je třeba dbát na to, aby nevznikal žádný třecí šum. Při nedostatečném výdechovém proudu se často stává, že dochází k deformaci výslovnosti a místo třeba slova koho, mnoho, apd. slyšíme koo, mnoo.
7. **bokové** – L. Hrot jazyka se přitiskne k přednímu kraji tvrdého patra výdechový proud vychází po obou stranách jazyka, jde tedy o dvě boční úžiny.
8. **kmitavé** – R,Ř. Mají speciální artikulační mechanismus. Hrot jazyka se uvede výdechovým proudem do kmitu a tím se střídavě tlumí a zase uvolňuje znění hrtanového hlasu.

- **POLOZÁVĚROVÉ**

1. **polosykavé** – C,Č. Napřed se vytvoří závěr, podobný jako při T, ale ten v průběhu tenze oslabuje a výdechový proud volně proniká mezi patrem a hřbetem jazyka.

V sousedství hlásek hlasných se navíc objevují odstíny jako DZ, DŽ, pro něž čeština nemá jednohláskový grafický znak. Vyslovujeme je jako jednu hlásku - džbán, džin,

MLUVENÍ NA VEŘEJNOSTI VYŽADUJE NEUSTÁLÉ CVIČENÍ, ČTENÍ A MLUVENÍ NAHLAS

Artikulační technika znamená, že je třeba věnovat náležitou péči jednotlivým vokálům, dbáme na to, aby byly zvukově i barevně vyrovnané, ale současně aby nebyl zastřen jejich charakter. Pro srozumitelnost mluveného slova je důležité, jak se jednotlivá slova spojují, skládají dohromady. Tomu se říká vazba.

Při výslovnosti se zejména zaměřujeme na skutečnost:

- Aby samohlásky I nebo E nezněly příliš ostře, aby A nebylo příliš otevřené, aby O a zejména U nebylo příliš stažené.
- Sykavky nevyslovuje příliš dlouze, aby nedošlo k neestetickému dojmu projevu. Vyslovit pružně a rychle.
- Souhlásky na konci slov nesmíme ani polykat ani vyrážet, ale zřetelně a měkce vyslovit.
- Slova se zdvojeným nn vyslovuje, jako s jedním tzn. cenný, obraný, Ana.
- Souhlásku N stojí-li před K nebo G vyslovujeme více vzadu (zadní N) například ve slovech KONGO, BANKA apd.

CVIČENÍ

Základem dobré artikulace jsou ohybná mluvidla, pro uvolnění, odblokování mluvidla existuje řada nejrůznějších cvičení (artikulační gymnastika): a) Ohrnování horního a dolního rtu přes sebe, b) přetahování horního a dolního rtu přes zuby, c) přesná němá artikulace jednotlivých hlásek, d) pohyb čelisti na všechny strany, e) kmity jazyka při maximálně otevřené čelisti na LALA-LALA, f) střídavě DTN-LALALA, DTN-LALALA..., g) Na pipipipipipi..., h) Drbu vrbu, drbu vrbu, drbu vrbu, i) vlky plky vlky plky vlky plky, j) Popokatepetl, Popokatepetl, Popokatepetl.

Základní artikulační cvičení Na jednotlivé souhláskové skupiny: a) C: Cccc, co, co, co... cococococo; couvá, cupe, cena, věci, účta, kluci; Cibuláři jedou, cibuličku vezou. cibu - cibu - cibu - cibuličku... b) L: Lalalala; toulala se... toulala; lu -lu -lu, lu -lu, ztratil jsem košulu...; Mytli, mytli, už mě chytli... c) R, Ř: Ryby, raky, ryby, raky; trnky, drnky, brnky, crnky; Neřehtej se Řehoři; Petře, nepřepři pepřem pepřeného vepře d) Š, Ž, Č, T: Šššššššššš; Šál, šel, šašek, šidí, šnek, šřám; Ťuky, ťuky, ťuk...; Tik, tak, tik, tak...; Ťa, tě, ti, ťo,

tu...; Těžko, těžko, přetěžko...; Žito, žito, žitečko; Želva leží na pobřeží, užívá si života; Číšku, číšku, dej nám po oříšku; Čiči, čiči, čiči; čičo, čičo; činčarára, čin, čin, čin...; Čmchá čerchmant čili čert e) J: Jauvex, jouvex; Jé, jé, jéje; Já, já jája; Jůůů, jůůů, jůzů; hajej, dadej, hajej, dadej, malej já, já, f) K, G, H, CH: Kokokokoko dák, kokokokoko dák; Kluku, kliku, kluku...; Chacha, chacha, chichi, chichi, chichu, chichu; Copak je ti, Honzo; Heleno, Hanko, Hynku, hurá na houby; Gloglogloglo gloria...; Byl jeden gajdoš, gajdoval za groš; g) S, Z: Nos, bos, kos, los, kus, ves, dnes; Nesnese se se sestrou; Zip, zed', zem, zob, zub, zisk; Zuzana má zelený kabátek h) P, B, M: ma, me, mi, mo, mu, má, mé, mí, mó; Tom má malé mýdlo; Máma má meloun. Ema má maliny. Potom máma mydlí mimino; Papa, pápá, pepe, pépé, pipi, pípí, popo, pópó, pupu, púpů; Pájina pusa se pomalu popálila o pekáč. Pája pláče; Baba-bábá, bebe-bébé, bibi-bíbí, bobo-bóbó, bubu-bůbů; Benda má boty, bundu, oblek; i) F, V: VA, VE, VY, VO, VU, á-V, é-V, í-V, ó-V, ú-V; Eva a Iva vidí Ivana a Vendu; Vana ta je veliká, mám v ní doma vodníka. Vodník leží ve vodě, ve vodě je v pohodě; FA, FE, FI, FO, FU, áF, éF, íF, óF, úF; Hafan na fiata hafá, Fiat jede, dupe, bafá. Hafan – haf, haf, hafá, Fiat – baf, baf, bafá j) N, T, N: DE, DY, DO, DU, áD, éD, íD, óD, úD; S dědou jedeme do sadu. V doupěti bydlí medvěd s medvíd'aty; TA, TE, TY, TO, TU, áT, éT, íT, óT, úT; Táta mete, táta mete, Také tady zametá. Táta mete, táta mete, Já jsem táty popleta.

VI.

Modulace hlasu

Mluvená řeč má nespočet výrazových prostředků a vyjadřovacích možností. Čím je řeč lépe modulovaná, tím je projev účinnější, přitažlivější a výstižnější.

VÝRAZNOST

umožňuje člověku vyjádřit bezprostředně jeho emocionální vztah k tomu, co právě říká. Pomůže racionálně zhodnotit fakt, o němž se mluví, aniž by k tomu mluvčí potřeboval další slova. Výraznost umožňuje, aby člověk účinně a úsporně zveřejňoval své vnitřní vidění.

(Vyslovenou myšlenku konstatuje, nebo vyjadřuje radost, ironizuje je, mluví smutně apod.)

Výrazové prostředky výraznosti řeči nazýváme **MODULACEMI**

Modulace jsou:

Síla hlasu (dynamika řeči)

Výška hlasu (melodika řeči)

Barva hlasu

Časová proměna (tempo a rytmus řeči)

SÍLA HLASU

je přímo závislá na síle výdechového proudu, na rozkmitu hlasivek, ovlivňuje jej i fyziologická stavba těla, zdravé plíce, široké rezonanční dutiny. Pak hovoříme o hlasu dunivém, zvonivém, slabém, mdlém apod.

Rozeznáváme tři druhy síly:

- fyziologická síla závisí na fyziologických schopnostech mluvčího, na síle vydechaného proudu, na uvolnění rezonančních dutin
- fonetická síla je vytvářena mluvčím záměrně. Způsobuje přízvučnost a nepřízvučnost slabik, slov nebo částí věty
- expresivní síla vědomě ovlivňuje jazykovou úroveň sdělení

Význam silové modulace souvisí s dokonalým zvládnutím dynamiky hlasu, při nesprávném, explozivním zesilování hlasu může dojít k onemocnění hlasivek. Ve století techniky, kdy pomáhají zesilovače, však síla hlasu není nejpodstatnější.

Psychologové navíc tvrdí, že člověk není ani tak citlivý na změnu dynamiky (síly) hlasu, jako na změnu její výšky, tedy melodickou proměnu. Proti síle hlasu vítězí jeho intonace.

Je třeba při optimálním využití síly hlasu dosáhnout mohutných kmitů hlasivek bez násilného tlaku na hrtan, což se často stává při amatérské snaze zesílit hlas. Síla hlasu upoutá pozornost, ale někdy stejnou, ne-li větší službu udělá ztišení hlasu.

Při komunikaci přes mikrofon, není síla hlasu určující, ale může dojít k tzv. hlasové únavě. Hovoří-li řečník cca 60 minut a jeho hlas se pohybuje kolem noty c, tj. 130 kmitů za vteřinu, tak jeho hlasivky vykonají za tu dobu asi 470 000 kmitů. Bereme-li v úvahu, že projev je přerušován pauzami a že při nehlasných souhláskách hlas nezní, snížíme počet kmitů celkem na cca 300 000 za hodinu. Ženský hlas, který se pohybuje cca o oktávu výš než

hlas mužský, musíme počítat s přibližně dvojnásobným počtem kmitů, tj. 600 000 kmitů za hodinu. Tedy výkon více než úctyhodný.

Při průměrné rychlosti mluvy se vytvoří přibližně 600 různých hlásek za minutu. Během 60 minut projevu musí mluvčí (s výjimkou pauzy) zaujmout asi 30 000 různých artikulačních postavení, při pomalé deklamaci jde asi o 15 – 20 000 hlásek, při komentování sportu je to asi 50 000 hlásek za hodinu.

Hlas se proti únavě může bránit cvičením měkkých začátků a na to je ideální zpěv, stačí zpívat i polohlasem. Hlasivky se uvolňují, prokrvují a hlas si zvyká na správnou rezonanci.

