

Rozmluvy o řeči
aneb
Základy mluvní techniky

Alena Špačková

S využitím metody Hany Makovičkové

Obsah

Proč rozmluvy o řeči?	6
Rozmluva 1 - Člověk a řeč	16
Receptář	49
Teorie	55
Vnitřní a vnější technika	55
Vnitřně hmatová paměť	57
Psychotechnika	57
Ortoepie	58
Ortofonie	58
Artikulace	59
Eufonie	59
Mimésis a gestika	59
Etika	60
Etiketa	60
Profesní etika	60
Přirozené držení těla	61
Zvuková osnova věty	61
Reflexní základ komunikace	66
Mozek a lidská řeč	71
Rozmluva 2 - Psychofyzické uvolnění	78
Receptář	107
Teorie	126
Psychosomatika a jóga	126
Pránajáma	132
Meditace	132
Křeč	133
Povolení	133
Uvolnění	133
Soustředění	135
Druhy pozornosti	135
Vnitřně hmatový pocit	137
Vnitřní řeč	138
Fyziologická reakce lidského organismu na stres	139

Tonus	141
Dynamická stupnice.....	141
Rozmluva 3 - Vědomé dýchání	143
Receptář.....	182
Teorie	199
Dechové ústrojí	199
Dechový proces	200
Dýchání automatické a vědomé.....	202
Dechová ekonomie.....	203
Typy dýchání.....	204
Plicní kapacita a druhy vzduchu v plicích.....	206
Dechová opora	207
Přídechy	208
Rozmluva 4 - Tvoření hlasu	209
Receptář.....	259
Rozeznění.....	259
Teorie	275
Zvuk	275
Hlasové ústrojí.....	276
Tvorba hlasu	279
Vlastnosti hlasu	280
Hlasivky.....	281
Tvorba hlásek.....	282
Úloha mozku.....	283
Hlasové začátky.....	284
Hlasová hygiena	286
Organické poruchy	287
Funkční poruchy	288
Rozmluva 5 - Výslovnost samohlásek.....	291
SAMOHLÁSKA „A“	299
SAMOHLÁSKA „O“	308
SAMOHLÁSKA „U“.....	316
DVOJHLÁSKA „OU“	324
SAMOHLÁSKA „E“	328
SAMOHLÁSKA „I“	336

Receptář.....	349
Teorie	364
Fonetika	364
Artikulační ústrojí.....	365
Koartikulace.....	366
Vokalizace	368
Rozmluva 6 - Výslovnost souhlásek.....	369
Průřez mluvidel.....	372
RETNICE „P“, „B“, „M“.....	373
RETOZUBNÉ „V“, „F“	377
ZUBODÁŠŇOVÉ OKLUZÍVY (ZÁVĚROVÉ) „T“, „D“, „N“.....	380
ZUBODÁŠŇOVÉ FRIKATIVY (ÚŽINOVÉ) „S“, „Z“, „Š“, „Ž“ ...	384
KMITAVÉ DÁŠŇOVÉ „R“, „Ř“	393
BOKOVÁ DÁŠŇOVÁ FRIKATIVA „L“	396
POLOZÁVĚROVÉ (AFRIKÁTY) „C“, „Č“	400
OKLUZÍVY PŘEDOPATROVÉ (PALATÁLNÍ) „T“, „D“, „N“	403
PŘEDOPATROVÁ FRIKATIVA „J“	404
ZÁVĚROVÉ MĚKKOPATROVÉ (OKLUZÍVY VELÁRNÍ) „K“, „G“	408
FRIKATIVA „CH“	411
HRTANOVÁ FRIKATIVA „H“	413
SOUHRNNÁ CVIČENÍ.....	417
Receptář.....	424
Teorie	441
Znělostní asimilace.....	441
Artikulační asimilace	444
Rozmluva 7 - Hlasové modulace	450
Intonační modulace	450
Silová modulace	473
Receptář.....	482
Teorie	489
Rejstříky	489
Dynamika.....	490

Rozmluva 8 - Tvořivá hra s mateřštinou.....	492
Jazyková interpretační fantazie	493
Plasticita mluvy	512
Větný důraz	512
Frázování.....	514
Práce s textem	517
Interpretace přímé řeči	518
Zdvojený závěr.....	520
Číslovky	527
Předložky.....	535
Receptář.....	555
Teorie	572
Český slovní přízvuk.....	572
Diferenciace národního jazyka	573
Zásady výslovnosti přejatých slov.....	575
Povzbuzení.....	577
Seznam použité literatury:	584

Proč rozmluvy o řeči?

„Že já všim tímto psaním ne k tomu sloužiti usmyslil jsem kazatelům milým v Kristu Pánu bratřím a v té práci tovaryšům, aby jedni druhé přetřásali, ale aby jedni druhým toho příčinou býti hleděli, aby v jejich řečech a spůsobích nebylo co přetřásati, čemu se smáti, zač se před nerozumnými i chytrými posluchači styděti“

Jan Blahoslav

Pro vznik skript Rozmluvy o řeči existují dva hlavní důvody:

1) V České republice dosud neexistuje kompletní moderní učebnice kultury (techniky) mluveného projevu pro příslušníky kněžské profese.

Pokud má kněz dobře plnit funkci pastora, kazatele, veřejného mluvčího a katechety, potřebuje prakticky ovládnout dovednosti verbální komunikace. To nejsou pouze zásady výstavby řeči (kázání), specifika jednotlivých druhů mluvených projevů a principy rozhovoru, ale také realizace řeči, tj. technika mluveného projevu včetně zvukového členění věty.

Nepopírám, že „jestliže si Bůh člověka zavolá, pak mu k danému úkolu daruje i potřebné vybavení“¹. Víím však zcela jistě, že ono vybavení se vyvolený člověk musí v zájmu svého poslání naučit používat. a to tak, aby funkci tlumočníka a prostředníka mezi Bohem a věřícími ve

¹ KUBÍKOVÁ, J. *Kažte evangelium*, str. 3

sboru plnil co nejsmysluplněji. Nestačí „celým svým srdcem a celou duší a veškerou silou přichystané poselství tlumočit z kazatelny a žít před tváří obce“². Kněz musí umět naladit své tělo nástroj předávání evangelia – tak, aby všichni přítomní svým srdcem, svou duší a veškerou silou cítili, že tomu tak doopravdy je.

Navíc, technika mluveného projevu pomůže vyvolat dojem opravdovosti i ve chvíli, kdy je duchovní psychicky nebo fyzicky indisponován.

Neobstojí námitka, že samy učebnice homiletiky se zabývají různými technikami podání kázání. V těchto učebnicích a příručkách najdeme poznámky k vlastnímu přednesu sice více méně zpracované, ale většinou pouze v obecné rovině. K čemu je studentovi jedna z pěti praktických Rad pro dobrého řečníka „Stále stejný tón unavuje.“³, když neví, co konkrétně udělat, aby projev nebyl monotónní. Myšlenka „Můžete dát do kázání celé své srdce, ale nedáte-li tam bránici, moc vám to nepomůže.“⁴ je pravdivá. Adept kněžského povolání však potřebuje fyzicky natrénovat tvoření hlasu od bránice.

Chápu, že v přípravě na kvalitní kazatelský výkon je nejpodstatnější pokorná úcta k Božímu slovu v Písmu. Nepřekvapuje mne, když autoři homiletických učebnic hovoří o exegetickém rozboru textu, přecházejí k meditativní fázi přípravy, zabývají se osnovou kázání

² KUBÍKOVÁ, J. *Kažte evangelium*, str. 152

³ SMOLÍK, J. *Radost ze slova*, str. 106

⁴ KUBÍKOVÁ, J. *Kažte evangelium*, str. 143

i řečnickými figurami. Avšak konkrétní praktická doporučení týkající se přednesu kázání jsem nacházela jen sporadicky, spíš ve starých učebnicích pro kazatele.

Jsem přesvědčena, že způsob, jakým Boží vzkaz odevzdáme, může mít na členy sboru rozhodující vliv. To věděli veřejní mluvčí už v antickém světě: „V řečnictví rozhoduje pouze přednes... Bez něho nejlepší řečník nemá žádného významu, prostřední však, je-li jím opatřen, může často i nejlepší překonati. Jemu prý Demosthenes přisoudil první místo, jemu i druhé, jemu i třetí, když se ho otázali, co je v řečnictví nejpřednější.“⁵ a přestože první křesťanští myslitelé středověku se od antické rétoriky distancují – „Sv. Jeroným v listu adresovaném panně Eustochium staví do protikladu četbu *Knihy žalmů* a *Horatia*, evangelních textů a *Vergilia*, *Cicero*na a apoštola *Pavla*, svou antirétorickou argumentaci vyhrocuje tvrzením, že nelze pít najednou z poháru *Kristova* i *ďáblova*.“⁶ –, později dochází k obratu v hodnocení rétoriky a postupně se stává syntézou schopností stylizačních a interpretačních, uměním vyjádřit a také lépe pochopit události, příběhy, myšlenky. „Klíčová postava západního křesťanství *Augustin* si jako první uvědomuje, že ve vzrušené polemice o to, zdali rétorika jako nejmarkantnější složka dědictví antiky je pro hlasatele křesťanské víry přijatelná, či nepřijatelná, nestačí zaujmout povšechné stanovisko. Za

⁵ CICERO, M. T. *o řečnictví*, str. 71

⁶ KRAUS, J. *Rétorika v evropské kultuře*, str. 59

daleko důležitější a aktuálnější Augustin považuje úkol vypracovat rétorickou doktrínu novou, která by vyhovovala soudobým požadavkům církve.“⁷

V r. 1659 se objevil pojem praktická teologie, protože v ten čas se utvářely praktickoteologické obory. Samostatnou disciplínou se stává vědecká praktická teologie v 19. století. I současná praktická teologie „řeší nejen problémy metodické eklesiologie, zabývá se zvěstováním evangelia, liturgikou, duchovenskou péčí s pastorcí a školskou náboženskou pedagogikou“⁸.

Pokud „metodickou reakcí církví na sociální úkol je jejich dílo charitativní a diakonické, sociální pomoc a výchova, až promýšlení politických otázek a ovlivňování struktur společenského života“⁹, pak realizátoři tohoto díla budou úspěšnější, když ovládnou nejvýhodnější způsob jeho uskutečňování. a jestliže „Víra je životní cesta. Není to myšlenková konstrukce a spekulace, nýbrž hluboce zakotvené osobní přesvědčení a náboženská zkušenost, jež prosvítá veškerou křesťanské rozhodování a jednání, včetně mravního chování. V tom smyslu bude i církev praktickou teologií vnímána jako metoda – cesta za cílem.“¹⁰, pak já ve svém pedagogickém úsilí nabízím techniky, jako tuto metodu

⁷ KRAUS, J. *Rétorika v evropské kultuře*. Praha: Academia, 1998, str. 66

⁸ SALAJKA, M. *Křesťanská církev ve své duchovní aktivitě a práci*, str. 9

⁹ SALAJKA, M. *Křesťanská církev ve své duchovní aktivitě a práci*, str. 28

¹⁰ SALAJKA, M. *Křesťanská církev ve své duchovní aktivitě a práci*, str. 15

realizovat. Je-li metoda cestou za cílem, pak jednotlivé techniky jsou určité milníky této cesty.

I kněz patří mezi profesionální mluvčí, kteří by si měli uvědomovat závažnost a společenský dosah své práce. I kněz působí jako mluvní vzor, funguje jako šířitel krásy mateřské řeči nejen proto, že je za to placen. Jeho mluvu vnímá věřící jako normativní, protože celým svým jednáním je duchovní příkladem pro širokou veřejnost. Aby studenti teologie mohli vědomě pěstovat kulturu svého projevu, zaslouží si dobrou cvičebnici techniky mluveného projevu.

2) Roste zájem o kulturu mluveného projevu i z řad studentů neteologických oborů.

Výrazně se změnil ráz současného života – nejen jednotlivci se světová civilizace a ekonomický i politický vývoj lidské společnosti, ale i technologické a komunikační proměny sociálního prostředí, dostupnost a kvalita informací, zrychlující se životní styl, to vše a mnohé další průběžně ovlivňuje stav na trhu práce. Relativně rychle vznikají nová místa, která zůstávají neobsazena nebo je obsazují neodborníci. Jsou to např. místa tiskových mluvčích, televizních a rozhlasových moderátorů, učitelů rétoriky, jevištní řeči a dramatické výchovy, pracovníků oddělení vnější komunikace. Zároveň se zvětšuje počet zájemců o tato místa – zvyšuje se konkurenční tlak. Právě konkurenční prostředí vyvolává objektivní potřebu zvyšování kvalifikace všech, kteří mají denně za úkol oslovit, získávat, přesvědčit, informovat, organizovat, vést jednání lidí.

