

ALENA ŠPAČKOVÁ

TRÉNINK TECHNIKY ŘEČI



NAUČTE SE
MLUVIT BAREVNĚ

*Tato tréninková kniha je uctivou vzpomínkou na všechny,
kteří přispěli k vytvoření mluvní techniky – např. Klementina Rektorisová,
Jiřina Hůrková, Vladimír Halada, Libuše Havelková, Anna Rottová...*

*Především však vzdávám hold své nejlepší učitelce
a odbornici hlasového projevu Haně Makovičkové.
To její metodiku přejímám, rozvíjím a předávám další generaci
mluvčích. Za její inspiraci a vhled do podstaty problematiky
řečové techniky jí mnoho dlužím a z celého srdce děkuji.*

ALENA ŠPAČKOVÁ

TRÉNINK TECHNIKY ŘEČI



NAUČTE SE
MLUVIT BAREVNĚ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

MgA. Alena Špačková

Trénink techniky řeči

Naučte se mluvit barevně

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5868. publikaci

Odpovědný redaktor Petr Somogyi

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 256

První vydání, Praha 2015

Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2015

ISBN 978-80-247-9771-7 (ePub)

ISBN 978-80-247-9770-0 (pdf)

ISBN 978-80-247-5578-6 (print)

Obsah

O autorce	10
Předmluva	11
1. Člověk a řeč	15
Receptář	21
Teorie	23
Vnitřní a vnější technika	23
Vnitřně hmatová paměť	24
Psychotechnika	25
Ortoepie	25
Ortofonie	25
Artikulace	25
Profesní etika	26
Zvuková osnova věty	26
Reflexní základ komunikace	28
Mozek a lidská řeč	30
2. Psychofyzické uvolnění	35
Receptář	46
Tělesná relaxační cvičení	46
Sebeuvědomění vnitřním hmatem	51
Představivost, sugesce, asociace	51
Soustředění	52
Teorie	53
Psychosomatika a jóga	53
Pránajáma	56
Meditace	57

Křeč	57
Povolení	57
Uvolnění	57
Soustředění	58
Druhy pozornosti	58
Vnitřně hmatový pocit	59
Vnitřní řeč	59
Fyziologická reakce lidského organismu na stres	60
Tonus	61
Dynamická stupnice	61
3. Vědomé dýchání	63
Receptář	75
Texty pro ověření mluvní techniky	78
Teorie	80
Dechové ústrojí	80
Dechový proces	81
Dýchání automatické a vědomé	82
Dechová ekonomie	82
Typy dýchání	82
Plicní kapacita a druhy vzduchu v plicích	83
Dechová opora	84
Přídechy	84
4. Tvoření hlasu	85
Receptář	107
Rozeznění	107
Zvuková realizace rázu	110
Rozeznávání v okolnostech	111
Přídechová cvičení	114
Teorie	115
Zvuk	115
Hlasové ústrojí	115
Tvorba hlasu	117
Vlastnosti hlasu	117

Hlasivky	118
Tvorba hlásek	119
Úloha mozku	119
Hlasové začátky	119
Hlasová hygiena	121
Organické poruchy	121
Funkční poruchy	122
5. Výslovnost samohlásek	123
Samohláska „á“	126
Samohláska „o“	130
Samohláska „u“	132
Dvojhláska „ou“	135
Samohláska „e“	137
Samohláska „i“	141
Souhrnná vokalizační cvičení	144
Receptář	146
Samohláska „á“	146
Samohláska „o“	146
Samohláska „u“	147
Dvouhláska „ou“	148
Samohláska „i“	149
Souhrnná vokalizační cvičení	150
Teorie	152
Fonetika	152
Artikulační ústrojí	153
Koartikulace	153
Vokalizace	155
6. Výslovnost souhlásek	157
Retnice „p“, „b“, „m“	159
Retozubné „v“, „f“	160
Zubodásňové okluzívy (závěrové) „t“, „d“, „n“	161
Zubodásňové frikativy (úžinové) „s“, „z“, „š“, „ž“	163
Kmitavé dásňové „r“, „ř“	167
Boková dásňová frikativa „l“	169