Rozcvičování dechu, hlasu a mluvních orgánů je nezbytná záležitost, pokud si uvědomíme, jaký vzácný nástroj máme k dispozici. Houslista se vždycky rozehraje před vystoupením, atlet udělá strečink, ale hlasité mluvení se zdá jako směšná záležitost. Přitom takové rozmluvení je znakem profesionality.

CVIČENÍ

Pro procvičování síly hlasu použijeme jednoduchou říkanku:

***Slouhová,
dej chleba
bílého,
měkkého,
kus másla
nového
do něho.***

S tímto textem nyní budeme aktivně pracovat:

- každý větný úsek (vždy tři slabiky) vyslovujeme v jedné tónině v dlouhé kantiléně na jednu dechovou fázi,
- každý verš silně nasadíme a postupně zeslabujeme do pianissima, snažíme se držet stále stejné zabarvení, pozor na artikulaci,
- nasadíme hlas v plné síle, v průběhu první slabiky maximálně zeslabujeme a do konce verše opět maximálně zesílíme do počáteční intenzity hlasu. To vše v jedné dechové fázi,
- nasazujeme hlas co nejslaběji, dozníváme v polovině do forte a opět zeslabujeme na výchozí pozici,
- pokuste se nasadit hlas o půl tónu výš (níž) a vše zopakujte

VÝŠKA HLASU

je ovlivněna anatomickým utvářením hrtanu a celého hlasového ústrojí a následně pak počtem kmitů hlasivek za vteřinu, ty jsou zase závislé na stupni výdechového proudu vzduchu. Výška hlasu není stejná, proměňuje se buď směrem dolů, nebo vzhůru. Tomuto výškovému pohybu tónu mluvy se říká melodie řeči neboli intonace. Podle situace hovoříme o basovém, ječivém, vysokém, chraplavém, vřeštivém, pronikavém hlasu.

Při běžném hovoru člověk moduluje svůj hlas přibližně v šesti tónech. Intonace se projevuje v citovém zaujetí mluvčího a současně je obsahem sdělované myšlenky.

Intonační vyznění se nazývá kadence, příp. antikadence:

- kadence koncová - oznamovací
- kadence koncová - tázací
- antikadence - s intonačním průběhem nekoncovým

Individuální výška hlasu je dána délkou hlasivek. Čím jsou hlasivky delší, tím je hlas hlubší a naopak.

Mezi silou a výškou hlasu platí tzv. Mullerovy zákony

1. čím jsou hlasivky napjatější, tím je tón vyšší
2. čím je výdechový proud silnější, tím je tón vyšší
3. čím je výdechový proud silnější, tím je i hlas silnější

Změna hlasové síly má přímý vliv i na výšku hlasu.

CVIČENÍ

1. V pomalém tempu a velmi tiše říkáme následující text. Postupně hledáme nejpríjemnější polohu hlasu.

***Slouha spí, nic neví,
slouhu každéj vyšpehuje,
slouha spí, nic neví,
slouhu každéj ošídí.***

2. Předcházející text nyní výrazně říkejte co nejhlouběji, ječivě, co nejvýš, velmi
3. naléhavě a chraplavě a porovnejte, jak výška hlasu ovlivňuje obsah sdělení, kdy jej překrývá a kdy naopak zvýrazňuje obsah.
4. U každého verše střídejte kadence (oznamovací, tázací, anikadence).

BRAVA HLASU (timbre)

Tak jako každý člověk má jinou tvář, tak se odlišuje i individuálním hlasovým zabarvením. Specifická určenost hlasu je dána anatomickou stavbou jedince. Hovoříme o příjemném, zastřeném, měkkém, melodickém, dyšném, drsném, ostrém, řezavém hlasu atd.

Nejde jen o fyziologické podmínky, záleží také na tom, jak dokážeme pracovat s mluvním ústrojím, jak dokážeme ovládat příslušná svalstva. I když je barva hlasu z velké části dána, lze ji pěstovat. Zejména v zabarvení hlasu se přímo odráží radost, smutek, únava, lhostejnost, zášť. Barva se mění podle věku a pohlaví.

Termín ZABARVENÍ HLASU znamená, že tón může znít temně nebo jasně. Při jasném zabarvení se tón tvoří za podmínek charakteristických pro artikulaci hlásky I (rozšířený ústní otvor, vyšší poloha hrtanu, zmenšení rezonujícího prostoru), při temném zabarvení se tón tvoří za podmínek příznačných pro hlásku U (zúžení ústního otvoru, klenutí hrtanu, zvětšení rezonanční dutiny).

CVIČENÍ

1. Použijeme další jednoduchý verš s cílem, aby verše byly co nejzvukomalebnější, akusticky, aby vyjádřily charakter uvedených nástrojů, aby text zněl co nejveseleji (nejsmutněji, lhostejně). E a I jsou světlé hlásky, používali jsme je při rozeznívání masky a A a U nabízejí předpoklad pro ztemnění hlasové barvy:

***Až já půjdu na kopeček,
koupím ti tam cimbáleček,
na cimbálek tydli, tydli,
na housličky fidli, fidli
a na basu rum, dum
a na bubny drum, bum.***

TEMPO ŘEČI

Za předpokladu, že všechny orgány artikulačního ústrojí jsou zdravé a vše správně funguje, není faktor, který by mohl brzdit časovou modulaci řeči.

Tempo řeči je ovlivňováno individuální mentalitou každého mluvčího. Svůj vliv hraje i vzdělání, sociální místo. Přesto tempo není neměnné a přizpůsobuje se procesu myšlení. Při veřejném projevu máme klidný, pomalý tep, proto i naše tempo je klidné. Naproti tomu při vzrušení přichází zrychlený, přerývaný dech. Tempo ovlivňuje fyziologický rytmus.

Tempo rozlišujeme

- osobní
- věcné

Modulace a tudíž i tempo řeči obecně má rozhodující vliv na pochopení textu.

Spojením slov tempo a rytmus dostáváme novotvar temporytmus, který popisuje situaci v mluvené řeči, kdy měněním rytmu dílčích částí projevu, dochází ke změnám tempa celé veřejného vystoupení.

Rytmus je opakované (rytmické) členění určité mluvní fáze a to zejména v čase. Jeho pravidelné střídání vytváří řád, systém v rámci celku.

Každý projev s důsledným využitím znalosti tempa a rytmu nabízí bezpočet kombinací, které přispívají k atraktivnosti promluvy a sdělnosti.

Velmi důležitým činitelem rytmu a tempa jsou pauzy (pomlky), které zvýrazňují řečené, dávají promluvě dramatický spád a pomáhají stupňovat (gradovat) myšlenky. Pomlky mají své místo kdekoli v projevu. Nepatří jen na konec vět. Uvědomme si, že kontrastním prvkem zvuku je ticho.

Všechny přírodní jevy, tedy i náš život, každá činnost má určitý rytmus a to platí i pro naši řeč. Je důležité si uvědomit, že ku prospěchu sdělnosti můžeme tento rytmus cíleně ovlivňovat. V běžné řeči se uvádí výslovnost 95 – 105 slov za minutu. S tímto vědomím je třeba přistupovat k práci s temporytmem i s ohledem na formu sdělení.

Je dobré si uvědomit, že nejlepším cvičením pro temporytmický cit jsou pohybové návyky.

CVIČENÍ

1. 6.4.1. Pantomimicky napodobujte pohyb různých zvířat (slon, jelen, číhající kočka, želva, veverka, kůzle apod.) Uvědomte si, čím se rytmic-

ky od sebe liší. Následně pohybově vyjádřete člověka s temporytmem výše uvedených zvířat.

2. Představte si situaci, že se chceme sblížit s neznámým psem, který na nás vrčí a zastoupil nám cestu. Mluvíme na něj klidným, tichým hlasem. Podobně informujeme sousedy, že v domě hoří a je třeba rychle opustit byt.
3. Zkuste umělou řeč „hať pať“ a vytvořte několik situací: a) dialog klidného Angličana s temperamentním Italem, b) projev řečníka na pohřbu, c) projev politika před lidmi na náměstí, d) rozhovor znuděného úředníka u přepážky s pospíchajícím klientem.
4. Zkuste si vytvořit nahlas reprodukováný vnitřní monolog při situaci kdy a) hledáte notýsek a nemůžete ho nalézt (pomalu narůstá naléhavost), b) stojí nad vámi revizor a nemůžete nalézt jízdenku (rychle, překotně zbrkle), c) v nemocnici sestra zjistí, že pacient přestal dýchat (od zběsilé záchrany po zklidnění na práci).
5. Představte si situaci, kdy jdete požádat dobrého známého o půjčení peněz. Proba se neříká lehko. Další situace na pauzu je, že jste někde založili peněženko a rekapitulujete si celý den, kdy by mohla být.
6. logickým využitím pauzy interpretujte tento text jednoduché říkanky. Pauzy použijte dle vlastního uvážení s maximálním důrazem na srozumitelnost. Pauza nemusí být identický s grafickým členěním věty (tečka, čárka). Deset prstů mám, na každé ruce pět. A dvacet na rukou a na nohou.

VII.

ORTOEPIE – SPISOVNÁ VÝSLOVNOST

Výslovnostní norma je odrazem existujících zvyklostí uživatelů daného jazyka. Český jazyk patří k nejpropracovanějším a nejbohatším jazykům na světě. Příruční slovník jazyka českého obsahuje zhruba 250 000 slov. Přesto běžný středoškolák zná zhruba 10 000 slov a v každodenní mluvě užíváme jen kolem 5 000 slov.

Spisovný jazyk má mezi ostatními útvary postavení reprezentativní, spisovná čeština je celonárodním nástrojem veřejného styku, kterým někdo vládne lépe, někdo hůře, jak už to s nástroji bývá. Spisovný jazyk napomáhal národnímu sjednocování v minulých stoletích, ovlivnil rozvoj národní kultury. Je také kulturním dědictvím.

Český jazyk existuje v několika formách

HOVOROVÝ SPISOVNÝ JAZYK

je to čeština, kterou užíváme v přímém styku. Hovorový jazyk se od mluveného liší tím, že mluvčí svým hlasem zdůrazňuje obsahový význam vět a celkového obsahu projevu

B) UMĚLECKÝ SPISOVNÝ JAZYK

v tomto jazyce je kladen zejména důraz na výběr slova, aby působil vedle složky rozumové i na složku citovou. (Neřeknu chleba ale chléb apod.)

