

Souhrnná metodika

pro mentory mluvní průpravy



Tento materiál vznikl jako součást projektu CZ.1.07/1.3.00/48.0023 „Příprava mentorů MŠ a ZŠ v oblasti mluvní přípravy“ v rámci OP VK, financovaného z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR.

Pro RYCON Consulting, s.r.o. zpracovali doc. Mgr. Václav Martinec a MgA. Karolína Martincová.

Ilustrace grafické obálky Ing. Gabriela Ronzová



© RYCON Consulting s.r.o., 2015



Členění učebnice

„Souhrnná metodika pro mentory mluvní průpravy“ je uceleným souborem všech textů, cvičení a metodických postupů, které vznikly v průběhu projektu "Příprava mentorů MŠ a ZŠ v oblasti mluvní průpravy". Je určen především jejich účastníkům, ale i dalším pedagogům, kteří o mentorování a kultivaci mluvy své i dětí projeví zájem přes speciální webové stránky www.mluvnipruprava.cz.

V poslední fázi naší společné práce v projektu, při vlastním mentorování, jsme se dotkli skutečnosti, že mluvní projev, který všichni ovládáme – a to bez učení - je **volání do dálky**. Na principu volání tak chceme založit mluvní průpravu, která je vstupem do celého tématu a předchází systematickému školení v technice mluvy. Předkládaný text je proto rozšířen o kurz mluvy „bez učení“, tedy o důsledné využití principu volání. Jeho metodiku naleznete v prvním dílu této učebnice. Určitě ji plně uplatníte, např. jako vděčný předmět školy v přírodě.

Co je neúčinnější pedagogický nástroj učitele mluvy, zvláště když pracuje s malými dětmi? Jaká je nevhodnější metodika, která děti příznivě ovlivní?

Odpověď je obsažena ve třech slovech – **precizní mluva učitele !!!**

Proto je třeba, aby se školení učitelů a mentorů mluvy pro další pedagogy, a v konečném důsledku i pro děti, uskutečnilo ve třech fázích:

- Spontánní zvládnutí mluvy na principu volání do dálky.
- Zvládnutí mluvního projevu na základě mluvních technik, včetně hereckého minima zaměřeného na předčítání a vyprávění příběhů.
- Zvládnutí zjednodušené a upravené mluvní metodiky na úroveň chápání a myšlení dětí.

Stejně členění má i tato učebnice, která shrnuje základní metodické texty a cvičení, se kterými jsme během projektu pracovali:

- **První díl – Volání do dálky – rozeznění mluvy**
- **Druhý díl – Martincova mluvní metoda**
Metodika dechových, znělostních a artikulačních technik.
- **Třetí díl – Jak pracovat s dětmi**

První díl – volání do dálky – rozeznění mluvy

Jakou techniku si pro volání do dálky musíme osvojit?

Žádnou mluvní techniku se nebudeme učit. Volat umíme všichni odedávna. Aby tato cesta přinesla výsledek, klademe na vás „netechnické“ požadavky – vnitřní uvolněnost, plné soustředění a hlavně přivolejte si dětskou vlastnost – dokázat si hrát.

A dětem vytvořte takové podmínky, aby mohly naplno rozvinout svoji kreativitu.

Začněte číst následující stránky a hlavně – začněte si představovat.

Začněte vidět obrazy, začněte slyšet zvuky přírody, protože začínáme v divočině.

Začínáme v pradávné divočině.

A. Po stopách vývoje lidské řeči

Vypravte se s námi desítky tisíc let proti proudu času do období, kdy lidská řeč pravděpodobně vznikala. Naši dávní prapředkové byli tehdy nejpronásledovanějšími savci – neměli drápy skalního medvěda, ani ostré zuby tygra šavlozubého, sílu mamuta, smrtící jed hadího zubu, ani rychlé běhy zajíce. V drsném přírodním prostředí je každý dravec snadno ulovil. V situaci totálního ohrožení jim zbývala jediná zbraň: bystře fungující mozek. Ale nápady, jak uniknout svým pronásledovatelům, a jak se proti nim v lidském houfu společně bránit, si pralidé potřebovali mezi sebou sdělovat – DOROZUMÍVAT SE !!! Dorozumívat se také proto, aby mohli úspěšně lovit, vzájemně se naučit vyrábět jednoduché zbraně, které násobily sílu jejich paží a nahrazovaly ostré zuby a drápy. Jedině vzájemným dorozumíváním si mohli vytvořit taktiku obrany vůči dravcům, kteří je ohrožovali.

Primitivní řeč se rodila tisíce let, než se z grimas tváře a rtů, z posunků rukou a pohybů celého těla, z emočních neartikulovaných skřeků, z dechových rázů a divokého řevu staly zvuky jemnější – artikulované, korunované slovem. Těm všichni členové houfu rozuměli stejně – slova označovala stejně určitou věc nebo jednání.

Řeč – ta schopnost dorozumívat se a organizovat síly lidského houfu – se stala tak mocnou zbraní, že kdysi nejslabší tvor prehistorické džungle se díky dorozumívání slovy stával predátorem všech svých někdejších predátorů. Schopnost dorozumívat se slovy, byla zásadním zlomem ve vývoji lidského rodu a odstartovala strmý duchovní, kulturní a vědecký vývoj – od lovu na mamuty přes Williama Shakespeara, až k prvním krokům člověka ve vesmíru. S tak cenným nástrojem jako je řeč, zacházíme proto s úctou a pečujeme o něj a vážíme si vašeho zájmu mluvenou mateřštinu dále kultivovat.

Naši prapředkové používali kromě slov i jinou podobu vzájemného dorozumívání. Při večerním ohni spojovalo lidskou tlupu pobrukování a pozpěvování a sjednocující rytmus vléval všem rituální sílu pospolitosti. **Zpěv přece věrně tlumočí emoce i beze slov.** Dítě si také pobrukuje a pozpěvuje mnohem dříve, než začne používat první slova. Vokální znění lidského hlasu se stalo i nástrojem magického dorozumívání se silami přírody a rituálním nástrojem při oslovování duchů ulovených zvířat.

O zvukové podobě vzájemného dorozumívání pravěkých lidí můžeme usuzovat i z hlasového vývoje současných dětí: od pláče a spokojeného vrnění zrozeňátka, přes širokou škálu citoslovcí a grimas obličejů, přes žvatlání kojence až k prvním slovům malého dítěte. Proces, který se dnes odehrává v desítkách měsíců, můžeme považovat za bleskové přehrání záznamu vývoje lidského dorozumívání, který probíhal v desítkách tisíců let.

V našem kurzu se chceme ubírat po stopách vývoje lidské řeči. Které prvky z tisíciletého vývoje **od pravýkřiku k mluvě** jsou pro současníka dostupné? Dorozumívat se zvířecími skřeky, širokou škálou citoslovcí a rytmickým pozpěvováním beze slov – to bude jistě inspirativní pro děti, pro divadelníky, ale zřejmě to nebude jediná cesta pro dospělé rétory.

V hlasových projevech diluviálního člověka je ale prvek, který je dodnes blízky i nám. Naši prapředci se potřebovali svou primitivní řečí dorozumívat i na dálku – ze stromu na strom, ze skály do údolí, z jednoho břehu na druhý, tedy – **volali na sebe. A volání do dálky** to je způsob dorozumívání, které používáme všichni dodnes.

Předchozí úvahy nenabízíme jako vědeckou teorii o vzniku lidské řeči. Jenom se snažíme vysvětlit nepopiratelnou skutečnost, že každý člověk umí volat, i když se to nikdy neučil. Proto chápeme volání do dálky jako atavismus, jako genetický vklad z éry lovců mamutů.

Volání, tento genetický záznam z pravěku, se snažte v sobě probudit a začít jej používat v široké paletě emocí.

B. Praktické procvičování spontánního volání

1. CVIČENÍ – VOLEJTE DO DÁLKY NÁZVY EXOTICKÝCH KRAJIN

- Zavolej tak, aby vám v dálce rozuměli

Ma-da-ga-skar_Ha-va-na_a_Já-va

Jsou to slova, ve kterých všechny slabiky obsahují hlásku „A“. Ta příznivě rozezní váš hlas.

- Vyvolávejte dny v týdnu a měsíce v roce

Pondělí, úterý, středa...

Leden, únor, březen...

Tato slova nejsou složena ze slabik s opakovaným vokálem (samohláskou) „Á“. Bude tedy o něco náročnější je do dálky naplno rozeznít.

- Svůj projev budete mít pod kontrolou, když si do jisté vzdálenosti postavíte partnera, který reálně posoudí srozumitelnost vašeho volání.
- Důležitá je zacílenost vašeho pohledu na vzdálenost, ve které stojí váš partner.
- Jediné zadání, které máte v tomto cvičení splnit, je: „Soustředte se na srozumitelnost svého projevu a na dálku, kterou jste si vyměřili!“

nahrávka č. 1

Cvičení bezprostředně po poslechu nahrávky sami zopakujte, dokud vám v uchu ještě zní hlas lektora.

Důvěřujte své hlasové intuici a ubírejte se cestou dítěte – přesně napodobte hlas lektora.

2. CVIČENÍ – VOLEJTE DO DÁLKY A PŘEDSTAVUJTE SI ATMOSFÉRU TRŽIŠTĚ

- Vyvolávejte a vychvalujte svoje zboží na farmářském trhu!
- Kromě tréninku znělého hlasu, který se nese přes hluk tržiště, si oživíte i svoji fantazii. Děti s tímto zadáním nebudou mít žádný problém. Dokáží s potěšením obchodovat s imaginárními produkty a zbožím.
- Je to cvičení na schopnost vědomě řídit svoji mluvu a při tom si vymýšlet. V této dvojnásobné náročnosti se nacházíte vždy, když pronášíte projev na jakémkoliv téma.
- Mluvní průpravu přece neabsolvujete proto, abyste samoúčelně zvládli pouze techniku mluvy. Přece potřebujete, aby vám technika mluvy sloužila jako nástroj dorozumívání s druhými lidmi. Tak již překonejte vnitřní zábrany a začněte hlasitě vyvolávat:

České jahody! Moravské meruňky! Slovenský oštiepok!

Vyvolávejte další produkty, které se na trhu prodávají – všechny druhy ovoce a zeleniny.

Vyvolávejte i jména květin, ta zní romanticky

Královské gladioly, záplavy muškátů a růže stolistá...

Lákejte zákazníky na to, jak vaše zboží:

voní, chutná a jak je svěží...

Oslovujte osoby mezi zákazníky

Pane, ochutnejte naši čerstvě vyuzenou klobásku...

Holčičko s copánkem, řekni babičce, že máš chuť na makový koláček...

Mladý pane, rudá růže bude slušet vlasům vaší černovlásky...

- Hlavně nezapomínejte, že musíte volat z plných plic, aby se k vašemu stánku seběhlo hodně koupěchtivých lidí.

nahrávka č. 2

Pusťte se plným hlasem do vyvolávání a v započatých větách pokračujte podle vlastní fantazie.

3. CVIČENÍ – VOLACÍ DIALOG S PARTNEREM

- Postavte se od sebe na tak velkou vzdálenost, abyste si při normální síle hovoru už nerozuměli. Volejte na sebe vzájemně:

Jaké je vaše oblíbené jídlo.

Co jste dělali včera.

Kam pojedete o prázdninách.

O čem se vám zdálo dnes v noci.

Volejte na sebe o svých nejnovějších zážitcích.

- V přírodě si ověříte, jakou dechovou i hlasovou energii musíme vydat, abyste si vzájemně porozuměli i na dálku.
- Kontrolou srozumitelnosti budou partnerské odpovědi – jejich přesný obsah předem neznáte, budete se je vzájemně teprve dozvídat z volacího rozhovoru.
- Toto cvičení neobsahuje nic školně umělého – žádné cvičné „jakoby“. Všechny okolnosti jsou stoprocentně reálné: reálný partner, reálná vzdálenost mezi vámi, reálně položené otázky a věrohodně na ně můžete odpovědět jedině, když svého partnera reálně uslyšíte a reálně mu porozumíte. Stejně je na tom i váš partner. Vy jste nuceni volat takovou silou, aby vám reálně porozuměl. Jedině když tyto okolnosti splníte oba dva, tak se můžete oboustranně reálně dorozumívat.

nahrávka č. 3

Cvičení volně rozvádějte ve volacím dialogu s partnerem.

4. CVIČENÍ – ŠIROKOU PALETU EMOCÍ MŮŽEME VYJADŘOVAT I PŘI VOLÁNÍ DO DÁLKY

Vrátíme se k názvům tří exotických krajin!

Ma-da-ga-skar_Ha-va-na_a_Já-va

- Záměrem prvního cvičení byla pouhá srozumitelnost volání. Nyní udržujte stejnou kvalitu volání a při tom dbejte i na emocionální vklad do svého hlasu.

Vyslovte ta tři zeměpisná jména, ale pokaždé s pocitem odlišných zážitků:

- Smích a pohoda
- Bolestná vzpomínka až k pláči
- Výbuchy vzteku
- Vojenské rázné povely

Graficky ta slova „Madagaskar, Havana a Jáva“ vypadají stejně. Ale stejná slova zazní ve čtyřech rozrůzněných barevnostech hlasu. Čtyři barevnostně rozrůzněné zvuky přinesou k uchu posluchače čtyři rozrůzněné významy. Čtyřikrát stejná slova, ale po každé s odlišným citovým obsahem, tedy s odlišným podtextem.

nahrávka č. 4 a

Především nezapomínejte ta slova volat hodně nahlas. Hlas se vám nejen uvolní a rozezvučí. Hlasité volání vás také zbaví zábran a uvolní vaši psychiku.

- Volejte znova názvy tří exotických krajín ve stejných čtyřech emocionálních obměnách a cvičení rozšiřte ještě o slovní improvizaci ve stejném citovém ladění:
- Smích a pohoda

Madagaskar, Havana a Jáva – To byla tak báječná dovolená...

- Bolestná vzpomínka až k pláči

Madagaskar, Havana a Jáva – Už o těch destinacích nechci v životě ani slyšet.

Zájezd s cestovkou, která zkrachuje, to je horor...

- Výbuchy vzteku

Madagaskar, Havana a Jáva – Pitomý země, kvůli nim musím dělat v září reparát ze zeměpisu...

- Vojenské rázné povely

Madagaskar, Havana a Jáva – Porada generálního štábu – jak obsadit tato strategická území...

Rozvádějte započaté a nedokončené věty a pokračujte slovní improvizací v duchu úvodních vět.

nahrávka č. 4 b

Cvičení ihned po poslechu nahrávky rozvádějte podle vlastních nápadů.

Záměr cvičení se naplní, když budete z plných plic volat i ta improvizovaná pokračování vět, které jsme jenom započali prvními slovy.

5. CVIČENÍ – VOLÁNÍ DO DÁLKY JAKO DŮVĚRNÉ SDĚLENÍ

- volejte do dálky svoje jméno

Křestní jméno, příjmení

a připojte i přezdívkou!

Připojte svoji přezdívkou z dětství, nebo si vytvořte přezdívkou, která by vyjadřovala vaši dospělou povahu.

- Ke svému jménu i přezdívkou připojte i několik krátkých vět, ve kterých vyhalekáte do dálky popis svojí osoby! Popis vaší osoby, nejenom jak vypadáte na venek, ale i zprávu o tom, jakou podobu má nitro vaší osobnosti. Jde o to, abyste nabídli vhléd do své povahy.
- Můžete namítnout, že takové charakteristiky se nevykřikují. Vy se ale připravujete na vystupování na veřejnosti – a mluvní projev na veřejnosti má mnoho styčných rysů s herectvím, včetně hlasitého sdělování nějakého tajemství.
- Vypěstujte si schopnost vypovídat upřímně a věrohodně o sobě samém. Nerozpakujte se do svých veřejných promluv zapojit emoce a svůj projev tak ozvláštnit. Svým posluchačům tak dáte nahlédnout do své autentické osobnosti. Pak pro ně přestáváte být anonymním přednášejícím a získáváte si jejich přízeň.

nahrávka č. 5

C. Charakteristika volání do dálky

Základním rysem volání je výrazná energičnost – na rozdíl od civilní mluvy, která bývá ochablá a méně výrazná.

Zkušenost z pěti cvičení, která jsme si vyzkoušeli, nás vede k důležitým poznatkům:

1) Při volání dýcháme z plných plic, aniž bychom o to usilovali.

K energickému dýchání nás nevede imperativ techniky, ale vůle dorozumět se na dálku.

2) Při volání všechny slabiky spontánně protahujeme, zvláště ty s čárkou. Pak se nesou prostorem. Rozeznělá mluva má hudební charakteristiku, proto má schopnost pronikat daleko do prostoru.

Prodlužované slabiky nám rozeznívají hlas do rozmanité barevnosti.

Hlasová pestrost působí na posluchače emotivně.

3) Při volání – ve snaze se dorozumět – otevíráme pořádně pusy.

Že je při samohlásce „Á“ pusa více otevřená než při „Í“ nebo „Ú“, to si nemusíme vysvětlovat, to naše pusa ví sama od sebe.

Mnohdy výrazně otevřená ústa navíc ještě prodlužujeme rukama sbalenýma do kornoutku, aby jako improvizovaný megafon náš hlas zesílily.

4) Nepolykáme koncovky slov, protože při snaze posílat hlas do dálky, dýcháme z plných plic.

Při aktivní mluvě a energickém výdechu totiž nedochází k redukci hlásek.

5) Energické dýchání + perfektní výslovnost = konsonanty (samohlásky) v ústech doslova vybuchují.

Proto nemůže docházet ani k polykání konsonant, které jsou ve shluku.

Při volání se do každé hlásky doslova zakusujeme. Opět hraje roli vůle dorozumět se na dálku.

Tyto poznatky jsou naprosto zásadní ze dvou důvodů:

Tyto charakteristiky mluvy při volání do dálky se shodují se základními požadavky „Sedmera srozumitelné a příjemně znějící mluvy“.

Při volání do dálky základní mluvní požadavky splňujeme a při tom o ně nemusíme usilovat, ani nacvičovat jejich techniky. Splnění těch mluvních požadavků organicky vyplývá z povahy hlasitého volání a dochází k němu spontánně.

Z našeho poznání vyplývá:

- Při volání do dálky nepotřebujeme nacvičovat techniky volání. Důvěřujeme spontánnímu přístupu a řídíme se svojí hlasovou intuicí a vrozenou hlasovou inteligencí. Obnoví se nám i dětská schopnost přesného napodobování.
- Místo zvládnání technik volání si zapíšeme do vědomí pět volacích charakteristik (viz výše). Samo toto uvědomění prohloubí spontánní pochody při volání do dálky a kvalita volacího projevu se zafixuje.
- Pokud někdo trvá na tom, že chce zvládnout „techniku volání“, ať si uvědomí, že místo techniky mluvidel, budeme používat „techniku myslí“, techniku vědomí, techniku jemného slyšení – techniku ucha.

Vztah mezi voláním do dálky a mluvními problémy

Důvěřujte svojí vnitřní schopnosti přirozeně volat do dálky. Vyléčíte si tím největší neduhy současné mluvní komunikace. Při volání totiž nelze:

- Dýchat povrchně a bez energie – to by se vám hlas vůbec nerozezněl.
- Volat rychle či drmolivě, to není možné – to by už nebylo volání.
- Volat tichým a nevýrazným hlasem, to je také nemožné – také by to už nebylo volání.
- Nesplnilo by se tak záměr – dorozumívat se na dálku.
- Když voláme, nemůžeme polykat koncovky a jiné hlásky.
- Redukce hlásek je projev ochablé mluvy.
- Energická volací mluva žádnou mluvní ochablost a redukci hlásek neumožňuje.
- Když voláme, nemůžeme volat s přerývkou skoro za každým slovem.
- Naopak při volání se slova mezi sebou „sama od sebe“ vážou, protože jedině při nepřetržitém výdechu mluva nepřetržitě proznívá a získává tak hudební kvalitu, zní skoro jako zpěv, a proto se volaná slova snadno nesou prostorem.

Nepřímo jsme vyjádřili pět nejčastějších a také nejzávažnějších problémů běžné mluvy. Zkušenost ze skupinových kurzů mluvy i z individuálních lekcí je následující – i když jde jenom o úzký okruh mluvních problémů, pouhé jejich technické pojmenování nevede k jejich nápravě, i když si je kurzisté plně uvědomují.

Zato forma volání do dálky většinu neduhů řeší a přináší jejich dlouhodobé ozdravení.

D. S tímto poznáním probereme znova všechna cvičení

Volání je způsob mluvy, který se nemusíme učit – ovládáme jej od nepaměti.

Zázrak slovního dorozumívání se před desítkami tisíců let začal rodit v mozku našich praprapředků. Od té doby se po staletích lidská řeč vyvíjí a kultivuje. Je na nás, na všech současících, abychom k dalšímu vývoji mluvené mateřštiny podle svých sil přispěli.

Jak začneme?

CVIČENÍ V PŘÍRODĚ

Ideální okolnosti pro nabízený způsob mluvní průpravy jsou v létě o dovolené, když si můžete svoje pokusy s voláním vyzkoušet v přírodě, a kdy můžete navíc požádat svého kolegu o spolupráci, abyste na sebe volali na velkou vzdálenost. Zároveň si tak budete navzájem ověřovat, zda je vám oběma rozumět.

CVIČENÍ V MÍSTNOSTI

Ale se svojí mluvní průpravou možná nezačínáte v létě a v přírodě. Kromě toho možná nejste mírně exhibicionistické povahy, a tak si netroufnete pustit se do učení způsobem, který využívá elementární lidskou teatrálnost.

Nevadí, že není léto, a že se nenacházíte v přírodě a že budete cvičit sólově a ne ve dvojici. Můžete cvičit i v místnosti, ale vzdálenost, ve které stojí pomyslná osoba, se kterou se chcete dorozumívat, si určete naprosto konkrétně – např. stojí v okně protějšího domu přes ulici. Na to okno zaměřte svůj pohled a do toho bodu se dívejte po celou dobu svého volání.

odlišná motivace pro volání, když cvičíme v místnosti:

Představte si, že přednášíte bez mikrofonu v sále pro 600 osob.

ZACÍLENÍ POHLEDU

Naprosto přesné zacílení pohledu je při jakékoliv formě mluvy nesmírně důležité. Ten přesně zaměřený pohled uvádí do chodu jistý psychofyzický automatismus – sílu vydechovaného sloupce vzduchu, rozeznění hlasivek i energičnost pohybu rtů a jazyka. Tyto prvky mluvy se spontánně nastaví podle toho, na jak vzdálený bod jste svůj pohled zaměřili.

Pokud si při procvičování v místnosti chcete představovat přírodní scénérii, jak voláte ze skály do údolí, tak si obrazy své představivosti **promítejte zásadně při otevřených očích!** Jakmile totiž oči zavřete, zruší se vnitřní automatismus, který seřizuje intenzitu dýchání, znění a výslovnosti a vaše promluva se při zavřených očích spontánně výrazně ztiší.

CITOVÉ ZABARVENÍ HLASU

Většina cvičení, která jsme vám nabídli, vyzývá k výraznému emocionálnímu provedení. U cvičení číslo 4 na straně 6 při vyjádření škály základních emocí (smích, pláč, vztek, agresivní rozkaz) se soustředte především na obsah vět a o výrazové odstíny svého hlasu neusilujte. Výraz vašeho hlasu se naladí „sám od sebe“ jako přirozený důsledek toho, že máte jasnou představu o svém sdělování, a že voláte. **Důvěřujte svojí hlasové inteligenci!**

Naučíte se tak svůj hlas modulovat v různých citových odstínech a citové ladění svého hlasu proměňovat. Jedním z výrazných nešvarů současné mluvy je její monotónnost. Dlouhé věty – bez ohledu na významovou různorodost sdělení – znějí stejně. Dejte každé emoci, pocitu, který volaný text vyjadřuje, adekvátní barvu hlasu.

Neuvažujte o technice, jak emocionálně zabarvit svůj hlas, důvěřujte svému hlasovému instinktu. Soustředte se pouze na citové ladění zadaného cvičení. Když výzvu „vyjadřujte se voláním do dálky“ vnitřně přijmete, hlas se „sám“ zformuje do potřebné technické podoby.

ZAMĚŘTE SE NA JEDINÉ TECHNICKÉ HLEDISKO – NEPŘEPÍNAT SVÉ HLASIVKY

Vycházíme ze skutečnosti, že volání je naše přirozená komunikační výbava, kterou máme uloženou ve svých genech. Volání se proto nemusíme učit. Ale je možné, že jsme při práci na počítači pouze pozapomněli, jak se přirozeně volá. Ale když si vzdálenost, na kterou chceme druhému něco sdělit, pohledem jasně odměříme a pořádně se nadechneme, „ono to samo od sebe“ začne správně volat. Důvěřujme svým instinktům, které se nám sice trochu zanesly civilizačním smogem, ale po chvíli nám otevrou hrdlo tak, abychom do dálky volali dostatečně zvučně. Na techniku volání nemusíme myslet.

Stačí, když budete sledovat jediný aspekt techniky: svůj hlas nepřepínejte. Volání je sice hlasové fortissimo, vaše halekání musí znít dostatečně silně, ale bez násilí na hlasivkách.

Jak rozeznáte to násilí na hlasivkách?

Projevuje se pálením v hrdle. Kdybyste tedy při svém volacím tréninku pochybili, a začali v hrdle pociťovat napětí nebo dokonce pálení, přerušete cvičení a navraťte se k němu, až se nepříjemný pocit v hrdle rozptýlí.

Jak můžeme pálení v hrdle předejít?

I když volání je hlasově silový projev, pohlíďte si, abyste v hrdle nepociťovali velké napětí. Napomůžete tomu tím, když při volání nebudete stát strnule, ale budete se v těle pohybovat milimetrovými pohyby a hlavu občas mírně předkloníte a zvolna opět vzpřímíte. Volejte uvolněně, jako když zpíváte. Volání je totiž mezní stav, na samé hranici mezi mluvou a zpěvem.

SPOLUPRÁCE S PARTNEREM

Ideální je procvičovat volání ve dvojici, protože si oba naprosto přirozeným způsobem nepřetržitě kontrolujete srozumitelnost a dosah svého volání do dálky. Když mluvního partnera nenaleznete, tak přesto je naprosto nezbytné, abyste občas požádali druhou osobu, aby prověřila srozumitelnost vašeho projevu. Vaše sebekontrola totiž může být zavádějící – a to ze dvou důvodů. Jednak jste autorem svých provolaných vět, tak jim vlastně rozumíte ještě dříve, než otevřete ústa. Druhým důvodem je to, že svůj hlasový projev vnímáme vnitřním (kostním) slyšením, kdežto všichni ostatní lidé nás slyší zvenku (přes ušní bubínky). Rozdíl mezi tímto dvojitým slyšením je výrazný – jak do síly, tak i do barvy vašeho hlasu.

MOHU NĚKTERÁ CVIČENÍ VYNECHAT?

Máte ostych pustit se do některého cvičení?

Jste tak cudné mentality, že neradi dáváte najevo svoje emoce?

Máte zábrany se emocionálně vyjadřovat, protože pochybujete o svých hlasových možnostech?

Obáváte se, že váš hlas neobsahuje potřebné odstíny?

Řešení:

Všechna cvičení jsme si ve skupinových i individuálních kurzech mluvní průpravy ověřili. Výrazná většina účastníků je bez problémů přijala a uskutečnila. Vyzýváme vás tedy k úkolům, které jsou splnitelné. Pokuste se tedy i vy svoje vnitřní zábrany překonat.