Touha lidí po vzdělání roste jednak úměrně s tím, jak se horší situace na trhu práce, na druhé straně ale roste také „tlak seshora“, kdy se o vzdělání obyvatelstva zasazuje vláda. Proměny na trhu práce a s tím související změny myšlení lidí se samozřejmě projevují i v učebních programech naší fakulty, např. vyučujeme předmět *Kultura mluveného projevu, Komunikační dovednosti, Mediace a komunikace v sociální praxi*. Tuto inovaci zaznamenali i studenti jiných fakult UK – kurzy pravidelně navštěvují nejen studenti evangelické a katolické fakulty, ale i budoucí učitelé, právníci, sociologové i přírodovědci. o spolupráci mě žádají i naši bývalí studenti, kteří v současnosti pracují jako výchovní poradci, vedoucí neziskových organizací, tiskoví a jiní veřejní mluvčí. Těmto potřebám skripta přizpůsobuji, tzn. cvičné texty nejsou jen z teologických knih, ale cíleně zařazují i texty z krásné literatury a publicistiky.

Žjaké koncepce jsem při tvorbě Rozmluv vycházela?

Jako studentka umělecké aspirantury na pražské DAMU jsem se počátkem osmdesátých let minulého století seznámila s metodou Hany Makovičkové, která ve své dvoudílné učebnici *Základy jevištní mluvy* velice názorně, a proto srozumitelně, přitom nenásilně a věcně fundovaně předala své dlouholeté pedagogické zkušenosti s mluvní přípravou profesionálních herců.

Během své vlastní víc než dvacetileté pedagogické praxe jsem si ověřila, že autorčina pedagogická strategie není „zakonzervovaným“ postupem. Že je nastavena tak, aby jak pedagogové, tak samotní studenti mohli nabízená doporučení a impulzy rozvíjet, samostatně a svobodně hledat a tvořit.

V čem se Rozmluvy liší od podobných skript mluveného projevu?

- 1) Cvičení, která se mi při výuce výrazně osvědčila, doplňuji o variantní řešení.
- 2) Respektuji osobnostní individualitu adeptů i jejich oborové zaměření, a proto rozšiřuji výběr textů.
- 3) Teoretickou fundovanost zvyšuji zařazením výkladových pasáží z odborné literatury.
- 4) Podrobněji rozvádím metodické pokyny k osvojení jednotlivých prvků, aby skripta posloužila zájemcům z praxe i začínajícím učitelům hlasové a mluvní techniky.

Co projektem elektronických skript sleduji?

- 1) zkrácení času pro zautomatizování řemeslných návyků
- 2) výchovu k samostatnosti
- 3) rozvoj tvořivosti

Mým cílem je dovést studenta v tvůrčí spolupráci s pedagogem od základního pozitivního vztahu k mateřštině přes psychofyzické uvolnění těla a dechová cvičení k plnému znění hlasu ve střední poloze a přesné tvorbě hlásek. Záleží mi na tom, aby absolvent kurzu ve své mluvní praxi působil přesvědčivě i díky schopnosti vědomě pracovat se zvukovou osnovou věty (větný důraz, frázování a intonace), s tempem a dynamikou.

Protože čtenáře vnímám jako partnera, výklad i pokyny ke cvičením doplňuji množstvím metodických doporučení – díky tomu mohou se skripty úspěšně pracovat i zájemci mimo HTF UK.

Jak skripta nejvýhodněji používat?

Materiál jsem rozdělila do osmi rozmluv. Každá rozmluva je členěna na tři části:

- 1) **prakticky výuková** – obsahuje srozumitelný výklad problematiky, základní praktická cvičení a graficky odlišené metodické poznámky, které jsou zvýrazněny orámováním a označeny ikonou záchranného kruhu, vybrané texty (liturgické všechny) jsou označeny ikonou uvozovek.
- 2) **receptář** – nabízí varianty k základním cvičením a inspiraci pro vlastní tvůrčí pokusy, označen je ikonou trychtýře.

- 3) **teoreticky výkladová** – podrobně vysvětluje odborné termíny s problematikou mluvní techniky související, tato část je v každé rozmluvě označena ikonou listu ze zápisníku.

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 rozmluvě se vždy věnuji ucelenému tématu řečové kultury. Jedna rozmluva vždy představuje více vyučovacích lekcí a hlavní téma obohacuji o cvičení, která téma rozmluvy doplňují nebo rozvíjejí. K již jednou probraným osvědčeným cvičením se se studenty průběžně nepravidelně vracím, protože po čase a s nabytými dalšími dovednostmi studenti dokážou totéž zadání zpracovat v nových souvislostech, neotřele a především i v technicky výrazně vyšší kvalitě. Dodržujte strukturu témat těchto skript a kontinuitu cvičení, ale lekce organizujte podle individuálních potřeb.

Všechnu práci v lekcích mluvní techniky chápu jako „vrstvení a kloubení“ dovedností se znalostmi tak, aby při konečném provedení zadaného cvičení působil výkon co nejpřirozeněji.

Se svými posluchači navazuji přátelský otevřený vztah, dosud nepoznané postupy objasňuji formou vzájemně obohacujícího dialogu,

protože chci vychovat lidi, kteří jsou schopni vnímat všechno, co se ve světě kolem nich děje, a dovedou na to uvážlivě reagovat.

Soulad vědy, umění a dobra by se měl pro budoucnost stát základem lidského vzdělání. Jen tak se můžeme naučit svobodně jednat ve smyslu toho, co je prospěšné, chápat svět ve vzájemných vztazích a ve vztahu k člověku.

Rozmluva 1 - 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 koneckonců: říkat je možno jen jediné, avšak stále znovu a vždycky nově.“

Ernst Jandl

První setkání. Vidíme se, hovoříme spolu, slyšíme se. Ale opravdu si navzájem nasloucháme? Skutečně plně vnímáme člověka vedle sebe?

Existuje několik rovin vzájemného poznání. V té první rovině se právě pohybujeme. Řekli jsme si totiž svá jména, odkud přicházíme, co rádi podnikáme ve volném čase, co nás nebaví i co očekáváme od předmětu věnovaného kultuře mluveného projevu. Dozvěděli jsme se, kdy, kde a jak budou probíhat lekce i co nás během nich čeká:

Chceme dosáhnout pevného posazení hlasu ve střední poloze, rozumíme tím správné uspořádání rezonančních poměrů při tvoření hlasu a řeči. Rovněž se zaměříme na normativně přesnou výslovnost samohlásek a souhlásek. Abychom to dokázali, osvojíme si základy technik mluveného projevu – dechové, fonační a artikulační.

Nový prvek si vždycky teoreticky popíšeme, prakticky předvedeme, vysvětlíme nejasnosti, trpělivě nacvičíme a následně opravíme nepřesnosti. Vaše příprava na jednotlivé lekce však nespočívá jen v tréninku. Vždycky si ozřejmíte podstatu probíraného prvku i studiem příslušné kapitoly v teoretické příloze skript. Tento postup výrazně urychlí postup ve výuce a zvýší její úspěšnost.

Po celou dobu studia budete spolupracovat nejenom se svým učitelem, ale i s kolegy ve skupině. Vždycky se nám snáz a radostněji tvoří, setkáváme-li se s lidmi, jimž důvěřujeme, rozumíme jim a oni zase chápou myšlenky a pocity naše. Při všech aktivitách ve skupině jsme odkázáni jeden na druhého. Na schopnosti „slyšet na sebe“ bude záviset úspěch naší společné práce. i když jsme se navzájem představili a pověděli si o svých zájmech, je to jen velice letmé a povrchní seznámení. Proto postoupíme „o poschodí výš“ a zahrajeme si jednoduchou hru:

Každý vysloví své křestní jméno a zároveň provede pohyb, který ho charakterizuje. Druhý v pořadí zopakuje nejen jméno předřečníka, ale i předvedený pohyb. Poté uvede svoje jméno a doplní je pohybem. Třetí opakuje totéž po prvním i druhém účastníkovi a připojí svoje jméno s fyzickou akcí. Čtvrtý opakuje po předchozích třech spolužácích a představí podobně i sebe. Tak hra pokračuje, až se všichni vystřídají, a učitel (protože je poslední) na závěr zopakuje po všech studentech jejich jména i pohyby a zakončí tím svým.

Můžeme hru zopakovat v náročnější variantě. První hráč provede tentýž pohyb jako v prvním kole, ale ke svému jménu přidá větu, pokud možno složenou pouze ze slov začínajících prvním písmenem jeho křestního jména. Např.: Jsem Alena a aplauduji artistům. Dále pak hra pokračuje stejným způsobem jako v prvním kole. (Varianta: Hráč vysloví své křestní jméno a příjmení a v následující větě užije slova začínající písmeny jeho křestního jména a příjmení. Např.: Jsem Alena Špačková a abnormálně šišlám.)



V tomto cvičení opadne počáteční rozpačitost z prvního kontaktu, protože všichni musí plnit směšný, ale ne nenáročný úkol. Zároveň si ověřujeme pohotovost, ochotu pomoci a smysl pro humor účastníků. Učitel může zadat jak rozsah pohybu, tak také zda všechna slova ve větě musí začínat určeným písmenem či stačí toto pravidlo dodržet u substantiv, že pohyb raději vynecháme apod. Nezapomeňme, že se opravdu málo známe, a proto při hře chvalme a povzbuzujeme. Učitel se vždy akce rovněž účastní.

Možná vám připadá divné cvičit v lekci kultury mluveného projevu paměť, a ne jenom hlas či výslovnost. Ovšem mnohý veřejný mluvčí je na schopnosti rychle si zapamatovat text a udržet ho v paměti existenčně závislý. Proto schopnost pamatovat si průběžně trénujeme nejen učením textů v rámci domácí přípravy, ale třeba i pohotovým memorováním krátkých říkankových textů bez předběžné přípravy.

Právě vytrénovaná „paměťová pohotovost“ nás zvýhodňuje před ostatními mluvními profesionály.

Svou dispozici rychlé paměti si ověříme i na dalším kolektivním cvičení. Chceme prohloubit naše vzájemné seznámení, a proto trénujeme především vnímání jemných signálů partnerovy řeči těla.

Seznamte se v rychlosti s následující říkankou (varianty v Receptáři)

Ouwej! Pojd' domů.

Ouwej! Co je s ní?

Honem, dcerko,

Ouwej! Nemohu!

Ouwej! Trn je v ní!

honem, dcerko,

Ouwej! Pro copak?

Ouwej! Jakej je?

rychle si ho

Ouwej! Pro nohu!

Ouwej! Hlohovej!

vyndávej!!

Jak tento text zvukově zrealizujeme:

První ze skupiny pronese první verš. Další členové se pak střídají po jednom verši.

Varianty:

- 1) Snažte se pronést svůj verš v tempu a rytmicky totožně se svým předřečníkem. Nasadte včas a dále nezpomalujte ani nezrychlujte.
- 2) Stále udržujte stejný temporytmus. První přednese své verše tišeji, ostatní svůj verš vysloví vždycky o stupeň silněji. Snažte se

- o postupné a rovnoměrné zesilování a při opakování říkanky pak o následné zeslabování síly hlasu.
- 3) Otočte se k partnerům tak, abyste si nehleděli do očí, můžete se vzájemně vzdálit a proveďte variantu č. 2.
 - 4) Odhadněte, kdo má s přesným provedením potíže a vymyslete, jak mu nenápadně pomoci, aby výsledný efekt byl pro všechny uspokojivý. Svoje nápady zrealizujte.
 - 5) Tzv. konverzace, kdy se zase střídáme po verši, po dvou a nakonec po čtyřverší, už nedodržujeme ani tempo ani neprogramujeme sílu hlasu, ale přinášíme „svůj názor do diskuse“.
 - 6) Říkanku provedeme jako kánon čtyř dvojic, začínáme vždy po prvním dvouverší.
 - 7) Říkanku provedeme několikrát za sebou. Začne jeden ze skupiny. Není určeno, kdy a kdo naváže na prvního mluvčího ani kolik veršů odpřednáší. Snažíme se nechat promluvit své kolegy a přitom nezůstat stranou.



Tímto cvičením trénujeme schopnost vcítit se do partnerova myšlení a jednání. Cvičení nás vzájemně sblíží a vytváří předpoklad pro přátelskou atmosféru při tvůrčí činnosti. Přesným navazováním se nepřímou učíme přejímat partnerův vnitřní temporytmus. Naladíme-li se na dechovou frekvenci svého spoluhráče, dochází k tzv. zrcadlení (napodobování) a v podvědomí se zúčastněným otvírá cesta porozumění.