C) PUBLICISTICKÝ JAZYK

tato forma českého jazyka klade důraz na srozumitelnost, populárnost, přehlednost a aktuálnost obsahu projevu.

D) ODBORNÝ SPISOVNÝ JAZYK

důraz je položen zejména na vědeckost, pravdivost a přesnost vyjádření obsahu.

CHYBY PROJEVU

Většinou si v běžném hovoru nevšimneme, že slova jako třeba rozčilená, rozčesat, písčítý vyslovujeme roščilená, roščesat, písčítý.

Stejně tak nevšímáme, že z Evropy nebo v okně vyslovujeme až trojím způsobem:

1. s rázem - s'evropi, f'okně
2. bez rázu se souhláskou neznělou - sevropy, fokně
3. bez rázu se souhláskou znělou - zevropi, vokně

Velký rozdíl mezi českou a moravskou výslovností je rozdíl souhláskové skupiny SH. Slova shod, na shledanou vyslovují na Moravě zhoda, nazhledanou a v Čechách schoda, naschledanou.

Ve veřejných projevech si podobných příkladů kolísání výslovnosti všímáme podstatně víc.

Jsou tři druhy stylové úrovně spisovné výslovnosti:

- styl základní - neutrální jako přednáška, rozhlasové hlášení
- styl vyšší - slavnostnější s pomalejší výslovností
- styl nižší - konverzační, tempově rychlejší s menšími nároky na výslovnost.

Součástí ortoepie je ortofonie (ortos = správný, foné = hlas, mluva) tedy pravidla výslovnosti jednotlivých hlásek.

SAMOHLÁSKY jsou nositeli estetického vyznění slova, jejich přesná výslovnost je oporou srozumitelnosti řeči. Jsou to tóny.

ODCHYLKY V KVALITĚ SAMOHLÁSEK

a) otevřené samohlásky

- I, Í se blíží E, É - slyšíme: vém, ketka, děvadlo, leteratura, felm, ...
- O, Ó se blíží výslovnosti A, Á - slyšíme: prač, prasím, straj, franta
- E, É se blíží výslovnosti A, Á - slyšíme: šťastí, otavři, kam detá,

Je zajímavé, že ve výslovnosti A, Á se téměř nechyluje.

b) úzké samohlásky

- užší výslovnost E, É, I, Í je rozšířena zejména na Moravě

ODCHYLKY V KVANTITĚ SAMOHLÁSEK

délka nebo krátkost samohlásky může mít vliv na význam slova:

(žila-žíla, spala-spála, rada-ráda, paže-páže, péče-peče, drahá - dráha...)

- kvantitou se rozlišuje i jednotné a množné číslo: (sousedu - sousedů)
- rod a číslo: (jejich - jejich)
- pády zájmen: (ji - jí)
- pády podstatných jmen: (řeči - řečí)
- osoba a číslo sloves: (stěhuji - stěhují)

a) krácení samohlásek

nejčastěji Ú, Í, protože z hlediska artikulace samohlásek jsou nejnáročnější. (Neni, pani, nyní, myslim, nepovim, domu, bratum, rodičům, vim, zustanu, říkám ...)

b) dloužení samohlásek

běžně se prodlužuje kvantita samohlásek v expresivním vyjádření jako (jé-žíšmarjá, ó bóže, móře piva)

c) chyby výslovnosti způsobené neznalostí pravopisné podoby

běžná špatná výslovnost: řiditel, komeník, potapěč, ličidlo, lekárna, nalehavý.

ODCHYLKY V KVALITĚ SOUHLÁSEK

Při jejich tvorbě je třeba si uvědomit, ve které části mluvidel se tvoří a jakým způsobem.

a) individuální odchylky ve výslovnosti souhlásek – vady řeči

Důvodem je nedostatečná ohebnost orgánů, špatný návyk z dětství. Nejčastěji bývají postiženy souhlásky S, Š, Z, Ž, C, Č, R, Ř a L.

b) odchylky zaviněné oslabením artikulace

Je to důsledek nedbalé, nedostatečné výslovnosti, kdy dochází k deformaci některých souhlásek i k jejich úplné eliminaci.

Jedná se zejména o hlásky V, J, H (*Pio, poídal, toe, něaký, druéo,*)

Při rychlejším tempu dochází k deformacím i dalších souhlásek, zejména v souvislosti s hláskami M, N (*tranvaj, nynfa*)

c) odchylky v nářečí

(*čloujeku se stala křiuda, vokno zauřel, vopraudu*)

d) odchylky zaviněné neznalostí pravopisné podoby slova

(*odevřel, odevřite, odevřeny, žloudek, cerel, verlyba, vyvrknul, střěž*)

CVIČENÍ

1. Správná výslovnost se nejlépe cvičí hlasitým opakováním jednoduchých (ale problémových slov a textů: a) Sbohem, do Prahy, na jeho, povídal, nepovídej, nedovedu; b) Já, bába po bohu, co mohu, pomohu a co nemohu, nechám pánubohu; Vyhovuje vám to, nebo nevyhovuje.

2. Obzvláště složitá na výslovnost je souhláska J. Vyslovujte zřetelně: Ji, jí, jich, jim, Jindřišská ulice.
3. Pro artikulační cvičení, které dává vyznít délce (kvantitě) vokálů, zejména tam, kde jsou zmnožené, je opět nejvhodnější využít jednoduché věty, které vyslovujeme s náležitým rozeznáním rezonančních dutin: vy bílé břízy; má máma mává; mé věrné město; stůj, můj dům je tvůj;
4. Pro ohebnost artikulačních orgánů je vhodné hlasitě a pečlivě vyslovovat obtížnější texty, kde dochází ke shluku souhlásek: když jsem k vám chodíval, pejsek na mne štěkával, já mu házel z kapsy kůrky, pusť mě pejsku do komůrky. Texty vyslovujeme pomalu, ale rytmicky a úmyslně zdůrazňujeme liché slabiky. Po zafixování vyslovujeme rychleji a později ještě rychleji, aniž bychom rezignovali na kvantitu a kvalitu hlásek.

ORTOEPICKÁ PRAVIDLA SPOJOVÁNÍ

V souvislé řeči nevyslovujeme hlásky jednotlivě, ale spojitě ve slabikách a slovech. Při této činnosti se neustále přestavují mluvidla z jedné polohy do druhé

A) SPOJOVÁNÍ SAMOHLÁSEK

Dvě sousední samohlásky mohou tvořit buď dvojhlásku, nebo náleží dvěma slabikám. Při výslovnosti dvojhlásek vyslovujeme:

OU – (česká dvojhlásky) - mouka, kouř apod.

AU – (cizí dvojhlásky) - auto, kauce apod.

EU – dvojhlásky, která se zpravidla vyslovuje jednoslabičně: pneumatika, neuróza apod.

Výslovnost dvou sousedních samohlásek, které náležejí dvěma jiným slabikám, můžeme vyslovit buď s rázem, nebo bez rázu (viz níže).

B) SPOJOVÁNÍ SOUHLÁSEK

Nejčastější změnou kvality souhlásek je tzv. ASIMILACE (spodoba)

V průběhu výslovnosti každé hlásky rozlišujeme tři fáze:

- intenze - artikulační orgány přecházejí z klidového postavení do postavení, které je nutné pro vyslovení určité hlásky

- tenze - artikulační orgány setrvávají ve zvoleném postavení
- detenze - zrušení zvoleného postavení, mluvidla se vracejí do původní, klidové polohy.



V běžné řeči dochází k automatickému splývání detenze hlásky předcházející s intenzí hlásky následující. Klidová poloha se omezuje na minimální dobu, která trvá jen tak dlouho, aby artikulace byla srozumitelná.

Při vyslovení souhláskových spojení se mluvidla neustále přestavují, často i do protichůdných artikulačních poloh. Nejčastější změnou kvality je již zmíněná asimilace, ta je v češtině dvojího druhu:

C) ASIMILACE ZNĚLOSTI

Většina českých souhlásek tvoří páry s poměrně stejnou artikulací. Jeden člen páru je znělý (součástí je znění hlasu) a druhý neznělý (znění hlasu chybí)

znělé: B D Ď G V Z Ž H

neznělé: P T Ť K F S Š CH

Nepárové souhlásky - M N Ň J L R Ř jsou vždy znělé.

V češtině se většinou připodobňuje předcházející souhláska k následující, tedy jde o spodobu zpětnou

NEZNĚLÁ SOUHLÁSKA SE STÁVÁ ZNĚLOU A NAOPAK

(podkova, vozka, kdo, zpáteční (vyslovujeme potkova, voska, gdo, spáteční)

V případě spojení s nepárovými souhláskami nedochází k procesu zpětné spodoby *(kluk, křoví, kmán - nikoliv gluk, gřoví, gmán)*

Problémy při rozkazovacím způsobu :

hledme, povězme, snažme se (vyslovuje vždy tak, že párové znělé se stávají neznělými)

Výslovnost: od slova pověz - *povjesme, povjeste* (Zní ve spisovné výslovnosti stejně: „pověz, co si myslíš“, jako „pověs si kabát“.)

Výslovnost předložek s, se, přes

podléhá znělostní spodobě (s chutí, s hráčem - vyslovujeme schutí, zhráčem)

V případě předložky „s“ je v 7. pádě zpravidla výslovnost vždy SE (*se štěstím, se srdcem, se smíchem*)

V případě předložky se ve druhém pádě se dnes už nejen výslovnostně, ale i pravopisně dává přednost ZE - *ze rtů, ze stromu, ze země...*)

Předložka PŘES se chová, jako by zpravidla měla na konci Z. Pouze před souhláskami neznělými přes podléhá procesu asimilace znělosti - *přes kopec, přes tebe* vyslovujeme *přestebe, přeskopec*. Před souhláskami znělými však zůstává znělou - *přes luka, přes vodu* vyslovujeme *přezluka, přezvodu*)

Zvláštní výslovnost mají odvozeniny slov typu prosba a kresba, klatba, svatba, honitba, věštba

(vyslovujeme *prozba, krezba, svadba, kledba, kladba, modlidba, vjezdba, honidba...*)

To se přenáší i do 2. pádu množného čísla, zejména před samohláskou E. („*kreseb, proseb, svateb*“ vyslovujeme „*krezep, prozep, svadeb*“)

D) ASIMILACE ARTIKULAČNÍ

tím je rozuměna přizpůsobivost sousedních hlásek. Například přední (dásňové) N se mění v zadní (artikulováno na měkkém patře) v případě slov *ma-minka, banka, venku, Anglie* atd.