Ale nemá ale smysl se do plnění úkolu nutit násilím. To by bylo kontraproduktivní, vaše drobné zábrany by zesílily. Tedy, když si uvědomíte, že některé cvičení „není pro vás“, tak pro tuto chvíli cvičení opusťte a věnujte se následujícímu.

E. Opakování matka moudrosti

První opakování – cesta k posílení spontánnosti mluvy

Zopakujte si cvičení 1 až 5 na stranách 5 až 8.

Zdůrazněte v mysli a připomeňte si „Pět charakteristik volání do dálky“:

- 1) Při volání dýcháme z plných plic, aniž bychom o to usilovali.
- 2) Při volání všechny slabiky spontánně protahujeme, zvláště ty s čárkou.
- 3) Při volání – ve snaze se dorozumět – otevíráme pořádně pusu.
- 4) Nepolykáme koncovky slov, protože při snaze posílat hlas do dálky, dýcháme z plných plic.
- 5) Energické dýchání + perfektní výslovnost = konsonanty (samohlásky) v ústech doslova vybuchují.

Připomeňte si i všechny osobní poznatky i komentáře z učebnice. Teprve pak se vaše poznatky plně zúročí a hlas se vám uvolněně rozezní. **Hlas se vám ale rozezní jedině, když budete naplno volat.**

Začněte tedy znít a halekat!

Naplno a bez rezervovanosti!

Ale bez křečovitosti!

Druhé opakování

Zopakujte si znova cvičení 1 až 5 a připojte jedno nové:

6. CVIČENÍ – FORMOU VOLÁNÍ DO DÁLKY PŘEČTĚTE NÁSLEDUJÍCÍ TEXTY:

- **Próza jako text pohádky** Karel Čapek: Poštácká pohádka
 - **Verše zvukomalebné povahy** Karel Hynek Mácha: Máj
 - **Profesní text** reklama
 - **Improvizovaný text**
- Volat do dálky předčítané pohádky či profesní texty působí možná komicky, ale zato jsou pak ty texty perfektně srozumitelné. Stejně precizně srozumitelné budou, když pasáže z těchto textů v dalším cvičení zazpíváte.
 - Uvědomte si, jak jsou tyto tři texty odlišné co do literárního stylu. Naleznete pro ně obdobnou odlišnost v hlasové provedení. Nerozpakujte se u pohádky a Máchova Máje sáhnout po patetičtějším projevu. Střídmost a hlasatelská neutrálnost bude adekvátní až u reklamního textu.
 - **Znova si připomeňte, že ozdravný efekt se na vašem hlasu projeví jedině, když budete při předčítání všechny tři texty hlasitě volat.**

KAREL ČAPEK: DEVATERO POHÁDEK – POHÁDKA POŠŤÁCKÁ

„Aha,” vykřikl pan Kolbaba radostně, „člověče drahá, tak to vy jste ten trumbera, ten bloud, to tulum, ten pleticha, ten trumpeta, ten vrták, ten truhlík, to nemehlo, to trdlo, to pometlo, ten tulipán, ten jelimánek, ten salát a ten přetrdílo, ten popleta, co nám hodil do poštovní schránky to psaníčko bez známky a bez adresy?”

nahrávka č. 6 a

KAREL HYNEK MÁCHA: MÁJ – DRUHÝ ZPĚV

„Vy, jenž dalekosáhlým během svým,
co ramenem tajemným zemi objímáte,
vy hvězdy rozplynulé, stíny modra nebe,
vy truchlenci, jenž rozsmutnivše sebe,
v tiché se slzy celí rozplýváte,
vás já jsem posly volil mezi všemi.

nahrávka č. 6 b

REKLAMNÍ TEXT

Zboží zakoupené online splňuje požadavky nejvyšší kvality a bezpečnostních standardů. Náš zákaznický servis je naší pýchou. V našem katalogu naleznete i snímáče dotykových obrazovek. Dodávky řešíme velmi rychle a přesně, proto se k Vám snímáče dotykových obrazovek dostanou vždy včas.

nahrávka č. 6 c

PARAFRÁZOVANÝ TEXT – IVANA HUSPEKOVÁ: NEVĚRA JE BYZNYS

- Přečtete si text potichu – pouze očima, abyste se seznámili se smyslem sdělení.
- Pak začněte předčítat část textu, která je odsazena vlevo hlasitým voláním.
- Když dočtete k textu, který je odsazen vpravo, zavřete knihu a dokončete sdělení tohoto textu svými improvizovanými slovy.
- A hlavně nezapomeňte stejně hlasitě provolávat jak čtenou část textu, tak jeho závěr, který dokončíte svými improvizovanými slovy.

Dobrý den, jsem ráda, že si s vámi mohu pohovořit o své nové knize Nevěra je byznys, kterou jsem napsala během své terapeutické praxe.

Skutečně jde o alarmující zjištění. V dnešní době se nevěra považuje za něco zcela běžného, za něco úctyhodného. Kdo podvádí, je borec. Neřekneme o něm, to je špatný člověk. Obdivujeme ho. Veškerá média – rozhlas, televize, film, časopisy přímo lační po tématech s nevěrou. Nikdo se nezabývá prevencí. Tedy tím co dělat, aby lidé nebyli nevěrní. V časopisech se píše, že nevěra je v pořádku, že je lidská.

A víte, kdo ty ohavné elaboráty píše?

Jsme to my terapeuti, abychom si zajistili klientelu. Protože dokud budete vy podvádět, my budeme mít plný čekárny. Já říkám Stop! Nevěra je zlo! Je to Lež. Tento rok vymažeme z desatera "Nesesmilniš", a příští rok škrtíme "Nezabiješ"?

To jako přijdete k psychologovi, že jste se doma pohádali se svým protějškem a že vám při hádce ujela ruka s nožem a svého partnera jste zapíchlí.

nahrávka č. 6 d

Třetí opakování

Zopakujte si cvičení 1 až 6 a připojte opět jedno nové.

7. CVIČENÍ – Z VOLÁNÍ DO DÁLKY ODVODÍME KOMORNĚJŠÍ MLUVU „NA BLÍZKO“

- Tímto cvičením dovršujeme metodickou cestu, která je založena na halasném volání. Ve chvíli, kdy jsme všechny pozitivní prvky volání přijali za své, stačí, když při volání jenom ubereme na jeho halasnosti, a všechny ostatní prvky volací mluvy ponecháme ve stejné výraznosti. Hlas se pak sám usadí do těch správných proporcí. Nemusíme žádné mluvní techniky složitě nacvičovat. Bude to jenom náročnější na soustředění.
- Tato tišší mluva má všechny vlastnosti volání, kromě jeho halasnosti.

V nehalasné podobě, ale s výraznou dechovou i mluvní aktivitou si zopakujte všechna předchozí cvičení od čísla 1 až po číslo 7.

- Poslechněte si na nahrávkách, jak zní výrazná mluva, ale bez halasnosti. První slova každého cvičení uslyšíte na nahrávce ve volací verzi. Teprve potom mluvčí plynule přechází do způsobu, jak spolu hovoříme „na blízko“ v místnosti.
- Přechod z volání do komornější mluvy bez halasnosti si také vyzkoušejte, abyste si rozdíl mezi voláním na dálku a plastickou mluvou na blízko, nejen uvědomovali uchem při poslechu, ale abyste jej sami také ovládali svými hlasivkami.
- Zachovávejte i volné tempo volacího stylu – je to účinný lék na mluvu zbrklou a drmolivou.
- Toto osmé cvičení je vlastně celý seriál, opakování všech osmi cvičení, která jsme probírali. **Když je všechna splníte, můžete považovat svůj mluvně volací výkon za osobní maturitu z ovládnutí mluvené mateřštiny.**

nahrávka č. 7 = nahrávky č. 1 až 6 e, f, g, h

8. CVIČENÍ – DALŠÍ MOŽNOSTI OSOBNÍHO ROZVOJE – VLASTNÍ VARIACE VŠECH CVIČENÍ

- U všech cvičení si sami sobě zadejte vlastní témata.
Použijte texty prózy, veršů či profesního textu podle vlastního výběru – texty, které jsou vám i dětem, se kterými pracujete, osobnostně blízké.
- Každé cvičení, které budete obměňovat, proveďte jako volání do dálky i jako mluvu na blízko.

F. Jak zprostředkujeme dětem to „správné“ volání

Nepochybně to nebude vůbec žádný problém. V textu jsou určité motivace a zprostředkování, ty se však týkají především dospělých, kteří mají jisté problémy se studem, dělá jim problémy zbavit se zábran.

Pro děti naopak můžeme zadání rozšiřovat:

- Více do dramatických her.
- Můžeme přidávat rozhovory v citoslovcích.
- Hlasový projev můžeme rozšířit až ke zpěvu a tanci – dětem nedělá problém pozpěvovat si vlastní melodie a při nich se pohybově vyřadit.
- Při hlasové práci s dětmi musíme ostražitě dbát na jediný technický prvek – nepřekřiknout se a neochraptět.

G. Závěr

Tak se nám podařilo při hlasovém tréninku v rychlosti, v několika týdnech překlenout tisíce let vývoje lidské řeči – od výkřiků lovců mamutů pod Pálavskými vrchy až do současnosti našich domů a přednáškových sálů. Z volání do dálky jsme odvodili mluvu „na blízko“, mluvu kultivovanou, které všichni posluchači snadno porozumí, a její zvuk jim bude v uších příjemně znít.

Všechny zkušenosti se spontánním voláním využijete v druhém kole, ve kterém se seznámíte s podrobnými technikami dýchání, znění a výslovnosti.

Druhý díl – Martincova mluvní metoda

Metodika technik: dechových, znělostních a artikulačních

PROČ SE MÁM UČIT MLUVIT?

Přece mi mluva slouží bezpečně desítky let, od rána do večera!

Skutečně nám slouží bezpečně?

Pouze si neuvědomujeme, že úroveň současné mluvy patří mezi civilizační nemoci. Uprostřed expanze komunikačních digitálních prostředků náš základní komunikační nástroj – lidská řeč – ochabuje a degeneruje. Nevýraznou, monotónní a drmolivou mluvu dnes již přijímáme jako normu, jako přirozenou podobu lidské řeči.

Kurzy mluvy navštěvují ti, kterým tento degenerativní propad začíná vadit. A v kurzech srozumitelné mateřštiny se pak učíme to, co jsme již pozapomněli. Kurzy nám slouží jako posilovny, jako fitness centra dechového a artikulačního svalstva. Při mluvní průpravě si vlastně připomínáme to, pro co je naše tělo disponované. Naše plíce, hlasivky i jazyk a rty si „vzpomínají“ na proces, který je během desítek tisíců let anatomicky formoval do současné podoby.

Dospělí lidé se v kurzech mluvy musí nejdříve odnaučit pokleslý způsob mluvy a teprve pak mohou znovu objevovat přirozenou podobu řeči.

Specifikou metody je to, že teoretické zásady fonetiky jsou převedeny do několika účinných praktických postupů:

- **Zvládnutí bráničního dýchání** je nezbytnou podmínkou další mluvní průpravy.
- Na videonahrávkách naleznete zobrazené pohyby či pozice těla, které vám tento účinný způsob dýchání zprostředkují.
- **Čtyři metodické řady** jsou čtyři série jednotlivých cvičení bránice, jazyka, rtů a žvýkacích svalů.
- Jsou seřazeny v takové následnosti, že vedou k přirozenému rozeznání hlasu.
- **Sedmero srozumitelné a příjemně znějící mluvy** obsahuje pravidla, podle kterých se zautomatizované techniky Čtyř metodických řad využívají při přednáškové činnosti a v uměleckém přednesu.
- **Podrobný výklad, procvičování, nahrávky lektorů a tříbení sluchu** jsou hlavní náplní druhého dílu učebnice.

Tři oblasti, ve kterých rozezníváme mluvní projev

DÝCHÁNÍ

- Dech je energetický zdroj mluveného projevu.
- Kvalita znění hlasu i výslovnosti závisí na intenzitě dýchání.
- Naučte se vydechovaný proud vzduchu udržovat po celou dobu promluvy pod stejným tlakem, **aby jste nepůsobili na posluchače dojem ochablosti a nedostatečného zaujetí.**

ZNĚNÍ (fonace)

- Vydechovaný proud vzduchu rozkmitá hlasivky – tak vzniká zvuk lidského hlasu. Když ovšem sloupec vydechovaného vzduchu nemá dostatečný tlak, zvuk lidského hlasu zní mdle a neproniká prostorem a vám pak není dobře rozumět.
- Tělesné rezonanční dutiny (ústa, nosohltan, lebeční kosti a hrudník) obohacují základní zvuk hlasivek o alikvótní (přidružené) tóny. Ty dodávají lidskému hlasu bohatou zvukovou barevnost i osobnostní jedinečnost.
- **Barvou svého hlasu působíme na posluchače emocionálně.**

VÝSLOVNOST (artikulace)

- Na artikulaci se podílejí tři svalové skupiny – rty, jazyk a žvýkácí svaly.
- Žvýkácí svaly ovládají pohyb čelistí. Jejich nedostatečné otevírání je častou příčinou nedbalé mluvy.
- **Kvalitou artikulace přinášíme mimoděčně zprávu o svém lidském vztahu k osobě, se kterou hovoříme.**

Sedmero srozumitelné a příjemně znějící mluvy

Splňte následujících sedm požadavků a začnete mluvit na solidní profesionální úrovni.

první pravidlo – **Princip natlakovaného dýchání**

druhé pravidlo – **Délka samohlásek**

třetí pravidlo – **Hlasová barevnost samohlásek**

čtvrté pravidlo – **Princip dýchání a výslovnosti konsonantních koncovek**

páté pravidlo – **Technika výslovnosti souhlásek uvnitř slova**

šesté pravidlo – **Široká paleta hlasových barev**

sedmé pravidlo – **Syntéza techniky a emocionálního výrazu**

Dodržujte sedm pravidel a vaše čeština zazní tak, jak má znít.

Čtyři Metodické řady

První metodická řada **Od dýchání ke zpěvu**

Druhá metodická řada **Od zpěvu k mluvě**

Třetí metodická řada **Od přerušovaného a výbušného výdechu k výslovnosti konsonant a k jazykolamům**

Čtvrtá metodická řada **Od rezonančních cvičení k hlasovým rejstříkům a k alikvótnímu znění**

Metodické řady jsou rychlé hlasové a artikulační rozcvičky. Soubory obsahují cvičení, kterými během několika minut připomenete bránici, hlasivkám, jazyku i rtům jejich správné nastavení a vaše mluva se naplno rozezní. Aby se dostavil předpokládaný efekt – rychlé nastartování znělé mluvy – musíte je dokonale ovládat a procvičovat:

- **jak dílčí cvičení, ze kterých se metodické řady skládají,**
- **tak cvičení propojená v jeden ucelený, organicky plynoucí hlasový projev.**

Jednotlivá cvičení máte na video nahrávce, abyste mohli zvukové provedení napodobit i podle mimiky lektora. Kdežto cvičení propojená do souvislého celku uvádíme v audio nahrávkách, abyste posuzovali provedení především sluchem.

Každá metodická řada vrcholí významnou proměnou zvukové kvality.

Pro studenta jsou to rozhodující okamžiky, při kterých dochází k proměně znění, kdy se jedna kvalita zvuku přeměňuje ve kvalitu vyšší, jak je patrné z názvů jednotlivých metodických řad.

Z hlediska mluvěho – po sledu dílčích cvičení se jeho hlas rozezní novým zvukem, který před tím neovládal.

Sedm nových mluvních termínů, které budeme často používat

- břišní lis – komplex svalů břišní stěny, mezižeberních svalů a zádových svalů v oblasti ledvin.
- vokály – samohlásky
- kvantita vokálů – rozlišování dlouhých a krátkých slabik
- kvalita vokálů – proměna barevnosti vokálů podle míry otevřenosti úst
- konsonanty – souhlásky
- staccato – úsečné znění tónu nebo mluvy, zcela bez dozvuku
- drmolení – zbrklá mluva, při které zanikají některé hlásky, někdy celá slova, zvláště na konci věty

A. Dýcháme – dýcháme – dýcháme

Dýchání je nezbytnou podmínkou života.

Stejně nezbytným předpokladem zdravé a znělé mluvy je aktivní spodní (brániční) dýchání.

Věnuje pozornost, trpělivost i dostatek času nácviku dýchání.

Při nepřesném dýchání všechna následující cvičení vám přinesou pouze částečný výsledek.

Břišně brániční dýchání realizujete břišním lisem. Je to komplex svalů břišní stěny, mezižeberních svalů a zádočných svalů v oblasti ledvin. Obepínají v pase tělo kolem dokola jako šněrovačka, jako bychom v pase měli široký pás, který se při dýchání utahuje a povoluje.

Pro zvučnou mluvu využijte především brániční dýchání, při kterém se nezvedají ramena.

Vše snadno pochopíte podle názorné videonahrávky č. 1.

1. CVIČENÍ - CHCETE MLUVIT ZVUČNĚ? DÝCHEJTE BŘICHEM

- **Při mluvním projevu akcentujeme výdech. Na proudu vydechovaného vzduchu promlouváme svoje myšlenky** a sdělujeme je posluchačům. Proto je výdech aktivní. Vypěstujte si návyk bráničního dýchání, při kterém se vám mluva v uvolněném hrdle naplno rozezní.

- Těm, kterým dělá potíže zmenšit hrudní dýchání a využívat především svalový komplex břišního lisu, nabízíme podle videonahrávky několik tělesných poloh, které výrazně aktivizují brániční dýchání:

- Opřít se pažemi o rozkročené nohy
- Zakleknout si dlaně
- Poloha na čtyřech „jako pejsek“
- Opřete se dlaněmi o stůl – reálný nebo pomyslný

Tyto polohy blokují hrudní a stimulují brániční dýchání. Napodobte je podle nahrávky, ověřte si, že tak skutečně působí.

Důraz na břišní dýchání a minimalizování dýchání hrudního způsobuje, že se na hlasivky nepřenáší zbytečné napětí. To by vedlo k hlasové únavě a může způsobit i ochraptění.

- Mluvní brániční dýchání sledujte na videonahrávce č. 1.

Při opakovaném přehrávání dělejte všechny dechové pohyby shodně s lektorkou na nahrávce.

Opakujte je tak dlouho – nyní, zítra, v dalších dnech – až dokážete dýchat břichem zcela spontánně a nebudete na to už vůbec myslet.

- Opět vyzýváme k trpělivosti.

Jsme si plně vědomi, že nácvik bráničního dýchání není přehnaně zábavnou činností a efekt přináší až po delší době, až vám začne sloužit zcela spontánně. Přesto se přimějte k opakovanému procvičování. Až tento úkol zvládnete, všechny ostatní prvky mluvy si osvojíte poměrně snadno.

nahrávka č. 1

B. První metodická řada – OD DÝCHÁNÍ KE ZPĚVU

Vydechovaný proud vzduchu šumí. Postupně zjemňujeme a rozrůžňujeme jeho zvuk.

Na závěr proměníme šumot v akusticky čistý tón, na zpívaný vokál.

Cvičení slouží k upevnění návyku břišního dýchání a uvolněnému rozeznění hlasu.

2. CVIČENÍ – OD DÝCHÁNÍ KE ZPĚVU

Nejprve se naučte jednotlivá cvičení

a) Sfouknutí plamene

- Zapalte svíčku a umístěte ji ve výši očí. Odstupte od ní na dva kroky.
- Foukněte tak silně, aby se plamen mírně pohnul.
- Foukněte ještě silněji, abyste plamen uhasili.
- Zopakujte opět silný zhášecí fuk a **uvědomte si, které svaly se podílejí na tom agresivním výdechu.** Jsou to svaly břišního lisu. Když plamen sfouknete velkou silou a dostatečně agresivně, tak celý propletenec svalů břišního lisu se stáhne spontánně a nemusíte o to vůbec usilovat.

A to je důvod, proč tímto cvičením První metodickou řadu otevíráme. Proto tímto způsobem dýchání budeme začínat všechna jemnější dechová cvičení, abychom tělu stále připomínali aktivní způsob dýchání.

- Silnému proudu vydechovaného vzduchu napomozte pohybem – zvláště pak výrazným gestem rukou.
- Usilujte o to, abyste při silném fuku vyprázdnili plíce nadoraz, aby v plicích nezůstala ani částička vzduchu.
- Když jste si intenzitu svého nárazového výdechu ověřili na plamenu hořící svíčky, můžete při dalším procvičování intenzivního výdechu pracovat už s pouhou **představou plamene imaginární svíčky.**

b) Studený dech

- Je to výdech, při kterém ostře syčíme

SSSSSSSSSSSSSSSS

- Sevření břišního lisu je stejně silné jako při „sfoukávání plamene svíčky“, ale protože se výdechová štěrbinu mezi zuby výrazně zmenšila, tak výdech – spolu se zněním ostrého „ssssss“ – trvá mnohem déle.

- Soustředte se na představu, že svůj sykot posíláte do co největší vzdálenosti od svého těla. Zaměřte svůj pohled na vzdálený objekt za oknem místnosti, ve které cvičíte, a začněte ostře syčet – jako jedovatá zmije, jako kohoutek s unikajícím plynem.

A nyní si představujte, že váš proud vydechovaného vzduchu je doslova mrazivě ostrý, a vše kolem vás pokrývá jinovatkou.

- Představu mrazivosti a ostrosti přeneste i na své ruce a celé tělo. Takže prostor kolem sebe „prořezáváte“ nejen zvukem, ale i pohybem.

!!!

Již po několikáté vás při technických cvičeních odkazujeme na představy konkrétních okolností a na to, aby se celé tělo zúčastnilo zvukového projevu. Je to záměr – společně se zvukem, posléze se slovem, aktivizovat jak tělo (doprovodné gesto rukou), tak mysl (představy jistých okolností), tedy celou osobnost. I při technických cvičeních si tak vytváříte návyk „spoluúčasti“ osobnosti s vytvářeným zvukem. Tato schopnost vám pak při slovním projevu nedovolí pronášet slova bezbarvě, neosobně, bez zaujetí.

- Při cvičení „Studený dech“ je důležité udržet stejně silné stahování břišního lisu jako při zhášení plamene. Při jeho sfouknutí dochází k aktivizaci všech svalů v oblasti pasu naprosto spontánně. Kdežto při studeném dechu se o to musíte snažit, protože ostře syčet bychom mohli i při méně intenzivním výdechu.
- Při každém procvičování „studeného dechu“ začněte vždy od „sfouknutí plamene“, abyste techniku sevření břišního lisu přenesli i na provedení **cvičení b)**.

Cvičíme tedy podle schématu:

a) Sfouknutí plamene + b) Studený dech – opakujte alespoň třikrát.

Některé pokyny, jak správně dýchat, opakujeme, abyste si rozrušili návyk ochablého dýchání.

c) Teplý dech

- Otevřete maximálně ústa (mezi zuby asi tak na tři prsty) a vydechněte jako byste šeptali slabiku **Háááááááááááá**

Jako byste si chtěli zahřát zkrěhlé ruce.

Prodlužte šepotavý zvuk na celou dobu výdechu.

- Stále udržujte razantní „barbarsko-agresivní výdech“ jako při zhášení plamene. Natlakovaný sloupec vydechovaného vzduchu je nezbytnou podmínkou profesionální mluvy.
- Po výrazové stránce si představujete, že chcete svým dechem zamlžit zrcátko.
- Při každém procvičování „teplého dechu“ začněte vždy od „sfouknutí plamene“, abyste techniku sevření břišního lisu přenesli i na provedení **cvičení c)**.

Cvičíme tedy podle schématu:

a) Sfouknutí plamene + b) Studený dech + c) Teplý dech – opakujte alespoň třikrát.

d) Teplý dech se sluchovou představou zpívaného vokálu

- Při cvičení „teplý dech“ je celá zvuková cesta nastavená jako při hlasitém zpěvu – od pohybu bránice, přes široce otevřená hrdla až po maximálně rozevřená ústa. Rezonanční dutiny jsou optimálně nastavené – jenom výdechový proud ještě nerozeznává hlasivky a slyšíme jenom šum.

- Nyní si zpívaný vokál „Áááá“ jenom představujte, tedy slyšíte jej pouze vnitřním sluchem, ale reálně vytváříte pouze šum teplého dechu.

Háááááááááááá

- Představu zpívaného tónu promítněte nejen do své mysli a vnitřního sluchu, ale i do postoje celé své osoby – oddejte se představě, že jste slavná pěvkyně na jevišti Metropolitní opery.
- Při každém procvičování „dechu z představou zpěvu“ začněte vždy od „sfouknutí plamene“, abyste techniku sevření břišního lisu přenesli i na provedení **cvičení d)**.

Cvičíme tedy podle schématu:

a) Sfouknutí plamene + b) Studený dech + c) Teplý dech + d) Představa zpěvu

Opakujte alespoň třikrát.

e) Reálný, plně rozeznělý, zpívaný tón

- Při plném výdechu, při plně rozevřených ústech (tedy při účinně nastavené ústní rezonanční dutině) rozezněte naplno svůj hlas zazpívaným vokálem

Áááááááááááá.

- Při každém procvičování „dechu s reálným zpěvem“ začněte vždy od „sfouknutí plamene“, abyste techniku sevření břišního lisu přenesli i na provedení **cvičení d)**.

Cvičíme tedy podle schématu:

a) Sfouknutí plamene + b) Studený dech + c) Teplý dech + d) Představa zpěvu + e) Reálný zpěv

Opakujte alespoň třikrát.

Nahrávka č. 2

Každý z pěti stupňů první metodické řady procvičujte nejprve jednotlivě.

Potom je propojte do jednoditého zvukového celku – každý prvek na jeden nádech a výdech.

Zřejmě jste naši výzvu k trpělivému procvičování různých zvukových forem výdechu respektovali.

Když eliminujeme vysvětlivky a komentáře, tak kompletní cvičení První metodické řady by mělo odpovídat následujícímu schématu:

a) Sfouknutí plamene

a) Sfouknutí plamene + b) Studený dech

a) Sfouknutí plamene + b) Studený dech + c) Teplý dech

a) Sfouknutí plamene + b) Studený dech + c) Teplý dech + d) Představa zpěvu

a) Sfouknutí plamene + b) Studený dech + c) Teplý dech + d) Představa zpěvu + e) Reálný zpěv

Věříme, že se vám po takto procvičeném dýchání hlas začíná otevírat a uvolněně znít do dálky.

Cvičením První metodické řady dechovou průpravu neuzavíráme. Je to jenom vstupní základ. Účinným a přesně zacíleným dýcháním se budeme zabývat skoro u každého následujícího cvičení – rozeznění vokálů, výbušnost konsonant, hlasové rezonanční rejstříky, alikvótní znění – to jsou různé formy rozeznívání hlasu a každá vyžaduje jiný způsob dýchání, jiný způsob vytváření výdechového sloupce vzduchu. Tedy u každého dalšího cvičení si musíte uvědomovat, jak se při něm odlišně či shodně dýchá.