Polozávěrové (afrikáty) „c“, „č“	170
Okluzívy předopatrové (palatální) „t“, „d“, „ň“	171
Předopatrová frikativa „j“	172
Závěrové měkkopatrové (okluzívy velární) „k“, „g“	173
Frikativa „ch“	175
Hrtanová frikativa „h“	176
Souhrnná cvičení	176
Receptář	180
Souhlásky „p, b, m“	180
Souhlásky „f, v“	180
Souhlásky „t, d, n“	181
Sykavky	181
Souhlásky „r, ř“	183
Souhlásky „l“	184
Souhlásky „c, č“	185
Souhlásky „t, d, ň“	186
Souhlásky „j“	186
Souhlásky „k, g, ch“	187
Souhlásky „h“	187
Souhrnná artikulační cvičení	188
Teorie	189
Znělostní asimilace	189
Artikulační asimilace	190
7. Hlasové modulace	193
Intonační modulace	193
Silová modulace	203
Receptář	209
Intonační modulace	209
Silová modulace	211
Teorie	212
Rejstříky	212
Dynamika	213

8. Tvořivá hra s mateřštinou	215
Jazyková interpretační fantazie	215
Plasticita mluvy	224
Větný důraz	224
Frázování	225
Práce s textem	227
Receptář	239
Teorie	244
Český slovní přízvuk	244
Diferenciace národního jazyka	244
Zásady výslovnosti přejatých slov	245
9. Povzbuzení	247
Literatura	251

O autorce



MgA. Alena Špačková

Vystudovala Divadelní fakultu AMU v Praze, obor herectví, a absolvovala pětileté studium umělecké aspirantury v oboru technika mluveného projevu. Od začátku devadesátých let učila rétoriku a hlasovou výchovu na Vyšší odborné škole herecké v Praze a kulturu mluveného projevu a dialogickou komunikaci nadále učí na Husitské teologické fakultě UK. Jako lektorka kurzů moderní rétoriky (obchodní nebo osobní prezentace, telefonování, společenské vystupování, neverbální komunikace) trénuje v komunikačních dovednostech skupiny a jednotlivce ze soukromých firem i státních institucí. V odborných konzultacích se snaží o individuální přístup a důraz klade na praktické uplatnění jednotlivých komunikačních technik. Je spoluautorkou výukových videokazet zaměřených na problematiku mezilidské komunikace. Příležitostně prezentuje svou práci v Českém rozhlase a televizi. Rétoriku chápe jako nástroj mezilidského dorozumění.

Kontakt: retorika@sytebarvy.cz

Předmluva

Vážení čtenáři, možná se právě sami sebe ptáte: Čím se mohu od těch ostatních, kteří také mluví na veřejnosti, pozitivně odlišit, a tím snáze přesvědčit? Co ještě mohu udělat, abych byl svým komunikačním partnerům užitečnější? Proč nejsem při prezentaci svých myšlenek tak úspěšný jako kolega, přestože mám jasnou strukturu sdělení a cíleně využívám psycholingvistické prostředky rétoriky? Co mám trénovat, abych bez únavy hlasu dokázal mluvit celý den? Jak mohu potlačit zvukovou monotónnost projevu a posílit vyznačování své osobnosti?

Odpověď je jednoduchá, cesta k výsledku pracná, ale stojí za to. Osvojte si techniku mluveného projevu – pak dokážete bez námahy veřejně hovořit celý den, většinou se obejdete bez mikrofону a posluchači vás budou vnímat víc jako člověka než jako řečníka, protože se do jejich duší vemluvíte právě díky oduševnělému, tzn. kultivovanému hlasu (což vám vrátí svým vstřícným pochopením). Emoční kvalitu, bohatost intelektu a morální hodnotu své osobnosti projevíte především prostřednictvím zvučného a nosného hlasu. Zároveň je volně znějící hlas a přesná výslovnost signálem, že se cítíte svobodně. A když se cítíte uvolněně, myšlenky vás napadají rychlostí blesku a můžete pohotově reagovat na podněty svých posluchačů... Jak tedy na to? Rozvíňte svoje mluvní možnosti, abyste své posluchače přesvědčili nikoli jen obsahem slov, nýbrž i podmanivým hlasem. Naučte se přesně a správně vyslovovat, sugestivně frázoval, vědomě umísťovat větný důraz, funkčně proměňovat výšku, sílu i tempo promluvy. Prožijte si pravdivost německého rčení „der Ton macht die Musik“ (tón dělá hudbu).