Nejčastější nespisovná artikulační spodoby

- spojení ostré sykavky s tupou polosykvavkou (C, Č). Nesprávně se přizpůsobuje ostrá sykavka tupé a tak nesprávně slyšíme: *ščasat, ščervenat, ščerstva, jsem ščech...*
- spojení ostré sykavky s tupou sykavkou - dochází k nespisovné splývavé výslovnosti jako například: *snaší, rošířený, roštěpený, přešedesát,*
- spojení tupé s ostrou - slyšíme - *dobříský, muský, praský, třebický...*
- spojení souhlásek T, D se S, Š se správně vyslovuje uvnitř slova jako C, Č - tedy správně vyslovujeme *děcký, svjecký, lický, kračí, vječí, mlačí.*

- stejné souhlásky
- výslovnost nezdojená: *Anna, panna, leccos, měkký, cenný, kamenný, účinný, babiččin, hrdliččin, vyšší, nižší*
- výslovnost zdvojená by měla být tam, kde jde o srozumitelnost: *poddaná žena (podaná ruka), racci (raci), předtančit (přetančit), oddrolit (odrolit), nejjistější, (nejistější)...*
- na předponách s T a D: *podtext, předtucha, odtud, nadto, poddůstojník*
- na švu složených slov - *čtverrohý, půllitr, dvojjazyčný, půlletý*
- v předložkových vazbách: *od domu, před tebou, bez studu, přes stráž, krom matky, pod Tetínem*
- rozkazovací způsob na koncovku me: *zlomme, uvědomme...*
- při použití částice -li: *viděl-li, říkal-li, oral-li...*

VÝSLOVNOST SOUHLÁSKY J V TVARECH POMOCNÉHO SLOVA BÝTI

Tvary slovesa „býti“ se mohou vyslovovat bez počátečního j, tzn.:
byl sem, byl sí, přišli sme, myslili ste.

Na druhé straně spisovná čeština nevyklučuje ani výslovnost s J na začátku, zejména pak následuje-li j po samohlásce. Výslovnost J na začátku pomocného slova je dobře použít, začínáme-li tímto slovem větu, nebo klademe-li na toto slovo důraz: *Jsem tady... myslím, tedy jsem...*

VÝSLOVNOST ČÍSLOVEK A JEJICH SKLOŇOVÁNÍ

Obecně řečeno, v mluveném projevu je lepší s číslovkami šetřit a používat je jen tam, kde je to nezbytně nutné. Pokud nemá mluvčí k dispozici tabuli, neměl by uvádět údaje zbytečně přesné. *Z hlediska posluchačů je složité sledovat údaj 521 311 Kč nebo 76,36 %. Z hlediska srozumitelnosti projevu je lepší číslovku zaokrouhli a konstatovat například přes půl milionu nebo přibližně tři čtvrtiny...*

Při artikulaci číslovek je třeba dát pozor na jejich správné skloňování.

- Číslovky základní: *dva, oba, tři a čtyři* mají zvláštní skloňování, které neodpovídá vzorům, jež známe. Proto si musíme tyto tvary naučit a zapamatovat. U ostatních číslovek se řídíme již známými vzory.

- Spojení číslovky tisíc se stovkami, desítkami a jednotkami je možno skloňovat dvojím způsobem:
 - a) Skloňují se všechny členy (bez tisíce dvou set dvaceti tří/nebo třiadvaceti, k tisíci dvěma stům dvaceti třem/ nebo třiadvaceti/...)
 - b) Skloňuje se jen poslední člen (bez tisíc dvě stě dvaceti tří/ nebo třiadvaceti/, k tisíc dvě stě dvaceti třem/ nebo třiadvaceti/...).
- Při skloňování složitějších číslovkových výrazů máme několik možností:
 - a) Skloňujeme všechny části výrazu, například před 365 lety - před třemi sty šedesáti pěti (před třemi sty pětadesáti) lety; cena bez 1847 Kč - bez tisíce osmi set čtyřiceti sedmi korun. U složitějších spojení často skloňujeme jen jméno počítaného předmětu a část číslovkového výrazu (obvykle jen řád desítek a jednotek, popř. pouze jednotek), zbytek ponecháváme neskloňný. Výraz před 365 lety můžeme přečíst i před tři sta šedesáti pěti (před tři sta pětadesáti) lety a obdobně cena bez 1847 Kč - bez tisíc osm set čtyřiceti sedmi korun. V některých situacích, např. při diktování a zápisu čísel a při početních operacích s čísly, obvykle zůstává celý kombinovaný číslovkový výraz neskloňovaný.
 - b) Dvě stě jeden člověk - dvě stě jedna lidí. Ve spojení základních číslovek od dvaceti výše, které jsou zakončeny na jeden, dva, tři, čtyři, se do 70. let minulého století ve spisovné češtině vyžadovaly tvary počítaného předmětu a shoda přísudku podle posledního členu: „jeden člověk byl zraněn, dva/tři/ čtyři lidé byli zraněni“ případně i „dvě stě jeden člověk byl zraněn, dvě stě dva/tři/čtyři lidé byli zraněni“. Spojení dvě stě jedna/tři/čtyři lidí bylo zraněno, tj. spojení s počítaným předmětem v 2. pádě, bylo hodnoceno jako chybné. |V současné době se toto pravidlo považuje za již jazykově překonané jako mluvně nepřírozené, zejména ve větách obsahujících výrazy celý a všechen: „závod dokončil všechen sto jeden běžec“. Stále ještě slyšíme původní tvary: „závodník skočil sto dvacet jeden metr a za tento skok získal sto třicet čtyři body“. Běžnější a přirozenější jsou už dnes tvary „závodník skočil sto dvacet jedna metrů a za tento skok získal sto třicet čtyři bodů“.

NESPISOVNÉ REDUKCE JINÝCH SOUHLÁSKOVÝCH SPOJENÍ

- na začátku slov: *dyž , kerý, dyby, štvrtek, čtyři,*
- souhlásková spojení uprostřed slova: *šveska, koska, staroslivý, jesli, lísnaté,* jedinou výjimkou je slovo *egyptský* (jsou zde 4 souhlásky vedle sebe), které lze vyslovit *jak egipskí, tak i egiptskí.*
- souhlásková spojení na konci slov musí být vyslovená celá: *jedenáct, dvanáct, dost, radost, milost*
- souhlásková spojení s nosovkami M, N, Ň vždy vyslovujeme: menší, zmenšenina, menšina (*nikoliv menčí, zmenčenina, menčina*)
- číslovky sedm a osm a jejich odvozeniny lze vyslovovat jako *osum, sedumnáct...*

E) RÁZ

Běžné složení českých slov je, že většinou začíná souhláskou a končí samohláskou. Je-li na začátku slova samohláska, není to zcela obvyklé. Slova začínající samohláskou jsou z velké většiny slova cizího původu (abatyš, energie, ironie atd.) Z domácích slov jde především o spojky (ač, aby, a, ale, ani, i, už). Nastavení mluvidel na samohlásku na začátku slova je pro češtinu neobvyklé, proto si český jazyk vytvořil tzv. ráz, období tvrdého hlasového začátku.

Ráz je začátek samohlásky po pauze. Hlasivky se neuvádějí pozvolným a jemným sevřením, ale pevně se sevrou a náhle a prudce otevrou. Ráz je sice z hlediska hlasové hygieny méně vhodný, ale jeho přítomnost přispívá k větší srozumitelnosti. Ráz se vytváří automaticky po každé absolutní pauze, je samozřejmý na začátku slova či věty, která začíná samohláskou.

Spisovná čeština doporučuje užití rázu v těchto případech:

1. Po nepřízvučné slabice, nebo po nepřízvučném jednoslabičném slově: (byl' ospalý, zač' umřít, sklad' uhlí)
2. Při setkání dvou stejných samohlásek: (do' Ostravy, po' obědě, do' oken, ale také po předponách - do' opravdy, po' otevřít, ne' existuje)
3. V místě nestejných samohlásek: (po' ulici, na' lvana, do' Evropy, vy' orat, ne' úprosný, na' opak, nedo' uk.

4. Po předponě nej, kde následuje samohláska: (nej' obtížnější, nej' udatnější, nej' aktivnější)
5. Po předložkách, které končí na souhlásku (pod, před, od, bez) a po nichž následuje samohláska: (pot' oknem, před' obchodem, bes' obaf)
6. Stejně tak z hlediska srozumitelnosti je třeba dbát na to, aby posluchač dokázal pochopit neznámé, nové pojmy, zejména pak vlastní jména, zeměpisná jména, cizí slova. Proto perfektní výslovnost vyžaduje použití malého rázu

Ráz se nikdy nevyslovuje:

1. ve slovech, ve kterých se složenost s předponou už dnes jazykově necítí jako např.: poduška, rozuměti
2. ve slovech přejatých jako je reakce, teorie, chaos

Splývavá řeč je ve veřejném projevu z hlediska estetického nepřijatelná. Pozor na zlovyk, kterým je nasazování rázu (tvrdého hlasového začátku) na začátku každé věty!