C. Druhá metodická řada – OD ZPĚVU K MLUVĚ

Zpěvní hlas má bohatou barevnost (množství alikvótních tónů). To proto, že se rozechvívají lebeční kosti. Vibrace kostí je nejmýznější při brumendu (znění zpěvního hlasu při zavřených ústech a sevřených rtech). **Když přechod ze zpívaného tónu do mluvy provedeme tak, aby se proud vydechovaného navibrovaného vzduchu nepřerušil, pak se na mluvní hlas přenese kvalita zpěvního hlasu s širokou paletou hlasové barevnosti.** Vibrace lebečních kostí dává zpěvnímu hlasu značnou prostorovou nosnost a pronikavost. Stejně nosný a prostorem pronikající může být i hlas mluvní – podmínkou prostorové pronikavosti mluvy je natlakovaný a nepřerušovaný výdechový proud vzduchu, stejně jak tomu je při zpěvu.

3. CVIČENÍ – OD ZPĚVU K MLUVĚ

a) Brumendo a s ním spojené vibrace

hmmmmmm

Chvění kontrolujeme lehkým dotykem prstů na různých částech hlavy

- vibrace na temeni hlavy
- vibrace lícních kostí
- vibrace dolní i horní čelisti a zubů
- mravenčení rtů
- vibrace celé lebky

Vnímáte dunivý charakter svého brumenda? Jakoby vám zaléhalo v uších.

b) Barevnostní obohacení zpívaného tónu o rezonanci masky a nosohlтанu

- Konsonant „M“ rozeznává rezonanci masky.

Kombinace s hláskou „B“ a rytmizace celé fráze posiluje vibrační chvění.

Napodobte přesně lektora na nahrávce:

hmmmm M M M M

hmmmm Bim Bam Bim Bam Bim Bam

hmmmm M M mmmm mmmm M

- Delší část následující obměny je hodně navibrované brumendo.

Ale závěrečná slabika „Máááá“ se již z brumenda otevírá do otevřeného zpívaného tónu. Dejte si záležet na tom, abyste při přechodu z uzavřeného brumenda do otevřené zaspívané slabiky, neztratil chvění a barevnost brumendového znění.

hmmmm M M mmmm mmmm Máááá

- V následující fázi cvičení dojde proměně kvality zvuku. To je záměr a smysl Druhé metodické řady. Předchozí brumendová cvičení, při kterých se postupně zintenzivňovala vibrace lebečních a nosohlтанových kostí, vás vedou k tomu, abyste objevili mluvu stejně prostorově nosnou jako zpívaný projev.

Nejdůležitější je – neudělat pauzu mezi zpívanou a mluvenou částí. Tedy mezi zpěvem a mluvou nepřerušit proudění výdechu.

Ve cvičné větě vyslovujte každou hlásku „M“ s výrazným dechovým rázem, který rozechvěje rty a od nich se chvění přenáší na celou oblast masky.

*hmmm M M mmmm mmmm Máááá_Má máma má málo máku
Mezi domama má má máma malou zahrádku*

Nahrávka č. 3

Každý prvek druhé metodické řady procvičujte nejprve jednotlivě podle nahrávky. Potom je propojte do jediného zvukového celku – každý prvek na jeden nádech a výdech.

V běžné mluvě všechna slova, která obsahují hlásku „M“ vyslovujte s takto znělým a navibrovaným zvukem jako ve cvičení. Výbušná znělost konsonanty „M“ se pak přenesse i na sousední slabiky a váš mluvní hlas se naplno rozezní „v rezonanci masky“.

Obě metodické řady rozvíjejí souvislý a plynulý typ dýchání, který potřebujeme při rozeznívání vokálů. Techniku nepřerušovaného výdechu a proznívání vokálů uplatníme při realizaci prvních tří pravidel Sedmera:

- 1)** Mluvím na hustém a nepřerušovaném výdechovém proudu.
- 2)** Rozlišuji dlouhé a krátké vokály (samohlásky).
- 3)** Při výslovnosti Í É Á Ó Ú svoje ústa plynule otevírám a zavírám.

D. První pravidlo Sedmera – PRINCIP NATLAKOVANÉHO DÝCHÁNÍ

Mluvím na hustém a nepřerušovaném vydechovaném proudu vzduchu.

Natlakovaný vydechovaný proud vzduchu je pro znělou a srozumitelnou mluvu hlavním předpokladem. Natlakovaný proud musí být zároveň i nepřerušovaný, aby slova ve výpovědi byla spolu provázaná. Takový způsob dýchání budeme procvičovat na následujícím textu. Jsou to verše Vítězslava Nezvala:

*Kouzlí, kouzlí kouzelník,
vykouzlí nám za pětník
žlutý šátek, rudou růži,
d'áblu zaprodal svou kůži,
je to příliš tajemné,
hrůza, úděs jímá mne,
jímá mne při pomyšlení,
jak se dojmy rychle mění,
včera cirkus, kouzla, čáry,
dneska černoooká Máry,
černá Máry v kantýně,
přítulná jen při víně,
při víně a za pětník,
kouzlí, kouzlí kouzelník.*

Nejdříve se s textem seznámte. Ale nečtěte jej jenom očima, čtěte plným hlasem. Čtení nahlas je sice o něco zdlouhavější, ale zato se s textem lépe seznámíte. Při čtení jenom očima vám řada detailů unikne.

4. CVIČENÍ – MLUVÍM NA HUSTÉM A NEPŘERUŠOVANÉM VYDECHOVANÉM PROUDU VZDUCHU.

- Čtěte cvičný text s plně natlakovaným výdechovým sloupcem vzduchu.
- Čtěte nejprve v technickém provedení, to znamená absolutně bez pauz, až do vyčerpání dechové zásoby. Pro nadechnutí přerušete mluvu třeba i uprostřed slova.
- Pak se v klidu nadechněte a při tlakovém výdechu pokračujte od slabiky, na které vám došel dech.
- Způsob výslovnosti nepřetržité řady slov naznačuje následující grafická uspořádání textu bez interpunkce a bez respektování veršů.

Kouzlí kouzlí kouzelník vykouzlí nám za pětník žlutý šátek rudou růži d'áblu zaprodal svou kůži je to příliš tajemné hrůza úděs jímá mne jímá mne při pomyšlení jak se dojmy rychle mění včera cirkus kouzla čáry dneska černoooká Máry černá Máry v kantýně přítulná jen při víně při víně a za pětník kouzlí kouzlí kouzelník.

Verše Vítězslava Nezvala jsme přepsali na řádky nepřetržitě. Záměrně jsme rozrušili veršovou strukturu, aby vás původní text nesváděl k mechanickému členění mluvy podle veršů.

nahrávka č. 4

- Tento způsob mluvy je pouze průpravným cvičením, abyste si uvědomili, jak se nepřerušovaný proud výdechu převádí na stejně nepřerušovaný sled slov.

!!! V žádném případě vás nevyzýváme, abyste takto mluvili v běžném životě !!!

Je to pouze tréninkové cvičení na rozšíření kapacity plic a na využívání dechové zásoby do naprostého vyprázdnění plic. Zopakujte si je několikrát.

Je to zároveň lék na časté pauzování za každým druhým či třetím slovem. Což je dosti rozšířený mluvní nešvar a časté přerušování toku proudu slov značně znehledňuje obsah sdělení.

V hovoru v životních okolnostech nemluvíme ani nepřetržitě (tak jak jsme to trénovali v posledním cvičení), ani tok věty nepřerušujeme častým přídýcháváním.

5. CVIČENÍ – NYNÍ TEXT PŘEČTĚTE ZNOVA, JAKO SDĚLENÍ OBSAHU A SMYSLU BÁSNĚ!

- **Kritérium členění věty je významové – členění dechu a mluvy přizpůsobujeme struktuře věty podle významových celků.**

Dechové členění přizpůsobte významovým celkům, podle toho, jak tyto Nezvalovy verše chápete vy.

- Nejste se svým provedením spokojeni?

To musíte uplatnit dechovou a hlasovou průpravu První metodické řady „Od dýchání ke zpěvu“. Dříve než se znova věnujete cvičnému textu Nezvalových veršů, zopakujte si ji jako hlasovou rozcvičku, jako průpravu pro interpretaci tohoto dechově náročného textu.

- Porovnejte si nahrávku svého přednesu se cvičnou nahrávkou.

nahrávka č. 5

Chcete posluchače svým projevem zaujmout?

Hlubokým a zdravým dýcháním přenesete na lidi kolem sebe nejen věcný obsah promluvy, ale i emocionální ladění své osoby.

ČASTÉ CHYBOVÁNÍ, PROBLÉMY A ZÁLUDNOSTI

- Většina mluvčích si odnáší od češtinářů chybnou instrukci, jak interpretovat verše. Jedná se o češtinářskou pověru – „Za každým veršem udělej pauzu“.

Pro interpretaci veršů platí pravidla opačného významu:

- Hlavním kritériem je svázanost slov podle významu.
- Kde to význam umožňuje, naopak používáme **přesah** (spojení konce jednoho verše s prvním slovem verše následujícího) a **cézuru** (kratičké přerušování toku slov) uprostřed verše.

Takový přednes eliminuje kolovrátkové plynutí slov, kdy se z rytmicky jednoduchých veršů stávají pouhé dětské říkanky a rozpočítadla.

- Předneste tyto verše znova – podle výše uvedených poznámek.

- Při svém projevu si zvláště pohlídejte důsledné zesílení tlaku na konci vět, když mluvíte už jen s malou dechovou zásobou. To je nejčastější prohřešek v hospodaření s dechem. Znamená to, že sevření břišního lisu musíte ke konci věty výrazně zesílit.

- Dbejte rovněž na správnou činnost žvýkacích svalů – tedy výrazně otevírejte a zavírejte čelistí! Tuto činnost musíme zvláště zdůrazňovat. Jedná se o artikulační prvek, který je civilizační povoleností nejvíce poznamenaný. Přestaňte svoji mluvu jenom cedit skrz sevřené zuby a při hovoru pořádně otvírejte ústa.

Poslední dvě připomínky se vztahují ke všem dalším bodům Sedmera.

ALTERNATIVNÍ TEXTY

Svůj projev obohacujte přednesem dalších alternativních textů – a to vždy ve dvou variantách:

- Technické provedení mluvy na nepřetržitém výdechu bez sebemenších pauz.
- Pak stejný text interpretujte s členěním podle významových celků.

a)

*Desatero šlo,
chytilo se devatera,
devatero osmera,
osmero sedmera,
sedmero šesterá,
šestero patera,
patero čtverma,
čtvermo trojíma,
trojímo dvojíma,
dvojímo jednera,
jednero babky,
babka řípky,
tahali tahali,
řípka se přetrhla,
babka se převrhla
a všichni se svalili na jednu hromadu.*

b) Jestliže jsme u Nezvalových veršů varovali před říkankovitostí dětských rozpočítáadel, tak tady naopak ta říkankovitost bude na místě.

c) **Podle vlastního výběru přečtete nahlas jiný text a při čtení také uplatněte oba přístupy:**

- Technicky přehnaně
- S výrazem, se záměrem sdělovat obsah textu

Tříbení sluchu

Spolehlivá činnost mluvidel vede přes vaše ucho. Naučte se „nově slyšet“. Na počátku mluvní průpravy je třeba svoji mluvu přesně „uslyšet“, protože teprve pak můžete svoje hlasivky a jazyk ovládat tak, aby se rozezněly podle vaší vůle. Je to vaše ucho, které otevírá vaše ústa, vaše ucho pohybuje vašimi rty a jazykem. Pro tříbení sluchu naleznete každý cvičný text Sedmera nahraný ve čtyřech mluvních kvalitách. Naučte se tyto čtyři rozdíly v interpretaci nejdříve uslyšet a potom také sami stejný text vyslovit v odlišných provedeníh.

Stejný text ve čtyřech různých interpretacích

A) PROVEDENÍ LEDABYLÉ

Nemá se sice tak mluvit, ale většina populace hovoří povoleně a nedbale. Toto provedení mluvy nemusíte procvičovat, pravděpodobně jej „plně ovládáte“. Jde nám ale o to, abyste se této nedbalé podoby mluvy zbavovali.

Tyto sporné nahrávky uvádíme proto, abyste začali slyšet a rozeznávat problémovou mluvu.

Na konci každé ledabylé nahrávky je komentář lektora, který poukazuje na nepřesnosti a chyby mluvčího. Tuto část ledabylé nahrávky si pusťte teprve, až sami stanovíte diagnózu problémového mluvčího.

B) PROVEDENÍ TECHNICKÉHO PŘEHÁNĚNÍ

Veškeré technické požadavky Sedmera výrazně přehánějte. Nebojte se až parodicky humorného vyznění. Je to v podstatě lék a „odvykací nástroj“ na ledabylou mluvu z předchozího odstavce. Kdybychom přeexponovaný způsob mluvy uplatňovali v běžných životních situacích, určitě bychom působili afektovaně či směšně. Vyzýváme vás k přehánění a jsme si plně vědomi, že **je to pouze dočasná, cvičná verze**. Na počátku mluvní průpravy, kdy si vytváříte nové normy mluvené mateřštiny, tuto „odvykací kúru“ hodně procvičujte.

C) PROVEDENÍ KOREKTNÍ (STŘÍDMĚ HLASATELSKÉ)

To je způsob mluvy věcně oznamovací, střídmy, ale nikoliv nudný. Ke korektnímu provedení mluvy je třeba přistupovat temperamentně, s výrazným osobním zaujetím.

Toto provedení je vhodné pro interpretaci přednášek na odborné téma. V této kvalitě bychom měli mluvit spontánně i „v civilu“.

D) PROVEDENÍ POHÁDKOVÉ

To představuje mluvu emocionálně bohatou a ve volnějším tempu. Při vyprávění dětem všechny technické požadavky mírně zdůrazňujeme. Přehánějte ale citlivě, aby se provedení neblížilo parodii. Naopak chceme na děti zapůsobit projevem věrohodně citovým.

Jedná se o nesmírně přínosné cvičení, které můžeme praktikovat poměrně často, v běžné životní situaci, kdy dětem vyprávíme nebo předčítáme pohádky. Zároveň tak rozšiřujeme dítěti jeho chápání světa. Předčítání pohádek dětem přináší výraznou hodnotu do jejich dětského světa. A při tom si sami upevňujeme nově nabyté mluvní dovednosti.

Toto provedení mluvy nemusíme spojovat pouze s předčítáním pohádek. Citlivé zdůraznění všech technických prvků je vhodné i při interpretaci uměleckých textů – veršů i prózy.

U každého bodu Sedmera uvádíme oddíl „Tříbení sluchu“, ve kterém máte cvičný text nahraný ve zmíněných čtyřech kvalitách.

Pozorně je vyslechněte a potom ty čtyři odlišné kvality mluvy sami vytvořte!

!!! Kříterium kvality platné pro všechna cvičení !!!

Při školení s lektorem, je to on kdo opravuje vaše provedení jednotlivých cvičení.

Vy jako samouk se nemůžete spolehnout na takovéto nastavení akustického zrcadla.

V této učebnici „živého lektora“ nahrazuje nahrávka jeho hlasu a váš sluch, který bude nepřetržitě porovnávat vaše provedení s provedením vzorové nahrávky.

!!! tuto výzvu respektujte a myslíte na ni při všech cvičeních !!!

TŘÍBENÍ SLUCHU -- ZAČÍNÁME

nahrávky č. 6 až 9

- Slyšíte na nahrávkách číslo 6 až 9, jemné rozdíly ve čtyřech interpretacích stejného textu? Jsou to nahrávky čtyř odlišných interpretací cvičného textu „Kouzlí, kouzlí kouzelník....“

a) Ledabyly

Vyslechněte ledabylého mluvčího na nahrávce č. 6 a určete sami, v čem nedodrží pravidla Sedmera. Teprve potom vyslechněte hodnocení lektora a porovnejte jeho rozbor mluvčího se svým názorem.

- U dalších tří interpretací

b) Technicky přehnaně

c) Korektně (střídmě hlasatelsky)

d) Pohádkově

lektora na nahrávce co nejpřesněji napodobujte!

Mluvte nejdříve současně s hlasem lektora, pak po něm, a nakonec zcela samostatně.

Nahrajte si svoje provedení a porovnejte svoji nahrávku s tou metodickou.

!!! Zásadní upozornění !!!

Ledabyly mluvu nenapodobujte !!! Právě se tohoto civilizačního neduhu zbavujete.

Tento vzorek mluvy předkládáme pouze k sluchové analýze problémové výslovnosti.

Rovněž jako připomenutí, že tudy vaše cesta nepovede.

E. Druhé pravidlo Sedmera – DÉLKA SAMOHLÁSEK

Rozlišuji dlouhé a krátké vokály (rozlišuji kvantitu samohlásek).

Poměr mezi krátkou a dlouhou samohláskou je 1:4.

Jednoznačně to platí při emotivním předčítání pohádek. Při střídmém hlasatelském projevu je pak tento poměr menší.

Dvojhlásky (OU, AU, EU) vyslovujeme dlouze.

Obecným problémem v běžné hovorové komunikaci je to, že rozdíl mezi krátkou a dlouhou slabikou není skoro patrný a u dvojhlásek závěrečné „U“ skoro zcela zaniká.

Soustředíme se tedy, abychom tuto plíživě přijímanou falešnou normu nepřijali. Naopak výrazným rozlišováním dlouhých a krátkých slabik navrátíme češtině její melodičnost. Karel Hynek Mácha, Vítězslav Nezval a Jaroslav Seifert ve svých básních tuto časoměrnou vlastnost češtiny záměrně uplatňují.

Kvantita dlouhých a krátkých vokálů je vzorově obsažena ve cvičném textu. Verše jsou navíc tvořeny pouze ze slov s hláskou „A“. Jsou pro výuku nesmírně vhodné, protože při hlásce „A“, kdy jsou ústa naplno otevřená, se délka slabik dodržuje nejsnadněji.

Vzplál v barvách zmar

a brána jara padla.

Strach z mála láskám dával tvar

a dlaň svá práva na vahadla kladla,

rána vlahá, marná snaha,

vzal však mráz.

Chcete posluchače svým projevem zaujmout?

Uplatňujte v projevu pulzaci dlouhých a krátkých slabik.

6. CVIČENÍ – ROZLIŠUJTE DLOUHÉ A KRÁTKÉ VOKÁLY – A TO ROZLIŠENÍ PŘEHÁNĚJTE

- Přečtete verše technicky – rozlišujte výrazně dlouhé a krátké slabiky (s přeháněním v poměru 1:4).

Při této interpretaci krátké slabiky neodsekávejte a mírně je prodlužte.

Prodlouženou délku dlouhých slabik jsme naznačili v textu graficky.

Vzpláááál v barváááách zmar

a bráááána jara padla.

Strach z máááála lááááskáááám dáááával tvar

a dlaň sváááá prááááva na vahadla kladla,

ráááána vlaháááá, marnáááá snaha,

vzal však mrááááz.

Nahrávka č. 10

- Mluvte zároveň na nepřetržitém dechovém proudu jako u prvního pravidla.
- Hudební efekt rozlišování dlouhých a krátkých slabik:

Prodloužení doby trvání dlouhých slabik vnáší do mluvy melodičnost a větší hudebnost.

Střídání dlouhých a krátkých zase mluvu přirozeně rytmitizuje.

Přednášejte verše tak, aby jejich hudební kvalita co nejvíce vynikla.

Verše jsou tvořeny pouze ze slov s hláskou „A“. Jsou pro výuku nesmírně vhodné, protože při hlásce „A“, kdy jsou ústa naplno otevřená, se délka slabik dodržuje relativně snadno.

- Stejně verše předneste s výrazem - jako vzývání jarních sil.
- Technické i výrazové provedení uplatněte při četbě jiného textu – profesního i uměleckého.

ČASTÉ CHYBOVÁNÍ, PROBLÉMY A ZÁLUDNOSTI

- Návyk krácení dlouhých slabik je natolik rozšířený zlovyk, že si to většina lidí ani neuvědomuje, u druhých to neslyší, krácení jim nevadí a proto je obtížné tu nápravu výslovnosti uskutečnit.

Řešení:

Konkrétně v těchto případech zafixované chybné výslovnosti – mějte větší nedůvěru ve svoje slyšení a ve své posuzování vlastní mluvy. Sami sebe nemůžete hodnotit objektivně !!!

Když vás nemůže korigovat živý lektor, zbývá vám jediná možnost – porovnávat nahrávku vlastní mluvy s nahrávkou vzorovou. Aby ale tato cesta byla účinná, je nezbytné naučit se sluchem rozeznávat i ty nejmenší rozdíly.

TŘÍBENÍ SLUCHU

nahrávky č 11 až 14

Vyslechněte si nahrávky číslo 11 až 14.

- Jsou to nahrávky čtyř odlišných interpretací cvičného textu „Vzplál v barvách zmar...“

Slyšíte na nich jemné rozdíly ve čtyřech interpretacích stejného textu?

a) Ledabyle

Vyslechněte ledabylého mluvčího na nahrávce č. 6 a určete sami, v čem nedodrží pravidla Sedmera.

Teprve potom vyslechněte hodnocení lektora a porovnejte jeho rozbor mluvčího se svým názorem.

- U dalších tří interpretací
- b) Technicky přehnaně
- c) Korektně (hlasatelsky střídme)
- d) Pohádkově

lektora na nahrávce co nejpřesněji napodobujte!

Mluvte nejdříve současně s hlasem na lektora, pak po něm, a nakonec zcela samostatně.

Nahrajte si svoje provedení a porovnejte svoji nahrávku s tou metodickou.

Ledabylou mluvu nenapodobujte !!! Právě se tohoto civilizačního neduhu zbavujete.

Tento vzorek mluvy předkládáme pouze k analýze problémové výslovnosti a jako připomenutí, že tudy vaše cesta nepovede.

Alternativní texty

KAREL HYNEK MÁCHA – MÁJ DRUHÝ ZPĚV (ÚRYVEK)

*Vy, jenž dalekosáhlým během svým
co ramenem tajemným zemi objímáte,
vy hvězdy rozplynulé, stíny modra nebe,
vy truchlenci, jež rozsmutnivše sebe,
v tiché se slzy celí rozplýváte,
vás já jsem posly volil mezi všemi.
Kudy plynete u dlouhém dálném běhu,
i tam kde svého naleznete břehu,
tam na své pouti pozdravujte zemi.
Ach zemi krásnou, zemi milovanou,
kolébku mou i hrob můj, matku mou,
vlast' jedinou i v dědictví mi danou,
šírou tu zemi, zemi jedinou!*

F. Třetí pravidlo Sedmera – HLASOVÁ BAREVNOST SAMOHLÁSEK

**Při výslovnosti Í – É – Á – Ó – Ú ústa plynule otevírám a zavírám
(rozlišuji kvalitu samohlásek).**

Rozdílnost v rozevření čelistního úhlu (na 1 – 3 prsty) způsobuje, že každá z pěti samohlásek má jiné zabarvení. Tato různorodost v jejich barvě představuje kvalitu vokálů. Ujasněte si, jak rozevírat a zavírat čelistního úhel při výslovnosti vokálů v následujícím pořadí. Podle to se proměňuje barva hlasu od světlého ého „Íííí“ až po temné „Úúúú“.

Mezeru mezi zuby můžeme odměřovat prsty:

- ÍÍÍ = 1 prst,
- ÉÉÉ = 2 prsty,
- ÁÁÁ = 3 prsty,
- ÓÓÓ = 2 prsty,
- ÚÚÚ = 1 prst

To samé pravidlo vyjádřené v odlišném grafickém uspořádání nazýváme **fónickým trojúhelníkem**.

ÁÁÁ	3 cm
ÉÉÉ ÓÓÓ	2 cm
ÍÍÍ ÚÚÚ	1 cm

Rozeznívejte vokály tohoto pořadí v jednom dechovém zátahu, bez přerušování.

Text na procvičení barevnosti vokálů je komponován se záměrem využít zvukomalebnoti českých slov. Při přednesu veršů jde o to využívat zvukomalebnoti ve vazbě s významem slov.

*Úsměvem února průzračné ledy tají,
stíny bříz vítají přísliby předjaří,
mou řekou toulavou již vory proplouvají
spoutané v nápěvech zpívaných voraři.
Již všemi strouhami se jarní vody řinou,
úsměvy zasuté tak dlouho pod lavinou
stékají s úbočí jak písňě pastviny.
Řeky se vrhají v náruč své roviny
a slova ztracená se na svá ústa vrátí
pokorná, tichá, jako tón houslí, když doznívá,
hodiny soumraku se vzdalují a krátí,
když s říčním pískem smích se sítem prosívá.*

7. CVIČENÍ – ÚSTA PLYNULE OTEVÍRÁM A ZAVÍRÁM

- Rozezněte řadu samohlásek od světlého „Ííí“ až po temné „Úúú“

Ííí = 1 prst,

ÉÉÉ = 2 prsty,

ÁÁÁ = 3 prsty,

ÓÓÓ = 2 prsty,

ÚÚÚ = 1 prst

Rozeznívejte vokály tohoto pořadí v jediném dechovém zátahu, bez přerušování.

- Nyní rozezněte tu samou řadu samohlásek již bez pomoci prstů.

Předsaďte před každý vokál hláskou „M“

Během nepřetržitého výdechu vám vnikne abstraktní slovo:

Mímémámómú.

Nahrávka č. 15

8. CVIČENÍ – HLASOVÁ MNOHOBAREVNOST VOKÁLŮ FÓNICKÉHO TROJÚHELNÍKU.

- Při čtení textu dodržujte kvalitu i kvantitu samohlásek. Rozezněte zvukomalebnot českých slov. Přednášejte verše o mocných silách jarního probouzení tak, aby se maximálně uplatnila hudebnost, která je v těch slovech vnitřně obsažená. Kromě melodizace a rytmizace slov, které se uvolňovaly ve verších druhého pravidla (rozlišování dlouhých a krátkých vokálů), tyto básnické metafory rozeznávají navíc i různobarevnost slabik podle pravidel fónického trojúhelníku.

- Bohatě různobarevnosti vokálů napomohou všechna dílčí cvičení druhé metodické řady.

Zopakujte si je, než začnete interpretovat text „Úsměvem února.....“.

Text předneste ve dvojím provedení:

- nejprve perfektně technicky
- potom s důrazem na přednes veršů, které má značný emocionální náboj.

- I pouhé technické provedení působí na posluchače emocionálně. S touto zvukomalebnou vlastností českých slov autor veršů počítal a s tímto záměrem verše vědomě komponoval.

Vy je se stejným záměrem předneste.

Nahrávka č. 16

Chcete posluchače svým projevem zaujmout?

Respektujte první tři pravidla Sedmera. Propojte hluboké dýchání, pulzaci dlouhých a krátkých slabik a zvukomalebnou bohatost vokálů do propojeného a nedílného celku.

ČASTÉ CHYBOVÁNÍ, PROBLÉMY A ZÁLUDNOSTI

- U tohoto třetího pravidla je obtížné uskutečňovat současně všechny tři požadavky:
 - Nahuštěný a nepřetržitý výdechový proud vzduchu
 - Rozlišování dlouhých a krátkých slabik.
 - Různobarevnost pěti vokálů podle míry otevřenosti čelistního úhlu.

Bylo by velmi náročné vyjadřovat emocionalitu obrazu jara a při tom ještě mít pod kontrolou tři technické zřetelky a řídit je volnými příkazy z mozku. Řešení spočívá v tom, že všechny první tři požadavky Sedmera

musíme mít plně zautomatizované. Toho lze dosáhnout především „nepopulárním“ opakováním technik prvních dvou metodických řad.