Studenty upozorníme, aby nikdo z nich neřídil ostatní, aby se nepřekřikovali a snažili se skutečně vnímat jemné komunikační signály svých kolegů. Přitom by bezpečně měli vnímat a slyšet sami sebe jako součást celé skupiny.

Během realizace různých variant můžeme také odhadovat typ temperamentu, schopnost emocionální vzrušivosti a spontánnosti projevu.

Podmínkou pro vytvoření otevřené a tvořivé atmosféry je dostatek času, žádné příkazy. Učitel vždy jen přidá další impuls, zdůrazňuje prvek hravosti, svými stručnými postřehy nenápadně pomáhá, zdrží se strohých hodnotících, být věcně správných komentářů.

Pro toto cvičení vybíráme říkanku s počtem veršů odpovídajícím počtu studentů ve skupině.

V lekcích se postupně 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 od studia 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 „vše staré zbořit“ a pečlivě „znovu stavět“. Ovšem energie vložená do rozvoje osobnosti v oblasti mluveného projevu se vám vrátí i v běžných pracovních a životních situacích, protože váš mluvený projev bude kultivovaný a díky nabytým dovednostem můžete i v běžném životě pozitivně působit na své okolí.

Možná že už dnes víte, co je vašim hlavním cílem, a uvážlivě jste zvolili jeden z oborů, které fakulta nabízí, možná že se váš zájem o konkrétní obor projeví až během studia. To ale teď není podstatné.

Důležitější je zodpovědně odvětit na otázku: Chci skromně sloužit vyšším požadavkům? Svou prací prospět lidem, světu i sám sobě?

Dřív než začneme s tréninkovými konzultacemi, chci porovnat dvě odlišná povolání – herecké a kněžské, především proto, že existují určitá společná východiska i totožné problémy obou profesí. Pochopitelně si uvědomuji některé základní rozdíly mezi oběma povoláními:

Herec na jevišti před svými diváky v hledišti předvádí příběh, většinou spíše světské povahy, celý předvedený mimo diváka a před ním. Hlavním a rozhodujícím cílem herce je vyvolat v diváku jak pocit spoluprožívání, tak i estetického uspokojení.

Kněz, ať pracuje s příběhem, výkladem, symbolem či modlitbou, nemá jeviště před svými diváky, ale v jejich nitru, ne před jejich zraky, ale v jejich duši. Kněz usiluje o to, vyvolat ve svých sestřích a bratrech představu jako základ porozumění. Hlavním a rozhodujícím cílem je umožnit navázání a prohloubení kontaktu, doteku mezi člověkem a Bohem.

A přece – je tu podstatný společný rys obou činností: snaha o vyvolání katarze. Právě tento fakt činí z práce herce i kněze nikoli zaměstnání, ale povolání, jemuž zasvěcují celý svůj život. Toto poznání nás přirozeně dovede k řadě podobností v akcích i mnoha styčných bodům jak v technické přípravě, tak v technice provedení vlastního výkonu. Proto můžeme uplatnit prvky herecké průpravy ve výchově příštích kněží.

Které styčné body mám na mysli:

- 1) Práci kněze i práci herce chápeme jako povolání, nikoli jen pouhé zaměstnání – u herce hovoříme o talentu, u duchovního o jeho poslání. Rčení „Herectví je řehole“ má své hluboké oprávnění. Jak poctivý umělec, tak kněz ví, jak je jeho povolání spojeno s odříkáním. Navíc kněz i herec dovedou naplno prožít okamžiky štěstí při dotyku s múzou či s Duchem svatým.
- 2) Výrok klasika ruského divadla K. S. Stanislavského „Miluj divadlo v sobě a ne sebe v divadle.“ se dá beze zbytku přenést za stůl Páně, protože ani kněz při bohoslužbě neprezentuje sebe: funguje jako prostředník mezi Bohem a obcí věřících, je pomyslnou spojnicí mezi věřícími a Ježíšem Kristem.
- 3) Herec ve svých začátcích, dříve než začne ztvárňovat role, musí nejprve očistit od „nánosů“ sám sebe, hledá např. pomocí hereckých etud svou vlastní osobnost. Tak i svědomitý služebník Páně nepřipustí ve svém projevu ani náznak falešné profesionality, tzv. machy, kterou podvědomě přijal jako normativní coby řadový člen náboženské obce v domovském sboru. Musí také (jako herec) najít sám sebe, aby působil věrohodně. Herec i kněz posluchače „otevře“ jen tehdy, je-li sám sebou a mluví pravdu. Oba nedovolí, aby jim slovo uniklo ze rtů, dokud není nasáklé pravdivým citem. Ani jeden z nich nemluví k posluchači jako k soudci,

nadřízenému, podřízenému či kolegovi, nýbrž jako k blízkému člověku.

- 4) Oba, kněz i herec, potřebují ke své tvůrčí práci trpělivost. Rovněž musí být schopni uchovávat a posléze si přesně vybavovat myšlenky – proto si cvičí paměť. Herec stojí na jevišti, kněz na kazatelně nebo za stolem Páně. Oba chtějí působit přirozeně. Ovšem přirozenost souvisí s nevyhnutelností výběru výrazových prostředků, a to je už jiná organizace vnitřního nasazení, to je už stylizace. Přirozenost v hereckém umění i ve veřejném mluveném projevu kněze může být jen tou mírou stylizace, jaká je životu nejbližší, ale ne s ním totožná.
- 5) Za hlavní úlohu divadla se kdysi považovala služba dramatickému básníkovi. S rostoucí emancipací divadla, s jeho vzrůstajícím sebevědomím a podporou teoretické výzbroje se stala jeho hlavním úkolem služba divadlu. Suverénnímu a samostatnému uměleckému druhu, ve kterém text je jednou ze součástí uměleckého díla. Právě tak jako kněz neslouží autorovi liturgie, ale Bohu. Snad se mohu vyjádřit obrazně: ne „já zpívám píseň“, ale „píseň mě zpívá“.
- 6) Specifikum jak divadelní, tak i kněžské práce v sobě zahrnuje tři důležité rysy:
 - a) komunikaci živého člověka s živými lidmi
 - b) autenticitu – teď a tady pro vás

- c) kontakt – můj s vámi a zpětnou vazbu se mnou
- 7) Herec i kněz nesou poselství světa minulého dnešnímu a zítřejšímu – říká se „divadlo jako kazatelna“. Nejhorší je, když bytosti, která toto poselství nese, chybí v mezilidské komunikaci základní kultivovanost. Studenti herectví i teologie by měli hledat metodu, způsob, techniku, jak v sobě probudit nadšení. Jak mobilizovat vlastní energii, mysl, tělo i duši v těžkém zápase o pravdu, a přitom pociťovat i potěšení a radost. Měli by si připomínat, že příprava na mluvní vystoupení není práce, nýbrž radost z tvorby!
- 8) Herec i kněz pracují podle předem stanoveného scénáře. Dění za stolem Páně (zvláště při slavnostních příležitostech) se podobá divadelnímu scénáři, kde každý zná svou roli, kde jsou předem domluvené všechny nástupy a odchody, kde vše, co se vysloví, má svá pravidla, která nelze přestupovat, a kde jakákoli nepodařená improvizace hrozí trapností.
- 9) Je něco, co spojuje obě profese, i když je to nehmatatelné. V divadle řekneme „políbila ho múza“, v církevním sboru pak „stál při něm Duch svatý“. K tomuto postřehu však důrazně připojuji platný citát J. McConnella: „Náhlá inspirace přichází jen z trpělivé dřiny.“
- 10) Kázat i hrát divadlo se musí s odpovědností, chutí a láskou. Když duchovní přemýšlí, jak vyložit slova Písma, nepodobá se snad divadelnímu umělci, který při práci na roli rozkrývá podtext svých

replik? Práce na kázání mi připomíná tvůrčí vypětí věnované studiu dramatické postavy, protože tak jako herec musí znát nejen slova role, ale všechno, co je za nimi, tak i kněz potřebuje pro svou promluvu k věřícím zázemí a jistotu, kterou čerpá z Bible, slovníků a mnoha dalších teologických knih. Herec pomocí smyšlené divadelní situace nastavuje lidem zrcadlo. Kněz tak činí pomocí citací podobenství z Bible. Oba se snaží spojit posluchače společným prožitkem, a tím přispívají k integraci světa.

- 11) Herec se připravuje komplexně – protože se u něho počítá s každodenním „nošením kůže na trh“, má vedle odborných teoretických i řadu praktických předmětů (techniku mluveného projevu, zpěv, pohybovou výchovu, tanec, jevištní pohyb, praktická cvičení z psychologie, rétoriku). Všechny nabyté teoretické znalosti i praktické dovednosti se pak učí aplikovat dle potřeb zadaného úkolu v herecké tvorbě, což je hlavní předmět oboru herectví. Podobná, i když ne tak intenzivní praktická příprava prospívá i budoucímu dobrému knězi. Mám na mysli především trénink technik mluveného projevu, zpěvu a rétoriky.

Z porovnání nezvratně vyplývá, že v mnoha stránkách obou činností je v praxi přirozená shoda (snad i proto, že divadlo se „narodilo v kostele“), a to zejména v řemeslných složkách obou profesí. Vyplývají z jejich komunikační povahy.

Po předchozím výkladu je patrnější, proč nabízím zamýšlení nad pojmy herecký talent a herecký professionalismus s nestorem českých divadelníků Radovanem Lukavským. Adepty kněžského povolání určitě může oslovit už proto, že mistr krásného slova, jak se někdy o Radovanu Lukavském mluví, v rozhovoru s Annou Štěpánkovou na radiu Proglas v roce 2007 zřetelně potvrdil, co pro něho celoživotní víra v Boha znamená: „O Bohu jsem nikdy nepochyboval. Pro mne byla víra samozřejmá, přirozená, byla tím, co dávalo mému životu řád, smysl, také radost a ujištění, že Bůh je se mnou. V takovém duchovním společenství s Bohem jsem se nikdy necítil sám, a tak je tomu doposud... Víra k herectví patří. Úkolem herce je to, co vyjádřil Shakespeare skrze postavu Hamleta. Herec a role nastavují společnosti a době zrcadlo, pravdivý pohled na její mravy a zásady. Svět nemá lepších kriterií než Desatero. Pravda a pravidla pro život jsou jediné v Desateru, nic lepšího nemáme.“ Kéž je mistrovo doporučení adeptům hereckého povolání inspirací při profesionální přípravě i kněžím.

„Co všechno tedy tvoří svazek nejrůznějších předpokladů, kterým úhrnem říkáme herecký talent? Můžeme si zopakovat: inteligence, cit a schopnost vcítit se do druhého člověka, komediální „mimésis“ a přizpůsobivost roli, dramatický temperament aktivizující obrazotvornost, uvolněnost a sebekázeň, odvaha k „veřejné práci“, celkový vzhled, tělesné a hlasové dispozice, pohybové, gestické a mimické

schopnosti, vnitřně hmatová paměť, správná výslovnost a tvárná mluva, sdělnost, sugestivita celkového projevu a smysl pro rytmus.

Mimoto tu spolupůsobí ještě řada dalších vlastností jako: osobní kouzlo a jevištní přitažlivost, osobitost projevu a umělecký vkus... Obecné lidské vlastnosti, které by herci neměly chybět: pracovitost, vytrvalost, zdravá ctižádost, ale nikoli ješitnost, a tedy skromnost, smysl pro pravdu, prostě charakterové vlastnosti, které ustavují člověka jako mravní osobnost.

Poctivý profesionalismus nedává herci pokoj a stále ho nutí, aby si kladl otázky: Jak je to se mnou teď? Umím a vím opravdu všechno, co mohu vědět? a když ne – co pro to dělám? V jakém stavu jsou mé výrazové prostředky? Jak pečuji o své tělo, o svůj hlas? Pracuji s nimi v souladu se zákony přirozeného držení těla a vedení pohybu, správného dýchání a tvoření hlasu a správné artikulace? Dbám zásad ortoepie a eufonie, pravidel o logickém důrazu a správné výstavbě větného sdělení, rytmických požadavků verše a rytmu celé herecké akce? Jak jsem na tom s psychotechnikou? Jak se připravuji na zkoušku, na roli, na výstup, na představení? Jak držím úroveň repríz? Co moje pracovní disciplína a herecká etika? [...]

Umění je věcí vrozeného nadání a nedá se naučit. Ale nadání samo o sobě nestačí. Je třeba si osvojit určitou dovednost a potřebné znalosti materiálu a techniky tvorby. [...] Základní profesionální výbavu by měla mladému herci dát především škola... Škola, to je čas

k přípravě na povolání, který je poskytnut jen jednou v životě – proto by ho měl každý co nejlépe využít.“¹¹



Po přečtení rozvine učitel se studenty diskusi. Zpočátku se ptá a spolu se studenty ozřejmuje, co znamenají odborné termíny uvedené v textu, vysvětlují je v teoretické části této rozpravy.