CVIČENÍ

1. Pečlivě nahlas přečtete následující slova a kde cítí potřebu vložit ráz, tak učiňte a odůvodněte proč: Pravoúhlý, severoamerický, českoanglický, za ušima, na očích, byl ostýchavý, soud uznal, krásné oleje, byly uondány, celá Evropa, půlarch, pětadvacet, pod akátem, podúředník, bezúhonný, nadoblačný, deziluze, subalterní, černooký, nejobávanější, nejinteligentnější, přeuctivý, doučit se, naopak, reakce, individuum, vakuum, loajální, koordinovat, chaos, feudální, poukázat, nauka, dialekt, díář, biolog, stoický, pseudoinfantilní.
2. Pečlivě nahlas přečtete následující slova a kde lze zdvojení zjednodušit, zjednodušíme a odůvodněte proč: Slezský, bližší, měkký, činný, kamenný, cenný, mnohostranný, pražští, babiččin, Zdeniččin, nižší, vyšší, tišší, jednodušší, rozzlobit, rozsypat, rozsudek, bezzemek, bezzásadový, poddaný, nejjasněji, předtucha, poddůstojník, oddělení, oddíl, oddech, čtverrohý, trojjedinný, nejjistější, špačci, racci, kukaččí, porotce, svědci, srdce, snazší, rozšafný, zživotnit, zženštilý, písčítý, třebíčský, francouzští, chotěbořští.

3. Pečlivě přečtěte těžké souhláskové skupiny: Když, kdyby, tkadlec, který, tkanička, některý, hřbitov, hříbě, hřmí, vždycky, skrz, svlékat, zvláštní, švestka, koroptve, egyptský, pošta, čtvrtek, čtyři, kapsa, tenhle, tamhle, klíčtka, tloušťka, dršťka, přijďte.
4. Pečlivě čtete následující věty, které přinášejí různá úskalí výslovnosti, a u každé věty identifikujte důvod, proč byla do tohoto souboru zařazena. Jaké úhly má pravouhlý trojúhelník? Byla zavedena pravidelná doprava mezi severoamerickými a jihoamerickými zeměmi. Dnes se celý svět zbláznil. Práce je naše nejjistější zbraň. Třeba si vzpomeneš, hodně vzpomínej a třeba si vzpomeneš. Já bych vzpomínala s tebou, ale mám schůzku. Kvapnému rostou boule na hlavě, lenivému na hřbetě. Je to věc soudu, vždyť svědčíte před soudem. V pecce sedí jádro jako v klicce. Rohovín čtverrohý pil vždycky z püllitru. Barvínek je stále zelená rostlina s poléhavými lodyhami a se světlými modrofialovými kvítky. Připusťte, že jste je svým mlčením urazil. Proč se už zas soužíš? Proč si myslíš, že široká sukně sluší Vlastě líp než Šárce? Maminko, odpusťte mi to a pusťte mě ven. Vítěz závodu získal zlatou vázu. Jsem zpátky, než řekneš švec. Prosím, nasyp tu suchou strouhanou housku do šesti sáčků. Celer je bylina pěstovaná pro aromatickou nať i hlízu. Nacyklostylovali jste mi to načisto, nebo jste to nacyklostylovali jen na nečisto? Dřín je ostnitý keř s žlutými květy a červenými bobulemi v hroznech. Šumivý smích deště smáčí střechy, šelestí po římsách, sviští po silnicích. Nesu dvanáct štik stříbrných, nejjasnější králi. Naši hokejisté patří k nejlepším na světě. V zemědělství jsme na tom podstatně hůř. Její příjmení mi není cizí. Tvé jméno jenom je můj nepřítel. A víš, kolik sem přijde stínu? Kolem jsou mužové vážní a mocní, kolem jsou básníci z vltavských břehů. Dieselelektrická lokomotiva je opatřena dieselovým motorem a elektrickým generátorem jako napájecím zařízením. Mohutným náskokem předhonil svého druha. Namluvila si honem starého bohatého dohazovače. Sbohem, nemohu se dlouho rozhodovat. Z každého našeho hovoru hrozilo hromobití. Do zlatého kabátu se nejedna potvora skryje. Nejenom je příjemnější, je i užitečnější. Přijeli jsme na její jmeniny. Ještě včera ráno povídali, že je mu líp. Nastalo léto a s létem přišly žně. Co jsem vám udělala. Vyprovokovali by vás, kdy-

byste to dával najevo. Pojídala a s chutí dojídala. Vyvolavatel už nás nevyvolá. Běžel-li tam, udělal dobře.

5. Následující příklady s číslovkami vždy ukazují několik možností, jak je lze vyslovit, jedna je vždy chybná. Najděte ji. Jen v jediném případě jsou správné všechny tvary. 1) a) ve dvou stech dvaceti dvou podnikcích, b) ve dvě stě dvaceti dva podnikcích, c) ve dvě stě dvaceti dvou podnikcích, d) ve dvou stech dvaadvaceti podnikcích. 2) a) strana o tisíci čtyřech stech členech, strana o tisíci čtyři sta členech. 3) s milionem sto padesáti tisíci devadesáti devíti kilogramy, b) s milionem sto padesát tisíc devadesát devět kilogramů, c) s milionem sto padesát tisíc devadesát devět kilogramem, d) s milionem sto padesát tisíc devětadevadesát kilogramy. 3) a) před padesát dvěma dny, b) před padesáti dvěma dny, c) před dvaapadesáti dny. 4) a) jedenaosmdesát voják, b) jedenaosmdesát vojáků, c) osmdesát jeden voják, d) osmdesát jedna vojáků.

VIII.

VÝRAZOVÉ SLOŽKY HLASOVÉHO PROJEVU

V mluveném projevu se nevyjadřujeme jen izolovanými slovy, ale především uspořádanými skupinami slov, tedy větami. Tak jako mluvnická podoba věty má své zákonitosti, tak i zvuková podoba věty se řídí jistými závaznými pravidly, která ovlivňují jednotlivé výrazové složky projevu a člení souvislou řeč na jednotlivé větné úseky,

Má-li být jazyk nástrojem myšlení, nemůže žádná z jeho složek tvořit vnitřně neuspořádaný, nahodilý shluk různých prvků, nýbrž musí být zákonitě uspořádána. K tomu uspořádání máme několik složek mluvního projevu, které se vyplatí znát a vládnout jimi.

DYNAMIKA (síla - dynamika slova, dynamika věty)

MELODIE (intonace - střídání výšky hlasu v průběhu mluvy, kadence věty)

TEMPORYTMUS (časový průběh mluvy)

DYNAMIKA

Síla hlasu závisí na fyziologických podmínkách jednotlivce. Jde o vitální kapacitu plic, sílu výdechového proudu, schopnost rozkmitu hlasivek. Známe její postupné označování jako pianissimo-pp-, piano-p-, mezzopiano-mp-, mezzoforte-mf-, forte-f-, fortissimo-ff-.

Samozřejmě nelze matematicky stanovit sílu hlasového projevu, protože každý člověk má od přírody jiný hlas, proto hovoříme pouze o relativnosti dynamiky hlasového projevu. Má-li někdo silný hlas, ještě to neznamená, že je od přírody řečníkem. Spolupůsobí mnoho dalších složek a naopak, ten, kdo má slabší fond, může být vynikající řečník, zejména dnes, v době mikrofonů a zesilovačů. Základem hlasového projevu by měla být střední síla vlastního hlasu, přizpůsobená prostředí.

a) DYNAMIKA SLOVA - PŘÍZVUK

Zmíněná dynamika se projevuje zesílením (akcentem) jedné slabiky slova oproti ostatním, tomuto zesílení se říká **přízvuk**.

Slovní přízvuk není nic jiného než zesílení hlasu na určité slabice. V češtině slovní přízvuk pak sjednocuje slabiky slova v jeden celek.

Rozeznáváme dva druhy přízvuků: **Hlavní** a **vedlejší**. V češtině je hlavní přízvuk vždy na první slabice slova. Vedlejší přízvuk pak mají všechny liché slabiky, třetí, pátá, sedmá... Vedlejší přízvuk však není závazný, je pouze fakultativní a záleží na jazykovém citu mluvčího, zda jej použije či nikoliv.

V souvislosti s přízvukem je třeba věnovat pozornost předložkám. Předložka zpravidla tvoří se slovem nejen rytmickou ale i významovou jednotku. Na ně, zpravidla, přechází hlavní slovní přízvuk z první slabiky a dochází tak ke spojení slova s předložkou v jeden slovní celek.

Předložky neslabičné (K, S, V, Z)

vždy se vyslovují jako jedno slovo. Tyto předložky netvoří slabiku, a tudíž nemohou mít samy o sobě přízvuk. Jakmile se však dostanou do rozšířené podoby slabičné KU, KE, SE, VE, ZE - dostávají zároveň i přízvuk.

Předložky jednoslabičné (například: od, na, bez, za, pod, nad)

mají hlavní přízvuk samy o sobě a slovo, které se s nimi spojuje, se k nim přiklání. To znamená, že předložku s podstatným či přídavným jménem vyslovujeme dohromady (*dobrna, odnás, bezkoupání, zabranou atd.*)

Pokud rozšíříme jednoslabičnou předložku o jednu slabiku - například od - ode, pod - pode, nad - nade), zachovávají si hlavní přízvuk a následující slovo se k nim přiklání a svého hlavního přízvuku se zbavuje (čteme: *odedna, podemlejnem, nadevši*)

Předložky dvojslabičné (například: kolem, mezi, kromě, vedle)

mají přízvuk hlavní na první slabice a s dalším slovem se nespojují, proto výslovnost vypadá takto: *kolem/lesa, vedle/domu, mezi/námi*)

Pokud zúžíme dvojslabičnou předložku na jednoslabičnou (*kolem -kol, kromě -krom apd.*) hlavní přízvuk si zachovává slovo, k němuž se váže. To znamená, že čteme (*kol/obory, krom/babičky*)

Předložky trojslabičné (například: okolo, ohledně, navzdory)

bereme jako samostatná slova, která mají hlavní i vedlejší přízvuk a přízvučně nespojují se s následujícím slovem (*pomocí/lékaře, okolo/lesa*)

ODCHYLKY V PŘÍZVUKOVÁNÍ PŘEDLOŽEK:

1. jednoslabičná předložka ztrácí přízvuk, pokud za ní následuje slovo nesklonné (např. příslovce), které stupňuje význam jména, které předložka uvozuje (*dostal do/příliš nebezpečné situace... požadavek pokládali za/historicky oprávněný, dostali se do/nejvýše možné polohy*)
2. předložka ztrácí přízvuk před neobvykle dlouhým slovem s velkým množstvím slabik (*do/bez nadějného stavu, do/nejnečekávanějších situací...*)
3. předložka ztrácí přízvuk před tzv. psychologickou pauzou, kdy mluvčí je na rozpacích, hledá vhodný výraz, ostýchá se, stojí před závažným rozhodnutím, nebo chce vyjádřit ironický podtext (*považuji vás za/nepřítele... chtěl bych vás požádat o/malou půjčku... pravdu od/syna obviněné se nedozvíte...*)

4. předložka může ztratit přízvuk, chci-li emocionálně zvýraznit jádro výpovědi (*jak se mohla rozhodnout pro/takového člověka... narodili jsme se do/převratné doby*)
5. předložka ztrácí přízvuk, následují-li cizí výrazy, větší číslovky apd. (*nepřišel na /rendez-vous... sešli se u/charge d'affaires... napočítal do /dvanácti set...*)

DYNAMIKA VĚTY – FRÁZOVÁNÍ

Čeština má velkou výhodu oproti jiným jazykům, slovosled je možné ve větě volně měnit a tím podle potřeby klást důraz na to slovo, které potřebuje zdůraznit:

Společně s rodiči letos poprvé poletíme na Kanárské ostrovy.
Letos společně s rodiči poprvé poletíme na Kanárské ostrovy.
Poprvé letos poletíme společně s rodiči na Kanárské ostrovy.