Je to naprosto stejný problém jako při učení se cizím jazykům. Při rozhovoru s cizincem si nemůžete vzpomínat na slovíčka a uvědomovat si gramatická pravidla. Oboje musíte mít zažité tak, aby se vám to „samo“ vybavovalo. Místo slovíček a gramatických pravidel my máme Sedmero a Metodické řady. Najděte si každý z vás cestu (podle své mentality) jak tlakové dýchání, hudební znělost vokálů a proměny barvy hlasu přijmete bez výhrad jako součást své autentické osobnosti.

TŘÍBENÍ SLUCHU

nahrávky č. 17 až 20

Vyslechněte si nahrávky číslo 17 až 20.

Jsou to nahrávky čtyř odlišných interpretací cvičného textu „Úsměvem února...“

Slyšíte na nich jemné rozdíly ve čtyřech interpretacích stejného textu?

e) Ledabyle

Vyslechněte ledabylého mluvčího na nahrávce č. 6 a určete sami, v čem nedodržuje pravidla Sedmera

Teprve potom vyslechněte hodnocení lektora a porovnejte jeho rozbor mluvčího se svým názorem.

- U dalších tří interpretací
- f) technicky přehnaně
- g) korektně (hlasatelsky střídmě)
- h) pohádkově

lektora na nahrávce co nejpřesněji napodobujte!

Mluvte nejdříve současně s hlasem na lektora, pak po něm, a nakonec zcela samostatně.

Nahrajte si svoje provedení a porovnejte svoji nahrávku s tou metodickou.

Pro úplnost znova upozorňujeme, že ledabylou mluvu nenapodobujeme.

Tento vzorek mluvy předkládáme pouze ke sluchové analýze problémové výslovnosti a jako připomenutí, že tudy vaše cesta nepovede.

G. Třetí metodická řada – OD PŘERUŠOVANÉHO A VÝBUŠNÉHO VÝDECHU K VÝSLOVNOSTI KONSONANT A K JAZYKOLAMŮM

Budeme pracovat s novým typem dýchání. Jestliže jsme u proznívání vokálů potřebovali, aby dech pod intenzivním tlakem nepřerušovaně a souvisle plynul, tak při výslovnosti konsonant potřebujeme výdech odlišný – nárazový, explozivní. Série drobných dechových rázů umožňuje vyslovovat konsonanty ve výrazně výbušné kvalitě. Je to dýchání velmi energické a nárazové.

Výbušná výslovnost konsonant otevírá cestu ke srozumitelné mluvě.

9. CVIČENÍ – OD VÝBUŠNÉHO VÝDECHU K VÝSLOVNOSTI KONSONANT (souhlásek)

a) Studený dech plynulý

SSSSSS

b) Studený dech přerušovaný

S - S - S - S - S,....

Pulzující činnost břišního lisu je stejná jako při kašlání a při smíchu.

Procvičujeme ji, abychom technicky zvládli výslovnost konsonant.

c) Zrychlování vláčku

S - s - s - s - S - s - s - s - S - s - s - s - S - s - s - s

Ve čtyřdobém taktu, rozlišujeme první přízvučnou od tří nepřízvučných.

d) Syté znění hrdelních hlásek

H CH K G

Je podmíněno energickými rázy bránice (stahy břišního lisu).

Hácha, gauner, kilogram, KáGéBé, Gribojedov, Grónsko, galoše, houska

Hledejte další slova s těmito výbušnými rozeznávajícími hláskami a razantně je vyslovujte.

e) BDG (znělé souhlásky)

Procvičujeme je ve třech stupňujících se rychlostech

nota čtvrté hodnoty (co doba, to hláska)

B D G

trioly

Bdg Bdg Bdg

sextoly

Bdgbdg Bdgbdg Bdgbdg

f) PTK (neznělé souhlásky)

Ve třech stupňujících se rychlostech

nota čtvrté hodnoty (co doba, to hláska)

P T K

trioly

Ptk Ptk Ptk
sextoly
Ptkptk Ptkptk Ptkptk

g) BDGPTK (trojice znělých a neznělých souhlásek)

Ve třech stupňujících se rychlostech (na dobu, trioly, sextoly)

B D G P T K

h) Potoky, patoky

Stačilo ke konsonantům připojit vokál a z technického cvičení (PTK) se stává sdělení slova.

Ve třech stupňujících se rychlostech:

nota čtvrté hodnoty (co hláska, to doba)

Po To Ky

trioly

Potoky Potoky Potoky

sextoly

Potokypotoky Potokypotoky Potokypotoky

Během cvičení střídejte slova:

Potoky - Patoky

ch) jazykolamy

999 dni

pět ptáčátek, pět pěnkavek ptáčátek

před potokem pět kop konopí, za potokem pět kopek konopí

dolar libra rubl denár euro koruna

nahrávka č. 21

Každé dílčí cvičení Třetí metodické řady procvičujte nejprve jednotlivě podle nahrávky.

Potom je propojte do jediného zvukového celku – každý prvek na jeden nádech a výdech.

10. CVIČENÍ – VYTVOŘTE SI VLASTNÍ JAZYKOLAMY!

- Vezměte v úvahu svoje osobní problémy, se kterými hláskami máte problémy. Také si uvědomte, v jakých hláskových kombinacích se ten váš výslovnostní problém nejvíce projevuje.
- Další možnost procvičování obtížných hlásek se nabízí při četbě. Vybírejte shluky slov, které jsou pro vás výslovnostně obtížné. Pak je procvičujte jako jazykolamy.

11. CVIČENÍ – PROPOJENÍ DVOU PRINCIPŮ VÝSLOVNOSTI

- Když už budete vyslovovat konsonanty jako sérii drobných explozí v ústech – hudebníci by řekli vyslovovat staccatově – rozšiřte svá cvičení a připomeňte si pravidla proznívajících vokálů.

Potom se snažte se oba principy výslovnosti – proznívání i výbušnost – propojit.

Uvědomte si spojitost, že změna způsobu výslovnosti vyžaduje změnu způsobu dýchání.

nahrávka č. 22

ČASTÉ CHYBOVÁNÍ, PROBLÉMY A ZÁLUDNOSTI?

Jsou to dvě výzvy, které si jenom zdánlivě protiřečí. Musíme ale nalézt způsob kompromisu mezi oběma přístupy – mezi výdechem rovnoměrně plynoucím při výslovnosti vokálů a výdechem přerušovaným mini explozemi při výslovnosti konsonant. **Uskutečnit tento kompromis bude nejsnadnější při předčítání**

pohádky, kdy proznívání vokálů mírně přeháníme, takže výbuchy konsonantní výslovnosti nemohou zcela popřít proznívání vokálů a svázanost slov ve větě.

Techniku výbušné výslovnosti využijeme v dalších dvou kapitolách při splňování pravidel čtvrtého a pátého pravidla Sedmera: 4) Princip dýchání a výslovnosti konsonantních koncovek

5) Technika výslovnosti konsonant uvnitř slova.

H. Čtvrté pravidlo sedmera – PRINCIP DÝCHÁNÍ A VÝSLOVNOSTI KONSONANTNÍCH KONCOVEK

Souhlásky na konci slov vyslovuji s velkou pečlivostí a s dechovým rázem.

Dalším rozšířeným nešvarem, když hovoříme, je polykání koncovek, někdy celých slov na konci věty. Seznamte se s textem, který s cíleným záměrem obsahuje velké množství slov, zakončených na konsonant.

Ááá, již vidím jejich automobil

Atakuj devadesát i více mil, ať uděláš maximum!

Ví Bůh, bude-li pak živ.

Já ho znám – to on jen váhal a neudělal nic.

Tak to je on, náš Robert – jeden den jak chlap, druhý den zas srab.

A to je konec našich vykonstruovaných vět s množstvím konsonantních koncovek.

12. CVIČENÍ – PŘEČTETE CVIČNÝ TEXT

- Se zvýšenou pečlivostí usilujte o jasnou výslovnost koncovek.

nahrávka č. 23

13. CVIČENÍ – SLOVNÍ PŘÍZVUK POSOUVÁME Z PRVNÍ SLABIKY NA SLABIKU POSLEDNÍ.

- Důraz na poslední slabiku slov přežeňte tak silně, že konsonantní koncovka se značně zvukově rozšíří.

K precizní výslovnosti využijte dechových rázů, které jste si nacvičili podle požadavků Třetí metodické řady. Čtěte tak, jakoby koncový konsonant byla jedna slabika navíc.

- Nahrávka vám tento požadavek zcela objasní.
- Toto zadání výrazně přehánějte.

!!! Opět důrazné upozornění !!!

Požadavek na zesílený přízvuk na koncovec je pouze technické cvičení, které vás vede k odnaučení návyku ochable vyslovovaných koncovek.

V běžné mluvě se takto pochopitelně nehovoří !!!

- Když posunutí přízvuku na konec slova vyjádříme graficky (a zároveň také foneticky), bude mít text tuto podobu:

Ááá, již vidím jejich automobil – Atakuj devadesát i více mil, ať uděláš maximum!

Ví bych, bude-li pak žif.

Já ho znám – to on jen váhal a neudělal nic.

Tak to je on, náš Robert – jeden den jak chlap, druhý den zas srab.

A to je konec našich vykonstruovaných vět s množstvím konsonantních koncovek.

- Nyní přečtěte text s výrazem. Představujte si, že v davu lidí na automobilových závodech každou repliku vykřikuje jiný člověk – v jiné barvě hlasu, v jiném tempu a síle hlasu, v jiném rytmu, v osobité melodii mluvy. Dejte volný průchod své – možná že skryté – komediálnosti.

Nahrávka č. 24

Chcete posluchače svým projevem zaujmout?

Dejte si záležet na výslovnosti koncovek a posledních slov ve větě a lidé vám porozumí.

ČASTÉ CHYBOVÁNÍ, PROBLÉMY A ZÁLUDNOSTI

Nejčastější chybování většiny kurzistů ve všech cvičeních spočívá v tom, že výzvu „Přehánějte!“ nepřehánějí dostatečně výrazně, že to přehánění je jenom nesmělým náznakem. Pak i konečný efekt bývá jenom pouhým náznakem toho, jak by slova měla znít.

Všechny výzvy k technice mluvy realizujte doslovně a výrazně.

TŘÍBENÍ SLUCHU

nahrávky číslo 25 až 28

- Vyslechněte si nahrávky číslo 22 až 25.
Jsou to nahrávky čtyř odlišných interpretací cvičného textu „Áááá, již vidím jejich automobil...“
- Ledabylou nahrávku sami analyzujte
a další tři provedení přesně napodobte.

I. Páté pravidlo Sedmera – TECHNIKA VÝSLOVNOSTI KONSONANT UVNITŘ SLOVA

Nevynechávám žádnou ze souhlásek, i když se nacházejí ve shluku

Pečlivost, s jakou jste se soustředili na výslovnost konsonantních koncovek, rozšíříme na všechny konsonanty promluvy. Určitě si zopakujte celou Třetí metodickou řadu. Procvičování jazykolamů vás přivede ke správnému vyslovování konsonant uvnitř slova. Ujasníme si to na úryvku Werichova jednoslabičného westernu „Chlap, děd, vnuk, pes a hrob“. Povídka je vlastně souborem jazykolamů v rozsahu celé jedné strany.

Žil kdys kdes chlap. Dá se říct též muž či kmán, jak kdo chce. Já ho zvu chlap.

Nu a on krad, ten chlap. Krad, co moh a kde moh. Zvláště když měl hlad.

Byl den jak květ, pták pěl, klas zrál a nad vším jas.

Jen hvozd se tměl, tam, kde spal chlap.

Vyvarujeme se toho, aby při výslovnosti konsonant, které se nacházejí ve shluku, některé hlásky zanikaly.

Na výslovnost jsou obzvláště náročná taková spojení, když stejné konsonanty jsou na konci slova jednoho a na začátku slova následujícího, jako na příklad:

Dá se říct / též muž či kmán,

Byl den jak / květ

Klas / zrál

14. CVIČENÍ – PŘEČTĚTE CVIČNÝ TEXT S VÝRAZNOU VÝBUŠNOSTÍ VŠECH KONSONANT.

- Text bude znít značně tvrdě, jako vojenská mluva rozkazů.

nahrávka č. 29

15. CVIČENÍ – DODRŽUJTE PRAVIDLA VŠECH PŘEDCHOZÍCH BODŮ SEDMERA

- Text je přehuštný konsonanty. Neměl by znít jako kulometná palba. Pro zvukovou vyváženost věnujte proto zvláštní pozornost všem dlouhým i krátkým vokálům. Čtěte s výrazem, kde je to jen trochu možné, snažte se slova vázat navzájem. Když uplatníte „pohádkový styl“, snadněji se vám podaří nalézt vyváženost mezi prozníváním vokálů a explozivností konsonant.

nahrávka č. 30

Chcete posluchače svým projevem zaujmout?

Propojením vokálního a konsonantního dýchání získává mluvní projev plnou kvalitu, a tou si získáváme zaujetí a pozornost posluchačů.

ČASTÉ CHYBOVÁNÍ, PROBLÉMY A ZÁLUDNOSTI

Nejnáročnější je právě nalézt kompromis mezi vázaností slov mezi sebou a explozivností konsonant v každém slově.

- Vyslechněte si nahrávky číslo 28 až 31.
Jsou to nahrávky čtyř odlišných interpretací cvičného textu „Žil kdys kdes chlap...“
- Ledabylou nahrávku pak sami analyzujte a další tři provedení přesně napodobte.

ALTERNATIVNÍ TEXTY

a) Předneste s lehkostí, aby nebylo patrné, jak je text náročný artikulačně i paměťově.

Lyžař zalyžařivší si potkal lyžaře nezalyžařivšího si. I zeptal se lyžař zalyžařivší si lyžaře nezalyžavšího si: „Lyžaři nezalyžařivší si, pročpak sis pořádně nezalyžoval, jako já, lyžař zalyžařivší si?“

b) **JAN WERICH – CHLAP, DĚD, VNUK, PES A HROB**

Žil kdys kdes chlap. Dá se říct též muž či kmán, jak kdo chce. Já ho zvu chlap.

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 jím trás 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 ďas!

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.

Leč chlap je mlád dnes a dnes má víc sil! Kmet už je mdlý, chlap na něj klek a chce ho bít, když tu zlý pes se zved a chňap! Chlap má prst pryč. Než pes spolkl prst, než kmet se vzmož, chlap skrz sklep jde ven. Tam, co je vchod a u něj hůl, spíš kyj.

Kmet se chce prát, leč kyj je kyj, a chlap bil ze všech sil, až kmet pad. Pes rval dál. Rval dlaň i pěst a teď chce rvát chřtán. Chlap, pot a krev, má spěch.

Děd sic pad, leč teď zas na dvůr vběh vnuk, spíš hoch než muž, a chce znát: „Kdo tu chtěl krást a kde je náš děd?“ To už chlap byl přes dvůr, tam, co je stáj.

A přes plot jde kůň a na něm chlap. Vnuk sáh níž, než je bok, tam, kde měl kolt, a jak stisk, kolt štěk BENG! BENG! Chlap jek, a kůň se vzpjal, leč jde zas dál.

Děd vstal, je živ a zdrav, jen chlap je pryč a s ním i kůň. V tom vnuk křik: „Hled!“ a jak to řek, tam, co je brod, kůň stál a trás se, pak se hnál dál, zas stál, pak pad. Chlap je pod ním. Teď se však zved a dal se v běh, tam, co je hvozd. Chce se v něm skrýt.

„Jen ho nech,“ řek děd. „Kdo zná líp kraj? Kdo z nás tu rost? Teď bych chtěl lok, jak pes chce kost.“ Vnuk mu dal džin. „Vem psa a kyj a pojd“ řek děd a mlask. „Dej si též hlt.“ Vnuk písk na psa a šli.

Chlap si sed pod strom. Kůň mu zdech, pes si vzal prst a ten kolt, co po něm šleh jak blesk, mu z plic vzal dech i krev. Chtěl by jít dál. Leč čím dál tím míň má sil, je bled, je slab, je sám, má strach. Klek, chtěl vstát, leč spad zpět na strom a po pni se svez na zem. Lez jak plaz, rval mech i vřes, jak táh trup o píd' dál. Už ví, že je zle. Zrak se mu tmí i sluch mu ztich. Chce však pryč, tam, kde je svět a kde je jas, ne tma. Přec, kde je tma, je smrt!

„Ne, teď ne! Chce se mi spát, je noc a den a noc. Pak jsem zas fit! Jen mít čas, chléb a sůl a džbán! Moh bych být živ... živ líp...“

Pes štěk. A po něm hned hlas: „Rek čul krev! Běž za ním!“

"Kam štve?" křik hoch.

"Tam za ten dub!" A tam ten chlap byl. Pes nad ním stál, pak hoch, pak kmet.

"To je on," řek kmet a vzdechl:"Tys mu dal..."

„Proč u nás krad?"

"Co když měl hlad, co když chtěl jíst?"

"Ten znal jen pít, ten vrah."

"On ví už svý, tak nač ten hněv? Pojd'"

"Co s ním?"

„Ted' Ted' už nic."

POZNÁMKY K INTERPRETACI

Zvládnout tento text technicky i výrazově, to představuje (v porovnání s mluvou plynoucí na vokálech) dikční maturitu.

Soustředte se na zvládnutí těchto dikčních překážek a pastí:

- jIsně vyslovujte všechny konsonanty na konci slov, když vytvářejí shluky: jak uvnitř slova, tak mezi slovy.
- Jasně odlišujte výslovnost párových souhlásek – znělých a neznělých.
- Text je svojí zvukovou povahou úsečně sekaný, snažte se proto přemíru konsonant překonat:
 - Zdůrazněním všech vokálů
 - Výrazným prodloužením vokálů s čárkou či kroužkem
 - Vázáním slov mezi sebou a splývavou intonací významových celků.

Čtěte povídku jako napínavou pohádku pro děti

- Jednající postavy vzájemně odlište jinou barvou hlasu a rozrůzněným temporytmem, který odpovídá jejich charakteristice.

c) Zahrajete si na hlasatele televizních zpráv.

Čtěte zprávu z novin a mluvte střídavým hlasem – s vyváženou znělostí vokálů a výbušností konsonant.

J. Čtvrtá metodická řada – OD REZONANČNÍCH CVIČENÍ K HLASOVÝM REJSTRÍKŮM A K ALIKVÓTNÍMU ZNĚNÍ

Cvičení Čtvrté melodické řady a stejně tak i požadavky šestého bodu Sedmera směřují k tomu, abyste si vytvořili hlas s širokou paletou hlasových barev. Jedná se o nejnáročnější část mluvní průpravy. Cvičení na bohatou hlasovou barevnost přinášejí předpokládaný efekt, teprve když zvládnete požadavek na specificky zaměřené dýchání. Opět jde o nový požadavek, jak zacházet s dýcháním.

Při výslovnosti vokálů jsme potřebovali vytvořit nepřetržité a natlakované plynutí výdechu, kdežto při výslovnosti konsonant výdechový proud vybuchoval v sérii jemných dechových explozí.

Nyní, v této pokročilé a náročné fázi, potřebujeme tenký pramínek vydechovaného vzduchu nasměrovat do různých míst v ústní dutině, v nosohltanu či v hrdle.

Když znění v hlavových a nosohltanových rejstřících hodně nevibrujete, hlas přechází do dvouhlasého alikvotního znění.

Zpěv – rozkmitaný ostrými pohyby bránice – rozechvívá všechny lebeční kosti a vibrace se přenáší i na chvění hrudníku a v ideálním případě i na celý skelet.

Hlas této rezonanční kvality zní posluchačům podmanivě a jako vypravěči můžete pak používat širokou paletu hlasových rejstříků. Vytvoříte si tak podmanivý hlas, kterým můžete interpretovat ty nejnáročnější texty povídek či básní. Posluchači vám budou se zaujetím naslouchat.

Alikvotní znění blahodárně ovlivňuje mluvní hlas. Bylo to zřejmé při koncertu skupiny Huun-Huur-Tu, která se věnuje tradičnímu hrdelnímu zpěvu mongolských pastevců. Jejich zpěvní projevy jsou naprosto mimořádné, a když si svůj koncert sami uváděli, tedy když přešli ze zpívaného alikvotního projevu do mluvy, tak jejich mluvní projev prokazoval, jak neskutečné možnosti jsou otevřeny lidskému hlasu.

nahrávka č. 35

Tyto techniky jsou značně náročné, protože se jedná o jemnou manipulaci v nastavení zadní části ústní dutiny a v hrdle, u kořene jazyka. Mnohé lze odpozorovat z mimiky lektora na následujících videonahrávkách. Co se děje uvnitř úst, je – alespoň v náznaku – patrné z výrazu tváře. Uvnitř úst jde většinou o různé obměny postavení jazyka, měkkého patra a nastavení čelistí. Záleží i na tom, kam proud vydechovaného vzduchu uvnitř úst nasměrujete.

16. CVIČENÍ – OD HLASOVÝCH REZONANCÍ K ALIKVOTNÍMU ZNĚNÍ

a) Bzunění

Jde o velmi výrazné brumendo, které rozechvívá doslova celou kouli lebky, lícní kosti i zuby.

Zvuk působí dojmem, jakoby v hlavě kroužila včela nebo čmelák.

Zvuk bzunění má výrazně kovový charakter.

b) Střídání dvou poloh čelistí

- Uvolněný skus zubů.
- Ten pak zaměníme během znění na pevné sevření stoliček proti stoličkám.
A znění v těchto dvou polohách zubů opakujeme.

c) Střídání tří poloh čelistí

- Uvolněný skus zubů.
- Pevné sevření stoliček proti stoličkám.
- Pak spodní čelist vysuneme vpřed do postavení opření řezáků proti řezákům.
Znění v těchto třech polohách opakujeme.

d) Střídání čtyř poloh ústní dutiny

- Uvolněný skus zubů.
- Pevné sevření stoliček proti stoličkám.
- Pak spodní čelist vysuneme vpřed do postavení řezáky proti řezákům.
- Pak vykleneme měkké patro a prohloubíme kořen jazyka (poloha jako při zívání) a zníme v této poloze.

A tyto čtyři polohy při znění brumenda opakujeme a uvědomujeme si, jak proměnou objemu i tvaru ústního prostoru se proměňuje i barva tónu, který vytváříme.

e) Střídání pěti poloh ústní dutiny

- Uvolněný skus zubů.
- Pevné sevření stoliček proti stoličkám.
- Pak spodní čelist vysuneme vpřed do postavení sevření řezáků proti řezákům.
- Pak vykleneme měkké patro a prohloubíme kořen jazyka (poloha jako při zívání) a zníme v této poloze.
- Pak přesuneme centrum vytvářeného tónu ze zadní části úst k předním zubům a snažíme se vyslovit hlásku „B“ ale nedovyslovíme ji a rty se rozechvějí (jako by ve rtech probíhalo mravenčení).

Těchto pět poloh a tvarů ústní dutiny opakujeme. Vytvářený tón se rozeznává v pěti barevnostních odstínech. Celé cvičení by svojí znělostí a vibrací mělo připomínat rozeznávání tibetských mís.

f) Hlásky a slabiky, které navozují vibraci v celé lebce

Předchozí cvičení byla jenom zevrubnou přípravou k dvojhlasému alikvotnímu znění.

Následující série cvičení je již přímou metodickou cestou k tomu, aby se nám hlas rozezněl v dvojhlasu.

- Otevíráme ústa, ale zvuk vychází stále jenom nosem. Nesmí dojít k vyslovení vokálu „A“.
- Střídáme předchozí podobu zvuku s jasně znělým a reálně vysloveným vokálem „Á“.

- Otevíráme ústa, ale zvuk vychází stále jenom nosem. V zadní části úst vyslovujeme slabiku „GANG“.
- K předchozímu znění připojíme zvuk anglického „W“. Ve slabice „WA“. Při zakroužkovaných rtech rychle opakujeme.
- K předchozí zvukové kombinaci připojíme zvuk slabiky „GWANG“.
- Pocitově zvuk v ústech obíhá po dráze elipsy – od hluboce hrdelního tónu k vibraci na předních zubech.

Na určitém místě této pomyslné dráhy uvnitř úst se vám „**může**“ ozvat znění dvojtónu. Výraz „může“ je nesmírně důležitý. Výsledek není zaručený, je pouze možný. Hledejte při znění ve svých ústech tento bod, na něm se zastavte a nechejte dvojtón proznívat.

Dosažení cíle čtvrté metodické je velmi náročný úkol. Je možné, že se vám nepodaří hlas rozeznít ve zpěvním dvojtónu, I tak cvičení přináší výrazné obohacení mluveného projevu.

nahrávka č. 36

Po této sérii cvičení „zapomeňte“ na všechna náročná technická vymezení a začněte volně mluvit. Váš hlas se rozezní v bohaté barevnosti.

Techniky navibrovaného hlasu využijete v další kapitole: 6) Široká paleta hlasových barev.

K. Šesté pravidlo Sedmera – ŠIROKÁ PALETA HLASOVÝCH BAREV

Ovládám technické proměny hlasu, hlasové rejstříky a modulace.

Zvládnutí šestého bodu Sedmera je podmíněno perfektním ovládnutím dechových technik.

Pro objektivnost je nutno poznamenat, že tato kapitola už je dost vyhraněná směrem k divadelnímu použití.

Pro ucelenou představu jak širokou paletu hlasové barevnosti můžeme ve svých ústech vytvořit, je vhodné, abychom ani tuto specializovanou formu mluvy nevynechali.

17. CVIČENÍ – LIDSKÝ HLAS MODUJEME PODLE HUDEBNÍCH PRINCIPŮ:

- **dynamika** zesilování a zeslabování
- **tempo** zrychlování a zpomalování
- **rytmizování** skandování, rapování, rozmístění pauz
- **melodizování** od monotónní mluvy s uspávacím efektem až k velkým melodickým vlnám vypravěče pohádek.

Vyzkoušejte si v těchto čtyřech hudebních kategoriích hlas proměňovat a zjistíte, jak velký emocionální potenciál je obsažený v těchto technických možnostech

nahrávka č. 37

18. CVIČENÍ – HLASOVÉ REJSTŘÍKY A TĚLESNÉ REZONÁTORY

Zvukově jde o období znění různých hudebních nástrojů v orchestru. Stejná melodie zahráná flétnou, violoncellem, či trubkou vyvolává v posluchači odlišný vjem.

Obdobně může působit i lidský hlas, když jej modulujeme do různých hlasových rejstříků:

a) **Rezonance masky**

základní hlasovou polohu rozezníváme hláskou „M“.

b) **Nosový rejstřík** (prostorově velmi pronikavý)

rozezní se hláskou „Ň“ při zacpávání a uvolňování nosních dírek.

c) **Hlavový rejstřík**

se rozezní se hláskou „J“ a „L“.

d) **Falset** (dětský hlásek znějící o oktávu výš)

rozezní se hláskou „J“ v triolách či při rozkmitání bránice.

e) **Hrudní rezonance**

Rozezníme ji hrdelní hláskou „H“ a „G“ při bráničním dechovém rázu.

Vibraci hrudní rezonance posilujeme i údery pěstí na hrudní kost.

f) **Propojené rejstříky**

Vznikají rozeznáním všech hlasových rejstříků současně.

Všechny hlasové rejstříky se snadněji rozeznávají ve zpívaném provedení.

Pocit dutosti v oblastech jednotlivých tělesných rezonátorů napomáhá vytvořit příslušnou hlasovou barevnost.