Cílevědomý trénink je dnes důležitější víc než kdy předtím – máme totiž méně a méně příležitostí k mluvení (v soukromí i na veřejnosti). Chválím vás, pokud rozšiřujete svou slovní zásobu a formulační schopnosti, chcete-li však umocnit atmosféru situace, využijte moci svého hlasu, naučte svůj nástroj hrát tak, jak si představujete.

Ideální je, abyste při tréninku konzultovali s učitelem, kolegou nebo ochotným rodinným příslušníkem. Abyste mohli cvičit také sami, doplňuji svůj výklad i pokyny ke cvičením množstvím metodických doporučení.

Naši spolupráci jsem rozdělila do osmi kapitol, každou z nich člením na tři části:

1. Prakticky výuková – obsahuje srozumitelný výklad problematiky, základní praktická cvičení a graficky odlišené metodické poznámky, které jsem označila ikonou záchraného kruhu. Vybrané texty jsou opatřeny ikonou uvozovek.
2. Receptář – nabízí varianty k základním cvičením a inspiraci pro vlastní tvůrčí pokusy, označila jsem ho vždy ikonou bublin.
3. Teoreticky výkladová – podrobně vysvětluje odborné termíny související s problematikou mluvní techniky, tuto část jsem v každé kapitole označila ikonou otevřené knihy.

V receptáři sdružuji do skupin cvičení vycházející z totožných principů nebo zaměřující se na trénink téže dovednosti. Při řazení zachovávám pořadí, v jakém jednotlivé techniky probírám v první (prakticky výukové) části.

V každé kapitole se vždy věnuji ucelenému tématu řečové kultury. Jedna kapitola představuje více tréninkových lekcí, hlavní téma obohacuji o doplňující nebo rozvíjející cvičení. K již jednou probraným osvědčeným cvičením se průběžně nepravidelně vracíte, protože po čase a s dalšími nabytými dovednostmi dokážete totéž zadání zpracovat v nových souvislostech, neotřele a především i v technicky výrazně vyšší kvalitě. Dodržujte strukturu témat a kontinuitu cvičení, ale tréninky si organizujte podle svých potřeb.

Jestliže chcete mluvní techniku skutečně ovládat, věnujte se tréninku zpočátku vícekrát denně, cca po deseti minutách. Nejvíce žádané základy mluvní techniky si osvojíte během půlroční tréninkové aktivity (téměř každý den cca půl hodiny).

Co vás na cestě za kultivovaným mluvním projevem čeká?

Nejprve se psychofyzicky naladíte k tvůrčí práci se sebou a naší mateřštinou, pak si – protože chcete mít znělý, nosný a vemlouvavý hlas i čistou výslovnost všech hlásek – postupně osvojíte tři techniky mluveného projevu: dechovou, fonační a artikulační.

S novým prvkem se nejprve vždy teoreticky seznámíte, prakticky ho vyzkoušíte, osvětlíte nejasnosti, trpělivě nacvičíte a následně opravíte nepřesnosti. Vaše příprava však nespočívá jen v tréninku. Vždy si ozřejmíte podstatu probíraného prvku i studiem příslušné kapitoly v teoretické části. Tímto postupem výrazně urychlíte osvojení potřebné dovednosti a zvýšíte její úspěšnost.

Postupně se naučíte, jak mluvit podmanivě, zřetelně a nahlas, a to i v akusticky ztížených podmínkách, aniž byste se výrazně unavili. Odkrývání rezerv vašeho mluveného projevu a hrátky s hlasem vás jistě inspirují k tvořivým výkonům v mluvní praxi. Nečekejte však jenom zábavu a radostné vzrušení. Připravte se i na trpělivou dřinu, zvláště ve chvílích, kdy si budete osvojovat řemeslné návyky spojené nejen s fyzickou, ale i psychickou výbavou osobnosti. Projdete relativně dlouhým údobím, kdy budete muset tzv. „vše staré zbořit“ a pečlivě „stavět znovu“. Ovšem energie vložená do rozvoje

osobnosti v oblasti mluveného projevu se vám vrátí i v běžných pracovních a soukromých situacích.