Často se stává, že ve větě klademe důraz na některá slova, která v ní proneseme. Jde nám o pochopení obsahu posluchačem, zdůraznění osobního postoje apod.

Tomuto důrazu říkáme **přízvuk logický**. Klademe jej na slovo, které chceme nejvíc zvýraznit, jinak řečeno, logický přízvuk spojujeme s jádrem výpovědi věty.

Klasický význam vlivu logické pauzy na větu může dokumentovat tento příklad:

Udělit milost nelze / poslat na Sibiř.
Udělit milost / nelze poslat na Sibiř.

Místo logické pauzy a její délku určuje výhradně cit mluvčího a promyšlenost sdělovaných myšlenek.

Zpravidla v české větě umísťujeme logický přízvuk na konec věty. Tam je důraz, tam klademe dynamiku projevu. Pokud je logické centrum na začátku věty, jde o velmi silný důraz. (*Stateční vojáci bojovali až do konce. X Až do konce bojovali stateční vojáci.*) Za povšimnutí v uvedeném příkladu stojí také rozdílné větné intonace. První věta má zpočátku vzestupnou intonaci a v závěru klesá do logického akcentu věty. Druhá věta se zdůrazněným začátkem od počátku klesá až do konce.)

Příklad logického přízvuku na konci věty:

Já jsem nechtěl souhlasit s touto lží!

Ovšem může se stát, že chceme posunout důraz na jiné slovo a tím dáme větě zcela jiný smysl. Nemění akcent logický - tou zůstává lež na konci výpovědi, ale přidáváme **akcent citový čili emfatický**. Takový důraz realizujeme jednak zesílením dechu, zesílením artikulace, ale také vyšším posazením hlasu (změnou melodické linky)

Já jsem nechtěl souhlasit s touto lží!

*Já jsem **nechtěl** souhlasit s touto lží!*

*Já jsem nechtěl **souhlasit** s touto lží!*

*Já jsem nechtěl souhlasit s **touto** lží!*

Akcent není pouze otázka intenzity hlasu, ale je to především záležitost intonační. (Například při akcentování předložky „za domem“ nejede jen o to spojit akcent za a domem dohromady a zvýraznit hlavní přízvuk. Podstatné je, že předložka musí být intonačně výš než slovo domem. V tom je podstata intonace, protože hlasový interval je dále sestupný.

Celkové dynamické odstupňování věty spočívá v tom, že každou větu, či delší větný úsek členíme na tak zvané **FRÁZE**

Fráze po spojení několika slov tvoří určitý celek, přičemž logické centrum, tedy jádro výpovědi je vysloveno o poznání důrazněji než ostatní části celku.

Žádnou delší větu nevyslovíme v celku, rozdělujeme si ji na kratší větné úseky. Toto členění má význam fyziologický, protože pauzy děláme tam, kde se potřebujeme nadýchnout. Schopný řečník dokáže spojit fyziologickou pauzu s mluvní a té se pak říká mluvně funkční pauza, která umožní nádech a současně pomáhá s výrazovým členěním (frázováním) textu.

PAUZA SE ZDALEKA NEMUSÍ KRÝT
S INTERPUNKČNÍMI ZNAMÉNKY VE VĚTĚ.

Při dělení věty na jednotlivé úseky přihlížíme k významové stavbě věty. Pomlky klademe tak, aby od sebe neoddělovaly to, co k sobě patří.

Prostředkem členění je právě pauza.

Fyziologická pauza (vdechová)

Mluvně funkční pauza (s nádechem dělíme mluvní projev podle logiky)

Je přímo ideální spojit dohromady obě pauzy právě proto, že posluchač vnímá každou pauzu pouze jako mluvně funkční, ledaže by neestetický nádech na nevhodném místě přímo vyrušil zásadní logické členění věty.

Délka trvání pauzy je různá. Pozor na překotné používání pauz to svádí k tzv. staccatové řeči, druhý extrém vede zase k vytváření příliš dlouhých mluvních celků. Nedostatek dechu pak může vést k nedoslovování, k polykání koncových slabik, ztrácí se logika a srozumitelnost textu. Řeč, která plyne bez pomlk (pauz) nakonec unavuje, stává se bezvýraznou, plochou a zbytečnou.

CVIČENÍ

1. Sfoukávejte svíčku pomocí srolovaného papíru, nebo tuby oboustranně volné. Krk nesmí být v křeči, výdech musí jít z bránice a s co nejmenším odporem všech artikulačních zábran.
2. Použijme libovolný publicistický text (vhodný je Karel Čapek) a hledejte jádra výpovědi ve složitých souvětích.
3. Cvičte logický přízvuk na větách typu: „To je moje židle. To není tvoje židle. Čí je to židle?“
4. Práce s pojmem znamená uvědomění si, že kvalitu (obsah) podstatnému jménu dávají přívlastky. Pro správnou výslovnost je nutné vyslovovat podstatná jména s přívlastky jako jeden celek a klást logický přízvuk právě na přívlastek. „Připálené zelí, občanská válka, nevychovaný člověk, hrubý odhad, významný objev, rodinné stříbro, zakládající člen, vážený zákazník, komunikační bariéry, zchátralý objekt, nejmenší diváci, nejzdařilejší práce, vzdělávací pořady, tradiční léčba, objektivní pohled, příští týden, impozantní přehlídka, značný zájem, ve Valdštejnském paláci, z historické budovy, lékařské zásluhy, letošní sklizeň...“ Správnou výslovností se zbavíme tak zvaného „zpívaného“ projevu.
5. Prostorový cit lze nacvič tak, že žák se postaví zády k ostatním, čelem ke zdi a komunikuje s prostorem, přednese krátký text, který musí být srozumitelný. Jiná varianta tohoto cvičení spočívá v představě, že se pokoušíme překřížet řeku na druhou stranu, případně voláme na kamaráda z okna, nebo naopak jsme před zkušební maturitní komisí, bavíme se o nebožtíkovi na pohřbu a podobně.

6. Pro nácvik dynamického citu pro mluvený projev interpretujeme cvičný text od pianissima po forte a opačně: „Dešťové kapičky dostaly nožičky. Ťap, ťap, ťap. Běhaly po plechu, tropily neplechu. Ťap, ťap, ťap.
7. Níže uvedený text M. T. Cicera je záměrně napsaná bez interpunkčních znamének, Přečtěte jen nahlas tak, abyste logicky frázovali a akcentovali vše podstatné. Další dva účastníci tohoto cvičení se pokusí hledat jiné logické fráze a akcenty. Cvičení lze modifikovat nad libovolným textem. „„Nehněvat se to prozrazuje někdy spíš duševní netečnost než vážnou povahu avšak držet na uzdě své city a svůj jazyk když jsi rozhněván nebo i mlčet a mít ve své moci svá duševní hnutí a své rozrušení to svědčí o nevšedních schopnostech, když už ne o dokonalé moudrosti.“

MELODIE - MODULACE

Melodií rozumíme střídání různých výšky hlasu v průběhu mluveného projevu. Tomuto modulování hlasové výšky říkáme INTONACE. V podstatě to, čím je pro zpěv melodie, tím je pro mluvené slovo modulace. Modulace je vlastně střídavé vychylování hlasu od středu hlasové polohy.

Mluvní intonace plní dvě funkce

- dotváří obsah pronášených vět a činí je srozumitelnějšími
- slouží k vyjádření osobního citového zaujetí mluvčího k obsahu

Velké modulační rozpětí je výhodou pro každého mluvčího, protože tím bude řeč zajímavější a bohatší a nedochází k brzké únavě z projevu. Při posluchu profesionálního mluvčího uslyšíme, že ke konci každého větného úseku nějakým způsobem s hlasem intonuje (klesá nebo stoupá, případně se pohybuje ve složitějších tvarech.)

ZÁKLADNÍM ÚKOLEM INTONACE JE UZAVÍRAT VĚTY A VĚTNÉ ÚSEKY A OHRANIČOVAT JE OD VĚT A ÚSEKŮ JINÝCH.

Pro klidný a neutrální projev rozlišujeme **tři základní druhy intonačního vyznění** (pomíjíme rozkazovací věty, které mají navíc určité citové zabarvení)

- **kadence úseků koncových** (tázací a oznamovací věty)

Dochází ke klesání hlasu až k dolní hlasové hranici. Zejména se uplatňuje tam, kde poslední slovo věty je i jádrem výpovědi. (*Nelze přecházet na červenou. Loni jsme dosáhli vysoké sklizně*)

- **antikadence** (intonační vyznění úseků nekoncových) je používána především v otázkách zjišťovacích.