Teprve když dosáhneme hlasové barvy na zpívaných tónech, přecházíme do mluvy.

nahrávka č. 38

19. CVIČENÍ – JAK DECH POZMĚŇUJE CITOVÉ ZABARVENÍ HLASU

- **hlas plně znělý** – základní poloha
- **divadelní šepot** – šepot srozumitelný i na vzdálenost několika metrů
- **dyšný hlas** – znělý hlas kombinovaný s šumovým proudem dechu při šeptání
- **rozechvělý hlas** – vibrato docílujeme jemným rozechvěním bránice.

nahrávka č. 39

Ovládnout svůj hlas v plném rozsahu jeho barevnosti – to je program samostatného kurzu a se vši pravděpodobností kurzu spíše pro divadelníky. Nyní vám všechny možnosti nabízíme spíše pro seznámení, abyste si uvědomili, jak širokou paletu zvukových možností může lidský hlas obsáhnout. Zmiňujeme se o všech obměnách, jak můžeme svůj hlas modulovat, abyste si procvičili svůj sluch, abyste byli schopni jednotlivé hlasové polohy od sebe alespoň rozeznávat.

A není vyloučeno, že vy, s citlivým sluchem, kteří jste případně prošli hudební či zpěvní přípravou, některý z barevnostních odstínů vystihnete i bez technické průpravy.

Chcete posluchače svým projevem zaujmout?

Široká paleta hlasových odstínů a modulací hlasu vytváří obdobně bohatou paletu emocionálních odstínů mluvy. Takový mluvní projev pak působí na posluchače sugestivně a získáte si tak jejich soustředěnou pozornost.

ALTERNATIVNÍ (tentokrát nikoliv texty, ale) CESTY K HLASOVÝM REJŠŘÍKŮM A K MODULACI HLASU

- Můžete se inspirovat dětským přístupem. Dítě neřeší technické problémy nasazení nosového, falzetového rejstříku či rejstříků propojených. Zato vám přesně hlasově vystihne postavu nějaké loutky, na příklad maňáska – vodníka, která má od nepřetržitého pobytu ve vodě zarýmovaný hlas. Stejně přesně vystihne hlas myšky, či obra, který boří skály.
- Obdobnou herní inspiraci pro vás mohou být zvukové projevy zvířat, šumy i burácení přírodních sil.
- Hlasové barevnosti můžeme odvozovat i z citoslovcí – smíchu, pláč, výbuchů hněvu a úžasu nad novým poznáním.
- Začněte se smát, či plakat a do zvuků citoslovcí začněte mluvit. Uvidíte – tedy spíše uslyšíte – jak citoslovce osobitě zabarvuje mluvu o výrazný emocionální vklad. Tuto cestu si můžete vyzkoušet i s ostatními citoslovcí.
- Při hrách s dětmi zjistíte, že podoba lidských citoslovcí má skoro nekonečné množství obměn.

L. Sedmé pravidlo Sedmera – SYNTÉZA TECHNIKY A EMOCIONÁLNÍHO VÝRAZU

Předcítáním pohádky prokáži, co všechno jsem se naučil.

20. CVIČENÍ – V SEDMÉM BODU SEDMERA UPLATNĚTE VŠECHNY ZVLÁDNUTÉ ŘEČOVÉ DOVEDNOSTI.

Kultivovanou mateřštinu uplatněte v reálné životní situaci, kdy dětem vyprávíte pohádky.

*Za devatero horami a devatero řekami žil krásný princ a ještě krásnější princezna.
Když udatný králevic Slavomír zvítězil nad úskočným černokněžníkem Kostimorem,
odvezl zachráněnou Magdalénu na svůj zámek, a jestli ještě nezemřeli, žijí tam v míru a pokoji dodnes.*

nahrávka č. 40

21. CVIČENÍ – VYPŘÁVĚJTE STEJNOU POHÁDKU S IMPROVIZOVANÝMI VSUVKAMI DO TEXTU

g) Čtete s výrazem a místo teček pohotově doplňujte texty, které stručný příběh pohádky rozvinou a obohatí.

Za devatero horami

a devatero řekami

žil krásný princ

a ještě krásnější princezna.....

Když udatný králevic Slavomír

zvítězil nad úskočným černokněžníkem Kostimorem,.....

odvezl zachráněnou Magdalénu na svůj zámek,.....

a jestli ještě nezemřeli, žijí tam v míru a pokoji dodnes.

ČASTÉ CHYBOVÁNÍ, PROBLÉMY A ZÁLUDNOSTI

Předpokládáme, že na této úrovni vašeho mluvního vzdělávání již k žádnému chybování ani k problémům nedochází a všechny mluvní záludnosti dokážete sami vyřešit.

TŘÍBENÍ SLUCHU

Poslouchejte různé rozhlasové a televizní stanice a vyberte si hlasatele a moderátory, kteří mají vzorovou výslovnost a příjemné znění hlasu.

Těm, kteří nebudou vyhovovat vašim nárokům na profesionální mluvu, stanovte diagnózu podle jednotlivých bodů Sedmera.

Kritéria profesionální mluvy si vytvořte při poslechu dobrých hlasatelů jako je Jolana Voldánová, moderátor Marek Eben a recitátor Alfred Strejček.

Obdobně posuzujte mluvní projev lidí, se kterými se setkáváte v profesionálním i v běžném životě.

M. Závěrečná shrnutí – Technika mluvy a její emocionální působení na posluchače

DÝCHÁNÍ A ZNĚNÍ VOKÁLŮ – PRVNÍ A DRUHÁ METODICKÁ ŘADA + PRVNÍ TŘI PRAVIDLA SEDMERA

1) První bod Sedmera poukazuje na nezbytnost intenzivního dýchání.

Natlakovaný výdechový sloupec vzduchu je podmínkou zvukné mluvy – jak po stránce technické, tak i z hlediska výrazu.

Tento dechový režim uplatňujte stejně závazně i u všech dalších pravidel Sedmera.

2) Druhý bod Sedmera o rozeznívání vokálů dodává veršům hudebnost, aniž bychom ve snaze „recitovat“ s hlasem afektovaně kouzlili.

3) Třetí bod Sedmera vyžaduje Intenzivní výdech prvního pravidla, rozlišování dlouhých a krátkých slabik podle druhého pravidla. Pak otevírání a zavírání úst dodává mluvě proměnlivou barevnost hlasu. Tak první tři body Sedmera vytvářejí organický, vzájemně propojený celek, který mluvě dodává sugestivní znění. Taková mluva se dobře poslouchá a působí na posluchače emocionálně.

Mluvu podle tří pravidel Sedmera vzájemně propojuje společný způsob „vokálního dýchání“. To se liší od „dýchání konsonantního“, které uplatňujeme u dalších dvou pravidel Sedmera (4. a 5. pravidlo).

Když se plně soustředíme na precizní provedení jednoho ze tří bodů Sedmera, ostatní dva prvky se samovolně nastavují na správné provedení. Chápeme to jako „mluvní řetězovou reakci“.

Ke zvládnutí prvních tří mluvních požadavků vám pomohly průpravné techniky První a Druhé metodické řady: Od dýchání ke zpěvu a Od zpívání k mluvě.

DÝCHÁNÍ A VÝBUŠNOST KONSONANT – TŘETÍ METODICKÁ ŘADA + ČTVRTÉ A PÁTÉ PRAVIDLO SEDMERA

4) Když podle čtvrtého bodu Sedmera chceme konsonantní koncovky správně vyslovovat, musíme dýchat odlišně, než jak jsme dýchali při rozeznívání vokálů. Všechny konsonanty vyslovujeme s dechovým rázem a to prudkým sevřením břišního lisu, jakoby proud vzduchu explodoval po dráze celého těla – od slabín přes bránici až ke rtům. Výbušná výslovnost zvláště platí pro konsonanty na konci slov. Tak předcházíme nezřetelné výslovnosti, která mnohdy vede až „polykání“ koncovek a obtížné srozumitelnosti promluvy.

5) Správné provedení pátého pravidla vyžaduje perfektní výslovnost všech konsonant ve slově. Zvláště se soustředíme:

- na výslovnost konsonant, které jsou ve shluku
- a na oddělenou výslovnost konsonanty na konci jednoho slova a stejné konsonanty na začátku slova dalšího.

Vyvrcholení výslovnosti konsonant podle čtvrtého i pátého bodu Sedmera spočívá v tom, že i když explozivnost konsonant akcentujeme, tak zároveň uplatňujeme i táhlé proznívání vokálů. Z tohoto střetu dvou odlišných způsobů dýchání vzniká vyvážený mluvní projev.

„Spolupráce“ mezi vokály a konsonanty:

- Vokály dodávají mluvě melodičnost a emocionalitu,
- kdežto konsonanty vkládají do řeči rytmus, srozumitelnost a barevnost hlasu.

Propojením vokálního a konsonantního dýchání získává mluvní projev plnou kvalitu, a tou si získáváme zaujetí a pozornost posluchačů.

Konsonantní dechové techniky a jejich praktické používání vám napomohly zvládnout techniky Třetí metodická řady: Od přerušovaného a výbušného výdechu k výslovnosti konsonant a k jazykolamům.

DÝCHÁNÍ A BAREVNOST HLASOVÝCH REJSTŘÍKŮ – ČTVRTÁ METODICKÁ ŘADA + ŠESTÝ BOD SEDMERA

6) Široká paleta hlasových odstínů a modulací hlasu podle šestého bodu vytváří stejně bohatou paletu emocionálních odstínů mluvy. Takový mluvní projev pak působí na posluchače sugestivně a získáváme si jejich soustředěnou pozornost.

Cesta k bohaté barevnosti hlasu vede přes Čtvrtou metodickou řadu: Od rezonančních oblastí k hlasovým rejstříkům a k alikvótnímu znění.

VYÚSTĚNÍ

7) Sedmé pravidlo vyžaduje od vás shrnutí všech zvládnutých dovedností, tedy syntézu techniky a emocionality výrazu. Zvukné pohádkaření je cestou do hloubi lidské mysli. Tam se rodí obrazy a slova. Přispíváme tak k formování povahy dítěte a rozšiřujeme jeho chápání světa. Předčítání pohádek dětem je pro vás zároveň vhodným mluvním udržovacím tréninkem.

Obdobný hlasový přístup použijeme při interpretaci uměleckého textu prózy či veršů.

N. Jak si udržovat mluvní kondici

Vybízíme vás k takovým mluvním aktivitám, pro které si nemusíte vyčleňovat žádný čas navíc. Pouze do běžných životních činností začleníte i zvukové a mluvní prvky.

KAŽDODENNÍ DESATERO NA ZÁCHRANU MLUVENÉ MATEŘŠTINY

- 1) K rannímu protahování při opouštění postele připoj i hekání a všemožné citoslovce. Hlasivky a mluvidla jsou součástí těla, tak k protahovací probouzení těla rozšiř i o hlasový doprovod. Můžeš začlenit i tvrdé nadávky.
- 2) Pokud máš svoji rituální rozcvičku, kterou již delší dobu používáš, doplň ji o vědomé dýchání. Vydechuj zvukově – v citoslovcích, ve zpívaných tónech a v babylonštině.
- 3) Pokud po probuzení nezačínáš den rozcvičkou, tak o tom zauvažuj.
- 4) Ranní zpěvy v koupelně – dlaždičkový obklad jako rezonanční skříňka pozdvihne každý hlas o několik znělostních tříd.
- 5) „V koupelně zpívá každý jako Pavarotti“ říkají operní zpěváci.
- 6) Při chůzi si pochodově pobrukej a prozpěvuj. Rozeznívej a zmnožuj tak vibrace „tibetských mís“!
- 7) Třikrát za den si čti několik minut nahlas (odborný text, noviny, beletrii). Plným znělým hlasem! Kromě hlasového tréninku si čtená místa trvaleji zapamatuješ.
- 8) Předčítej a vyprávěj dětem pohádky. Pohádkářský styl vyžaduje, abychom všechny požadavky Sedmera mírně přeháněli. Proto je to výrazný nástroj mluvního tréninku.
- 9) Když dospělý člověk čte či vypravuje dětem pohádky, to dítě nesmírně obohacuje – nejen, že se při poslechu pohádkového příběhu začíná orientovat v náročných životních situacích a může si představovat, jak se v takové situaci časem samo zachová, ale skutečnost, že dnešní upospíchaný dospělý člověk mu věnovat svůj čas, to může dítě vnímat jako obdarování lidskou pozorností.
- 10) Několikrát za den, za běžných životních okolností (kupuji si housku na svačinku, kupuji si noviny, nezávazně plkám s přáteli, oslovuji domácí zvířátka a rostlinky....) svoji promluvu kontroluj a dbej na naprosto bezchybnou mluvu podle všech pravidel Sedmera.
- 11) Vyber si tři oblíbené prvky z mluvní průpravy a vytvoř si z nich bleskovou mluvní modlitbičku. Poslouží jako zahřívací kolo před každým mluvním vystoupením.
- 12) Když posloucháš v rozhlasu či v televizi dobré i problémové moderátory, kolegy v práci i hovor lidí kolem sebe, stanovuj jim mluvní diagnózu podle Sedmera.
- 13) Jednou za týden – si dopřej mluvní dvacetiminutovku. V plné koncentraci si zopakuj a připomeň jedno z technických cvičení Sedmera či Metodických řad a znova si je podrobně a pečlivě zopakuj.

Jedině poslední cvičení vyžaduje investici čistého času. Ostatní prvky budeš procvičovat v čase jiných aktivit.

O. Zamyšlení nad lidskou řečí a nad češtinou

Nad lidskou řečí se zamyslíme básnickými obrazy Fráni Šrámka v jeho stati „Chvála lidské řeči“ a duchovní podstatu naší mateřštiny si připomeneme Čapkovými slovy z „Chvály českého jazyka“.
Přečtěte si obě úvahy nahlas.

Fráňa Šrámek: Chvála lidské řeči

Představuji si, že první lidská věta byla vyslovena za pořádných křečí. Pracovalo na ní všechno od prstů až po torbu ústní a praskající švy čela. Celá řada generací překonávala takto odpor neohebné hmoty až to posléze v jednom hrdle zjihlo a zaznělo.

Šlo se na radu ke všem hromům a rachotům a šelestům přírody, nabíralo se ze všech prvotních úděsů, neklidů, zmatků a živočišných slastí. Byla to nejdivočejší bitva o první jiskru duše.

Nehrál v tom roli pocit člověkovy osamělosti?

Prázdnou zelo mezi ním a lidmi jeho houfu, mezi ním a ukořistěnou ženou, prázdnou mezi ním a všemi věcmi kolem, když si je nemohl připoutat pevněji něčím, co by trvalo, a co by se vracelo v nějakém známém zvuku, jenž by přivolával před oči ostatních touž věc, na niž myslil on.

Sám, samotinký byl a sám zůstane.

Jak asi světlalo po okraji jeho pudů, když mezi ukájením těla potravou, bojem o ni, říjí a spánkem mohly nadcházeti tyto mučivé pauzy, kdy teskně divokýma očima uvědomoval si rozdíravě tuto svou osamělost a toužil ven z jejího hluchého kruhu.

A hluchý kruh byl posléze prolomen.

V strašném boji. Kus po kuse. Po generacích.

Zazněla první věta.

Náš lidský předek, jemuž se to podařilo, nebyl snad nejsilnějším vrhačem oštěpů svého kmene, ale jakou to hroznější zbraní vrhl tohoto dne?

Leží nějaké tajemství v kořenech našeho jazyka.

I mohl říci tento tvor:

Ty divá zvíři, kterou honím a uhoním, napínaje všechnu svou sílu a bystře své smysly, ty nejsi jen prchavou chvílí kruté slasti, která pomine a z ní nezbuďe než tato uchvácená kořist a má tupá únava.

Pocítím znovu svou sílu, vypravuje u večerního ohně o tomto lovu, a zazní potom hlas mých druhů, chvále mou obratnost a sílu. Bude to zníti k večernímu nebi, rovně s plamenem ohně, a ozbrojí nás to ještě lépe silou pro zítřejší den.

Mohl také říci:

Ženo, mohl bych tě zmocí silou a vzítí, pustit tě potom z náručí a vychladnouti rázem. Poslechnu však raději vnitřního puzení, vymyslím si pro tebe dobrá slova, ta nepominou s touto chvílí, příliš krátkou.

A posléze mohl říci:

Ty veliká hvězdo večerní, jakým skučícím steskem z prázdna a dalek bych se zalykal, kdybych necítil v sobě stoupání slov.

První vyslovená věta - byla také první metaforou.

Tápala ve světě zcela neznámém,

*potýkala se s nepojmenovaným,
a slovem se zmocňovala tohoto světa.*

Karel Čapek: CHVÁLA ŘEČI ČESKÉ

Já nevím, jak si kdo definuje národ. Nenajdete nic konkrétnějšího ani obecnějšího než jazyk, čím byste vymezili tajemnou podstatu národa.

Řeč je duše a vědomí národa.

Náboženství, zvyky a všechny poměry se mohou zvrátit revolucí; jen v řeči není revoluce, nýbrž věčná kontinuita, tichý a hluboký vývoj jako v tvořící přírodě. Tisíciletá minulost protéká každým slovem. A přece každý z nás musel nově a původně objevit každé slovo; mateřská řeč je řeč dětství, věčně navazuješ na své dětství, mluvíš-li mateřským jazykem.

Řeč je sama duše a kultura národa. Její zvučnost a melodie dává svědectví o poetických radostech kmene; její skladba a čistota projevuje tajemné zákony myšlení; její přesnost a logičnost udává míru rozumových darů národa. Tam, kde skřípá a vrže řeč, skřípá a haraší něco v hlubokém bytí lidu; každá nechutnost a jalovost řeči, každá fráze a ošumělost je symptomem něčeho zkaženého v kolektivním životě.

A ještě musím pochválit tebe, tebe, česká řeči, jazyku z nejtěžších mezi všemi, jazyku z nejbohatších všemi významy a odstíny, řeči nejcitlivější, nejkadencovanější ze všech řečí, které znám nebo jsem slyšel mluvit. Chtěl bych umět napsat vše, co dovedeš vyjádřit. Nikdy jsi mi neselhala; jen já jsem selhával, nenacházeje ve své tvrdé hlavě dosti vědomí, dosti povzletu, dosti poznání, abych to vše přesně vyjádřil. Musel bych žít sterým životem, abych tě plně poznal.

Abyste si sami sobě potvrdili, že jste se naučili ovládat svůj mluvní projev, nabídněte osobám ve svém okolí, že je seznámíte s podnětnými myšlenkami našich klasiků a přečtete jim oba texty s plným přednesovým nasazením.

P. TECHNICKÁ A TVŮRČÍ MINIMA

1) Základní pravidla výslovnosti

Pro seznámení s perfektními, do posledního detailu popsanými pravidly české výslovnosti, doporučujeme publikaci Jiřiny Hůrkové „Česká výslovnostní norma“.

Nestačí, aby zněl profesionálně pouze váš hlas. Vaše srozumitelná mluva musí znít profesionálně i z češtinářského hlediska.

Upozorňujeme na několik podstatných výslovnostních pravidel:

PŘÍZVUK KLADEME NA PŘEDLOŽKU.

Tu vyslovujeme s následujícím slovem jako jeden celek.

Musíme ovšem vědět i o **výjimkách**. Přízvuk zůstává na slově za předložkou, když:

- Následuje cizí slovo, nebo
- Slovo české, které je hodně dlouhé (4 a více slabik)
- Rovněž tak při zdůraznění jedinečného významu, či při porovnávání z několika možností.

Ve většině případů však přesouváme přízvuk z podstatného či přídavného jména na předložku.

S tímto vědomím čtete následující text:

Po nedělním lenošení mám vstoupit do pondělní otročiny?

To počkám raději do úterka.

Na práci kašlu a vrhnu se do čtení střeďečníc novinek.

Od čtvrtěčníc pracovníc nečasů nic neočekávám.

A tak se lehce přenesu přes páteční pracovní dobu a počkám si na vyzvánění sobotníc – do svobody ponořených – hodin.

Když správný způsob čtení vyjádříme graficky, bude stejný text vypadat takto:

Ponedělním lenošení mám vstoupit dopondělní otročiny?

To počkám raději doúterka. Napráci kašlu a vrhnu se dočtení střeďečníc novinek.

Odčtvrtěčníc pracovníc nečasů nic neočekávám.

A tak se lehce přenesu přespáteční pracovní dobu

a počkám si navyvzvánění sobotníc – dosvobody ponořených – hodin.

Nahrávka vám nabízí problémové i korektní provedení.

nahrávka č. 41

SPODOBA (ASIMILACE)

Znělou hlásku obsaženou na konci slov vyslovujeme jako její párovou, tedy neznělou hlásku:

Místo psané hlásky B vyslovujeme hlásku P. Místo D - T, místo V - F, místo Z - S, místo H - CH a místo Ž - Š:

dub, zub, děd, konev, mráz, sníh, už

Stejně pravidlo je závazné i pro předložky:

v okně, vyšel z obchodu

PŘEHLEDNÁ TABULKA

píšeme	čteme
<i>dub,</i>	<i>dup</i>
<i>zub,</i>	<i>zup</i>
<i>děd,</i>	<i>dět</i>
<i>konev,</i>	<i>konef</i>
<i>mráz,</i>	<i>mrás</i>
<i>sníh,</i>	<i>sních</i>
<i>už</i>	<i>uš</i>
<i>v okně,</i>	<i>f okně</i>
<i>vyšel z obchodu</i>	<i>vyšel s obchodu</i>

RÁZ MEZI DVĚMA VOKÁLY

Ráz je neurčitý hrdelní zvuk, který zní přibližně mezi „E“ a „H“. Vsouváme jej mezi vokál na konci slova jednoho a vokál na začátku slova následujícího.

I když uplatňujeme ráz, přízvuk zůstává na předložce - nepřesouvá se na slovo, které dostává ráz.

na okně za osadou za úsvitu na ukázkou

Stejně tak uplatňujeme ráz uvnitř slova, když předpona končí vokálem a základ slova vokálem začíná.

naolejovat zaorat zaoceánská loď neefektivní nauka

Ale v cizích slovech nebo ve jménech chápeme sousedství dvou hlásek jako dvojhlásku a proto je vyslovujeme bez rázu

automobil automatická pistole Nautilus pan Braun maoistické myšlenky aorta

Zaslechněte na nahrávce rozdíl mezi výslovností s rázem a bez rázu.

nahrávka č. 42

VÝSLOVNOST HLÁSKY „Ě“

Když vyslovujeme hlásku „E“ s háčkem, dochází ke změně výslovnosti u předchozí hlásky. A to ve třech obměnách:

- Mezi „E“ a předchozí konsonant vkládáme hlásku „Ň“.

v domě, umění, výměna, zřejmě, úsměv

- V jiném případě se vkládá hlásky „J“

člověk, věda, pětka, běžně

Při ledabylé výslovnosti se vkládaná hláska vyslovuje polovičatě, někdy dokonce zcela mizí.

- „Ě“ změkčuje předchozí konsonant – jako by háček z hlásky „E“ přešel na hlásku předchozí **dělník, někdo, tělo**

VEDLEJŠÍ PŘÍZVUK V DLOUHÝCH SLOVECH

U dlouhých slov, která mají více než tři slabiky, uplatňujeme pomocný přízvuk uvnitř slova,

Ten člověk je neohrabaný.

Nesnáším tvoje nesrozumitelnosti.

Nebo pečlivě vyslovíme dlouhou slabiku uvnitř slova.

Zaneřáďený Augiášův chlév

V obou případech dostane dlouhé slovo vnitřní rytmikou členitost a nedochází pak k drmolivému zkracování. Delší slova se v běžném hovoru často zkracují tak, že jejich vnitřní slabiky začínají splývat.

Při dodržování principu pomocného přízvuku nedochází k zamlžené srozumitelnosti významů a řeč pak zní rytmicky a podmanivě.

DVOJHLÁSKY „OU“, „AU“ A „EU“

Dvojhlasiky čteme dlouze, jako by na závěrečném „U“ byl kroužek.

Často dochází k tomu, že závěrečné „U“ se vysloví jenom polovičatě a dvojhlasika zní potom krátce, a především ztrácí svoje typicky temné zabarvení.

TVARY SLOVESA BÝTI

Tvary slovesa býti „jsem“, „jsi“, „jsme“, „jste“, „jsou“ vyslovujeme v běžné mluvě bez hlásky „J“.

Dokonce i ve veřejných projevech, které chápeme jako neutrální (hlasatelé v rozhlasu a v televizi), i když jsou vedeny ve spisovné češtině, je vhodná zjednodušená výslovnost bez „J“.

Výslovnost s „J“ se uplatňuje:

- Když má význam existencionálního bytí – „Myslím, tedy jsem“.
- Když má projev slavnostní a svrchovaně oficiální charakter (přísaha, čtení rozsudku u soudu).
- Při čtení textu mírně archaického charakteru (bible, Komenský, Vančura...)

Při přednesu uměleckého textu se rozhodujeme podle literárního stylu textu a podle jeho stáří.

Jak mám správně – tedy hygienicky ohleduplně – zacházet s hlasem?

To je otázka, kterou jste zřejmě již sami sobě položili. Rozlišujme různé okolnosti, ve kterých uvažujeme o správném zacházení s hlasem:

NEMÁTE ŽÁDNÉ PROBLÉMY

Zřejmě je tomu tak proto, že s hlasem správně zacházíte, netlačíte silou na hlasivky a hlasitý projev ve velkém prostoru řešíte zřejmě tak, že využíváte maximálně svých rezonátorů.

UNAVENÝ HLAS

Každá činnost po čase přináší únavu, je to přirozený fyziologický jev. Rovněž tak svaly, které ovládají hlasivky, se při delším hlasovém nasazení unaví a tkáň samotných hlasivek se přehnaně prokrví.

Dokončete nezbytný hlasový projev a potom dopřejte hlasivkám klid a ošetřete je nápojem, případně vykloktáním. Pokud přesto potřebujete pokračovat, věnujte pozornost několika zásadám pro šetrivé užívání hlasu:

- Mluvte v dlouhých frázích, abyste na jedno rozeznění hlasivek řekli co nejvíce slov. Měkce nasazujte začátky vět a jednotlivá slova mezi sebou propojujte při nepřerušovaném výdechovém proudu, abyste na jedno rozeznění hlasivek řekli co nejvíce slov. Hlasivky se totiž unavují především počtem hlasových nasazení a nikoliv délkou mluvy v jednom výdechovém celku.
- Nepoužívejte dyšné rejstříky. Plně využívejte čistý hlavový rejstřík.
- Naprosto se vyhněte šepotu.
- Zmenšete explozivnost při výslovnosti konsonant, zato je pečlivě vyslovujte při mírně zvličeném pohybu rtů a jazyku.
- O to více využívejte proznívání vokálů.
- Příliš neproměňujte dynamiku hlasu a využívejte převážně míru hlasitosti mezzoforte.

MÍRNÁ INDISPOZICE

Když přesto musíte za takových okolností hovořit, jemně se před projevem rozmluvte v čistém falzetovém či hlavovém rejstříku.

Řekněte si několik jazykolamů, ale absolutně nehlasně, bez zvuku, tak, že pouze rozhýbete svaly mluvidel jako při znělé mluvě. A především nešeptejte! Usilujte o čistou artikulaci, která nevydává absolutně žádný zvuk. Tuto „nehlasnou“ techniku je nutno si dříve vyzkoušet v době, kdy nepocítujete žádné hlasové problémy. Dopřejte hlasivkám vhodný nápoj, případně jím kloktejte.

Pokud jde o techniku hlasového projevu, který musíte pronést, řiďte se stejnými pravidly jako při hlasové únavě.