Profesionalita je vlastně řečnickova vysoká míra odpovědnosti. Odpovědnosti k sobě samému, ke spolupracovníkům, někdy i k autorovi textu a především k lidem, před nimiž vystupuje. Právě tato odpovědnost vás nutí pracovat na sobě trvale, dodržovat určitá pravidla životního stylu, který často vede k veliké sebekázni a odříkání. Zdůrazňuji to proto, abyste se obrnili trpělivostí, protože hlavně zpočátku nejsou výsledky snažení výrazné. Neuchyľujte se ke strategii „tato cvičení (například dechová) nějak přežiju, pak už začnu mluvit, to mi půjde samo“ – vymstí se vám. Pokorně, otevřeně, poctivě a s plnou pozorností se věnujte VŠEM druhům cvičení, protože výuka řečové techniky je jako výuka matematiky – stejně jako nezvládnete odčítání a později dělení, pokud se nenaučíte bezpečně sčítat, neovládnete ani svůj hlas v nejrůznějších modulacích a vaše mluva může znít drmolivě, nenaučíte-li své tělo vědomě řídit výdechový proud. A jestli vás teď napadlo, že potřebujete příručku, která vám způsob řeči promění sama a nejlépe do tří týdnů, pak žijete ve stejné iluzi jako ten, kdo se chce stejným postupem naučit koncertně hrát na hudební nástroj. Překonáte-li ovšem počáteční nejistotu a vydržíte-li soustavně pracovat, slibuji vám, že ve veřejné mluvní praxi zažijete ničím nenahraditelný pocit vzrušení ze svobodné komunikace.

Jste odborně na výši, jsou za vámi výborné pracovní výsledky, a přitom zatím nezastáváte pozici, o kterou stojíte a zasloužíte si ji? Využijte ve svých projevech i dovednosti techniky řeči!

Člověk a řeč



„Měl vždy co říct a vždy věděl, že se to dá říct tak a tak a tak: a proto nikdy nemusel usilovat o to, aby něco řekl, nýbrž o způsobu jak by to řekl, neboť v tom, jak to říct, existuje neurčité množství možností. Jsou básníci, kteří říkají všechno možné stále stejným způsobem. Nikdy ho nepřitahovalo něco takového. Vždyť konec konců: říkat je možno jen jediné, avšak stále znovu a vždycky nově.“

Ernst Jandl

Vaším základním vyjadřovacím prostředkem a nástrojem je řeč, mluva. Řeč sama je jedinečně lidská schopnost, daná biologicky. To znamená, že lidé se mohou naučit řeči ne proto, že by byli inteligentnější, ale proto, že náš mozek je k řeči speciálně uzpůsoben. Obsahuje zvláštní struktury, zasvěcené pouze řeči. V levém čelním laloku mozkové kůry se tzv. Brocovo centrum zabývá tvorbou řeči a rovněž v levé hemisféře Wernickovo centrum umožňuje řeči rozumět.

Základní funkcí řeči je funkce sdělovací, dorozumivací. Řeč slouží jako podklad pro vytváření pojmů a představ. Pomocí řeči myslíte, má tedy funkci myšlenkovou. Řeč také slouží k vyjadřování citů, přání, strachu, vyjadřuje vztah mluvčího ke sdělovanému obsahu. Má tedy i funkci expresivní, výrazovou. A protože je řeč i nástrojem ovlivnění, má též funkci apelovou, přesvědčovací.

Člověk se stal člověkem rozumným – homo sapiens – tím, že začal užívat nástrojů a začal se dorozumívat lidskou řečí. Dnešnímu druhu homo sapiens mozek umožňuje na **reflexním základě komunikace** dorozumívat se řečí, dlouhodobě plánovat, navrhovat kosmické stanice, komponovat opery, vcítit se do myšlení a pocitů svých bližních a především, zřejmě jako jedinému tvorů v přírodě, uvědomovat si svou existenci i pomíjivost.

Zvlášť charakteristická je mozková kůra a v ní sídlící „asociační“ kůra – složitě strukturovaná část mozku, sestávající z 30 miliard nervových buněk. Nezodpovídá za žádné konkrétní činnosti, ale navzájem propojuje (asociuje) informační obsahy. Pravděpodobně je to právě to místo v mozku, kde vzniká vědomí, typicky lidská vlastnost. Hlavní význam v asociační kůře má pracovní paměť, která udržuje po dobu přibližně 15 až 30 sekund různé myšlenky ve vědomém stavu a může je navzájem propojovat.