Stoupavá antikadence začíná nízkým tónem na přízvuchné slabice a končí tónem vysokým. (*Smím si to vzít? Smím to udělat? Kdo tam dneska pracuje?*)

stoupavě klesavá antikadence se většinou týká jen otázek s expresivním zabarvením, kdy je intonační centrum více vzdáleno od konce výpovědi. (*Rodiče ti neřekli, že to nemáš dělat?*)

- **polokadence**

stoupavá polokadence přichází ve chvíli, kdy výpověď dál pokračuje. (*Ted' dvě zatáčky, potom bude rovinka a pokračujeme směrem na jihovýchod.*)

klesavá polokadence vyděluje výrazně základ výpovědi a vždy je spojena s pauzou. (*Jako jeho poradce/ nemohu s tím vyjádřit souhlas. Umění/ to je především otázka citu. Kdo lže/, ten krade.*)

Za chyby v kadenci je třeba považovat, pokud mluvčí nadměrně stoupá a klesá s hlasem, jde o projev afektovaný, takzvaný zpěvavý. Pokud mluvčí vůbec nebo minimálně moduluje, jde o projev monotónní, jednotvárný. Konečně lze hovořit ještě o tzv. školském projevu, kdy intonační linka v podstatě monotónní, náhle, v závěru věty prudce poklesne do tečky, nebo se zvedne otazníku. To je důsledek špatných návodů z dob, kdy jsme se učili číst...

Je třeba si uvědomit, že je to právě kadence, respektive intonace, která i v běžném rozhovoru na mluvčího prozradí v jakém je psychickém rozpoložení, zda to, co říká, si také myslí či nikoliv. Bez správné a přesvědčivé intonace nemůže být řeč nikdy zajímavá a působivá.

CVIČENÍ

1. Zkuste jedním slovem vyjádřit citové zaujetí spojení s jeho vyslovením. PŮJDU! Snažte se hledat nejméně deset různých situací (klidné oznámení, radost, váhavost, rozhodnost, chladná zdvořilost, ironii atd.) a s tím související odlišnou intonaci.
2. Zkuste na jedné intonační rovině přečíst libovolný rozsáhlý text, sami zjistíte, jak je nezáživný a tak zvaně k „neuposlouchání“.
3. Použijte větu „To je krása!“ jako cvičný text v podobných souvislostech jako ve cvičení 8.2.1.
4. Zkuste nahlas intonačně interpretovat následný grafický text:

Niagááááááááarskýýýýýýý vodo

p
á
á
á
á
d.

5. K procvičení kadencí dobře poslouží následující říkanka. Důrazně klesejte po každé tečce, čárce a dvojtečce. „Vyvrhel vrtal trezor. Direktor řval: vedle vrčí tygr, to rve nervy. Měl strach a brečel. Vyvrhel řek: vedle vrčí tygr, to rve nervy. Měl strach, nedovrtal a prchl. Tygr je zvířecí direktor. Vyvrhel je lidský tygr. Direktor je trochu tygr a trochu vyvrhel.“
6. Na příkladu veršů Josefa Hiršala si vyzkoušejte tzv. „kulometnou“ ale přesto zcela srozumitelnou kadenci. „Počítej roky. Odhazuj podkovy a cvoky. Jed'! Ted', ted', ted'! Zed'! Hůj! Zastav a stůj!“
7. Následující úryvek pohádkového textu napsal Jan Werich a skládá se pouze z jednoslabičných slov. Než jej nahlas přečtete, udělejte si do něj tužkou poznámky, jak budete které slovo akcentovat, jak budete spojovat větné celky, jaká a kde bude kadence. Je to mistrovská práce. Při dalším čtení hledejte s využitím kadence jiné, nové významy.
8. „Žil kdys kdes chlap. Dá se říct též mužči kmán, jak kdo chce. Já ho zvuchlap. Nu a on krad, ten chlap. Krad, co moh a kde moh. Zvlášť když měl hlad.“

Byl den jak květ, pták pěl, klas zrál, a nad vším jas. Jen hvozd se tměl, tam, kde spal chlap. Spal den a noc, neb pil jak Dán. Když jim třás chlad, vstal a chtěl jít dál, leč měl hlad. Jed by. A pil! Spíš pil, jen mít zač! Měl ret jak troud. Vždyť se dá jít na lup, i když je den. Tak šel. Jde, až zří plot, a na něm čte: Je tu zlý pes! „Zlý pes; - a to se mám bát? To snad ne!“ a just tam šel krást. Leč pes tam byl. A zlý! A jak! Jak d'as! Jen se chlap vkrad, už tu byl pes a vyl. Pán sic spal, leč pes vyl a řval čím dál tím víc, až pán vstal a vzal si zbraň. „Vem si ho! Drž ho! Jen mu dej!“ Křik, sběh a ryk, chlap chce pryč, je tu však pes i pán, je to už kmet, a řve: „Já ti dám u nás krást!“ A kmet se rve jak kdys, když byl mlád...

TEMPORYTMUS

Tím je v podstatě míněno rozložení složek mluveného projevu (slov a vět) v čase, tedy mluvní tempo.

a) MLUVNÍ TEMPO CELKOVÉ

Jde o individuální zvyklost mluvčího. Stejně tak je třeba přihlídnout k tempu národnímu (Italové x Rusové). Mluvní tempo také podmiňuje konkrétní situace. Při nezávazném hovoru lze hovořit rychleji než při projevu, kdy mi jde o to, abych posluchači sdělil to, co považuji za důležité i vzhledem k případnému zapamatování.

Neméně důležitým faktorem je i skutečnost, jak se mluvčí staví k obsahu svého projevu. (Při věcech obecně známých mluvíme rychleji, přejde-li projev na důležitá fakta, závěry, tak mluvčí zpravidla zvolní. Tak se vždy činí při vyvrcholení projevu, při tzv. finále.)

Základním temporytmickým předpokladem je srozumitelnost. Každý člověk má omezenou kapacitu příjmu informací. Je-li překročena, přestává vnímat, i když se zdroj informací zklidní. Posluchač však zdaleka také nevíta tempo klidné, rozvláčné, které nepřitáhne pozornost.

b) MLUVNÍ TEMPO DÍLČÍ

To je v podstatě rychlost mluvy, která je mluvčím vědomě regulovaná. Pro zaujetí posluchače je toto dílčí tempo velmi významné. Variabilnost tohoto rytmu je velkým kladem. Jde o střídání tempa jednotlivých úseků a pasáží řeči, ovšem nikoliv střídání mechanické a samoúčelné, ale logicky zdůvodněné kontextem projevu.

Častou chybou je, že nezkušený mluvčí nasadí přijatelné tempo, které s blížícím se koncem stále zrychluje, jen aby to už měl za sebou (koně cítí maštal). Ovládat a vědomě regulovat tempo každého projevu individuálně, je nesmírně důležité. Nezapomínejme, že k větným temporytmickým předělům účelně slouží pauzy.

c) TEMPO VĚTNÉ

Jde do jisté míry o druh tempa díličího, chceme například vyzdvihnout určité slovo či citát z projevu. K tomu nepochybně použijeme zpomalení tempa. Méně významný úsek popoženeme tím, že zrychlíme rytmus, současně snížíme výšku a sílu hlasu. Tímto způsobem často čteme závorky, případně pasáže jakoby psané pod čarou.

d) TEMPO SLOVNÍ

Při častém opakování některých slov, nebo při vyslovování příliš dlouhých slov dochází k nápadnému zrychlování výslovnosti, která vede ke komolení, zániku hlásek i celých slabik a tak se stává někdy nesrozumitelným i slovo, které je pro obsah textu důležité. Byť celkový smysl nemusí být porušen, výsledek působí neesteticky. (např. páč místo poněvadž, profsor místo místo profesor a pančitelka místo paní učitelka, zemedělství místo zemědělství). Tomuto nešvaru se říká komolení, odborně šumlování.

CVIČENÍ

1. Využijte jednoduché věty sloužící k jazykovým cvičením, které použijete jako neustále opakující se umělou větu, jejímž prostřednictvím sdělujete různé informace. Ta je zadána předem. Například: vyznání lásky, oznámení o úmrtí blízké osoby, omluva ze zaměstnání, popis zdravotních problémů lékaři atd. Věty: Mydli málo, per více. Nesnese se se sestrou. V roli lorda Rolfa hrál Vladimír Leraus.
2. Stejná témata tentokrát vybubnovávejte prstem do desky stolu a přidejte k tomu ještě charakter osoby (notorický klid'as, vznětlivec, závistivec, sklerotik, dobrák).
3. Někam do tašky či do kapes jsem si založil papír s důležitým telefonním číslem. Zatím co vysvětluji, co se stalo a hledám, vysvětluji vše jako: systematický člověk, nervózní člověk, bezstarostný člověk, hlupák atd.

4. Cvičení na pauzu. Jemně vychovaný člověk se stal obětí vandalského činu. Kolega mu zničil knihu. Má mu vynadat, ale protože je to kultivovaný člověk, tak hledá slova a přiléhavé výrazy s patřičnou prodlevou.
5. Jiné cvičení na pauzu. Nemohu najít klíče od bytu. Usilovně a nahlas si rekapituluji, kde jsem dneska byl, kde by klíče mohly být.
6. Další cvičení na pauzu. Vyjmenovávájte evropské státy vždy s hlavním městem, k dalšímu státu se přechází vždy pauzou. Zkuste to jako nabířovaný žák, jako nepřipravený žák, jako žák, kterého ta látka obtěžuje, protože všechno ví, jako učitel, který látku žákům diktuje do sešitů atd.
7. Vyslovte s patřičnou pauzou: „Deset prstů mám, na každé ruce pět a dvacet dohromady na rukou i na nohou.“

IX.

HLASOVÁ HYGIENA A PORUCHY HLASU

Pod pojmem hlasová hygiena se myslí především hlasová prevence. Jen vzpomeňte sami, kolik znáte učitelů, kteří chraptí, kteří mají problémy se svým hlasem a to jen proto, že pravidelně hlas užívají a přitom s ním neumějí náležitě hospodařit. Hlasové poruchy jsou často chronické a nevléčitelné.