SILNÉ HLASOVÉ OBTÍŽE

Navštivte foniatra, pravděpodobně vám doporučí hlasový klid. Ten pečlivě dodržujte a pro komunikaci s ostatními ve svém okolí používejte pouze tužku a papír.

Když přesto potřebujete něco krátce vyslovit, tak v žádném případě nesmíte šeptat. Šepot zatěžuje hlasivky extrémním způsobem. Mluvte jemným, ale plně znělým hlasem.

Jakékoliv hlasové obtíže signalizují, že nemáte techniku mluvy správně zvládnutou.

3) Jak zvládneme trému

DOKÁŽETE VYUŽÍT ENERGII TRÉMY?

Tréma je nesmírně mocná síla, která má svoje kořeny v nejhlubších vrstvách psychiky.

Tréma je tak silné nahromadění energie, že způsobuje sevření mysli i těla. Doslova pociťujeme sevření hrdla, že nemůžeme promluvit, nebo promluvíme – ale třesoucím se a zvukově pozměněným hlasem, takže posluchačům je zřejmé, v jakém stavu se mluvčí nachází.

Všichni herci vám potvrdí, že trpí trémou. Ale většinou jenom před samotným výstupem. Ve chvíli, kdy vejdou na jeviště, dokážou tu mohutnou vnitřní sílu využít jako motor svého jevištního projevu. To je ta zvládnutá podoba trémy. Vůbec netrpět trémou, to není žádoucí stav. Při jistém zjednodušení můžeme trému považovat za přebujelý pocit zodpovědnosti. Této pozitivní vlastnosti, kterou v sobě tréma přináší, bychom se v žádném případě neměli zbavovat.

Projevy trémy nedokážeme ovlivnit volným příkazem. Proto je obtížné nabídnout rychlý a zaručený postup, jak se trémy zbavit. Je to dlouhodobý proces, který musí být v souladu s vaší osobností, takže si obranu proti trémě a její zvládnání musíte vypracovat sami.

Můžeme nabídnout, že tréma se dá zvládnout tím, že se intenzivně věnujeme činnosti, která zaměstnává celou osobnost, tedy nejen mysl, ale i tělo. Pak na myšlenky typu „...já to nezvládnou...“, „...to bude hrozná ostuda...“ už nezbyvá v mysli kapacita. Tím trému vytěsníte a odsunete do pozadí. Pak se podaří, že obrovská energie, kterou si tělo připravilo před důležitou akcí, vás nebude brzdit a svírat vám hrdlo, ale využijete ji jako sílu, která vás odstartuje k akci, kterou máte před sebou.

Křečovitě sevření mysli i svalů, je nutno rozvolnit.

VYZKOUŠEJTE SVOJE OSOBNOSTNÍ ŘEŠENÍ:

Většinou pomáhá jednoduché řešení – rozproudit krev po celém těle, aby odkrvený mozek byl znova zásoben dostatečným přílivem krve.

- Vyběhněte rychle po schodech několik pater.
- Zopakujte si osvědčený pohyb z rozcvičky.
- Začněte zhluboka a dlouze dýchat.
- Připojte i držený zpívaný tón a dbejte na to, aby se vás hlas nechvěl.
- Připojte krouživé pohyby hlavou a rameny, tím rozvolníte svalové napětí kolem hlasivek, ale především kolem páteře.

VYZKOUŠEJTE PLNÉ SOUSTŘEDĚNÍ NA JEDNOTLIVÉ NÁROČNÉ ČINNOSTI

- balancování na jedné noze
- žonglování
- navlékání nitě do jehly
- chůze při balancování na pomyslném provazu (linie spáry mezi dlaždičkami na podlaze).
- zadávejte si příklady velké násobilky (7 x 19, 12 x 14 apod.), a přitom si zpívejte.

Při všech cvičeních, kterými budete odvádět pozornost od stresujícího úkolu, vědomě a hluboce dýchejte na celou kapacitu plic.

Existuje účinné koordinační cvičení, které vyžaduje plnou koncentraci mysli a je zaměřeno na pozorování fyziologických dějů v organismu – na současné pozorování temporytmu srdečního pulzu a dechu. Aby byl tento postup účinný, je třeba jej zvládnout a zafixovat za klidových okolností. Tedy je to opatření dlouhodobější přípravy. Teprve potom vám poslouží v extrémní situaci, kdy nacvičené psychosomatické postupy vám přinesou vyzkoušený stav rovnováhy mysli i těla.

ZÁKLADNÍ PODMÍNKA PRO ODVRÁCENÍ TRÉMY

Na přednášku, zkoušku nebo činnost, kterou máme vykonat, musíme být dobře připraveni. Ve chvíli, kdy jsme přípravu zanedbali, tak jakékoliv odhánění trémy se mívá účinkem

ZÁKLADNÍ VZTAH K TRÉMĚ

S trémou bychom neměli bojovat – se záměrem ji potlačit. Trému se naučíme zvládat, abychom mohli využívat její značnou pudovou energii.

4) Herecké minimum – jak předčítat text

KAŽDÝ KDO PROMLOUVÁ NA VEŘEJNOSTI, SE V TU CHVÍLI STÁVÁ TROCHU HERCEM.

Tuto větu adresujeme především těm, kteří prohlašují, že se chtějí naučit pouze „čistou rétoriku“, že s hereckým předváděním nechtějí mít nic společného. Budeme se zabývat těmi složkami herecké techniky, které jsou společné pro herce i pro každého člověka, který vystoupí před posluchače, aby jim sdělil svůj názor, nebo jen strohé informace.

HERECKÉ PRAKTIKY VE VZTAHU K PŘEDČÍTANÉMU TEXTU

Při předčítání veršů nebo prózy eliminujeme **češtinářské pověry** či zlovyky a řídíme se objektivními pravidly výslovnosti:

- Gramatická čárka za slovem není výzvou k pauze v mluvním projevu. Pauzu v průběhu mluvy děláme s ohledem na významové celky uvnitř věty.
- Na konci každého verše není třeba dělat povinně pauzu. Ale pokud to vyžaduje smysl sdělení, pak pauzu za některým z veršů uděláme.
- Naopak, kde je to významově možné, spojujeme konec jednoho verše s veršem následujícím. Takovému spojení říkáme **přesah**. Zároveň uprostřed verše hledáme možnost pro kratičkou pauzu, čili **cézuru**.
- Uvozovací větu neoddělujeme od přímé řeči pauzou a obě části interpretujeme ve shodném emocionálním zabarvení hlasu.
- Charakter jednajících postav vyjadřujeme odlišně modulovaným hlasem a jejich charakteristickým temporytmem promluvy.
- Barvou a dynamikou hlasu vyjadřujeme i povahu děje a atmosféru situací.
- Vědomě pracujeme s **podtextem replik jednajících postav**. Podtext je skrytý význam, který není sice vyjádřen textem, ale zato vyplývá ze souvislostí příběhu, či z povahy jednající postavy a vyjadřuje se interpretací daného slova či věty. Jedná se o přístup, který je pro herce zcela základní při práci na vytváření jevištní postavy.
- Při vyprávění i při předčítání udržujeme oční kontakt s posluchači. Zrak trvale upnutý na text knihy snižuje plasticitu hlasového projevu.
- Hlavním předpokladem pro hlasově bohatou paletu mluvních rejstříků – tedy pro bohaté rozlišení charakterů postav a situací – je práce s hlasovými rezonátory. Připomeňte si šestý bod Sedmera.
- K bohaté paletě hlasových rejstříků se můžeme dopracovat i jinou cestou, než technickou přípravou.

Můžeme jednat spontánně a inspirovat se:

- Nároky loutkového divadla, kdy každý maňásek mluví hlasem výrazně odlišným.
- Širokou paletou spontánních citoslovcí, které výrazně hlas zabarvují.
- Nápodobou zvukových projevů zvířat, které také působí silně emocionálně.

INTERPRETACE UMĚLECKÉHO TEXTU A PRÁCE S PODTEXTY

Vyžaduje odborného vedení lektorem – obdobně jako divadelní herec potřebuje spolupráci režiséra, který nastavuje jeho projev vizuální i akustické zrcadlo.

R. Neobvyklé používání hlasu a slov

Přečtěte se znovu úvahy z první kapitoly, jak před desítkami tisíců let vznikala lidská řeč (strana 3). Usoudili jsme, že obdobně, ale v bleskovém zrychlení, si malé dítě začíná přivlastňovat slova mateřštiny. Nás nyní, po skončení kurzu kultivované mluvy znovu zajímá vývojový proces – od neartikulovaných zvuků k mluvenému slovu. Stejně nás zajímá, jakým způsobem se dítě dorozumívá se svým okolím, dříve než zvládne řeč – zajímá nás jeho nonverbální komunikace, protože by to mohla být účinná cesta ke zvládnutí kvalitní mluvy v dospělém věku. V úvodní kapitole jsme popsali širokou paletu výrazových prostředků, které předcházely slovní komunikaci pračlověka i malého dítěte. Pro naši učebnici jsme ne zvolili tuto vývojovou cestu jako metodiku výuky, protože jsme se obávali, že jsou to prostředky pro dospělé osobnosti poněkud extrémní, vhodné spíše pro přípravu herců nebo pro hru dětí. V dětech je stále živé toto období, kdy se dorozumívaly citoslovcí, výkřiky, kňouráním, vytím a divokými řevy i zpěvním pobrukováním. To vše doprovázené stejně divokými pohyby rukou a celého těla i křečovitými stahy mimických svalů. Na konci kurzu se k těmto expresivním prostředkům vracíme alespoň v úvahách, protože jsme si dobře vědomi toho, že zvládnutí široké oblasti nonverbálních komunikačních prostředků značně rozšiřuje a obohacuje kultivovanou mluvu. Během své praxe jsme se o tom mnohokrát přesvědčili. Vyslechněte nahrávku “Nonverbální výpověď jednoho muže”.

nahrávka č. 43 Nonverbální výpověď neznámého muže

Neslyšeli jste hlas profesionálního herce. Bude vám znít asi překvapivě sdělení, že to byl člověk samotářský a introvertní. Ani neprošel složitou mluvní přípravou, naopak nacházel se na jejím samém začátku, jako vy před několika měsíci. Ve skupině asi sedmi lidí využil jen chvíle vzájemné upřímnosti a otevřenosti a takto se skupince mnohem mladších lidí, než byl sám, svěřil se svými bolestmi a křivdami, které ho v životě potkaly.

Takovou výpověď o sobě můžete do světa vykřičet a vyzpívat i vy, stačí se osmělit a zhluboka se nadechnout. Pokuste se o to.

Vyslechněte si v tomto žánru široce pojatých citoslovcí jinou nahrávku. Není to tak autentická výpověď jako na předchozí nahrávce, tentokrát jde o výsledek technické přístupu. Rozšiřovali jsme tak možnosti zvuků, které nejsou konkrétními slovy, ale oba dva partneři se na nahrávce snaží o vzájemné porozumění beze slov.

nahrávka č. 44 Široká paleta citoslovcí

nahrávka č. 45 Dialog citoslovcí.

Tuto cestu kultivace mluvy, při které se postupuje obdobně, jako si dítě postupně osvojuje řeč – od zvuku citoslovcí ke slovnímu dorozumívání s okolím, jsme pro učebnici ne zvolili. Máme totiž z praktických kurzů zkušenost, že tato účinná metodika není účinná pro každého člověka. Záleží na

tom, jací lidé se ve skupině sejdou. Jsou osoby, kterým takováto spontánní a naturální cesta vyhovuje a nacházejí v ní navíc i psychické uvolnění. Jindy se sejdou lidé, kteří do kurzu přicházejí

s ostychem a ve svých projevech jsou rezervovaní. Výzvy k podobnému způsobu komunikace by nepřijali a místo uvolnění by je takovéto výzvy k dorozumívání prostřednictvím citoslovcí naopak ještě více svazovaly.

Nyní, na závěr mluvního školení považujeme za svou povinnost seznámit vás alespoň slovně s alternativními cestami hlasové a mluvní průpravy, které jsme v učebnici metodicky neprobírali. Záleží na vás, zda si alespoň v diskrétní samotě nevyzkoušíte zvukové nonverbální projevy, které jsme vám nabídli na nahrávkách. Jsou totiž emocionálně nesmírně působivé.

Nyní, když už ovládáme zručné zacházení se slovy, měli byste si uvědomit, že i v této verbální oblasti se nabízejí alternativní cesty.

nahrávka č. 46 Slovní asociace – Nahodilé řetězce slov

Tyto možnosti se nacházejí za hranicemi precizních formulací a logických vazeb mezi slovy, se kterými jsme v učebnici pracovali. Prostřednictvím nahrávek vás chceme seznámit s herním pohráváním si se slovy. Ta pak nejsou mezi sebou svázána logickou vazbou a jejich uplatnění se vám může jevit jako artistní žonglování se slovy.

Další možností jak můžeme užívat slovní vyjadřování v souvislostech, které nejsou ani přednáškou ani běžnou konverzací, je svázání slov s obrazy, či dokonce dynamickými ději, které se nám promítají na sítnici zavřeného oka. Poslechněte si takovou reportáž.

nahrávka č. 47 Popis filmu, který se promítá na sítnici zavřeného oka

Nyní, kdy už ovládáte mluvu takovým způsobem, že už nemusíte myslet na kvalitu svého projevu, nyní kdy kvalitní mluva se stala autentickou součástí vaší osobnosti, vyzkoušejte si toto dvoje pohrávání se slovy. Jde v podstatě o „vyšší dívčí“ vaší schopnosti hovořit. Jsou to slovní hry, které vám mohou dodat jistotu při přednáškách i v debatách. Potom se vám nestane, že nemůžete při projevu nalézt vhodné slovo. Jsou to slovní hry, které výrazným způsobem rozšiřují slovní zásobu a časový interval mezi pocitem, myšlenkou a jejich slovním vyjádřením zkracují na minimum.

Když se vrátíme k názvu této kapitoly – **Neobvyklé používání hlasu a slov** – tak zjišťujeme, že nonverbální hlasové projevy v široké paletě citoslovcí a také herní zacházení se slovy vlastně nejsou žádnou neobvyklostí, ale jedná se o dovršení mluvní průpravy, kdy při zvládnuté technice mluvy nalézáte i jistotu při slovním projevu a pociťujete osobní svobodu při vyjadřování.

S. Závěr

Naše putování po problémech mluvené mateřštiny uzavíráme. Přijměte v tuto chvíli osobní tón. Mluvu chápeme jako obtisk osobnosti, protože hlas zrcadlí duši člověka. Pak technická složka mluvy, dokonce i naprostá mluvní perfektnost ustupuje do pozadí před otázkou: **„Jaké myšlenky budete svým podmanivě znějícím hlasem sdělovat?“**

Naši otázku přijměte jako výzvu.

Chceme znova připomenout, že plíce, hlasivky a jazyk jsou pouhými služebníky zázračného dění v mozku. Seznámili jsme vás s technikami mluvy – a to s jediným cílem – vyjadřujte svůj myšlenkový svět, svoje odborné znalosti jasně, aby vám ostatní lidé bez problému porozuměli.

Na závěr uvádíme slova klasika o mocné síle slova. Hovoří o ní Karel Jaromír Erben svými verši v Kytici:

Mocné slovo ohni káže,

skálu zdrtí, draka sváže.

Jasnou hvězdu strhne s nebe –

– slovo mocné zhojí tebe.

Jsme součástí společenství, které sjednocuje jeho řeč. Tomuto společnému poutu chceme plně porozumět a pochopit je.

T. PŘÍLOHY

1) Slovníček termínů, které při hlasové průpravě používáme

aliquótní tóny

Přidružené tóny k základnímu tónu. Podle jejich skladby a četnosti určujeme kvalitu akustických hudebních nástrojů i zvuku lidského hlasu

asimilace (spodoba)

V koncokách slov a v některých předponách se znělé proměňují na neznělé.

brumendo

To je zpívaný tón, ale se zavřenými ústy, kdy dochází k výrazné vibraci tónu v lebečních dutinách.

břišní lis

To je skupina svalů, kterou ovládáme spodní, bráničně břišní dýchání (břišní stěna, mezižeberní svaly a zádové svaly v oblasti ledvin). Pocitově vnímáme sevření těchto svalů jako šněrovačku, nebo jako široký pás, který nás stahuje v pase kolem dokola.

cézura

Ta je na rozdíl od pauzy pouhým bleskovým pozastavením v toku mluvy.

drmolení

Překotně zbrklá mluva, při které zanikají některé hlásky ve slově

fónický trojúhelník

Vyjadřuje rozevřenost čelistního úhlu při výslovnosti vokálů v pořadí Í Á É Ó Ú.

ÁÁÁ	3 cm
ÉÉÉ ÓÓÓ	2 cm
ÍÍÍ ÚÚÚ	1 cm

forsírování

To je silové a tvrdé nasazení hlasu, které namáhá hlasivky a může vést i k ochraptění či k poškození hlasivek.

frázování mluvy

V toku promluvy členíme řeč podle významových celků krátkou pauzou. Členění mluvy se často liší od členění psaného projevu, které se vyznačuje čárkami mezi slovy. Členění mluvy je obdobou hudebního frázování písně či skladby.

hlasové rejstříky

Natlakovaný proud vzduchu hlasivky rozvibrují. Podle toho do kterých rezonančních dutin navibrováný proud vzduchu přesně zacílíme, získává hlas příslušné rejstříkové zabarvení:

- znění masky
- nosový rejstřík
- hlavový rejstřík
- falzet
- chraplák
- hrudní rejstřík
- propojené rejstříky

konsonanty

To jsou souhlásky, při jejichž výslovnosti explozivní výdechový proud rozráží uvnitř úst překážku. Jazyk, zuby, rty, tvrdé patro – dva z těchto prvků se nějakým způsobem dotýkají nebo jsou sevřené a dechový ráz je rozráží.

kvantita vokálů (samohlásek)

Rozdíl mezi délkou a krátkostí vyslovovaných slabik.

kvalita vokálů (samohlásek)

Projevuje se barevností hlasu od světlého „í“ až po temné „ů“.

Kvalita vokálů je daná několika faktory:

- mírou rozevřenosti čelistního úhlu
- tvarem rtů
- a polohou jazyka (k té ale dochází spontánně, když splníme dva předchozí požadavky)

legato

Vázaně, propojeně, na nepřerušovaném výdechovém proudu.

nástroje znění hlasu a výslovnosti při cestě z plic ke rtům

- vydechovaný proud vzduchu
- hlasivková štěrbina
- měkké a tvrdé patro
 - nosohltan
 - rezonanční dutiny a nosní skořepky
- vibrace lebečních kostí a posléze všech kostí těla (tento princip využívají operní pěvci).
- proměna velikosti čelistního úhlu
- jazyk – jeho špička, okraje a kořen
- zuby a dásně
- rty – v řadě poloh od úzkého úsměvu při výslovnosti vokálu „í“ až po kruhové našpulení při „ů“

natlakovaný výdechovaný sloupec vzduchu

Proud vzduchu vydechujeme bez přerušování a pod značným tlakem až do úplného vyprázdnění plic. Cvičit to můžeme při nafukování balónku nebo při sfouknutí plamene svíčky na velkou vzdálenost.

párové hlásky - znělé a neznělé

V F
B P
D T
Ď Ť
G K
H CH

pauza

Je vědomé přerušení mluvy, kterým zdůrazňujeme význam pokračující nebo navazující myšlenky.

podtext

Podtext je skrytý význam, který vyplývá ze souvislostí příběhu, či z povahy jednající postavy a vyjadřuje se interpretací daného slova či věty. Význam slova je pak odlišný od jeho věcného (slovníkového) významu

posloupnost hlasových projevů od šumu až k akusticky čistému znění:

- šepot
- dyšná mluva
- znělá mluva
- volání do dálky
- zpěv

přerušovaný výdech

Pauza přerušového sykotu je stejně dlouhá jako samotný sykot. Dejte si pozor na nevědomé, mimoděčné přidechování. Břišní stěna se postupně zasouvá dovnitř, směrem k páteři – a nevrací se dopředu !!! Přerušovaný výdech postupně zrychlujeme, jako rozjíždění a zastavování parní lokomotivy. Cvičení navozuje explozivní výslovnost konsonant (souhlásek).

přesah

Spojení konce jednoho verše s prvním slovem verše následujícího při přednesu se přesah kombinuje s césurou uprostřed verše (kratičké přerušení toku slov). Takový přednes eliminuje kolovrátkové plynutí slov, kdy se z rytmicky jednoduchých stávají pouhé dětské říkanky a rozpočítadla. Taková interpretace veršů snižuje jejich uměleckou hodnotu a mnohdy zamlžuje dokonce i smysl slov.

přidýchnutí

Většinou jde o zlovyk ochablého dechového režimu při běžné konverzaci, kdy si mimoděčně přidechujeme skoro za každým druhým slovem. Správném provedení „přidýchnutí“ je takové, kdy rychlým obnovením dechové zásoby nechceme přerušit celistvost myšlenky, která je vyjádřena dlouhou větou.

rezonanční dutiny

Jemný zvuk hlasivek rezonanční dutiny zesilují a obohacují jej o alikvótní tóny, které dodávají hlasu typické zabarvení (ústní dutina, nosohltan, vibrace lebečních kostí, hrudní dutina, případně vibrace celého skeletu - u operních zpěváků).

shluky konsonant

Jde o shluky, které vznikají uvnitř slova, ale také při setkání konsonant na konci slova jednoho a na začátku slova následujícího. Vyslovujeme je s obzvláštní pečlivostí, aby nedocházelo k jejich redukci. Při nedbalé výslovnosti může docházet k podstatné změně významu. (Mám maso – maso mám já nebo on?)

spodní a horní dechová cesta

Nadechujeme i vydechujeme nosem a sledujeme jemný šumový zvuk. Nádech a výdech po horní cestě je značně hlasitý, zní jako silné „funění“. Obdobně rozdílná bude i barevnost brumendového tónu, který vytváříme na spodní a na horní dechové cestě. Zřejmější to bude na videonahrávce.

staccato

Úsečné znění tónu nebo mluvy, zcela bez dozvuku

vokály

To jsou samohlásky, znějí jako čisté tóny. Při mluvě rozlišujeme jejich kvalitu a kvantitu.

výdech a nádech

Pro znělou mluvu je nezbytné, abychom vydechovali velmi aktivně a přiměřeně silově . Tedy výdech, při kterém sdělujeme svoje myšlenky je výrazně aktivní, zato nádech je pasivní – dochází k němu pouze uvolněním svalů břišního lisu. Při sportování naopak zdůrazňujeme nádech, a to hrudní nádech (zvláště při plavání).

2) Doporučená odborná literatura

- HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina. *Česká výslovnostní norma*. 1. vyd. Praha: Scientia, 1995. 74 s.
- ZEMAN, Jiří: *Fonetika*, nakladatelství Gaudeamus - Univerzita Hradec Králové 2005
- DVOŘÁK, Josef. *Logopedický slovník*. 1. vyd. Žďár n. S.: Logopedické centrum, 1998. 192 s
- BRUKNER, Josef a FILIP, Jiří. *Poetický slovník*. 2., upr. vyd, v Mladé frontě 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1997. 364 s.
- NEZVAL, Vítězslav. *Moderní básnické směry*. 7. vyd. (v Čs. spis. 6. vyd.). Praha: Československý spisovatel, 1989. 255 s
- HRABÁK, Josef. *Úvod do teorie verše*. 5. přeprac. vyd. Praha, 1978.
- KROČIL, Miloš. *Na počátku bylo slovo*. Vyd. 1. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2010. 180 s.
- MARTINEC, Václav *Herecké techniky a zdroje herecké tvorby: příručka pro adepty a studenty herectví*.
 - vyd. Praha: Pražská scéna, 2003. 191 s.
- MARTINEC, Václav. *Učíme děti mluvit a vyprávět*. Vyd. 1. Brno, Albatros media, 2015
- MARTINEC, Václav. *Mluva jako obraz osobnosti*. Hradec Králové. RYCON, 2001
- BECK, GLORIA. *Zakázaná rétorika – 30 manipulativních technik*, Grada Publishing a.s., 2007 – 266 s.