Proces tvoření řeči můžete vnímat jako soustavu nervových, mozkiem řízených pochodů, které necítíte, neuvědomujete si je a běžně si starost o jejich koordinaci ani nepřipouštíte. Jedno z vymezení jazyka říká: „Jazyk je výsledek složité nervové aktivity dovolující vyjadřování a vnímání emočních a psychologických stavů prostřednictvím gest nebo sluchových a zrakových znaků při využití smyslových a hybných funkcí, které se původně na tuto činnost nespécializovaly.“¹ Připomeňte si, jak komunikace mluvenou řečí probíhá – mozek informace vnímá, poznává, co vnímá, a zapamatovává si, co do něj vstoupilo.

Ale rozlišené, registrované a zapamatované informace by byly málo platné, kdybyste je neuměli sdělit, nebo kdyby vaše sdělení bylo nesrozumitelné. Proto při komunikaci řečí, kdy zakreslujete své představy, své duševní obrazy co nejpřesněji do duše svého komunikačního partnera, stále platí: **nemluvte k uchu, ale k oku posluchače**. Jen pak můžete posluchače zaujmout. Mezilidskou komunikaci si můžete představit jako komiksový příběh, kde každá postava posílá své sdělení té druhé postavě „zabalené do bublinky“. Jednotlivé postavy nevysílají jednotlivá slova, ale celé myšlenky najednou. Tak jako si například při setkání s druhým člověkem nepomyšlíte „On mi řekl dobrý den“, ale „On mě pozdravil“. Protože komunikační partner není počítač, potřebuje k zakódování i dešifrování myšlenky čas. To v praxi znamená nespěchat (nechat posluchače, aby si patřičnou představu ve své mysli vyvolal), obrazně řečeno „počkat, až proud slov naplní rybník partnerovy mysli“. Zkrátka neodříkávejte, ale **jednejte slovem**.

Ovšem tvořit řeč znamená rovněž vědomou práci s jazykem. Rozhodující je výběr slov a formulační schopnosti. Při tvorbě veřejné řeči čerpáte nejen z aktivní slovní zásoby, ale využíváte i neotřelé výrazy svého pasivního slovníku. Chcete-li své pocity a myšlenky vyjádřit adekvátně komunikační situaci, pak jste ve výhodě, když používáte jazyk jako citlivý a proměnlivý prostředek a soustavně sledujete nejen teoretický, ale i praktický vývoj své mateřštiny.

„[...] mohlo by se říct, že jazyk je korálový útes, z něhož vidíme právě jen to, co vyčnívá nad hladinu. Ostatek je ponořen do vod zapomenutí a smrti. Tam dole pod hladinou jsou odumřelé hlásky, tvary, slova, rčení a teprve na těch navrstvených hřbitovech se prostírá to, co my nynější prožíváme jakožto **jazyk**.

[...] mnohá slova zmizela spolu s dobovým společenským zřízením, mnohá nová se objevila a objevují stále s novou společenskou realitou.“²

Dnešní mládež by sotva rozuměla úryvku z básně Podkoní a žák:

*...i nenie partéka tak sucha
by jie nerozmočil jichú,
tiem lekuje svému břichu...*

(Parték, partyka = krajíc, jicha = omáčka, lekovat = léčit.)

1 KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*, str. 238

2 EISNER, P. *Chrám i tvrz*, str. 57–60

Ale tehdejší „teenager“ by zase nerozuměl těm dnešním, protože by si například výrazy *na háku*, *to dám*, *šopovat*, *je boží* vykládal po svém a určitě jinak než naši současníci.

Pravda, **řeč se vyvíjí** a logicky přejímá výrazy z jiných jazyků: v době Rakousko-Uherska to byla němčina, v první polovině minulého století francouzština, v éře socialismu nás zaplavila vlna rusismů a dnes je to snůška anglicizmů, čerpaných nejen z počítačových her a z reklam. Řada rodilých Čechů dnes češtinu používá především pro komunikaci soukromou, protože na pracovišti je jejich dorozumívacím jazykem angličtina. Svou odbornost rozvíjejí studiem textů v angličtině a sami rovněž publikují v angličtině. Když se pak mají fundovaně vyjádřit v mateřštině, je to pro ně obtížný úkol – de facto ve své mysli překládají z angličtiny do své mateřštiny, velmi často značně neobratně, a to nehovoří o jedincích, kteří mluví česky s anglickým přízvukem. Jistě i vy si vybavíte „české“ věty: *Neváhejte mě kontaktovat*, nebo *Díky za sledování*.

