

ALENA ŠPAČKOVÁ

TRÉNINK TECHNIKY ŘEČI



NAUČTE SE
MLUVIT BAREVNĚ

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

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

ALENA ŠPAČKOVÁ

TRÉNINK TECHNIKY ŘEČI



NAUČTE SE
MLUVIT BAREVNĚ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

MgA. Alena Špačková

Trénink techniky řeči

Naučte se mluvit barevně

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

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

www.grada.cz

jako svou 5868. publikaci

Odpovědný redaktor Petr Somogyi

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 256

První vydání, Praha 2015

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

© Grada Publishing, a.s., 2015

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

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

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

Obsah

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

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

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

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

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

O autorce



MgA. Alena Špačková

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

Kontakt: retorika@sytebarvy.cz

Předmluva

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Co vás na cestě za kultivovaným mluvním projevem čeká?

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

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

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

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

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

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

Člověk a řeč



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

Ernst Jandl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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