Odpovědi studentů pedagogovi slouží jako inspirační zdroj pro další směřování diskuse k tématu Poslání a profesionalismus. Debata nad postřehy Radovana Lukavského je nezbytná, chceme-li, aby se studenti dostali pod obecnou a povrchní vrstvu sdělení, aby pod slovním pojmenováním vnímali skutečnou podstatu upozornění, aby je autorovy názory opravdu inspirovaly pro jejich vlastní konkrétní přípravu na povolání. Během rozprávění zpravidla dochází ke konfrontaci individuálních zkušeností účastníků, už jenom proto, že adepti se od sebe odlišují mírou zkušeností s veřejným mluveným projevem. Pro některé jsou uvedené pojmy pouze zajímavě znějícími přejatými slovy, jiní nasbírali zkušenosti příležitostnými čteními ve sboru nebo jinými mluvními vystoupeními a mají za to, že čas strávený

Víte, že...? Bytost *Homo sapiens* se skládá až ze 100 bilionů buněk? To je zhruba tisíckrát víc, než kolik má Mléčná dráha hvězd.

Víte, že...? Lidské tělo, extrémně složitý systém, jenž sám sebe řídí, zásobuje i uzdravuje, dospělo do dnešní podoby po více než patnácti stech milionů let?

Víte, že...? Přes 100 miliard nervových buněk je navzájem propojeno více než jedním tisícem bilionů spojů, tzv. synapsí?

¹¹ LUKAVSKÝ, R. *Být nebo nebýt – monology o herectví*, str. 7

v tréninkových konzultacích pro ně bude časem neúčelně využitým, protože budou muset drilovat složité jazykolamy. Vyjádří se i studenti, kteří mají již poloprofesionální zkušenosti. Ti někdy dovedou pojmenovat nejdůležitější oblasti a největší úskalí mluvní techniky. Učitel je ten, kdo věci uvede na správnou míru, kdo vede přítomné k vzájemnému respektu a pochopení, kdo usměrňuje debatu tak, aby každý z účastníků promluvil a vyjádřil svůj, třeba i kusý názor. Nejasnosti vysvětluje, předkládané informace zpřesňuje. Inspiruje a rozpravu obohacuje rozvíjecími otázkami typu: Jaký je váš oblíbený básník či spisovatel? Čím jste se během středoškolského studia zabývali ve volném čase? Jak si ceníte kulturu svého mluvního vyjadřování? Jak vidíte svoje dispozice pro vybraný obor? Jak často a jak dlouho má mluvní profesionál trénovat mluvený projev? Už jste začali s vědomou kultivací svého hlasu? Na co jste se zaměřili? Myslíte si, že máte dostatek vytrvalosti? Jak konkrétně si představujete v každodenním životě mluvního profesionála pracovitost? Jak vnímáte kulturu projevu u svých spolužáků? Jak vám pomáhá plnit životní poslání modlitba za dar osvětlení Ducha svatého? Co by vám měla poskytnout praktická teologie? Co očekáváte od předmětu KMP? Jaký by měl být dobrý učitel techniky mluveného projevu? Jak podle vás souvisí předmět KMP s ostatními předměty vyučovanými na katedře praktické teologie? Které vystoupení ve vašem životě bylo dosud to nejdůležitější? apod. Na všechny odpovědi musí učitel pozitivně zareagovat, vždycky nejprve pojmenuje přínos odpovědi, potom teprve vyjasňuje případné nedorozumění. Nedovolí, aby, třeba nechtěně, došlo mezi studenty k osobním útokům (např. „ty mluvíš jako cikán“). Nebere sám sebe příliš vážně. i když uzná, že předmět KMP je předmětem pomocným, zároveň zdůrazní, že hlas je pro mluvního profesionála hlavním výrazovým prostředkem a především celým svým jednáním vede své svěřence k přesvědčení, že lekce rozvíjecí hlasovou a mluvní dovednost mohou být naplněny (přes všechno cílevědomé úsilí dobrat se hmatatelných výsledků) radostným tvůrčím vzrušením, humorem a hravostí. o vyřčené názory projeví zájem mimo jiné i tím, že řečené doplní svou zkušeností, zážitek jednotlivce zobecní a vyzdvihne podstatu sdělení. Protože od počátku stavíme výukový proces jako partnerskou

spolupráci, studenty nikdy přímo nevyvoláváme a zdůrazňujeme přínos otevřené debaty pro všechny zúčastněné – pěstujeme pocit tvůrčí svobody a vzájemné inspirace.

Jak je z úryvků i společné první rozmluvy patrné, profesionalita je vlastně řečnickova vysoká míra odpovědnosti. Odpovědnosti k sobě samému, k autorovi textu, ke spolupracovníkům a především k lidem, před nimiž vystupuje.

Právě tato odpovědnost nás nutí pracovat na sobě trvale, dodržovat určitá pravidla životního stylu, který často vede k velké sebekázni a odříkání. Zdůrazňuji to proto, abyste se obrnili trpělivostí, protože hlavně zpočátku studia nejsou výsledky snažení výrazné. Neutíkejte se ke strategii – „tahle cvičení (např. dechová) nějak přežiju, pak už začneme mluvit, to mi půjde samo“ – vymstí se vám. Pokorně, otevřeně, poctivě a s plnou pozorností se věnujte VŠEM cvičením, protože naše výuka je jako výuka matematiky – tak jako nezvládnete odčítání a později dělení, pokud se nenaučíte bezpečně sčítat, tak neovládnete svůj hlas v nejrůznějších modulacích a vaše mluva může znít drmolivě, nenaučíte-li své tělo vědomě řídit výdechový proud. Překonáte-li ovšem počáteční nejistotu a vydržíte-li soustavně pracovat, mohu vám slíbit, že ve veřejné mluvní praxi zažijete ničím nenahraditelný pocit vzrušení ze svobodné tvorby.

Dříve než se začneme seznamovat s technikami mluveného projevu, ozřejmíme si hlavní cíl společný všem cvičením: Vycvičit znělý,

nosný a všestranných modulací schopný hlas, který dokážeme ekonomicky využít ke zřetelné artikulaci vlastních i zprostředkovaných myšlenek. Jinými slovy – snažíme se vypěstovat automatický návyk řemeslně správné tvorby mluvy na veřejnosti. Zároveň chceme ve svých mluvních výkonech působit pravdivě a bezprostředně.

Z této úvahy je zřejmé, že každý mluvní výkon v sobě zahrnuje dvě složky – tzv. *vnitřní techniku* (umění) a *vnější techniku* (řemeslo). Pokud má projev působit přesvědčivě, musí se tyto složky navzájem doplňovat. v působivém vystoupení nemůže být přítomna jen jedna z nich, v ideálním případě je jejich vzájemný poměr vyrovnaný a komunikační partner je v našem projevu od sebe nerozliší, má jen celkový dojem srozumitelného a bezprostředního slovního jednání.

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 tzv. Wernickovo centrum umožňuje řeči rozumět.

A je čas obrátit se k prameni naší imaginace a tvůrčích zdrojů – k zázraku zvanému člověk.

Prostřednictvím nervové soustavy a pomocí specifických hormonů komunikuje mozek s tělem, dostává informace od smyslových orgánů, řídí svaly, vnitřní orgány a reguluje procesy v tkáních. Mozek všechny nervové procesy komunikace koordinuje, ukládá do paměti, dopomáhá člověku ke kreativě a zprostředkovává mu obraz o světě.

Vyspělé lidské řeči předcházely dlouhý vývoj. Stručně: tradičně rozeznáváme tři základní vývojové složky:

- 1) projevovalá, tj. vydávání modulovaného hlasu, jímž tvor projevuje své pocity hladu, bolesti, strachu apod.
- 2) vybavovací, tj. vydáváním hlasitých konkrétních zvuků tvor vybavuje nějakou hybnou reakci u jiných tvorů (varování, povel atd.)
- 3) sdělovací, tj. schopnost vzájemného sdělování myšlenek a zkušeností hlasitou artikulovanou řečí

V komunikaci zvířat rozpoznáváme složku projevovalou a vybavovací. Pouze v lidské řeči však najdeme i složku sdělovací.

Říkáme, že řeč je nejdůležitějším prostředkem sdělování, komunikace. Ta se uskutečňuje především prostřednictvím jazyka.

Základní funkcí řeči je funkce sdělovací, dorozumívací. Řeč slouží jako podklad pro vytváření pojmů a představ. Pomocí řeči myslíme, 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, říkáme, že 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.

Zvlášt charakteristická je mozková kůra a v ní sídlící tzv. 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.

Existence vlastního těla není ve vědomí přítomna neustále. Nicméně z mozku putují každou vteřinu miliony nervových impulzů do našich orgánů a svalů, aby tělo řídily a udržovaly v pohybu a aby informovaly centrálu o vnějším světě a stavu těla.

Mnoho informačních a pohybových procesů přitom probíhá plně automaticky. Díky tomu jsme schopni bez větší duševní námahy na-

příklad sjíždět prudký svah na lyžích, v tisícinách vteřiny koordinovat složité pohyby a ještě si přitom vychutnávat pohled do krajiny. o řízení těla se totiž stará převážně nevědomá sféra naší nervové soustavy – hlava zůstává volná, aby se mohla soustředit na skutečně důležité události. Třeba právě na to, jak dokázala příroda vytvořit z mnoha milionů buněk naše tělo a jaký je asi hlubší smysl jeho existence.

Jedno je jisté – pochopit člověka a smysl jeho existence můžeme jedině tehdy, budeme-li ho vnímat jako jednotu ducha a těla.

Proces tvoření řeči můžeme vnímat jako soustavu nervových, mozkiem řízených pochodů, které necítíme, neuvědomujeme si je a běžně si starost o jejich koordinaci ani nepřipouštíme. 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.“¹² Někdy jako bychom zapomínali, 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, kdybychom je neuměli sdělit nebo kdyby naše sdělení bylo nesrozumitelné. Proto se při komunikaci řečí vždy máme snažit zakreslit své představy, své duševní obrazy co nejpřesněji do duše svého

¹² KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*, str. 238

komunikačního partnera, stále platí: *nemluvíte k uchu, ale k oku posluchače*. Jen pak můžeme diváka zaujmout. Mezilidskou komunikaci můžeme připodobnit ke komiksovému příběhu, kde každá postava posílá své sdělení druhé postavě „zabalené do bublinky“. Jednotlivé postavy nevysílají jednotlivá slova, ale celé myšlenky najednou. Tak jako my si např. při setkání s druhým člověkem nepomyslíme „On mi řekl dobrý den“, ale „On mě pozdravil“. Protože nejsme počítače, potřebujeme 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 mysli posluchače. Zkrátka neodříkávat, ale *jednat slovem*.

Ovšem tvořit řeč znamená rovněž vědomou práci s jazykem. Máme na mysli především výběr slov a formulační schopnosti. Při tvorbě veřejné řeči čerpáme nejen z aktivní slovní zásoby, ale využíváme i neotřelé výrazy svého pasivního slovníku. Veřejný mluvčí používá jazyk jako velmi citlivý a proměnlivý prostředek a soustavně sleduje nejen teoretický, ale i praktický vývoj své mateřštiny, aby mohl své pocity a myšlenky vyjádřit adekvátně prostředí a situaci.

„[...] 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.¹³

Dnešní žák by sotva rozuměl úryvku z básně Podkoní a žák:

... i nenie partéka tak sucha

by jie nerozmočil jichú,

tiem lekujě svému břichu...

(parték, partyka = krajíc, jicha = omáčka, lekovat = léčit)

Ale tehdejší žák by zase nerozuměl těm dnešním, protože by si např. výrazy „na háku“, „to dám“, „šopovat“, „to 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 anglicismů, čerpaných nejen z počítačových her a z reklam. Řada rodilých mluvčích dnes češtinu používá především pro komunikaci soukromou, protože na pracovišti je jejich dorozumívacím jazykem angličtina. Svou odbornost rozvíjejí studiem textů v angličtině a sami rovněž publikují v angličtině. Když se pak mají fundovaně vyjádřit v mateřštině, je to pro ně obtížný úkol – de facto ve své mysli překládají z angličtiny do své mateřštiny a velmi často značně neobratně, a to ne-

¹³ EISNER, P. *Chrám i tvrz*. str. 57–60

hovořím 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 považuji 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 po německu *knedlíky*. Naši 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 (např. „ja na horach“) i k fonetickému přepisu (např. „vse nej xvatku“). Lidé se vyjadřují stručně, bez gramatiky, bez nápadu, plytce, ale hlavně rychle. Držme 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 syčení a sočení těch, kdo jak draci pokladu národního strěhou, 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.“¹⁴

¹⁴ JUNGSMANN, J. *Žápisky*, str. 73

O řeči jako takové jsme stručně pojednali. Teď se více zaměříme na jednu z jejích stránek, kterou běžně v životě vůbec nevnímáme. Přesto právě ona je nejvýznamnějším řečnickovým pracovním nástrojem a vyjadřovacím prostředkem. Je to *zvuková* podoba naší mateřštiny. Jsme zvyklí vnímat její grafickou podobu a neudivuje nás, že naše oči vidí určité grafické znaky (písmena) a naše ústa vyslovují zcela odlišné hlásky. Příklad? Zde je: větu *v okně se ozýval zpěv dívky*. vyslovíme [Fokně se ozíval spjev dífki]. Přitom nám na tom nic divného nepřipadá.