Lidský hlas je vlastně ohrožován od narození, děti používají při všech bolestech tvrdého hlasového začátku, křičí křečovitě a silně až dochází k ochraptění. Také nadměrně nervózní děti mívají záchvaty zlostného křiku, až chraptí. Větší děti přepínají hlasivky při hrách, kdy křičí nepřírozeně, místo aby využívaly hlasové rezonance. A ještě starší děti či mládež, zase přichází o hlasivky na nejrůznějších koncertech, ale také pobytem v zakouřených a nevětraných prostorách.

Hlavní příčinou hlasových poruch je přepínání hlasu, respektive hlasivek. Například učitelé si neuvědomují, že zesilování hlasu plně nahradí precizní artikulace.

Opatrně je třeba zacházet s hlasem v období mutace. V této době jakékoliv přepínání hlasu může mít nedozírné následky.

Pozor také na mluvu v zakouřené, prašném, nevětraném prostředí. Hlasivkám škodí i používání nadměrného množství alkoholických nápojů, protože příliš prokrvují hlasivky a ty se potom při následné mluvě dostávají do vypjatého režimu. Vzpomeňte alkoholické dýchánky, a jak se vám potom druhý den špatně mluví.

K tradičním poruchám patří záněty sliznice horních cest dýchacích a hrtanu. Těžké záněty mohou mít za následek až obrnu hrtanového svalstva, při níž vzniká nedomykavost hlasové štěrbině. Hlas se pak stává drsným, chraptivým a má dyšný přízvuk.

Nadměrné přepínání hlasu bez rezonance vede k vytváření tzv. hlasových uzlíků. Tím je míněno ztluštění hlasivkové sliznice, kde hlasivky při kmitání na sebe nejčastěji narážejí. Uzlíky dosahují velikosti špendlíkové hlavičky, projevují se chraptěním hlavně ve střední poloze hlasu.

Pochopitelně existují i vrozené hlasové poruchy, dané fyziologickou povahou každého jedince. Jejich průvodním jevem je hlasová únava.

Jednak jde o **funkční hlasovou ochablost**, která se projevuje pocitem sucha v hrdle, lechtáním v krku, drážděním ke kašli. Původ je neurotický a je proto tato porucha obtížně léčitelná.

Jednak je to **afonie**, tj. ztráta hlasu, způsobené náhlým úlekem, rozčilením, léčení trvá i několik dnů.

Hlasová hygiena není osamocenou disciplínou, která se soustředí pouze na pokyny, co se smí a co se nesmí. Úzce spolupracuje s psychologíí a v tomto pojetí je pomocníkem při pěstování a udržování lidského hlasu vůbec. Péče o hlas musí být propojena s hygienou obecnou. A speciálně pak doplněnou o hygienu hlasovou a duševní.

Hlasu prospívá dostatek spánku, správný pracovní režim, aktivní odpočinek, správná životospráva, kladně působí pracovní prostředí.

Hlas velmi trpí, pokud se člověk nutí k projevu po velkém rozčilení, ostatně každé nepříznivé rozrušení se okamžitě pozná na hlase. Je třeba se nejprve uklidnit, aby překrvené hlasivky nebyly enormně namáhány a aby za této situace se nevytvořily podmínky, které budou časem organismem považovány za normální, což se pochopitelně projeví v poškození hlasivek.

Navíc po neúspěšném mluvním výkonu se dostavuje deprese, která oslabuje další jistotu při mluveném projevu. K překonání indispozice nestačí jen dobrá hlasová technika, člověk se musí dokonale uklidnit.

Nejjednodušší a nejúčinnější cestou k uklidnění je čerstvý vzduch, pramenitá (nebubbleková) voda s několika kapkami citronu a zhluboka a pomalu se rozdýchat. Duševní hygienou předcházíme neurózám, které ovlivňují náš hlas.

Zásady zdravé hygieny hlasu lze shrnout asi takto:

1. mluvíte ve vyvětrané, nepřetopené a akusticky vyhovující místnosti
2. nemluvíte proti syrovému vzduchu nebo proti větru
3. po určitých časových úsecích dělejte drobné přestávky
4. nepřepínejte hlasovou sílu, nekřičte pouhým zvýšením hlasu, modulujte přes rezonanční dutiny
5. nepřepínejte hlasovou výšku (ve vysoké poloze kmitají jen blanité okraje hlasivek) což vede ke křehčivosti a poruchám hlasového ústrojí
6. vyvarujte se zbytečnému používání tvrdých hlasových začátků
7. jste-li velmi unaveni, nenuťte se do hlasových výkonů (při kašli, kataru, chřipce apod.)
8. po chřipce, angíně je hlasové ústrojí velmi oslabeno, potřebuje rekonvalescenci, snadno se poškodí
9. ve velkých parnách pozor na studené nápoje, na zmrzlinu, na druhé straně v zimě, když jste rozehřátí horkým čajem, nevdechujte ústy mrazivý vzduch
10. nezvykejte si na zbytečné odkašlávání naprázdno, namáhají se tím sliznice, které se tak překrývají

Častým dotazem je, jak zabránit pocitu sucha v ústech, aby se dobře mluvilo. Je nutné si uvědomit příčinu onoho sucha. Jde převážně o vzrušení, nervozitu a trému před výkonem, nebo je sál přetopený apod. V první řadě pomáhá dobrá předcházející příprava, která zbaví člověka pocitu nervozity, dále pak hluboký a opakovaný vdech na uklidnění, čerstvý vzduch, trocha zmíněné vody s citronem a případně tvrdý bonbón.

Na druhé straně se stává, že neustálé pití nepomůže, pak je mnohem účinnější suchá chlebová kůrka, která podnítl tvorbu slin anebo se opatrně kousnout do špičky jazyka a slin je rázem dostatek. Vlhká sliznice je předpokladem měkkého a lahodného zvuku hlasu.

Pozor na oblíbené mentolové bonbóny, které sliznici vysušují, čaj sliznici stahuje, proto mají profesionální mluvčí raději kávu.

Péči o hlas však netřeba přehánět. Je dobře se otužovat, protože přehnanou úzkostlivostí hlasové orgány zbytečně zchoulostiví.

Kouřením sliznice drsní a hrubne, ale snad ještě horší než kouřit je pobývat v zakouřeném a prašném prostředí.

Opatrnost je třeba při šepotu, kterým se hlas nešetří. Je to omyl. Šepot vzniká třením vzduchu o okraje hlasové štěrbiny při jejím zúžení (nikoliv zavření) a na šepot bývá vydáváno velké množství nekontrolovatelné energie, vzduch se tře o okraje sliznice a ta se zbytečně překrjuje.

Každý, kdo chce pečovat o svůj hlas, by se měl každé ráno odhlenit, vykloktat a prokřít své hlasivky v poloze, která je mu nejpříjemnější krátkým hlasovým cvičením. (Stačí brumendové opakování rozeznívání tónu přes zavřené rty, případně opakování začátku lidových písní s eventuálním vychýlením o něco výš a zase níž.)

Před každým veřejným vystoupením by se měl člověk rozmluvit, aby se hlas brzy neunavil a mluvidla byla ohebná.

Nezbytnou pohodou je i duševní stav, proto, chceme-li být úspěšné ve veřejné komunikaci, musíme být těmi, kdo sami pohodu rozdávají a přinášejí.

CVIČENÍ

1. Vyzkoušejte si prakticky, jestli umíte kloktat.
2. Ranní rozmlouvá na nejrůznější slabiky s tím, že s hlasem jdeme intonačně odzdola nahoru a naopak.
 - Papa, papa, Papageno
 - glogloglo glória
 - brlí, vrlí, brlí, vrlí
 - pafa, bafa, mafa
 - pefe, befe, mefe
 - pifi, bifi, mifi
 - pufu, bufu, mufu
 - pofo, bofo, mofo
 - mau, bau, vau

- jauvex, jouvex
 - mauglí, mouglí
 - pampadá, pompodó, pumpudů, pimpidí, pempedé
 - pou pp, pau pp, pou pp, pau pp
3. Lidová říkanka na závěr, snažíme se vyslovovat každou hlásku v optimální kvalitě a a dýchat tak, že celou říkanku říkáme na jeden nádech a po dokončení ještě tzv. dodechneme zbytek vzduchu z plic. Opakujeme.

**„Já jsem se díval, díval, díval,
jak sedlák voral, voral, voral,
na koně volal, volal, volal
vio, vio, vio...**

(vio skutečně voláme a opakujeme, dokud můžeme.)

X.

POUŽITÁ LITERATURA

- Buchtová, Božena: Rétorika (Praha, Grada 2009)
- Doležal, Miroslav, Langr, Ladislav: Řeč - nástroj žurnalisty (UK Praha 1990)
- Hausenblas, Karel: Výstavba jazykových projevů a styl (FF UK Praha 1971)
- Hubáček, Jaroslav: Jak mluvit a přednášet (Profil 1983)
- Karešová, Alena: Kultura řeči (SPN 1982)
- Kohout, Jaroslav: Rétorika (Management Press 1996)
- Kolektiv: Mluvim, mluvíš, mluvíme (Horizont 1985)
- Kraus, Jiří: Rétorika v evropské kultuře (Academia 1998)
- Langr, Ladislav: Rétorika (Praha, Skripta VOŠ herecká 2003)
- Mistrík, Jozef: Rétorika (SPN 1980)
- Toman, Jiří: Jak dobře mluvit (Svoboda 1981)
- Styblík, Vlastimil a kol. Základní mluvnice českého jazyka (Praha: SPN, 2004)
- Špačková, Alena: Tréninky techniky řeči (Praha, Grada 2015)
- Vrchotová, Jarmila: O kultuře mluveného projevu (Svoboda 1983)
- Zeman, Jiří. Základy české ortoepie (Hradec Králové, Gaudeamus 2008)

Pracovní sešit **Prezentace a práce s informacemi**
je nedílnou součástí nového vzdělávacího programu
Zákon o svobodném přístupu k informacím v praxi
který je vytvořen v rámci projektu financovaného z OP VVV:
„Informace pro rozvoj demokratické společnosti“,
reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008181.

Autor: PhDr. Ladislav Langr



I | R
D | S

INFORMACE
PRO ROZVOJ
DEMOKRATICKÉ
SPOLEČNOSTI



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MŠMT

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