Přejímání slov z cizích jazyků v míře únosné a vznik nových českých výrazů považují za normální vývoj živého organismu, kterým národní jazyk bezpochyby je. A určitě nechci působit konzervativně, jako v 15. století mistr Jan Hus, když se zlobil na Pražany, kteří místo českého slova *šišky* říkali poněmecku *knedlíky*. Naší národní kultuře však škodí, když se čeština upravuje necitlivě, a především z nedbalosti. Neplatí to obecně, ale slovní zásoba, zejména určité vrstvy mládeže, je čím dál chudší. Pestrou a pohotovou syntaxi snižuje nadužívání „esemeskové“ a jiné technické komunikace. Kvůli ní dochází ke zkracování slov a vět (například *ja na horach*) i k fonetickému přepisu (například *vse nej xvatku*). Lidé se vyjadřují stručně, bez gramatiky, bez nápadu, plytce, ale hlavně rychle. Držte se proto slov Josefa Jungmanna: „Učíme se té veliké pravdě, že jako vše ve světě, tak i jazyk stálé proměně podroben jest a že marné jest syčeni a sočeni těch, kdo jak draci pokladu národního střejou, nikterak měniti, ničeho přidati, ničeho ujmout nedovolují. Učíme se také, že jen ty změny, které se s ústrojím jazyka českého srovnávají, zdařiti se mohou, vše ostatní zůstává. Učíme se bohatství a užívání jeho dobrému, učíme se češtině pravé a přesné.“³

V souvislosti s mluvní výchovou upozorňuji i na výcvik vašeho sluchového vnímání vlastních vyslovených slov a vět. To proto, abyste ovládli nejen znění, polohy, sílu a tempo hlasového projevu, ale aby i výslovnost umocňovala vaše sdělení a nebrzdila ho, jak často slyšíte u méně kvalitních herců. Pro ukázky pokleslé výslovnosti, neznalosti závazné výslovnostní normy českého jazyka a nedostatečného citu pro mateřštinu si stačí poslechnout mnohdy svérázné výkony moderátorů rozhlasových a televizních stanic:

1. *Vedení ledovců je neštěstí za klouskem.* (Vedení lidovců je našťestí za Kalouskem.)
2. *Jarouš brzy zvítězí nad celou Evropou.* (Jaro už brzy zvítězí nad celou Evropou.)
3. *Výsadky testů olíbanosti politiků mají daníky užráno.* (Výsledky oblíbenosti politiků mají deníky už ráno.)
4. *Dobrý večer, smradi...* (Dobrý večer, jsme rádi...)

5. *Veník z místa našťestí ujel.* (Viník z místa nešťestí ujel.)
6. *Které čtyři utkáni se dnes odehrály.* (Která čtyři utkáni se dnes odehrála.)
7. *Blahopřejeme oboum dvou.* (Blahopřejeme oběma dvěma.)
8. *Získal dvacet pět celých, šest procent.* (Získal dvacet pět celých, šest desetin procenta.)
9. *Rakev bude uložena vedle jejího manžela.* (Rakev bude uložena vedle nebožčina manžela.)
10. *Písmeno řet jako řeřicha.*

Nesnažte se však o pečlivou výslovnost jen kvůli srozumitelnosti. Naše mateřština je tak skvěle uspořádaný jazykový systém, že opravdu stačí všechny hlásky přesně artikulovat a smysl sdělení sám „jde posluchači vstříc“. Názorným příkladem je třeba ukázka z Romance o Karlu IV. od Jana Nerudy:

*Mám žízni umřít? – Na mou víru,
tys oslep, páže – nevidíš,
že přede mnou je prázdná číš?
A dej mi dobrou míru!*

V prvním verši je krátce po sobě pět dlouhých samohlásek. Když jejich délku nezkrátíte, vzniká konkrétní představa touhy a naléhavosti. Popsaný dojem umocňuje i česká dvojhláska „ou“, stačí ji poctivě „vykroužit“. Nerudnost Karla IV. v druhém verši podpoří dvě „p“ na švu slov. A vyslovíte-li ve slově „prázdná“ plně souhlásky „zdn“, pak posluchač skutečně cítí, jak nenaplněný pohár duní. V závěru čtvrtého verše dodržte v sousloví „dobrou míru“ dvojhlásku „ou“, dostatečně dlouhé „í“ a zaokrouhlené „u“ a před očima vystane obrázek, jak král bystrým zrakem kontroluje svoje páže při dolévání vína.