V souvislosti s mluvní výchovou se chceme soustředit i na výcvik našeho sluchového vnímání námi samými vyslovených slov a vět. Abychom ovládli nejen znění, polohy, sílu a tempo hlasového projevu, ale aby i výslovnost umocňovala naše sdělení a nebrzdila ho, jak často slyšíme u méně kvalitních herců. Úroveň výslovnosti v posledních letech zřetelně poklesla, vytrácí se profesionalita, zelenou dostaly povrchní seriály a stále více amatérů či vítězů různých soutěží.

Pro ukázky pokleslé výslovnosti, neznalosti závazné výslovnostní normy českého jazyka a nedostatečného citu pro mateřštinu nemusíme chodit daleko, stačí si poslechnout mnohdy svérázné výkony moderátorů rozhlasových a televizních stanic:

- 1) Vedení ledovců je neštěstí za klouskem. (Vedení lidovců je našťestí za Kalouskem.)
- 2) Jarouš brzy zvítězí nad celou Evropou. (Jaro už brzy zvítězí nad celou Evropou.)

- 3) Výsadky testů olíbanosti politiků mají daníky užráno. (Výsledky oblíbenosti politiků mají deníky už ráno.)
- 4) Dobrý večer, smradi. (Dobrý večer, jsme rádi...)
- 5) Veník z místa našťestí ujel. (Viník z místa nešťestí ujel.)
- 6) Které čtyři utkání se dnes odehrály. (Která čtyři utkání se dnes odehrála.)
- 7) Blahopřejeme oboum dvou. (Blahopřejeme oběma dvěma.)
- 8) Získal dvacet pět celých, šest procent. (Získal dvacet pět celých, šest desetin procenta.)
- 9) Rakev bude uložena vedle jejího manžela. (Rakev bude uložena vedle nebožčina manžela.)
- 10) Písmeno řet jako řeřicha.

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

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

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

Z uvedené ukázky je patrné, že nosnými prvky mluvené řeči jsou samohlásky (vokály) a opěrné zdi mluvy tvoří souhlásky (konsonanty). Podrobně se s nimi seznámíte v dalších rozmluvách. V tuto chvíli jen základní informace:

Samohlásky jsou v podstatě tóny, které mají svou barvu, sílu, výšku či hloubku. Mají podíl na estetickém vyznění slabiky, což v praxi znamená, že díky vokálům může interpret zveřejnit své emoce. Právě samohlásky tvoří melodii řeči a umožňují celou škálu zvukových variací.

Jsou-li samohlásky tóny, pak souhlásky jsou v pomyslné partituru notovou osnovou a taktovými čarami. i když se jim z akustického hlediska říká šumy, dodávají projevu určitosti, přesvědčivosti. Zakladatel MCHATu K. S. Stanislavskij vysvětloval, že lidská řeč je jako řeka – vodou v korytě jsou vokály a pevné břehy zajišťují konsonanty. Pokud interpret nenechá samohlásky svobodně zaznít a souhlásky tvoří

nedbale, pak se z řeky stává kanál plný bláta, jinými slovy nezajímavá a málo srozumitelná řeč.

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

Formálním zpřesňováním intonace se můžeme zabývat ve chvíli, kdy naše vnitřní postupy jsou jasné a jen chceme svoje zveřejněné představy dotáhnout, podepřít mistrovstvím řemesla, kdy posilujeme „výtvarnou stránku“ svého sdělení.

„Měli bychom se více vrátit k přítomnému aktu. Pro mě je aktem mluvení, vyslovení slova. Je to podstatnější než čist mrtvá písmena nasázená na papíře. Někdy můžeme čist úplně nesrozumitelný text a stane se nám, že jej někdo ústně interpretuje způsobem, který nás

překvapí. Náhle ho slyšíme a začneme rozumět v něm obsaženým obrazům, které se nám dřív zdály nepřehledné. Mluva, řeč, tok řeči a zvuk jsou aktuální přítomnost.¹⁵

Zastavme se na chvíli a pohovořme o tom, co jsme právě četli. Není třeba se cokoli učit nazpaměť. Jde o pochopení a představu. Při tréninku potom o rozvíjení této představy a zároveň o řemeslnou automatizaci, čímž rozumíme zrychlování cesty, kterou mozek už jednou „vyšlapal“.

Porovnejme nevědomé pochody v mozku a vědomou činnost existence duchovního v jeho těle a duši. Jestliže interpretuje biblický text, soustředí se plně na své poselství, případně na aranžmá v prostoru řečniště s ohledem na své posluchače a smysl vystoupení. Okrajem svého vědomí sleduje i reakce z publika. Dodržování návodů k zvukové realizaci myšlenek své postavy kontroluje mladší kůrou mozkovou, tzv. neokortexem, kam může zasáhnout přímo svou vůlí. Svůj dech ani tvoření hlasu při konkrétním mluvním výkonu kontrolovat nemůže, protože základy dechové a hlasové techniky jsou jako primitivní fyziologické návyky uloženy ve staré kůře mozkové, tzv. alokortexu, kterou nemůže ovládat přímými pokyny své vůle.

Co to znamená? Učit se hlasové technice = vyznat se bezpečně sám v sobě. Nebo jinak: když si budeme osvojovat dechovou, hlasovou

¹⁵BRZÁKOVÁ, P. *Země – cesta blázna a vnitřní svět Jaroslava Duška*, str. 144

a mluvní techniku, musíme ji ovládnout natolik, abychom ji už nemuseli při řečnické či přednášечské práci kontrolovat.

Cestu k vlastnímu tělu a mysli nám pomůže otevřít schopnost hlubokého soustředění a uvolnění, jak se tomu podrobně věnujeme v druhé rozpravě. Pro začátek jen malé cvičení, abychom k další práci přistoupili duševně připraveni, v pohodě, schopni vnímat své myšlení a pocity.

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

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

Klidně sedte asi 5 minut a sledujte své myšlenky a pocity. Uvědomte si prostor, v němž jste, uvědomte si i svůj vnitřní prostor. Jak si připadáte mezi ostatními, jak se asi jevíte vy jim, zklidněte svůj dechový rytmus tím, že budete vnímat svoje výdechy a nádechy. Nedejte se ničím vyrušit! Vidíte, že ještě zdaleka neprovádíme cílená dechová cvičení, jenom zkoušíme poznat svoje dispozice, stav těla i mysli. Uvědomte si jednotu těla a dechu, sledujte tok svých myšlenek, starosti vytěsňte připomínkou něčeho příjemného, všimněte si, jak spolu s dechem proudí do těla vesmírná energie.

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

Pozorujte své myšlenky, jak přicházejí a odcházejí. Nehodnoťte je ani neovlivňujte, buďte v pozici neutrálního pozorovatele a současně buďte i sebou samými. Silně zažijete pocit JSEM TADY a TEĎ – nic mě neruší, nic mi nevadí, jsem tu JÁ – ČLOVĚK!

Po odeznění popsaného prožitku nechte zavřené oči, ale uvědomujte si své okolí – naslouchejte dechu svých kolegů, odhadněte jejich náladu. Pootevřete oči, zkuste na ně pohlédnout. Stále cítíte svoje vnitřní vyladění a konfrontujete ho s realitou, která vás obklopuje. Pokud chcete, vyjádřete svůj pocit slovem, zvukem, tónem či neverbálně. Možná chcete v tuto chvíli navázat naprosto neformální vztah (např. jemným dotykem či kontaktním výrazem) se svým kolegou. Nebraňte se, vyhovte tomuto pnutí. Třeba se všichni v kruhu tou jemnou komunikací spojíte. Partnery ve skupině vnímáte teď trochu jinak než v úvodních seznamovacích cvičeních. Díky sebeuvědomění jste posílili svou schopnost empatie, snáz postupně vytvoříte pevné společenství, v němž budete během semestru žít.

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

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

“ Jazyky a proroctví (1K 14,1–6, 13–19)

Držte se lásky a usilujte o duchovní dary, nejvíce o dar prorocké řeči. Vždyť kdo ve vytržení mluví jazyky, nemluví k lidem, nýbrž k Bohu, a nikdo mu nerozumí. Je puzen Duchem, ale to, co říká, zůstává tajemstvím. Ten však, kdo má prorocký dar, mluví k lidem pro jejich duchovní užitek, napomenutí i povzbuzení. Kdo ve vytržení mluví jazyky, mluví k svému užitku, ale kdo mluví prorocky, mluví k užitku církve. Chtěl bych, abyste všichni mluvili jazyky, ale ještě více, abyste měli prorocký dar. Neboť ten, kdo mluví prorocky, znamená víc než ten, kdo mluví ve vytržení. Ledaže by jeho řeč byla vykládána, aby z toho církev měla užitek. Vždyť kdybych k vám, bratři, přišel a mluvil jazyky a nepřinesl vám žádné zjevení od Boha, ani poznání, ani prorocké slovo, ani naučení, jaký prospěch byste z toho měli?

A proto ten, kdo mluví jazyky, nechť prosí, aby je dovedl také vykládat. Kdybych se modlil ve vytržení, modlil by se můj duch, ale má mysl by toho nebyla účastna. Co tedy? Budu se modlit ve vytržení ducha, ale budu se také modlit s vědomou myslí. Budu zpívat chvalozpěvy ve vytržení ducha, ale budu zpívat také s vědomou myslí. Kdybys děkoval Bohu ve vytržení, jak by ten, kdo do toho není

zasvěcen, mohl říci Amen k tvému díkuvzdání, když nerozumí tomu, co říkáš? Ty sice dobře vzdáváš díky, ale druhý z toho nemá žádný užitek. Děkuji Bohu, že mám dar mluvit jazyky více než vy všichni, ve shromáždění však – abych poučil druhé – raději řeknu pět slov srozumitelně než tisíce slov ve vytržení.



Váš první úkol: Vyberte si jeden z uvedených textů v první rozmluvě (kromě lidových říkadel). Pročtěte si text znovu. V duchu. Rozdělte jej na logické celky s hlavními větnými důrazy. Poté jej přečtěte nahlas, dbejte na co nejlepší výslovnost. Svoje vystoupení nahrajte.

Zapište si učitelovy připomínky, doma nastudujte pasáž Zvuková osnova věty, ověřte si s pomocí slovníku přesný význam přejatých slov, definujte si obsahovou náplň abstraktních slov, doložte si ji vlastními konkrétními zkušenostmi, svůj interpretační záměr třeba tužkou do textu vyznačte (např. pauzy svislými mezi slovy a větné důrazy vodorovnými čarami pod slovy) a pak trénujte hlasité čtení.

Při tréninku nových prvků nezapomínejte, v čem jste dobří, a kvalitní interpretační návyky fixujte, což znamená, že si zapamatujete cestu k výsledku, ale nikoli díky svalové paměti, nýbrž díky myšlenkovým postupům. Tuto schopnost dál rozvíjejte.

K textu se vraťte. Aby vám nezevšedněl, převyprávějte si ho svými slovy nebo mezi jednotlivé myšlenky vkládejte svoje otázky, komentáře.

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

A až trpělivou a soustavnou prací umdlíte, motivujte se následujícími citáty:

Pro odvážného není žádná cesta nepřístupná. (Ovidius)

Neznám nikoho, kdo by se dostal na vrchol bez tvrdé práce. To je ten recept. Možná vás nedovede až na vrchol, ale přinejmenším se dostanete hodně blízko. (Margaret Thatcher)

Velikost člověka nespočívá v tom, že nikdy neklopýtne, nýbrž v tom, že vstane pokaždé, když padl. (Konfucius)



Receptář

Varianty k říkance *Ouvej! Pojď domů...*

a)

Žasadil jsem hrušku v humně,

jestlipak se ona ujme?

A co by se neujala,

však ji milá zalívala,

zalívala ze džbáněčka,

to byla má galánečka.

Ujme-li se, bude rodit,

bude milá pod ní chodit,

bude sbírat do fěrtuška:

„To je, bože, dobrá hruška!“

b)

Polámal se mravenček, ví to celá obora.