3) Seznam nahrávek a cvičení

NAHRÁVKY PRVNÍ DÍL

- nahrávka č. 1 Volejte do dálky názvy exotických krajin
- nahrávka č. 2 Vyvolávejte na tržišti
- nahrávka č. 3 Volací dialog s partnerem
- nahrávka č. 4 a Volání naplněné zážitky
- nahrávka č. 4 b Slovní improvizace
- nahrávka č. 5 Volání jako důvěrné sdělení
- nahrávka č. 6 a Čtenou pohádku volejte do dálky
- nahrávka č. 6 b Čtenou báseň volejte do dálky
- nahrávka č. 6 c Volejte do dálky reklamní text
- nahrávka č. 6 d Volejte do dálky slovní improvizace
- nahrávka č. 7 - 1a Volejte na blízko názvy exotických krajin
- nahrávka č. 7 - 2a Volejte na blízko a představujte si atmosféru tržiště
- nahrávka č. 7 - 3a Volací dialog s partnerem
- nahrávka č. 7 - 4a Širokou paletu emocí můžeme vyjadřovat i při volání do dálky
- nahrávka č. 7 - 4b Znova voláme názvy exotických krajin a připojíme slovní improvizaci
- nahrávka č. 7 - 5a Volání do dálky jako důvěrné sdělení
- nahrávka č. 7 - 6e Karel Čapek - Devatero pohádek, pohádka pošťácká
- nahrávka č. 7 - 6f Karel Hynek Mácha - Máj, druhý zpěv
- nahrávka č. 7 - 6g Reklamní text
- nahrávka č. 7 - 6h Parafrázuje text Ivany Huspekové - Nevěra je byznys

NAHRÁVKY DRUHÝ DÍL

- nahrávka č. 1 Návčik dýchání
- nahrávka č. 2a První metodická řada - Od dýchání ke zpěvu - jednotlivá cvičení
- nahrávka č. 2b První metodická řada Od dýchání ke zpěvu – celistvě
- nahrávka č. 3a Druhá metodická řada Od zpěvu k mluvě - jednotlivá cvičení
- nahrávka č. 3b Druhá metodická řada - Od zpěvu k mluvě - celistvě
- nahrávka č. 4 První pravidlo Sedmera - Kouzlí kouzlí kouzelník... technicky
- nahrávka č. 5 První pravidlo Sedmera - Kouzlí kouzlí kouzelník... s výrazem
- nahrávka č. 6 Kouzelník... ledabyle
- nahrávka č. 7 Kouzelník... technicky přehnaně
- nahrávka č. 8 Kouzelník... střídme
- nahrávka č. 9 Kouzelník... pohádkově
- nahrávka č. 10 Druhé pravidlo Sedmera - vzplál v barvách zmar... technicky
- nahrávka č. 11 Vzplál... ledabyle
- nahrávka č. 12 Vzplál... technicky přehnaně
- nahrávka č. 13 Vzplál... střídme
- nahrávka č. 14 Vzplál... pohádkově
- nahrávka č. 15a Rozevírání a zavírání čelistního úhlu
- nahrávka č. 15b Třetí pravidlo Sedmera - Úsměvem února... technicky
- nahrávka č. 16 Třetí pravidlo Sedmera - Úsměvem února... s přednesem
- nahrávka č. 17 Úsměvem... ledabyle
- nahrávka č. 18 Úsměvem... technicky přehnaně
- nahrávka č. 19 Úsměvem... střídme
- nahrávka č. 20 Úsměvem... pohádkově
- nahrávka č. 21a Třetí metodická řada - Od výbušného výdechu k jazykolamům - jednotlivá cvičení
- nahrávka č. 21b Třetí metodická řada - Od výbušného výdechu k jazykolamům – celistvě
- nahrávka č. 23 Ááá, již vidím... technicky
- nahrávka č. 24 Ááá již vidím... s výrazem
- nahrávka č. 25 Ááá, již vidím... ledabyle

- nahrávka č. 26 Ááá, již vidím... technicky přehnaně
nahrávka č. 27 Ááá, již vidím... střídme
nahrávka č. 28 Ááá, již vidím... pohádkově
nahrávka č. 29 Žil kdys kdes chlap... výbušně
nahrávka č. 30 Žil kdys kdes chlap... vázaně – jako vyprávění pohádky
nahrávka č. 31 Žil kdy kdes... ledabyle
nahrávka č. 32 Žil kdys kdes technicky přehnaně
nahrávka č. 33 Žil kdys kdes... střídme
nahrávka č. 34 Žil kdys kdes... pohádkově
nahrávka č. 35 Alikvótní hrdelní zpěv mongolských pastevců
nahrávka č. 36a Čtvrtá metodická řada Od vibrací k alikvótnímu znění - jednotlivá cvičení
nahrávka č. 36b Čtvrtá metodická řada Od vibrací k alikvótnímu znění – celistvě
nahrávka č. 37 Hlas modulujeme podle hudebních principů
nahrávka č. 38 Hlasové rejstříky
nahrávka č. 39 Hlas s příměsí dechu
nahrávka č. 41 Přízvuk se přesunuje na předložku
nahrávka č. 42 Pravidla výslovnosti
nahrávka č. 43 Nonverbální výpověď neznámého muže
nahrávka č. 44 Široká paleta citoslovcí
nahrávka č. 45 Dialog citoslovcí
nahrávka č. 46 Slovní asociace – Nahodilé řetězce slov
nahrávka č. 47 Popis filmu, který se promítá na sítnici zavřeného oka

NAHRÁVKY TŘETÍ DÍL

- nahrávka č. 1 První metodická řada s dětmi
nahrávka č. 2 Dýchání při dětském rozpočítadle s dětmi
nahrávka č. 3 Větrníková hymna
nahrávka č. 4 Dlouhé a krátké slabiky
nahrávka č. 5 Audio hlásku OU vyslovujeme dlouze - Houpity..
nahrávka č. 6 rozevřenost čelistního úhlu - Bílý sníh.... + Hrůzně hučí hurikán...
nahrávka č. 7 Íííí Líní líní....
nahrávka č. 8 Éééé Křepčí křeček....
nahrávka č. 9 Áááá Sedá vrána na bráně....
nahrávka č. 10 Óóóó Holí holič holátko...
nahrávka č. 11 Úúúú Hrůzně hučí hurikán...
nahrávka č. 12 Ukolébavka pro panenku
nahrávka č. 13 Melodická mluva Naše máma ráda má...
nahrávka č. 14 Konsonantní koncovky Mám vám dát, co mám rád...
nahrávka č. 15 Dechové rázy při smíchu
nahrávka č. 16 Jazykolamy s dětmi
nahrávka č. 17 Učitelka předčítá pohádku před kurzem
nahrávka č. 18 Učitelka předčítá pohádku po kurzu mluvní průpravy

SEZNAM CVIČENÍ 1. DÍL

1. cvičení – Volejte do dálky názvy exotických krajin
2. cvičení – Volejte do dálky a představujte si atmosféru tržiště
3. cvičení – Volací dialog s partnerem
4. cvičení – Širokou paletu emocí můžeme vyjadřovat i při volání do dálky
5. cvičení – Volání do dálky jako důvěrné sdělení
6. cvičení – Formou volání do dálky přečtete následující texty:
7. cvičení – Z volání do dálky odvodíme komornější mluvu „na blízko“
8. cvičení – Další možnosti osobního rozvoje – vlastní variace všech cvičení

SEZNAM CVIČENÍ DRUHÝ DÍL

1. cvičení - Chcete mluvit zvučně? dýchejte břichem
2. cvičení – Od dýchání ke zpěvu
3. cvičení – Od zpěvu k mluvě
4. cvičení – Mluvím na hustém a nepřerušovaném vydechovaném proudu vzduchu.
5. cvičení – Nyní text přečtete znova, jako sdělení obsahu a smyslu básně!
6. cvičení – Rozlišujte dlouhé a krátké vokály – a to rozlišení přehánějte
7. cvičení – Ústa plynule otevírám a zavírám
8. cvičení – Hlasová mnohobarevnost vokálů fónického trojúhelníku.
9. cvičení – Od výbušného výdechu k výslovnosti konsonant (souhlásek)
10. cvičení – Vytvořte si vlastní jazykolamy!
11. cvičení – Propojení dvou principů výslovnosti
12. cvičení – Přečtete cvičný text
13. cvičení – Slovní přízvuk posouváme z první slabiky na slabiku poslední.
14. cvičení – Přečtete cvičný text s výraznou výbušností všech konsonant.
15. cvičení – Dodržujte pravidla všech předchozích bodů sedmera
16. cvičení – Od hlasových rezonancí k alikvotnímu znění
17. cvičení – Lidský hlas modulujeme podle hudebních principů
18. cvičení – Hlasové rejstříky a tělesné rezonátory
19. cvičení – Jak dech pozměňuje citové zabarvení hlasu
20. cvičení – V sedmém bodu Sedmera uplatněte všechny zvládnuté řečové dovednosti.
21. cvičení – Vyprávějte stejnou pohádku s improvizovanými vsuvkami do textu

SEZNAM CVIČENÍ TŘETÍ DÍL

1. cvičení – Řekni, jak vypadá předmět, který držíš v ruce.
2. cvičení – Jaký děj se odehrává na obrázku, na fotografii, na kterou se díváš?
3. cvičení – Jaké vidíš obrazy, když spíš?
4. cvičení – Jaké obrazy vidíš nyní, když zavřeš oči?
5. cvičení – Elementární mluvní průprava
6. cvičení – Zprostředkujte dětem technická cvičení První metodické řady!
7. cvičení – K procvičování energického dýchání nabízíme další texty:
8. cvičení – Hra na ozvěnu
9. cvičení – Tříbení sluchu
10. cvičení – Proberte s dětmi cvičení Druhé metodické řady
11. cvičení – Hry s jednotlivými hláskami
12. cvičení – Procvičíme s dětmi barevnou a melodickou mluvu
13. cvičení – Proberte s dětmi cvičení Třetí metodické řady.

Vzhledem k tomu, že některá videa už byla zpracována dříve během projektu, některé číslování na začátku videí nemusí odpovídat. Směrodatné jsou tedy názvy a čísla nahrávek, které jsou uvedeny v textu seznamu videí jednotlivých dílů.

TŘETÍ DÍL – JAK PRACOVAT S DĚTMI

Podněty, techniky a nové říkanky

Mohou malé děti mluvit srozumitelně a zněle? A především směle!

Dokonce zvládnou zdravou mateřštinu snadněji než dospělí!

Kurzy mluvy pro dospělé jsou založeny na „Sedmeru srozumitelné a příjemně znějící mluvy“. Je to cesta velmi účinná a poměrně rychlá. Jak ale rozeznáme dětské hlásky a jak rozkmitáme dětské jazýčky? Mluvní průpravu pro děti založíme na stejných sedmi technických pravidlech, jako při školení dospělých. Jenom je poněkud odlišně pojmenujeme. Na příklad nebudeme používat klasické termíny fonetiky „kvantita a kvalita samohlásek“, ale řekneme dětem, že vokály jsou „dlouhé a krátké nebo tlusté a tenké“.

Při práci s dětmi používáme sedmičkové členění, aby byla zřejmá propojenost mezi vaší průpravou pro dospělé a pro děti. Jde přeci o stejný mluvní princip. **Pro děti pouze použijeme názornější vysvětlování založené na perfektním předvedení a na herní motivaci.** Přístupová cesta bude odlišná svým zaměřením na herní prvky, ale technika dýchání, znění i výslovnosti zůstává stejná – u dětí i u dospělých.

Pouze šesté pravidlo Sedmičky – „Umiš proměňovat hlas?“ je založeno na odlišném principu než technika dospělých při vytváření hlasových rejstříků.

Práce s dětmi předpokládá, že učitelka sama perfektně hovoří, tedy že má zvládnuté dva předchozí díly jak teoreticky, tak prakticky.

S odkazem na kapitoly prvního a druhého dílu navrhneme základní metodická zjednodušení mluvní průpravy dospělých a k procvičování jednotlivých pravidel Sedmera nabídneme i odlišné cvičné texty – pro děti vhodnější. Záleží na vaši úvaze a vyspělosti dětí, se kterými pracujete, zda některé texty Sedmera pro dospělé použijete také při mluvní přípravě dětí.

Pouze úvodní kapitola, která předchází Sedmeru – na rozdíl od mluvní průpravy pro dospělé – bude zaměřena na vybavování slov a rozšiřování slovní zásoby.

A. Slova vznikají v mysli

Dříve než začneme děti učit, jak mají svůj hlas ovládat a slova artikulovat, zaměříme se na to, jak slova v mysli dítěte vznikají. Teprve když slova a věty v mozku vzniknou, teprve potom můžeme usilovat o jejich tvar a kvalitu, až budou procházet ústy. Teprve pak je můžeme dechem, jazykem a rty úspěšně formovat a kultivovat. Když dítě chce vyjádřit to, co vidí, musí nejprve nalézat slova, kterými přiléhavě vyjádří obraz skutečnosti, kterou se právě zabývá.

Máme před sebou dvě základní složky lidské řeči: vznik slova a jeho následnou interpretaci.

- **Tvůrčí proces probíhá v mysli.
Obdobně jako dramatik vytváří text dramatu.**
- **Tento primární tvůrčí čin pak dech, jazyk a rty teprve následně realizují.
Obdobně jako herec, dramatikova slova interpretuje a tím je povýší, dodá jim jednoznačný, osobní význam.**

Proces mluvy se ale od příoměru s divadlem zásadně liší. Dramatik a herec jsou dvě osoby. Kdežto když mluvím, jsem v jedné chvíli a v jedné osobě tvůrcem i realizátorem.

JAK BUDEME KULTIVOVAT PROCES VZNIKU SLOVA, KTERÝ PROBÍHÁ V HLAVĚ?

Jde o cestu od přímočarého a popisného slovního vyjádření reality – až k řeči, ve které se uplatňuje lidská fantazie. Metaforami se snažíme postihnout skryté významy, které nejsou zřejmé při popisování povrchu. **Cestu k osvojení takto obsažné mluvy vedeme postupnými kroky prostřednictvím následujících cvičení:**

1. CVIČENÍ – ŘEKNI, JAK VYPADÁ PŘEDMĚT, KTERÝ DRŽÍŠ V RUCE.

Procvičujeme schopnost, aby dítě popsal slovy naprosto zřejmou realitu.

Nespokojte se s jednoslovnou odpovědí. Kladte dítěti otázky, aby předmět popsal podrobně. Případně mu i napovídejte.

Jemnými podněty je přimějte k opakování svých výroků ve větách. Je důležité, aby celé věty prošly přes jazyk dítěte. Tím vytváříte předpoklad k tomu, aby se posléze spontánně vyjadřovalo v celých větách i dítě. Samozřejmě nepoužívejte žádná gramatická vysvětlování, stačí, když budete dobrým vzorem.

2. CVIČENÍ – JAKÝ DĚJ SE ODEHRÁVÁ NA OBRÁZKU, NA FOTOGRAFII, NA KTEROU SE DÍVÁŠ?

Viděnou realitu dítě rozebírá a hodnotí.

Takový úkol je již mnohem náročnější. Zde již nevystačíme pouze s konstatováním viděné skutečnosti. Pokud budou na fotografii lidé, je třeba vyhodnotit, co vyjadřují postoje těch lidí, a podle výrazu tváře usuzujeme, v jakém psychickém stavu se nacházejí. Mluvčí musí také posoudit, co o vztahu postav napovídají předměty, které drží v ruce.

Vyjádřit děj zašifrovaný v momentce již vyžaduje složitější myšlenkovou činnost. Dítě konfrontuje to, co vidí na fotografii, se svými dosavadními životními zkušenostmi.

3. CVIČENÍ – JAKÉ VIDÍŠ OBRAZY, KDYŽ SPÍŠ?

Rozšiřujeme svá pozorování do říše spánku

O snech můžeme říci, že nejsou přesným zobrazením reality, realitu pouze obrazivě odrážejí. Hovoříme-li o snech, vstupujeme do světa surrealismu. Když si název tohoto uměleckého směru přeložíme doslovně, použijeme výraz „nadrealismus“. Jde o obsažnější a hlubší zachycení reality, které je výrazně poznamenané povahou člověka, který o svých snech hovoří.

I když sen je jev složitý a proces snění není podrobně vysvětlený, pro dítě je to oblast, o které se může naučit s lehkostí vyprávět. Převyprávěním snu si dítě spontánně kultivuje zdroje fantazie, a když se budeme snažit společně s dítětem odpovědět na otázku, co ten sen může znamenat, co pravděpodobně napovídá, k jakému jeho činu se asi vztahuje – pak vedeme dítě k zamyšlení nad sebou, k jisté formě sebeuvědomování.

V židovském talmudu se říká, že sen je jako dopis, který píšeme sami sobě. Jde o to, umět přečíst tu zprávu, která je v dopise zaznamenaná.

Když dítě odpovídá na otázky, které se vztahují k detailům a okolnostem snu, prohlubuje si tak svoji představivost i schopnost vyjadřovat se slovy.

4. CVIČENÍ – JAKÉ OBRAZY VIDÍŠ NYNÍ, KDYŽ ZAVŘEŠ OČI?

Dítě zpracovává a rozvíjí obrazy svého snění. Kultivujeme tak proces vzniku slova, jak probíhá v mysli dítěte.

Zrání dětské mluvy probíhá postupně od hledání vhodného výrazu pro skutečnost, kterou vidí, až po obrazivou a fantazijně bohatou řeč. Ale nespojme si obrazivou řeč pouze s uměleckým projevem dospělých. Je vlastní i dětem, když je k takovému projevu vedeme.

Budeme těmto hovorům s dítětem říkat „**bdělé snění**“. Při bdělém snění se dítěti promítá na sítnici zavřeného oka jeho „**vnitřní film**“.

Pokud se nám podaří s dítětem mluvit o tom, jak se jeho vnitřní film odvíjí, je zcela evidentní, že tím rozvíjíme jeho fantazii, schopnost vyjadřovat se slovy obrazivě, tedy používat slovo v plné bohatosti jeho významů. **Otevíráme tak dítěti cestu k plynulému vyjadřování a zvyšujeme možnost, že si bude vytvářet svoje vlastní pohádkové příběhy.**

5. CVIČENÍ – ELEMENTÁRNÍ MLUVNÍ PRŮPRAVA

Procvičování výslovnosti a znění slov se v této fázi mluvního tréninku věnujeme jenom okrajově. Budeme pouze všeobecně zdůrazňovat potřebu jasné a srozumitelné mluvy. Jasnou a srozumitelnou mluvu používáme spontánně, když se s někým domlouváme na větší vzdálenost, když na někoho voláme. Při této fázi mluvní průpravy použijte podněty z prvního dílu „Volání do dálky – rozeznění mluvy“ a rozšiřte je o herní podněty jako na příklad:

- **Na farmářských trzích prodáváš ovoce a zeleninu, vychvaluj zákazníkům svoje zboží!**
- **Stojíš před domem, zavolej do okna bráškovy, které hračky ti má přinést na zahradu.**
- **Jsi se školkou na procházce, zavolej na kamarády: „Pojďte se podívat, co jsem našel!“**

Při každém zadání, navažte s dítětem rozhovor, aby volání dítěte trvalo delší dobu. Posazením svého hlasu podněcujte dítě k obdobně výraznému hlasovému provedení. Při volání se stavíme vůči dítěti na takovou vzdálenost, aby nemělo důvod používat formu „důvěrného špitání“, jak s ním hovoříme při pohádkách na dobrou noc. Vymýšlejte s dětmi další okolnosti pro vedení výrazně hlasitého rozhovoru.

B. První pravidlo Sedmera – procvičuje energické dýchání

Teprve nyní, když proces, při kterém slova a věty v mozku vznikají, si dítě osvojilo, můžeme usilovat o to, aby ta slova, až budou procházet ústy, získala správný tvar a kvalitu. Teprve nyní je dítě mnůže dechem, jazykem a rty úspěšně formovat a kultivovat.

Při všech dechových cvičeních uplatněte svoje znalosti a mluvní dovednosti ze Sedmera pro dospělé.

Dbejte především na to, aby děti:

- dýchaly břichem (brániční dýchání),
- mluvily na hustém a natlakovaném sloupci vydechovaného vzduchu,
- a vyvarovaly se mikropauz (krátkých okamžiků, kdy si spontánně přidechujeme).
- Nadechujeme se vědomě a klidně. Při nádechu nezvedáme ramena.

Tento typ dýchání si děti častým opakováním přisvojí natolik, že pak budou tímto způsobem dýchat spontánně i při běžné mluvě.

6. CVIČENÍ – ZPROSTŘEDKUJTE DĚTEM TECHNICKÁ CVIČENÍ PRVNÍ METODICKÉ ŘADY!

nahravka_01 první metodická řada s dětmi

7. CVIČENÍ – K PROCVIČOVÁNÍ ENERGICKÉHO DÝCHÁNÍ NABÍZÍME DALŠÍ TEXTY:

*Ententýky dva špalíky
čert vyletěl z elektriky
bez klobouku bos
natloukl si nos.*

nahravka_02 dýchání při dětském rozpočítadle s dětmi

*Desatero šlo,
chytilo se devatera,
devatero osmera,
osmero sedmera,
sedmero šesterá,
šestero patera,
patero čtverma,
čtvermo trojíma,
trojímo dvojíma,
dvojímo jednera,
jednero babky,
babka řípky,
tahali tahali,
řípka se přetrhla,
babka se převrhla
a všichni se svalili na jednu hromadu.*

*Větrník, vánek, vichřice,
dechová je tradice.
Vítr v hlase, vítr v duši,
hned mě slyší cizí uši.
Kdo nezvládne silné větrné dýchání,
ten umění mluvy zbytečně nahání.*

nahravka_03 Větrníkova hymna

C. Druhé pravidlo Sedmera – tak voláme do dálky

Rozlišování dlouhých a krátkých slabik dětem nejlépe přiblížíte připomínkou volání z prvního dílu.

8. CVIČENÍ – HRA NA OZVĚNU

Jednotlivá slova voláte jako první – děti po vás opakují, vytvářejí ozvěnu.

Nebojme se dlouhé slabiky – vzhledem k těm krátkým – výrazně přehánět. Mluva se pak přirozeně rozezná a získá hudební kvalitu. Při střídání dlouhých a krátkých získává i přirozenou rytmizaci.

Při procvičování sami dlouhé slabiky výrazně přehánějte a dbejte na to, aby dítě při opakování ozvěny dodržovalo váš poměr mezi dlouhými a krátkými slabikami.

míííra díííra víííra jíízda
péééče rééébus éééro léééno
kráááva tráááva máááva brááána
móóóda flóóóra próóófa óóóda
hrůůůza blůůůza úúúhoř úúúžas

nahrávka č.4-----nahravka_06b -----dlouhé a krátké slabiky

9. CVIČENÍ – TŘÍBENÍ SLUCHU

Nejen dospělí, ale i děti se musí naučit nově slyšet – nejen obsah pronášených slov, ale i kvalitu hlasu. Cvičení na tříbení sluchu zjednodušíme a pro ně přístupným vysvětlením je budeme procvičovat. Upozornujte děti, aby dodržovaly velký rozdíl mezi dlouhými a krátkými slabikami – nejdříve na cvičných textech a posléze i v běžné mluvě.

Když jedno dítě mluví nebo přednáší, aktivizujte ostatní skupinu, aby všichni pozorně naslouchali, a jednotlivé děti ať poukazují, kdo dodržuje probíraná pravidla, a kdo je ve výslovnosti nepřesný.

Vyzkoušejte sluchovou kontrolu mluvy při volání do dálky na textu:

Na majáku stává pán
do dále on mávává.
Čapku v týlu, provolává sláva –
Madagaskar, Havana a Jáva.

Také dvojhlásku OU vyslovujeme dlouze, jako by na ní byla čárka.

Druhou část dvojhlásky „U“ vyslovujeme s výrazně našpulenými rty.

Houpity, houpý, houpý hou
housata v houfu spolu jdou.
Houpity, houpý, houpý hou
koukej, jak se houfujou,
dolů proudem poplujou
jedna kačka za druhou.

nahrávka č. 5 Hlásku OU vyslovujeme dlouze - Houpity..

nahrávka č. 7 Íííí Líní líní....

Yyyyyyyyyyy *Chytrá vydra u rybníku*
chytá rybky do kyblíku.
Když ten kyblík plný byl
rybář rybky vykoupil.

Éééééééééééé *Křepčí křeček u křesílka*
chce si sednout na Česílka
Česílek, ten řekl ne,
sem se křeček nevejde.

nahrávka č. 8 Éééé Křepčí křeček....

Ježek běžec našel tretry
o závod teď letí s větry.

Áááááááááááá *Sedá vrána na bráně*
práskáčům hned na ráně.
Prásk a prásk ty černý ptáku
prásknu já tě do zobáku.

nahrávka č. 9 nahrávka_11 Áááá Sedá vrána na bráně....

Óóóóóóóóóóóó *Holí holič holátko*
holobrádka na krátko.
Holí, holí až to bolí,
holátko však nepovolí.
Proto holič holátko
holí hodně na krátko.

nahrávka č. 10 nahrávka_12 Óóóó Holí holič holátko...

Úúúúúúúúúúúú *Hrůzně hučí hurikán,*
hú a hú a hú,
úděsný to hrubián,
zachrání nás dům.

nahrávka č. 11 Úúúú Hrůzně hučí hurikán...

Nejčastější chybování, která znemožňují plnohodnotné rozeznění hlasu:

- Při vyslovování Í É Á Ó Ú dítě čelistní úhel skoro neproměňuje. Když se mluva jenom „cedí“ přes sevřené zuby, mluva pak zní fádně, nebarevně.
- Malý rozdíl mezi dlouhými a krátkými slabikami navozuje zbrklé tempo, někdy až drmolení.
- Naopak – volné tempo, zvláště tempo výrazně zpomalené, vede děti k dodržování souvislého výdechového proudu a k rozlišování dlouhých a krátkých slabik.
Vyžadujte volné tempo mluvy, které pro svoji přehlednost umožňuje, aby děti svoje mluvní nedostatky uslyšely, a tak si je také uvědomovaly. Když si je uvědomí, mohou je i opravit.
- Dalším závažným pochybením je nesprávné nebo nedostatečně intenzivní dýchání. A právě to způsobuje výše zmíněné problémy. **V opačném náhledu to znamená, že pro znělou a hlasově**

bohatou mluvu i pro jasnou a plně srozumitelnou výslovnost, je intenzivní dýchání neoddiskutovatelnou podmínkou.

12. CVIČENÍ – PROZVIČÍME S DĚTMI BAREVNOU A MELODICKOU MUVU

- **Děvčátka, zazpívejte** nejdříve svojí panence známou ukolébavku a pak plynule přejděte do melodické mluvy – stejně zpěvné a konejšivé jako v té ukolébavce:

Halí belí

koně v zelí

a hříbátka

v petrželi..... Povídám, povídám pohádku,

že pes přeskočil hromádku.

Povídám, povídám druhou,

že teče voda struhou.

Povídám, povídám třetí,

že spaly za pecí děti.

A když se pěkně vyspaly,

po kuse chleba dostaly.

nahrávka č. 12 nahravka_23 ukolébavka pro panenku

Vědomě opouštíme střídmou a fádňící civilní mluvu. Pokoušíme se mluvit hodně melodicky, jako bychom zpívali:

Naše máma ráda má,

když mně vlasy splétává –

do culíků, do copánků,

rozházené vlasy v spánku.

- **A po klučičím způsobu:**

Mám rád všechno, co se točí

auto, psa i tvoje oči.

Mám rád všechno, co se točí

kličky, stroje, kolotoče,

to co vrčí, to co skáče,

hopsá pes i malé ptáče.

nahrávka č. 13 Melodická mluva Naše máma ráda má...

Vratíme se s dětmi k říkankám a skandovačkám, které znají z dřívějšího. Ať přenesou i na ně bohatě melodickou mluvu.

Usilujte u sebe i při práci s dětmi, abyste nepoužívali šedivě monotónní nezajímavý tok řeči. **Hledejte nový rozměr češtiny.** Když k tomu budete děti vybízet příkladem vlastní mluvy, určitě si troufnou a nabídnou originální intonace, protože nemají střídmé pojetí mluvy ještě hluboce zafixované a hlavně netrpí obavami – co tomu řekne moje okolí.

E. Čtvrté pravidlo Sedmera – vyléčí dětem línou pusou

13. CVIČENÍ – PROBERTE S DĚTMI CVIČENÍ TŘETÍ METODICKÉ ŘADY.

Soustředte se především na jazykolamy a na nich vysvětlujte, jak mají konsonanty v puse vybuchovat. Na jazykolamech si děti vyléčí svoji línou pusou.

Pohyb břicha, který potřebujeme vědomě ovládnout, spontánně používáme i mimo mluvní průpravu.

Dechové rázy procvičíme při smíchu, kašli, při hře na mašinku a také při skandování na sportovním stadionu:

- Při smíchu položíme ruce na břicho, uvědomujeme si pohyb břišní stěny při každém **cha cha cha cha chááá**
- Potom zopakujeme stejný pohyb břicha (rychlé kmitání břišní stěny) bez zvuků smíchu.
- Stejně postupujeme, když vědomě zakašleme (i když nejsme nachlazení).
- Hra na mašinku s vláčkem, která se při rozjíždění zrychluje a při brzdění zpomaluje, ta dětem také přiblíží techniku konsonantního dýchání.

šššš šššš šššš šššš

- Konsonantní výslovnost používáme spontánně při sportovním skandování. To každá slabika dostává samostatný a velmi silný přízvuk.

Do toho! Do toho! Do toho! Do toho! Góóó!

Vyrovnat! Vyrovnat! Vyrovnat! Vyrovnat!

My chceme gól! My chceme gól! My chceme gól!

nahrávka č. 15 Dechové rázy při smíchu

To fanouškovské skandování má mnoho společného s mluvou, kterou chceme zvládnout – každá slabika exploduje a přesto jsou kratičké věty svázány do jednoho výdechového celku, bez mikropauz.

14. CVIČENÍ – PROCVIČOVÁNÍ KONSONANTNÍCH KONCOVEK NA JAZYKOLAMECH

Mám, nemám, pak vám dám, co mám rád

Devět set devadesát devět dní devět set devadesát devět dní

Pět ptáčátek, pět pěnkavek ptáčátek. Pět ptáčátek, pět pěnkavek ptáčátek.

Za potokem pět kop konopí, před potokem pět kopek konopí.

Nepečlivá výslovnost koncovky může být i příčinou nedorozumění.

- Na příklad když vyslovím nejednoznačně „**Mám maso**“, připouští to pak dva významy: „**Mám maso**“ nebo „**Má maso**“.