Ovšem působivá řeč – to nejsou jen ozvučená písmenka, a dokonce nejde jen o prosté významy jednotlivých slov. Vaší povinností je tzv. „vyhmátnout“ hlavní myšlenku sdělení. Proto si kromě pečlivé výslovnosti osvojíte i dovednost pracovat tvořivě se **zvukovou osnovou věty**. Tu ovlivňuje umístění přízvuku na klíčovém slově, členění promluvy na větné úseky a intonační kadence řeči. Právě větný důraz, frázování a melodie jsou mluvní prostředky srovnatelné s interpunkcí v písemném projevu. Ale pozor! Není nic smutnějšího a marnějšího než nasazování tónů cestou chladné úvahy. Způsob zvukové realizace textu musí být výsledkem aktivní, tvořivé představivosti. Nesmíte ji hledat formálně. Není tu místo pro nic chtěného, vymyšleného, vyspekulovaného. Je to jen a jen výsledek složitého vnitřního procesu myšlení, cítění a vnímání.

„Měli bychom se více vrátit k přítomnému aktu. Pro mě je aktem mluvení, vyslovení slova. Je to podstatnější než číst mrtvá písmena nasázená na papíře. Někdy můžeme číst úplně nesrozumitelný text a stane se nám, že jej někdo ústně interpretuje způsobem, který nás překvapí. Náhle ho slyšíme a začneme rozumět v něm obsaženým obrazům,

které se nám dřív zdály nepřehledné. Mluva, řeč, tok řeči a zvuk jsou aktuální přítomnost.“⁴ Zastavte se na chvíli a uvědomte si, co jste právě četli. Není třeba se cokoli učit nazpaměť. Jde o pochopení a představu. Při tréninku potom o rozvíjení této představy a zároveň o řemeslnou automatizaci, čímž rozumím zrychlování cesty, kterou mozek už jednou „vyšlapal“.

Porovnejte nevědomé pochody v mozku a vědomou činnost své existence ve vlastním těle a duši. Jestliže interpretujete myšlenky, soustředíte se plně na své poselství, případně na aranžmá v prostoru řečníště s ohledem na své posluchače a smysl vystoupení. Okrajem svého vědomí sledujete i reakce z publika. Dodržování návodů k zvukové realizaci myšlenek své postavy kontrolujete mladší kůrou mozkovou, tzv. neokortexem, kam můžete zasáhnout přímo svou vůlí. Svůj dech ani tvoření hlasu při konkrétním mluvním výkonu kontrolovat nemůžete, protože základy dechové a hlasové techniky jsou jako primitivní fyziologické návyky uloženy ve staré kůře mozkové, tzv. alokortexu, kterou nemůžete ovládat přímými pokyny své vůle.

Co to znamená? **Učit se hlasové technice = vyznat se bezpečně sám v sobě.** Nebo jinak: Když si budete osvojovat dechovou, hlasovou a mluvní techniku, musíte ji ovládnout natolik, abyste ji už nemuseli při řečnické či přednášечské práci kontrolovat.

Čeká vás první úkol. Abyste k němu přistoupili duševně připraveni, schopni vnímat své myšlení a pocity, mám pro vás nejprve jednoduché cvičení:

Pohodlně, neformálně se usadte v poloze vám nejpríjemnější, v níž budete schopni setrvat během cvičení. K vědomému uvolnění a koncentraci se povedete zatím jen v sedu, s trupem pohodlně opřeným.

Zavřete oči. Uvolněte svaly v obličejí, obzvlášť oční víčka a čelo. Pak zvolna a postupně zkoumejte zbytečné svalové napětí v těle, uvolňujte se. Všimněte si břišních svalů, loktů, ramen, šíje.