O půlnoci zavolali mravenčího doktora.

Doktor klepe na srdíčko, potom píše receptis:

Tříkrát denně prášek cukru, bude chlapík jako rys.

Dali prášky podle rady, mravenček stůně dál,

celý den byl jako v ohni, celou noc jím proplakal.

Čtyři stáli u postýlky, pátý těšil, neplakej,

zafoukám ti na bolístku, do rána ti bude hej.

Žafoukal mu na ramínko, pohladil ho po čele,

hop a zdravý mravenček ráno skáče z postele.

c)

Šel zajíček brázdou,
měl mošničku prázdnou.

Potkala ho Káča,
dala mu koláča.

Přidala mu čtyři groše,
aby koupil dětem kaše.

On si koupil tabáku.
Sakvalentský lajdáku!

Texty k interpretaci:

J. A. Komenský: Obecná porada o nápravě věcí lidských

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

Mluvíš-li, mluv k věci.

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

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

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

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

K. Čapek: Chvála české řeči

Řeč je sama duše a kultura národa. Její zvučnost a poetičnost 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. Myšlenky jsou naše, ale řeč patří národu. Každá korupce jazyka porušuje národní vědomí. Zdokonaluje-li se národ, musí se zdokonalovat i jazyk; neboť je živý a vyvíjí se s námi všemi, stále nesen výškou duševního napětí národního.

Řeč je jediný autentický projev duše národa. Náboženství, zvyky, národní poslání a všechny poměry se mohou zvrátit revolucí; jen v řeči není revoluce, nýbrž věčná kontinuita, věčné přejímání, tichý a hluboký vývoj jako v tvořící přírodě. Řeč je sama souvislost národa; nedá se uměle předělat, nedá se do ní nepřírozeně zasáhnout, může se vyhubit, ale nemůže se převracet; má houževnaté, organické bytí přírodních věcí. Tisíciletá minulost protéká každým slovem; děláme něco velkolepě starého a historického, když mluvíme česky. a přece každý z nás musel nově a původně objevit každé slovo; mateřská řeč je řeč dětství, první

řeč duše, poklad prvních dobrodružství a nálezů; věčně navazuješ na svoje dětství, mluvíš-li mateřským jazykem.

J. Werich: o češtině

Čeština je krásná řeč. Ona má obrovskou plejádu slov pro obyčejný věci. Třeba kulaťoučké jablíčko... To neřeknete jinou řečí. Angličan musí říct a little round apple, malé kulaté jablko... Tomu přece chybí barva i vůně.

Když víte, kde se dá říci kulaťoučké a kde se říci nesmí, můžete s tím jazykem nakládat, jako by to byly housle. Vy můžete říct: To je jedno, jestli já to dělám tady a on tam. a je to správně. Ale můžete taky říct: Jedno je, dělá-li to on tam či já tu. Říkáte totéž a zní to, jako když tluče do kovadlinky. Ale zase to nejde říkat zásadně, na to není pravidlo. Je to váš rodný jazyk, a proto ho neslyšíte jen ušima jako jiné řeči, které jste se naučil. Slyšíte ho taky žaludkem, který se vám sevře, taky srdcem, které se rozbuší, nebo zádama, kde vám přejede mráz... Ona řeč vlastně není znalost slovíček, nýbrž melodie...

P. Eisner: Vyjádřiti se

Exprimere – exprimer – to express – ausdrucken: zde všude představa vnitřního lisu, zpod něhož vytéká řeč jako šťáva, jako mošt. Čeština má metaforu ještě radikálnější, jde až na jádro plodu pod tím neviditelným

lisem: *vy-jádríti se*. Ne, nejsem nikterak proti tomu, aby se řeč lisovala. Ještě méně proti tomu, aby se šťáva zároveň destilovala.

Řeč jakožto šťáva vytékající zpod lisu: bohatá řada metafor chuťových nasvědčuje tomu, že řeč chutnáme. Uvažte: řeč, slova *cukrová, medová, kyselá, pepřná, kořeněná, navinulá, nakyslá, sladká, hořká, trpká, studená, chladná, vlažná, vřelá, palčivá, vyčichlá, nechutná, opojná, draslavá, leptavá, sžítavá*.

Ne, nejsem nikterak proti tomu, aby se jazyk pil, aby se jedl, aby se žvýkal a soustředěně a koštersky chutnal. Jen proti jedné věci jsem: aby se chlatal, aby se řeč mluvila a pivo pilo.

P. Lébl (Lidové noviny 1994)

Láska, ta pravá, ne nějaké tělesné bendění, prochází nejprve ústy – praprostorem – a šíří se lidskou výslovností...

Řeč, to není jen banální šelest, který vyluzujeme, kterým se každý den předvádíme, upozorňujeme na sebe. Jde o zvuk. Je to stav rozjitření, který je dobře slyšet. Zvláštní postavení uprostřed všeho toho mluvení mají jména. Jak asi vznikla? Dávali je lidé napřed lidem (Kopčem, Veverčák), nebo si je dávali nejdříve sami sobě? a proč? Nešlo určitě o pořádek, ale o možnosti vzrušení. Ta ostatní slova (strom, cesta, nebe) – to už známe, ale vyslovit něčí jméno, to je jako lačně vdechnout cigaretový dým a pak: jak skvělé bývá vydechnutí! Na té hranici to bude nejzábavnější.

Při výdechu už se s tím jménem loučíme, to už je vlastně smutná záležitost (loučení je smutné).

Vyslovené jméno, společně se správnou intonací, bude putovat vzduchem, až narazí na svého adresáta. Je-li po ruce někdo, zčervená a zbystří: tak moje jméno tedy prošlo přes něčí ústa. Pomocí hlasu (a jaké dovedou být barvy hlasů) mne div neporazilo a já tedy právě začínám žít. Řekli moje jméno!

P. Brzáková: Země – cesta blázna a vnitřní svět Jaroslava Duška

Had je hádanka. Dlouhou dobu je symbolem něčeho, co v nás vyvolává strach. Jiný z výkladů říká, že had je pozitivní síla, která se zvláštním způsobem zvrtila. Proměnila se v negativní bytost. Neil Douglas-Klotz vysvětluje, že v bibli původně není slovo had, nýbrž *nahash*, které v překladu znamená *sama sebe ověřující energie*. Je to spíš *ego* než *had*. Do hadů se taky nadává: „Ty slizký hade! Budeš se plazit v prachu u cesty!“ Ovšem v hebrejštině to údajně značí: „Budeš požírat své nezpracované energie.“ Zavádějícím překladem jsme se ocitli v nepřesné rovině. Slovo, které bývá překládáno jako „prach“, znamená přesněji „nezpracovaná energie“. Člověk je stvořen z nezpracované energie a jeho úkolem je tuto energii zpracovat. Neplatí tedy: „Jsi prach a v prach se obrátíš!“ Pravý význam je: „Jsi nezpracovanou energií a v tuto nezpracovanou energii se vrátíš.“ Žijeme v nepochopení, protože nevíme ani, o čem se vede řeč.



Teorie

Vnitřní a vnější technika

Jednu polovinu naší schopnosti předat sdělení tvoří vnější technika, tj. forma našich projevů. V mluveném projevu se jedná např. o přesnou výslovnost, členění věty a její účinné intonační a tempové provedení. Druhou polovinou našich komunikačních dispozic je vnitřní technika, tj. obsah a vnitřní náboj. Podstatu vnější techniky pochopíme, když si odpovíme na otázku *Jak?* V lekcích s učitelem i doma sami hledáme způsoby a prostředky, které nám dovolí zacházet s hlasem a artikulačními orgány v souladu s obsahem toho, co sdělujeme.

S vnitřní technikou je to složitější. Osvojit si ji, to znamená (dříve než se postavíme před posluchače, než začneme jednat) odpovědět si na otázky *Co?*, *Komu?* a *Proč?* říkám. Určitě jsou důležité i odpovědi na otázky *Kdy?* a *Kde?*, jak to např. vysvětluje Ján Liguš¹⁶, protože právě odpovědi na tyto otázky napomáhají mluvčímu připravit konkrétní působivé vystoupení. Sama za rozhodující pokládám otázku *Komu?* Mluvčí totiž může bezpečně znát téma, o němž chce hovořit, chápe, čím může být posluchačům užitečný, má kde svůj projev přednést, a dokonce si svobodně vybere, jak dlouho a kdy vystoupí, chybí-li mu však už při přípravě hmatatelná představa oněch *posluchačů*, k efektivní komunikaci nedojde. S tím totiž souvisí základní vyladění mluvčího –

¹⁶ LIGUŠ, J. *Medziludská komunikácia*, str. 21

není důležité, co já chci posluchači sdělit, nýbrž co posluchač potřebuje ode mě slyšet. Pokud si představíme svoje jednání jako jeden celek, pak v ideálním případě jsou obě techniky rovnocennými částmi celku zvaného *mluvený projev*. Naše jednání působí harmonicky a vyrovnaně, přirozeně a nenásilně.

Ve veřejné mluvní praxi ovšem jen zřídkakdy jsou vnější a vnitřní technika zastoupeny stejnou měrou. Každý z nás je totiž jinak *laděný*. Někdo je spíš racionální typ, a proto si pomůže z větší části vnějšími prostředky. Druhý člověk je silně emocionálně vzrušivý, a proto v přípravě na vystoupení využívá převážně prostředky techniky vnitřní. Opravdu není důležité, která z uvedených technik je nám bližší. Rozhodující je, aby ve výkonu byly zastoupeny obě. Jen tehdy totiž mluvené slovo nabude pevné vazby s celkovým psychofyzickým jednáním. Teprve řeč, v níž mluvní rytmus souzní s celkovým rytmem těla, je řečí vpravdě přesvědčivou. Proto budeme všechna, i ta nejjednodušší cvičení vždy provádět i v okolnostech, to znamená, že je budeme aplikovat v nejrůznějších komunikačních situacích. Jedině tak se nám podaří mluvní složku propojit s řečí těla ve vnitřně jednotný, organický celek a dovednosti získané v tréninkových konzultacích přeneseme do reálné mluvní praxe rychleji a spolehlivěji.

Vnitřně hmatová paměť

To je naše schopnost si pamatovat psychofyzické stavy těla. Má dvě hlavní části – svalovou a pocitovou. Tak jako si naše svalová paměť dokáže osvojit a opakovat nový pohybový prvek (stoj na jedné noze), tak si díky emocionální paměti dokážeme pamatovat a znovu živě vyvolat prožitky. Pocitová paměť úzce souvisí se smyslovou pamětí – zraková paměť nám dovolí vybavit si živě oblíbenou přírodní scenérii, paměť hudební nám umožňuje vnitřně slyšet naposlouchané árie, hmatová paměť připomene jemnost ubrusu pokrývajícího stůl Páně, čichová zápach česneku z partnerových úst a chuťová neodolatelnost vanilkových rohlíčků. Právě smyslová oblast našeho vnímání má vliv na vyvolání emocionálních vzpomínek, díky nimž dovedeme více méně trvale uchovávat i tvůrčí postupy. Říkáme tomuto procesu *fixace*. Nenechme se mýlit – fixace neznamená pamatovat si, jak nahlas, rychle nebo v jak vysoké hlasové poloze jsme větu pronesli, ale uchovat si díky vnitřně hmatové paměti pocit, s nímž jsme onu myšlenku vyslovili.

Psychotechnika

Jedná se o vědomou psychickou činnost, která povzbuzuje řečnickou podvědomou tvůrčí práci organické přirozenosti. Vůlí a vědomím můžeme do jisté míry ovlivnit naše bezděčné duševní pochody. To ovšem neznamená, že se můžeme v tvůrčí práci do něčeho nutit, citlivé podvědomí bychom příkazy zablokovali. Spíš se jedná o to

tvorit opravdově, s konkrétní představou – aby se dostavily na řečništi pravdivé city, nepřemýšlíme o nich, ale soustředíme se na dané okolnosti, vytváříme si v duši představu nebo spíš souvislý „film“ vnitřních vidění. Někdy si pomáháme otevřenými otázkami *Kdo?*, *Kdy?*, *Kde?*, *Proč?*, abychom si vytvořili co možná přesný obraz. Pak uvěříme tomu, co děláme, podvědomí se osvobodí a samovolně přináší inspirativní řešení dané situace. Psychotechnika je cílevědomé rozvíjení pružné, aktivní, citlivé představivosti, umožňující opravdové prožitky. Psychotechnika nám dovolí zažít při veřejném vystoupení rozdíl mezi *mluvením*, kdy pouze vysíláme informace (*perlíme* slova), a *mluvním jednáním*, kdy skutečně sdělujeme ve smyslu *předáváme posluchačům konkrétní obrazy*. Základním úkolem psychotechniky je navodit v řečníkovi tvůrčí stav vedoucí k organickému, a proto věrohodnému mluvnímu jednání.