F. Páté pravidlo Sedmera – mluvená abeceda

15. CVIČENÍ – VYSLOVUJÍ DĚTI SPRÁVNĚ VŠECHNA PÍSMENKA ABECEDY?

Celá tato kapitola je vlastně rozsáhlou zkouškou, testem, který ověří správnou výslovnost každé hlásky abecedy.

Když se dítěti nedaří vyslovit správně některou hlásku, musíme nejdříve zjistit, zda jistá chyba ve výslovnosti je natolik závažná, že ji musí odstranit odborník – klinický logoped, nebo zda dítěti pomůžeme sami. Zdaleka ne všechny výslovnostní problémy vyžadují odbornou pomoc. Mnohé problémy mají příčinu pouze v ochablosti dechu, nebo v překotném tempu, mluva se pak jeví jako drmolení. „Volání do dálky“ bezpečně prověřuje závažnost mluvních problémů. Když se při volání dítě naprosto spontánně opře do mluvy s energickým dýcháním a tempo mluvy výrazně zpomalí (volat rychle totiž nejde), záhy se projeví, zda nesprávná výslovnost byla způsobená jenom málo energickým přístupem, nebo nedostatečným procvičováním, či je tak závažná, že se nebudeme pokoušet ji řešit neodborně a odkážeme rodiče dítěte k návštěvě logopeda.

Test správné výslovnosti budeme řešit při procházkách v parku či v přírodě, aby mluva při volání zněla hodně energicky. Je to ideální náplň pro aktivity ve škole v přírodě. Provádět tento test výslovnosti v místnosti, by nepřineslo věrohodné zjištění.

Prověříme správnou výslovnost všech konsonantů.

OBTÍŽNÉ R Ř a L

R:

*Trubač troubí na
mramor, brambor, trumpetu
drvoštěp a dromedár
klarinet a kravinec
Bratr Petr pletl svetr
vlny měl jen kilometr
bratr Petr všechno spletl
svetr nikdy nedopletl*

Ř:

*tříšlo, tříbí, třmen
Tři sta třiatřicet stříbrných stříkaček
stříkalo přes tři sta tři a třicet stříbrných střech*

L:

*trala la la la la la
cilililililink
kutululululululůč*

Řekni Lili, nalili-li liliputáni liliím vodu.

SYKAVKY JSOU ZÁROVEŇ I PÁROVÉ, TEDY ZNĚLÉ A NEZNĚLÉ.

S Z:

*Nesnese se se sestrou
Sesypal se sníh z vysoké sosny
Zablýsklo se světlo zhaslo.
Zlou Zuzanu zlobí zuby.
Zavázal provázek na uzlík.*

Š Ž:

*Šašek plaší šeptem myši,
však ho myši špatně slyší,
myš už myši šušká v uši,
šašek šišlá víc, než sluší.
U šišaté šišky
švitořila švitorka sýkorka.
Žížala se plouží pláží.
Žába touží žíti v louži.*

CČ:

*Cvrček cvrká cvrk, cvrk, cvrk.
Na celnici cizí synci
clí víc cizích cenných mincí,
mincí clili synci moc,
clili mince celou noc.
Čísi čočky lačná kočka,
mlčky číhá točíc očka.
Kočička ač vrčí, počká,
však se časem čočky dočká.*

hrdelní H CH K G rozeznávají hrudní rezonanci, vyslovujeme je silným dechovým rázem z hloubi.

H CH:

*houska, housle, hajný, hádanka, hepčííí
Rozhněvaný hroch hledá hříšnou hrošici,
hříšná hrošice hledá hromadu hrošáčátek,
hromada hrošáčátek hledá hodného hajného.
Chachar se chtivě chechtá chraptivým hlasem.*

K G:

*Ko ko ko ko ko ko dá,
kam to vajíčko mám dát?
Kobyła kopyta klapala
klepity klapity klepity klap.
glo glo glo glo glória
gauner, Grónsko, galoše, kilogram,
Gagarin, gumáky, lady Gaga*

M rozeznává rezonanci masky.

*mám, nemám, mám, nemám, mám, nemám
mám maso, nemám maso, mám maso , nemám maso
mám málo máku, nemám málo máku, nemám málo máku
mám malou zahrádku, nemám malou zahrádku, mám malou.....*

N Ě rozeznívá nosovou rezonanci.

*Nanyňko, nenuť nás!
Pinká linka, pinká linka,
Panu Bohu do okýňka
Váňa, Soňa, plaňka
Niněřista s niněrou neřekl ni Ě
Nikdy nic nikdo nemá
míti za definitivní,
neb nikdo nikdy neví,
co se může státi.*

J rozeznívá hlavovou rezonanci i znění falzetu.

*Jehňátko jelo po jezu.
Jestli jenom jedno, ale je jich jako jezinek.
Je jich jako jablek na jarmarku.*

KONSONANTY PÁROVÉ znělé a neznělé

B P:

*Pět pivoněk
a padesát pět pávů
a pět set padesát pět páprďů potentátů.
Já bába po Bohu
pomohu, co mohu,
a to co nezmohu,
nechám Pánu Bohu*

D T:

*Ta teta to tam mete.
Tetelí se tentokráte teplem
z tenké teplovodní trubky.*

*Devět set devadesát devět dní
Zadudej dudáčku zadudej,
nebo mi ty svý dudy dej!*

V F:

*Vávro, vidle vem,
vyžeň vlka ven,
Vávra vidle vzal,
vlka ven vyhnal.*

Všichni Francouzi fidlají všude na finské frkačky.

Všechna písmenka již vyslovují děti správně?

Tak hurá, pustíme se na překážkovou dráhu jazykolamů!

Jazykolamy s konsonantní koncovkou jsme již zvládli. Pustíme se do jiného typu jazykolamů. Jejich obtížnost spočívá v tom, že se hlásky, které jsou náročné na výslovnost, nepravidelně střídají.

Dejte si pozor, ať si neuděláte na jazyku uzel!

drbu vrbu drbu vrbu drbu vrbu

vlky plky vlky plky vlky plky

drbu vrbu vlky plky drbu vrbu vlky plky drbu vrbu vlky plky

přeřežu nepřerežu...

Popokatepetl Popokatepetl Popokatepetl

Horolezci lezou vzhůru na vrcholek hory Popokatepetl.

Tak pokopete-li mi to pole, nebo nepokopete-li mi to pole?

Šla Prokopka pro Prokopa, pojd' Prokope pro proroka!

Na Prokopa promokne kdekterá kopa.

Nalila-li Julie liliím vodu, či nenalila-li Julie liliím vodu?

Lyžař zalyžařivší si potkal lyžaře nezalyžařivšího si.

Na hoře Popokatepetl se Petr Prokop do provazu zapletl.

Pistolník Prskavka Prdlivka prohání tryskem stříbrného plnokrevníka.

Dolar libra rubl

Dolar libra rubl denár

Dolar libra rubl denár euro

Dolar libra rubl denár euro koruna

nahrávka č. 16 nahrávka_19 Jazykolamy s dětmi

Soustředte se nejen na svá ústa, která perfektně vyslovují, ale především na podmanivý rytmus slov.

Rytmus slov vyjadřujte i tělem.

Usilujte o to, aby z vašich rukou vyzařovala magická síla. Děti milují čarování.

A tak magické pohyby vašich rukou se během čarování vyprovokují děti k divokému, rytmickému tanci.

G. Šesté pravidlo Sedmera – děti proměňují hlas podle loutek, se kterými si hrají

Umí děti proměňovat hlas?

Ať svůj hlas proměňují podle charakteru loutky, se kterou si hrají.

Ale děti si nehrají jenom s loutkami, hrají si samy se sebou, se svým tělem. I podle toho mohou proměňovat barevnost svého hlasu.

A děti si hrají na prince a na princezny, na lvy i na skřítky, na tátu a na mámu, na paní doktorku a na pana učitele. Ve hře se dítě stane kočičkou, větrem, deštěm i padající vložkou sněhu. Dítě dokáže osobitě zahrát paní prodavačku na trhu i sedmihlavou saň.

U šestého pravidla Sedmera si uvědomíme si rozdíl v metodice mluvní průpravy pro dospělé a pro děti.

V předchozích pěti kapitolách rozdíl spočíval jedině v jiném slovníku a v jistém zjednodušení, abychom v technice mluvy pro děti nezabíhali do příliš jemných detailů. Ale u tohoto šestého pravidla nevystačíme jenom se zjednodušenou terminologií. V šesté kapitole Sedmera pro dospělé proměna barvy hlasu byla založena na technickém ovládnutí dechu, hlasivek a především na ovládnutí rezonančního prostoru nosohltanu. Připomeňte si, jak bylo pro vás obtížné tyto požadavky realizovat. Měli jste s tím značné potíže. Když jste pak při předčítání pohádek přeci jenom hlas úspěšně modulovali, vycházeli jste spíše ze své přirozené komediálnosti, než z techniky ovládnutí hlasových rejstříků. Ubírat se touto cestou by bylo pro děti nevládnutelné.

Proto jsme pro ně zvolili motivaci herní – „Napodob, jak mluví víla, obr, Kašpárek a moudrý král!“ Samozřejmě, že je tato cesta, tato motivace k proměňování hlasového projevu pro děti mnohem snadnější a pro ně přirozenější.

Zvolíme cestu, kdy dítě proměňuje způsob své mluvy na základě svojí fantazie, citovosti a výtvarných vzorů. Pak může promlouvat jako Krteček, Maková panenka, maxipes Fík či Broučínek. To jsou cesty k mluvnímu projevu nejen zásadně odlišné, ale vyloženě protichůdné.

Technika se nacvičuje.

Kdežto herní projev vzniká. Vytváří se z vnitřních pohnutek dítěte.

Nevylučujme, že při té herní cestě může dítě výhodně využívat i mluvních dovedností z minulých kapitol. Na příklad Věrušce můžeme připomenout, že její princezna by byla ještě krásnější, kdyby nemluvila tak řezavě pištivým hláskem, můžeme ji i poradit, jak ten hlas trochu snížit a změkčit, **ale nikdy jí nebudeme učit, jak se ta princezna hraje.**

Různé pohádkové postavičky nebudeme dětem technicky vymezovat, nebudeme je učit, „jak má správně promlouvat princeznička, Kašpárek či vodník“. Tento postup, by byl pro děti příliš náročný, ale především bychom je připravili o radost ze hry.

Schopnost hrát si, to je umění, které děti ovládají tak mistrně, že bychom se v této oblasti měli učit spíše my od nich.

Drobná odbočka k publikaci holandského psychologa Huizinga „Homo ludens“.

Už v názvu té knihy je vyjádřeno naše téma – Nikoliv „Homo sapiens“, ale „Člověk, který si hraje“. Autor dospěl k závěru, že u děti, kterým byla možnost „hrát si“ odepřena – z důvodu nemoci, nepříznivých životních okolností, či nedostatečné motivace ze strany rodičů – jejich mentální vývoj byl výrazně narušen. Nahlédnuto v opačném záměru: když dětem nabízíme prostor pro jejich spontánní hru a jejich her se zúčastníme (ne proto, abychom je opravovali, ale abychom jejich herní nápady dále rozvíjeli a případně je vedli k jisté kompozici a vyústění), pak pro jejich psychický a lidský rozvoj děláme mnohem víc, než kdybychom chtěli předpokládaný výsledek jejich her „nacvičit“. **Tvůrčí stav „hrani si“ nemůžeme zatížit nácvikem. Pouze můžeme pro tuto klíčovou dětskou vlastnost vytvářet inspirující podmínky a sami se můžeme dětských her jako průvodci citlivě zúčastňovat.**

JAK HERNÍ POVAHU DĚTSKÝCH AKTIVIT NENARUŠOVAT, ALE ROZVÍJET?

Dětem můžeme připomenout technické mluvní dovednosti, které již ovládají, a při tom jim ponecháváme volný prostor pro hru.

- Smolíček pacholíček bude ještě rozmazlenější a neposlušnější klouček, když budeš hlasem hodně kroutit, jako když napodobujeme cvrlikání ptáčků, či protahování kočičky.
- Já vím, že se šeptá proto, aby druzí nerozuměli, co si s kamarádem špitáte. Ale když si hrajeme na divadlo, tak vám musí ostatní rozumět každé slovo. Když při hře šeptáš tajemství, tak stačí, abys při tom šeptání mohutně dýchal (jako při studeném a teplém dechu) a hned budeme tvému šeptání rozumět.
- Tobě jsem nyní dobře nerozuměl, ale král, kterého hraješ, ten si dává záležet, aby mu rádci porozuměli. Chce přeci, aby splnili jeho příkazy.
- Nekřič tolik, mně z toho zaléhá v uších.
- Když budeš mluvit takovým brumlavým hlasem jako maxipes Fík, bude z tebe vyzařovat větší pohoda.

Větším přínosem pro mentální rozvoj dítěte je otevírání cesty k přirozené modulaci hlasu při hře, než s nimi nacvičovat konkrétní hlasovou a mluvní podobu „ jak mluví král, jak loupežník a jak kůzlátko“. Ovládat hlas technicky – to je přístup, který je vlastní dospělým. Děti to samé „jenom“ spontánně udělají, když jim řeknete: „Zahraj hlídacího psa!“, „Zahraj mazlivou kočičku!“, „Zahraj tátu, který se zlobí!“, „Zahraj, jak se šeptá kamarádce tajemství!“.

Dítě se učí a poznává svět, ve kterém žije, napodobováním. A napodobování dítě ovládá perfektně. Pro vyústění našeho kurzu mluvní průpravy využijeme této výrazné dětské schopnosti.

Umíš proměňovat hlas? jako princezna i jako černokněžník, pak jako víla nebo jako ďábel,
za chvíli zazpívat jako slavík, ale i zařvat jako drak,
dokážeš napodobit hlas lva, ale i drobné žabičky?

V této kapitole záměrně neoznačujeme dílčí podněty jako očíslovaná cvičení. Je na vás, které náměty pro děti vyberete a budete je s nimi ve hře rozvíjet

H. Sedmé pravidlo Sedmera – jako zkouška co se děti naučily

VYPRÁVĚJ POHÁDKY SVÝM KAMARÁDŮM!

Nechte děti vyprávět pohádku, kterou jim přečtete. Třeba tu o Smolíčkovi pacholíčkovi.

Smolíček... byl malý pacholíček. A jelen.... byl Zlatoparohatý jelen. Jelen vozil Smolíčka v koruně svého paroží a klučina tak poznával skoro celý svět.

*„Přes hory, přes doly, mé zlaté parohy, cestou přímou,
Smolíčka pacholíčka k domovu nesou!“*

Žili spolu v pohodě. Až jednoho dne říká jelen:

„Musím běžet za hory, za doly. Budeš doma sám.

Smolíčku, nikomu neotevírej!“

Smolíček přislíbil, že neotevře. Byla mu ale dlouhá chvíle – chtěl si hrát. Tu zaslechne tenké hlásky:

*„Smolíčku, pacholíčku,
otevři nám svou světličku!
Jsme dobré tetičky jezinky.
Jen dva prstíčky tam strčíme,
jen co se ohřejeme, hned zase půjdeme.“*

A pak to začalo:

*„Dva prstíčky, tři prstíčky,
jedna ruka, druhá ruka,
půl Jezinky, dvě jezinky.....
A tradá..... se Smolíčkem do jeskyňky.“*

Smolíček si příliš pozdě uvědomil, že měl dodržet, co jelenovi slíbil:

*„Za hory, za doly, mé zlaté parohy – kde se pasou?
Smolíčka pacholíčka jezinky pryč nesou!“*

Ale za horami a za dolinami jelen nezaslechl ani slůvko. Jeziny hned roztopily v peci a chystaly velikánský pekáč. Přesně tak dlouhý, jako jsi, Smolíčku, vysoký - chechtaly se babizny. Hrůza té chvíle dala pacholíčkovi mohutný hlas:

*„Za hory, za doly, mé zlaté parohy, kde se pasou?
Smolíčka pacholíčka, už na pekáč nesou!“*

Tak zoufalý nářek byl slyšet i za devatero horami. Pak už slyšíme jenom dusot jeleních kopýtek a poplašné troubení zlatistého šestnáctera. Nabral babizny jeziny na špice svého paroží a shodil je do temné rokle.

Jelen pak přísně pohlédl na Smolíčka:

„Smolíčku, dobře víš, co nyní přijde.“

Smolíček sice po zaslouženém výprasku ještě trochu fňuká, ale je šťastný, že pominula hrůza z velkého pekáče:

*„Já dostal od jelena tak nepamětnou,
že při jízdě na usmířenou v jeho zlatistém paroží,
jsem se nemohl ani posadit.“*

Po celý čas té slavnostní jízdy musel Smolíček Pacholíček jenom stát. Pevně se držel zlatých parohů, díval se do světa a užíval si osvobozující radost, že...

„Celý svět je v tuto chvíli krásnější než kdykoliv před tím.“

Ať děti vyprávějí jinou pohádku, třeba tu, kterou jim včera četla maminka před spaním.

Ať vyprávějí pohádku, kterou si nejvíce oblíbily.

POHÁDKA, KTERU SI DĚTI SAMY VYMYSLÍ.

Na závěr celého kurzu postavíme děti před úkol, kterým se prokáže nejen to, jak si děti osvojili srozumitelnou a příjemně znějící mluvu, ale také jak se v jejich mysli rodí slovo, a jestli si dokáží promítnout vnitřní film svých nápadů a obrazotvornosti a nalézt pro ně vhodná slova.

Můžete nastartovat jejich fantazii třeba takovýmto úvodem:

Děti, pokládám na stůl kouzelný cylindr. Ťuknu do něj čarodějnickou hůlkou a vyskakuje z něj žabička, ťuknu po druhé a vylézá z něj krásný princ v brnění a s ostrým mečem v ruce, ťuknu hůlkou po třetí, klobouk se vznáší až ke stropu a pak přistává na zemi.

Dívejte se pozorně na ty dvě loutky a také na ten kouzelný klobouk....

roztočte kola svojí fantazie....

a povyprávějte o nich pohádku....

I. „Teorie mluvy“ pro děti

SLOVNÍČEK TERMÍNŮ, KTERÉ SI DĚTI OSVOJÍ

Při vysvětlování, jak mluva vzniká a rozeznává se, budeme používat několik odborných termínů. Jejich význam dětem „přeložíme“ do slov, kterým plně rozumějí.

Kromě herního přístupu je třeba, aby dítě vzalo na vědomí a pochopilo i některá **slova-termíny**. Budeme opakovaně potřebovat, aby děti význam několika termínů plně chápaly. Formulace, které nabízíme, nejsou z hlediska fonetiky zcela přesné, ale pro děti budou ve svém zjednodušení snadněji pochopitelné. Seznamte děti s následujícími mluvními skutečnostmi:

Slova se skládají z malých prvků, obdobně jako když zedník staví dům – z cihel.

Naše základní řečnické „cihly“ jsou tyto:

slova,

slabiky,

vokály – ty se dají zazpívat a každý vokál může znít tak dlouho, kolik naberete do plic vzduchu

konsonanty – ty v puse doslova vybuchují,

koncovky – to jsou poslední – koncová – písmenka každého slova

hlásky a písmenka – to je skoro to samé. Rozdíl je mezi nimi v tom, že se písmenka píšou a hlásky se vyslovují

Slova se skládají ze slabik.

Slabiky vznikají spojením vokálů-samohlásek a konsonantů-souhlásek.

Vokálů je pět – Í É Á Ó Ú.

Konsonantů je mnohem víc.

Jsou to všechna ostatní písmenka v abecedě.

Konsonanty mají tu vlastnost, že jejich zvuk zní pouze nepatrnou chvíli – zlomek vteřiny.

Výjimky tvoří písmenka „Rrrrrrrrrrrrr“, které může drnčet stejně dlouho jako prozníváme vokály.

Druhou výjimkou je písmenka „Sssssssssss“ které může syčet také stejně dlouho.

J. Nové podněty k mluvní přípravě

SLUCH A SCHOPNOST USLYŠET

Většina dětí má zdravý sluch. Ale schopnost slyšet a rozlišovat od sebe správné a problémové znění mluvy (nejdříve mluvní projev druhých a posléze sluchem vnímat i svoji vlastní řeč) – to je velmi jemná funkce sluchu, kterou musíme děti (ale i sebe) teprve naučit. **Rozlišování mluvy sluchem, to je podstatný metodický nástroj mluvní přípravy.** Vedeme děti k tomu, aby rozeznávaly zdravé znění mateřštiny (plnohodnotnou řeč, ke které svým školením směřujeme) od pokleslé mluvy běžného života (což je řeč dechově i znělostně ochablá a stereotypně monotónní). Uvědomit si to musíte vy i děti, kterým se věnujete. A na vás bude, abyste dokázali předvést obě možnosti – mluvu problémovou i tu žádoucí. Děti se tak naučí tuto rozdílnost uslyšet a vnímat.

Důležité je, aby děti kvalitu mluvy rozeznávaly. **Učit děti výslovnosti a znění hlasu, aniž by kvalitu své řeči slyšely a uvědomovaly si ji, to by znamenalo, že je vedeme pouze k mechanickému opakování – takové bude vždy nepřesné a jenom přibližné.**

„UČÍME DĚTI MLUVIT A VYPRÁVĚT“

Knížka je na pultech knihkupectví (v oddělení učebnice). Jsou to pohádky, které naučí vaše dítě zvučně mluvit. Množství ilustrací je pro děti přitažlivé. Pošlete svoje děti do učení k sedmi Mágům Mluvené Mateřštiny. Tři děti se stanou kouzelnickými učni a tak se naučí nejen dobře mluvit, ale také vyprávět pohádky. Jedním ze tří dětí je to, které si knížku se svým dospělým průvodcem právě prohlíží. Kouzelník Větrník učí děti správně dýchat. S Mágem dalek dalekých si osvojí volání do dálky, pistolník Prskavka Prdlivka dbá na výbušné vyslovování koncovek. Dopřejte takovou kouzelnou proměnu i svým dětem. Provázejte je krajinou sedmi čarodějů pečlivě a znělé mluvy. Souvislost s naším Sedmerem srozumitelné a příjemně znějící mluvy není třeba připomínat.

MAGICKÁ SÍLA SLOVA, HUMOR A VTIP NAŠÍ MATEŘŠTINY

Chceme vzdát poctu našemu jazyku, aby si i ty nejmenší děti začaly uvědomovat sílu a moc slova – mnohdy sílu až magickou. Ať si děti uvědomují sílu slov. Slova, která nás dokáží v životě povzbudit, potěšit i rozesmát. Ať rozeznávají také sílu slova, které se může stát i ostrou střelou. Takové slovo pak zraňuje a přináší citovou bolest. Takto chápanou poctu jazyku nebudeme dětem sdělovat slovním mentorováním, ale způsobem, jakým s nimi budeme jejich i svoje mluvní vyjadřování kultivovat, tedy duchem, kterým naplníme svoje řečové hrátky s dětmi.

Čeština je také řečí vtipnou. Slovní hříčky, zvláště ty “nepřeložitelné”, mají značnou jazykovou jedinečnost, dvojsmysly a nedorozumění (často jako důsledek špatné výslovnosti), citace z poezie či prózy, pozapomenutá, dnes již nepoužívaná slova, která krásně zní. To všechno jsou prvky živého jazyka, které si shromažďujte a seznamujte děti s možnostmi, které v sobě naše mateřština obsahuje.

NASLOUCHEJTE DĚTSKÝM JAZYKOVÝM A GRAMATICKÝM NOVOTVARŮM

Těmi malé děti, když začínají rodný jazyk teprve zvládat, doslova hýří. Nezapomeňte si jejich osobité a tvůrčí mluvní projevy zapisovat! A vzájemně si je budeme sdílet.

MLUVA JAKO ZPRÁVA O ČLOVĚKU

Při mluvním projevu nesdělujeme slovy pouze jejich věcný, slovníkový obsah. Svoji promluvou mimoděčně „vyprávíme“ i o své povaze, o charakteru své osobnosti. Není to nic překvapivého, když vezmeme v úvahu první díl učebnice o vzniku lidské řeči. Lidská řeč vzniká v samém epicentru osobnosti, nutně s sebou přináší i obtisk toho, jací tam „vevnitř“ doopravdy jsme. Mluva je natolik jedinečně svázaná s povahou každého člověka, že je nezaměnitelná stejně jako obtisk palce pravé ruky.

Naučte se poslouchat mluvu dětí, se kterými pracujete, abyste je blíže a hlouběji poznávali.

OBSAH

Členění učebnice	2
PRVNÍ DÍL – VOLÁNÍ DO DÁLKY – ROZEZNĚNÍ MLUVY	4
A. Po stopách vývoje lidské řeči	4
B. Praktické procvičování spontánního volání	6
C. Charakteristika volání do dálky	9
D. S tímto poznáním probereme znova všechna cvičení	11
E. Opakování matka moudrosti	14
F. Jak zprostředkujeme dětem to „správné“	17
G. Závěr	17
DRUHÝ DÍL – MARTINCOVA MLUVNÍ METODA	18
Metodika technik: dechových, znělostních a artikulačních	
A. Dýcháme dýcháme dýcháme	21
B. První metodická řada – Od dýchání ke zpěvu	22
C. Druhá metodická řada – Od zpěvu k mluvě	25
D. První pravidlo Sedmera – Princip natlakovaného dýchání	27
E. Druhé pravidlo Sedmera – Délka samohlásek	32
F. Třetí pravidlo Sedmera – Hlasová barevnost samohlásek	35
G. Třetí metodická řada – Od výbušného výdechu k jazykolamům	38
H. Čtvrté pravidlo sedmera – Princip dýchání a výslovnosti koncovek	41
I. Páté pravidlo Sedmera – Technika výslovnosti konsonant uvnitř slova	43
J. Čtvrtá metodická řada – Od rezonančních cvičení k alikvótnímu znění	46
K. Šesté pravidlo Sedmera – Široká paleta hlasových barev	49
L. Sedmé pravidlo Sedmera – Syntéza techniky a emocionálního výrazu	51
M. Závěrečná shrnutí - Technika mluvy a její emocionální působení na posluchače	52
N. Jak si udržovat mluvní kondici	54
O. Zamyšlení nad lidskou řečí a nad češtinou	55
P. TECHNICKÁ A TVŮRČÍ MINIMA	57
1) Základní pravidla výslovnosti	57
2) Hlasová hygiena	60
3) Jak zvládneme trému	62
4) Herecké minimum – jak předčítat text	64
R. Neobvyklé používání hlasu a slov	65
S. Závěr	67
T. PŘÍLOHY	68
1) Slovníček termínů, které při hlasové průpravě používáme	68
2) Doporučená odborná literatura	72
3) Seznam cvičení a nahrávek	73
TŘETÍ DÍL – JAK PRACOVAT S DĚTI	76
A. Slova vznikají v mysli	77
B. První pravidlo Sedmera – procvičuje energické dýchání	79
C. Druhé pravidlo Sedmera – tak voláme do dálky	81
D. Třetí pravidlo Sedmera – vokály jsou dlouhé a krátké, tlusté a tenké	82
E. Čtvrté pravidlo Sedmera – vyléčí dětem línou pusou	85
F. Páté pravidlo Sedmera – mluvená abeceda	86
G. Šesté pravidlo Sedmera – děti proměňují hlas podle loutek	90
H. Sedmé pravidlo Sedmera – jako zkouška co se děti naučily	92
I. „Teorie“ pro děti	94
J. Nové podněty k mluvní průpravě	95