Klidně sedte asi pět minut a sledujte své myšlenky a pocity. Uvědomte si prostor, v němž jste, uvědomte si i svůj vnitřní prostor. Zklidněte svůj dechový rytmus tím, že budete vnímat svoje výdechy a nádechy. Nedejte se ničím vyrušit! Vidíte, že ještě zdaleka neprovádíte cílená dechová cvičení, jenom zkoušíte poznat svoje dispozice, stav těla i mysli. Uvědomte si jednotu těla a dechu, sledujte tok svých myšlenek, starosti vytěsňte připomínkou něčeho příjemného, všimněte si, jak spolu s dechem proudí do těla vesmírná energie.

Soustřeďte svou pozornost do středu hrudníku. Cítíte ten jemný proud dechu? Slyšíte klidné a rovnoměrné údery srdce?

Pozorujte své myšlenky, jak přicházejí a odcházejí. Nehodnoťte je ani neovlivňujte, buďte v pozici neutrálního pozorovatele a současně buďte i sebou samými. Silně zažijete pocit JSEM TADY a TEĎ – nic mě neruší, nic mi nevadí, jsem tu JÁ – ČLOVĚK! Díky sebeuvědomění jste posílili svou schopnost empatie, která je v osobní mezilidské komunikaci tak potřebná k rychlejšímu vzájemnému pochopení.

Soustředění pomalu vyprchalo, protřete si dlaně, položte je na obličej a prohřejte si obličejové svaly. Předkloňte se co nejlouběji, paže uvolněte, vnímejte prokrvení svalů v obličejí. Zůstaňte chvíli předkloněni, tím se zase rozproudí krevní oběh. Pomalu se narovnejte.

A teď, v příjemném rozpoložení, zvolte jeden z nabízených textů (další najdete v Receptáři) k prvnímu vědomému zkoumání textu z hlediska obsahového a zvukového.

“ Jan Amos Komenský: *Obecná porada o nápravě věcí lidských*

Má se mluvit, když je třeba; když není třeba, má se mlčet, jinak to bude zneužívání.

Mluvíš-li, mluv k věci.

Slova jsou totiž schránky věcí; jsou-li jich zbaveny, čemu slouží? Budou věcmi, vyjádří-li správně věci. Mluv tedy nikoliv, aby ses líbil, ale abys tvořil, nikoliv abys ukazoval dým věci, nýbrž věc. Řeč pravdy je prostá.

Kde je třeba činů, nikoli slov, jednej a šetři slov. Nemocný nehledá lékaře, který mluví, ale který léčí. (Sen. Ep. 75, 6) Jak mnoho je těch, kteří mluví, když je nutno jednat. Přemnoho lidských řečí je zvuk beze smyslu, hluk bez obsahu.

Řeč nechť souhlasí s rozumem jak mluvícího, tak naslouchajícího. Mluvícího, by nevyjadřoval něco jiného, než cítí, poslouchajícího, aby se to hodilo k jeho chápavosti. Jinak budeš mluvit marně.

Řeč nechť se shoduje s okolnostmi, kdo, co, komu, kdy, kde mluví, neboť kdo má mnoho vykonat, musí mluvit málo.



Váš první úkol: Pročtete si text znovu. V duchu. Rozdělte ho na logické celky s hlavními větnými důrazy. Poté přečtete text nahlas, dbejte na co nejlepší výslovnost. Svoje vystoupení nahrajte.

Následující den si nahrávku poslechnete a zapišete si připomínky ke svému čtení. Nastudujte pasáž „Zvuková osnova věty“, definujte si obsahovou náplň slov, doložte si ji vlastními konkrétními zkušenostmi, svůj interpretační záměr vyznačte do textu tužkou (například pauzy svislými čarami mezi slovy a větné důrazy vodorovnými čarami pod slovy), pak trénujte hlasité čtení.

Při rozboru nahrávky si zapamatujte, v čem jste dobří, a kvalitní interpretační návyky fixujte. To znamená, že si zapamatujete cestu k výsledku, ale nikoli svalové a sluchové vjemy, nýbrž myšlenkové postupy (konkrétní představy, které jste si vytvořili). Tuto schopnost dál rozvíjejte.

K textu se vracíte. Aby vám nezevšedněl, převyprávějte ho svými slovy nebo mezi jednotlivé myšlenky vkládejte vlastní otázky, komentáře.

Výkon v závěrečné fázi práce na textu opět nahrajte a porovnejte s prvním čtením. Obě nahrávky uchovejte jako první svědectví o své cestě za kulturou veřejné mluvy.