Ortoepie

Ortoepií rozumíme soubor pravidel o správné neboli normativní výslovnosti hlásek v hláskových spojeních (např. větu *Už at tě nevidím!* nevyšlovíme [Ušáte nevidím] nýbrž [Uš 'at té nevidím]).

Ortofonie

Tvoří základ ortoepie, protože učí zásady výslovnosti jednotlivých hlásek. Např. číslovku 4 nevyšlovujeme [štyři] ani [štyry], ale vždycky

jenom [čtyři]. Rovněž určuje délku samohlásek: krácení – [To neví^m] či dloužení – [Gdo to jé?].

Artikulace

Znamená česky článkování (vzpomeňte na Čtyři pražské artikuly neboli články naší středověké historie). Jednoduše řečeno – artikulovat značí přesně pracovat při řeči s mluvními orgány, důsledně vyslovovat podle normy dané kulturní tradicí (např. „d“ vyrobíme pružným a krátkým odražením špičky jazyka od dásňového výstupku, nikoli přiložením první třetiny jazyka k dásňovému výstupku, jak je to normativní ve slovenštině).

Eufonie

Libozvučnost, zvukové uspořádání básnického díla.

Logický důraz – viz Zvuková osnova věty o stránku dále

Mimésis a gestika

Názvy pro dvě z oblastí neverbální komunikace neboli neslovního jednání. První z nich (dnes jí říkáme mimika) popisuje všechna hnutí v obličejí a jejich kombinace (latinské slovo *mimus* znamená tvář). Gestika, někdy také gestikulace, se věnuje našim posunkům (latinské *gestus* znamená posunek). Chápeme tím nejen postavení paží, ale i nohou

a hlavy, i když autor naší ukázky má patrně na mysli především práci rukou.

Etika

Nauka o mravnosti. Jedná se o soubor mravních zásad a norem, které usměrňují mezilidské chování. Řecké slovo *étos* překládáme do češtiny jako mravní princip.

Etiketa

V českém prostředí znamená buď obal na potravinovém zboží, nebo soubor pravidel společenského styku. Je to slovo přejaté z francouzštiny (*l'étiquette*), pochází ze starofrancouzského *éstiquer* – připevnit, vyvěsit. První pravidla bontonu totiž vznikala u královského dvora a jejich seznam byl vyvěšován v hodovních síních a jiných prostorách šlechtických sídel. Etiketa nám dává návod, jak prakticky realizovat principy etiky, jak vnitřní slušnost vyjádřit navenek, jak se zachovat zdvořile.

Profesní etika

Jde o soubor morálních doporučení užitečných v pracovním světě. Používá etické zdůvodnění specificky pro situace a činnosti např. v církevním prostředí. Učí, jak komunikovat pozitivně s vedoucími, kolegy, s externími spolupracovníky, farníky. Hovoří o kázni, tvůrčí vůli

a iniciativě, o důsledné domácí přípravě. a také upozorňuje na odpovědnost kněze vůči vlastní profesi a společnosti. Jednoduše řečeno – duchovní přináší světu dobro, vznešenost a ušlechtilost. Sám za sebe v každodenním životě působí jako hlasatel krásna, jako reprezentant národní kultury.

Přirozené držení těla

Aktivní uvolněné držení těla bez známek přepětí (viz pojmy *uvolnění, povolení, křeč* v teoretické části druhé rozpravy). v neutrálně laděném postoji držíme hlavu v prodloužení páteře, brada svírá pravý úhel s hrdlem, ramena mírně tlačíme dozadu a dolů, trapézový sval je zpevněný, těžiště těla (nachází se na spojnici kostrče a pupíku) mírně zvedneme a váhu těla přeneseme na první třetinu chodidel. Postoj nebo pohyb těla nesmíme provádět mechanicky, všechny tělesné aktivity vnitřně procítujeme, využíváme energii, kterou nám vyrábějí naše emoce a chtění, sledujeme ji po vnitřní svalové síti.

Zvuková osnova věty

Základním předpokladem porozumění řeči je její slyšitelnost a artikulační srozumitelnost. Aby mluva byla plně sdělná a přesvědčivá, využíváme nejen při veřejném projevu prostředky, které člení souvislou promluvu na relativně samostatné přehledné úseky. Tak dodáme svému

sdělení plasticitu, jinak řečeno usnadníme posluchači vnímání a provokujeme jeho fantazii.

Nevystačíme si se slovním přízvukem, který zviditelňuje začátky slov a slovních spojení, protože se zpravidla nevyjadřujeme izolovanými slovy, ale větami. Jako je písemnému projevu oporou interpunkce, která souvisí s mluvnickou výstavbou věty, tak v mluveném projevu respektujeme pravidla zvukové osnovy věty. V mluveném projevu realizujeme interpunkční znaménka (tečka, čárka, pomlčka, otazník...) pomocí tří prvků: frázování, větný důraz, intonace.

Frázování souvisí s dechovou technikou, protože znamená členění řeči na kratší větné úseky podle významové výstavby textu. Frázování těsně souvisí s významovou výstavbou textu. Kratší či delší fráze vytvoříme přerušáním toku řeči pauzami. Pauze, která vznikne automaticky při každém novém přیدهchu, říkáme fyziologická. Přestávku, ke které dojde vědomým oddělováním významových celků, nazýváme pauzou významovou. V praxi se interpret snaží, aby se jeho fyziologické pauzy vždy kryly s významovými, protože posluchač vnímá každou jeho pauzu jako významovou. Když frázujeme, nemusíme dodržovat interpunkci, není pro mluvčího závazná (můžeme jednotlivé pojmy pospojovat či oddělit bez ohledu na čárky, tečky apod.).

Dodržujeme však hlavní principy:

- 1) Působivost frázování závisí na zvládnuté dechové technice.

- 2) Vytvářejme celistvé obrazy, tzn. pospojujeme, co se pospojovat dá – např. *neboť ten, kdo mluví prorocky zrealizujeme neboťtenkdomluví prorocky; tam, kde skřípá a vrže řeč zrealizujeme tamkdeskřípáavrže řeč.*
- 3) Nerozdělujeme přívlastek od jména (a to i neshodný) – např. *duchovní dary* nebo *dar prorocké řeči*. Výjimkou je několikanásobný přívlastek, kdy stačí, aby se jménem byl spojen pouze jeden z nich – např. *duševníhonapětí národního, houževnaté organickébytí.*
- 4) Nedodržujeme interpunkci v případě oslovení, které v písemném projevu vždy oddělujeme čárkou – např. neřekneme *pohled'tedy pane najejich hrozby*, nýbrž *pohled'tedypanenajejichhrozby* nebo *pohled'tedypane najejichhrozby* nebo *pohled'tedypanenajejich hrozby*; neřekneme *kořímse Manon vašíkráse*, ale *kořímseManonvašíkráse* nebo *kořímseManon vašíkráse*.
- 5) Frázujeme nejen pomocí pauz, ale využíváme i intonační, silové a tempové modulace hlasu.

Větný přízvuk (logický důraz) umožňuje interpretovi zveřejnit svůj názor. Zdůraznění klíčového slova nebo sousloví (protože významové jádro ve větě nemusí tvořit jen jediné slovo) má podíl na úspěchu při sdělování našeho stanoviska k předmětu promluvy. Kdo působí jako člověk, který ví, o čem mluví, umísťuje přesně větné důrazy a naopak. Umístěním větného přízvuku zviditelňujeme rovněž citové zabarvení

věty. Čím více posouváme větný důraz k začátku věty, tím víc posilujeme její expresivitu.

Příklad: *Byly blízko židovské Velikonoce.*

- 1) *Byly blízko židovské **Velikonoce.***
- 2) *Byly blízko **židovské** Velikonoce.*
- 3) *Byly **blízko** židovské Velikonoce.*
- 4) ***Byly** blízko židovské Velikonoce.*

Doporučení:

- 1) Ve větě by měly být maximálně dva větné důrazy (jeden z nich je hlavní a druhý vedlejší) – je-li jich ve větě víc, ubírá jeden druhému sílu a sdělení nevyzní plasticky.
- 2) V neutrální klidné promluvě stojí větný důraz na konci věty.
- 3) Větný přízvuk může ležet na celém sousloví, např. *prorocká řeč, duchovní užitek, stav rozjitření, tisíciletá minulost.*
- 4) Větný přízvuk umísťujeme jednak podle smyslu textu, jednak podle sdělovaného „podtextu“ – mluvíme o tzv. druhotném zdůrazňování. Např. větu *Už nikdy nebude obývána.* můžeme přecíst *Už nikdy nebude **obývána.***, ale také *Už **nikdy** nebude obývána.* a obojí může být funkčně správně.
- 5) Při realizaci větného přízvuku využíváme ostatní složky zvukové osnovy věty (pauzy a melodii, stejně jako tempo a sílu hlasu).

Intonace souvisí jak s věcným obsahem sdělované myšlenky, tak s vyjádřením citového zaujetí mluvčího. Název je termínem z hudebního názvosloví a označuje v našem případě větnou melodii. Starost o melodii promluvy znamená nemluvit bez záměru v jedné rovině, ale výškový pohyb hlasu bez přestání proměňovat. Pro klidný, neutrální mluvený projev rozlišujeme tři druhy základního intonačního vyznění: kadenci úseků koncových (oznamovacích a tázacích) a intonační vyznění úseků nekoncových (polokadenci), které značí, že věta bude ještě pokračovat. Tato polokadence má v neutrální promluvě několik forem, nejčastěji je melodie stoupavá. Tón na slabice před přízvukem je obvykle hluboký, na dalších slabikách pak stoupá. Každá kadence má nejrůznější varianty, závislé na významech, na citovém náboji, na temperamentu mluvčího a na nejrůznějších společenských okolnostech.

Jaká jsou základní pravidla:

- 1) Každou uzavřenou myšlenku ukončíme klesnutím hlasu.
- 2) V otázce otevřené (doplňovací) hlasem klesáme, k „otázkovosti“ stačí tázací slovo, které větu uvádí. Otázka otevřená začíná vždy tázacím slovem. (*Co vám mám říci?*)
- 3) Je-li otázka otevřená zároveň otázkou dialogizační (mluvčí na ni vzápětí odpovídá sám), pak má intonační průběh stoupavý (*Co tím chce říci? Že to, co pohané obětují, obětují démonům a ne Bohu.*)

- 4) V otázce zavřené (zjišťovací) hlasem intonačně stoupáme. Otázka zavřená začíná vždy slovesem. (*Mají všichni dar uzdravovat?*)
- 5) Při veřejné promluvě je intonační plasticita výraznější, snažme se o výrazné kadence v každodenní mluvě zřídka používané.
- 6) V interpretační (čtecké) tvorbě je základem věrohodných intonačních průběhů rozbor textu. Intonace je pak výsledkem tvořivé představivosti.

Práce se zvukovou osnovou věty neboli členěním textu znamená respektovat a zveřejnit:

- 1) záměr autora
- 2) významový rozbor
- 3) interpretův citový vztah ke sdělované informaci

Reflexní základ komunikace

Fyziologický výklad procesu komunikace mluvenou řečí se opírá o učení I. P. Pavlova o I. a II. signální soustavě, založené na rozlišení tzv. nepodmíněných a podmíněných reflexů.

Reflex je koordinovaná reakce organismu na podráždění zprostředkovaná nervovým systémem. Např. pícheme-li se do prstu, pocítíme bolest. Toto podráždění se mění v nervosvalovou energii, která jako tzv. vzruch vede do ústředního nervstva v mozku. Z ústředí se převádí vzruch jako popud k výkřiku k vykonavatelům reakce na celý

dosavadní děj, k mluvním orgánům (efektorům). Celá dráha představuje reflexní oblouk, proces v ní uskutečněný je reflexní děj.

I. P. Pavlov prokázal existenci nižší nervové činnosti, vázané na reflexy základní, nepodmíněné, i existenci vyšší nervové činnosti, která je vázána na reflexy podmíněné. Biologický (životní) význam reflexu je zprostředkovávání adaptace (přizpůsobení) organismu na změny prostředí. Adaptace je buď jednoduchá, nebo složitá, podle vývojového stupně dosaženého daným organismem. Nižší organismy, žijící v jednodušších podmínkách, vystačí s adaptací jednodušší. Adaptace vyšších organismů, žijících ve složitých a proměnlivých životních situacích, je velmi složitá. Vyšší a dokonalejší adaptaci organismu zajišťuje mozková kůra, která je orgánem podmíněných reflexů.

K nižší adaptaci postačí nižší nervová činnost, uskutečňující nepodmíněné reflexy. Z hlasových projevů k nim patří některé hlasité zvuky zvířat, např. skřek ptáků jako výraz radosti, jiný jako výraz varování nebo strachu. V těchto primitivních hlasových projevech hrají hlavní roli melodie, dynamika a rytmus vydávaných zvuků.

Vyšší nervová činnost člověka vzniká na základě nepodmíněných reflexů, existujících u zvířat. Při nepodmíněné reflexní činnosti působí všechny jevy – změny v prostředí – jako podněty na smyslové orgány přímo. Při podmíněné reflexní činnosti (tj. při vyšší nervové činnosti) jsou všechny změny v prostředí oznamovány, *signalizovány*, podmíněnými podněty. Podle toho mluvíme o I. a II. signální soustavě.

První signální soustava je soustavou signálů skutečnosti, které jsou odrazem skutečných jevů a jejich změn. Je vlastní lidem i zvířatům. Složité komplexy nepodmíněných reflexů se nazývají instinkty. Druhá signální soustava je odrazem nikoli reality samotné, ale jevů, které ji symbolizují. Je vytvořena pouze u člověka v souvislosti se vznikem řeči. V řeči symbolizují jednotlivé jevy slova a jejich významy. Člověk se vyvíjel také tím, jak se učil užívat a chápat symboly slov, až došel k schopnosti abstraktního myšlení.

Na reflexní činnosti, na všestranné a koordinované souhře reflexů je založen celkový mluvní výkon člověka i celý proces komunikace řeči.

I. P. Pavlov o signálních soustavách napsal: „Ve vyvíjejícím se živočišném světě vznikl na stadiu člověka podstatný doplněk k mechanismům nervové činnosti. Pro zvíře se skutečnost signalizuje téměř výhradně jen podněty a jejich stopami v mozkových hemisférách, které přicházejí bezprostředně od zvláštních buněk zrakového, sluchového a jiného receptoru. To je to, co i my máme v sobě jako dojmy, počítky a představy o okolním zevním prostředí jak přírodním, tak i o našem sociálním – kromě slova slyšeného a viděného. To je první signální soustava skutečnosti, kterou máme společnou se zvířaty.

Ale slovo, které je signálem prvních signálů, vytvořilo druhou, speciálně naši signální soustavu skutečnosti. Nesčetná podráždění slovem nás na jedné straně vzdálila od skutečnosti, a proto musíme dbát

toho, abychom naše vztahy ke skutečnosti neporušili. Na druhé straně zejména slovo nás učinilo lidmi...“

„Jsou-li naše počitky a představy, vztahující se k okolnímu světu, pro nás prvními signály, pak řeč, především kinestetické podráždění, jdoucí z orgánů řeči do kůry, jsou druhými signály, signály signálů... představují jakési odtržení od skutečnosti a dovolují zobecňování, což také umožňuje navíc naše, speciálně lidské nejvyšší myšlení.“¹⁷

Pro pochopení fyziologické podstaty řeči (ale i jiných složek souvisejících s řečnickovou činností) jsou důležité dva pojmy: efektory a receptory. *Efektory* (z lat. *efficere* = působit, vykonávat) jsou vnější, periferní výkonné orgány. Jsou jimi nejen mluvidla, ale i celé periferní pohybové ústrojí, např. ruce. Vzpomeňme si na výše uvedený příklad: píchne-li se, vyjde z mozkového ústředí povel nejen na mluvní orgány (vydáme výkřik), ale i na ruce: obvykle ucukneme. *Receptory* (z lat. *recipere* = brát, zachycovat, přijímat) jsou vnější orgány „příjmu“, např. ve sdělovacím procesu prostřednictvím řeči je receptorem sluchový orgán posluchače. (Při čtení jsou receptory oči apod.)

Každá komunikace mluvenou řečí předpokládá vzájemnost a celý proces sestává z následujících fází:

- 1) Popud k sdělení vzniká v mozkové kůře. Tento popud, přetvořený v nervovou energii, je převáděn *odstředivými* nervovými drahami

¹⁷ PAVLOV, I. P. *Fysiologie vyšší nervové činnosti*, str. 56

- v podobě souvislé řady povelů potřebných pro vytvoření odpovídajících pohybů na periferní mluvní orgány, tj. na mluvidla.
- 2) Periferní mluvní orgány (mluvidla) vykonávají pohyby potřebné k vytvoření souvislého mluvního toku složeného z hlásek, slov a vět.
 - 3) Činností mluvidel se vytváří akustický řečový signál, tj. akustické vlnění vzduchu v prostředí mezi ústy mluvčího a sluchovým orgánem posluchače.
 - 4) Receptor (sluchový orgán posluchače) zachytí popud, který jako podnět je převáděn *dostředivými* nervovými drahami do mozkového ústředí.
 - 5) V rovině psychické jsou akustické vjemy v mozkovém ústředí zpracovány (dekódovány) po stránce významové.

Proces přenosu akustických řečových signálů souvisí nutně s procesem kódování a dekódování. Akustické signály nejsou skutečné objekty reality, ale symboly těchto realit. Vyslovíme-li kterékoli slovo, např. *kůň*, pak akustický obraz tohoto slova, vytvořený našimi mluvními orgány, je symbolem reality (reálného koně).

Pro komunikaci mluvenou řečí je důležité si uvědomit jednu okolnost: v procesu komunikace mluvenou řečí je velmi těsná vazba mezi motorickou nervosvalovou činností mluvního ústrojí mluvčího a posluchače. Poslouchání je sdruženo s artikulačními pohyby

potřebnými pro vyslovení toho, co právě slyšíme (a naopak, s mluvením se sdružují vjemy, z nichž se pronášené sdělení skládá).

Všimněme si, že při rozhovoru posluchač někdy bezděčně provádí artikulační pohyby potřebné k vyslovení slov a vět, které slyší od mluvčího. Při záměrném využívání takového napodobování hovoříme o technice *zrcadlení*, která je součástí rétoriky.

Z výše uvedeného vyplývá, že řeč je ve své realizaci výkonem motorickým nejen z hlediska mluvčího, ale i posluchače. Toto si musíme uvědomovat zejména v souvislosti s odpovědností kněze jako významného mluvního vzoru.

Mozek a lidská řeč

Řeč je jedním z nejsložitějších a nejjemnějších úkonů organismu. Všechnu řeč – mluvenou i vnímanou – řídí a koordinuje mozek. František Koukolík vysvětluje: „Na svět přicházíme s řečovými oblastmi mozku, které postavily lidské geny. Každé zdravé lidské novorozeně může zvládnout zpočátku jakýkoli jazyk světa, později se stane specialistou na mateřský jazyk. Tyto proměny nepochybně souvisejí s plasticitami neuronů. Pojmeme plasticity se rozumí nejružnější proměny jejich stavby a činnosti podmíněné jak zevními, tak vnitřními vlivy. Kromě jiného to zahrnuje prodlužování nervových buněk do délky, jejich mohutné větvení a vznik nových spojů s jinými nervovými buňkami. Noam Chomsky, jeden z nejvýznamnějších amerických

lingvistů, začal počátkem padesátých let razit teorii, podle které je jazyk, přesněji řečeno jeho gramatika, vrozený. Narazil na ostrý nesouhlas zavedených škol hájících přesvědčení, že jazyk je výlučnou záležitostí učení. Pokusy s nikaragujskými vrozeně neslyšícími dětmi dokázaly, že jazyk je skutečně vrozený, nicméně jeho vývoj vyžaduje jazykové podněty v raném věku a v dostatečném množství. Nedostane-li je dítě, nikdy se později mluvit nenaučí. Otiskovým obdobím, tak podobným otiskovému období nejrozmanitějších činností savců a ptáků, je pro jazyk zřejmě období do pěti let věku. Takzvané vlčí děti vychované zvířaty, děti schizofrenických matek, které je držely v izolaci a nemluvily na ně, a další podobné případy ukazují, že se dítě, na které v klíčovém období nikdo nemluvil, již nikdy mluvit nenaučí. Sice v nějakém rozsahu mluvené řeči rozumí, ale samo sestaví jen nejjednodušší věty o dvou třech slovech. Období plasticity jeho řečového systému nezvratně minulo.¹⁸

Mozek se rozděluje na tři oblasti: zadní mozek, přední mozek a střední mozek. Každá z těchto oblastí se dále dělí na samostatné části, složitě propojené s jinými částmi mozku, které mají úplně odlišné funkce.

V předním mozku je umístěn velký mozek (cerebrum). Je nepostradatelný pro myšlení, paměť, vědomí a vyšší duševní činnost. Sem odesílají ostatní části mozku vstupní podněty na rozhodování.

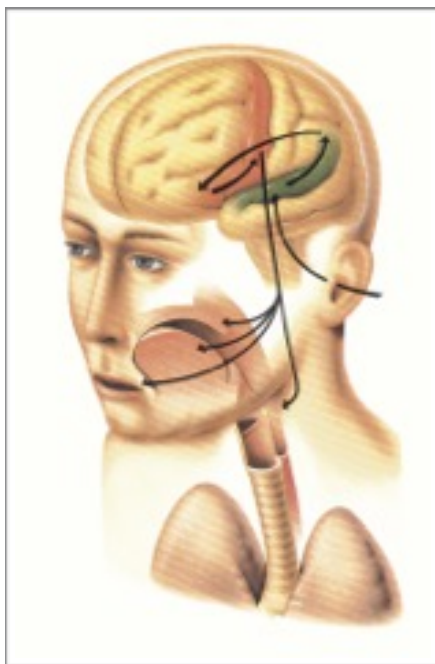
¹⁸ KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*, str. 85, 244

Velký mozek je přesně uprostřed rozdělen na dvě poloviny známé jako hemisféry (polokoule) mozkové. Na spodní straně jsou spojeny hrubým svazkem nervových vláken nazývaným svorníkové těleso (corpus callosum). Ačkoli je každá hemisféra zrcadlovým obrazem druhé, mají úplně odlišné funkce a prostřednictvím svorníkového tělesa spolupracují.

V mozkové kůře jsou oblasti nazývané řečová centra, kde se dešifrují slova a odesílají signály a instrukce ke stovkám svalů v plicích, hrdle a ústech, které se podílejí na tvorbě řeči. Například oblast mozku, do níž se přenáší dešifrovaná řeč a kde se formuje odpověď, se jmenuje Brocovo řečové centrum. Odtud putuje zpráva do tvářové části mozkovou kůrou, která stimuluje svaly rtů, jazyka, čelistí a hrtanu k tvorbě řeči (jako odpověď).

Řeč a s ní spojené funkce jsou obvykle soustředěny do jedné mozkové hemisféry. U praváků jsou v levé a u leváků v pravé hemisféře. Tato oblast mozku je rozdělená na motorické řečové centrum, řídící činnost svalů úst a krku, a senzorické řečové centrum, které interpretuje zvukové signály přiváděné nervy z uší. v sousedství této oblasti jsou části mozku, které koordinují slyšení. Rozpoznáváme jimi, co říkají lidé okolo nás, psané slovo, složité pohyby rukou při psaní, hraní na hudební nástroje apod.

Konverzace je velmi složitý děj.



Obrázek 1: Brocovo řečové centrum (zdroj: Weston: Atlas lidského těla)

Slyšíme-li někoho hovořit, sluchová centra v mozkové kůře rozeznávají směs vstupujícího akustického signálu z uší. Sensorické řečové centrum dešifruje slova tak, aby jiné zúčastněné části mozku mohly slova rozeznat a zformulovat odpověď. Jakmile je odpověď úplná, motorické centrum řeči a mozkový kmen se zapojí do činnosti.

V jedné polovině mozku, a to té dominantní, je uloženo jak Brocovo, tak Wernickovo centrum, což principiálně znamená, že centrum pro pohyb dominantní ruky je uloženo v téže hemisféře jako centrum řeči. Prokázal to M. S. Gazzaniga, který prováděl pokusy

s lidmi s oddělenými mozkovými hemisférami. „Taková lidé pojmenují obvyklý předmět, který je jim při zakrytých očích vložen do pravé ruky. Dotykové a další informace z ruky se dostanou do levé, *mluvící* hemisféry. Nepojmenují předměty vložené do levé ruky, protože dotykové informace jdou do *nemluvící*, pravé hemisféry.“¹⁹

Čím je tento poznatek důležitý pro výuku řeči?

- 1) Někdy mluvčí při svém vystoupení přerušuje plynulý tok řeči násilnými pauzami, jako by zadržával. Jeho projev pak působí stroze, úsečně nebo nervózně a řečník (herec) pak riskuje, že si bude těžko získávat sympatie posluchačů. Neurofyziologické výzkumy dokazují těsnou souvislost mezi způsobem řeči a diferencovanými pohyby ruky. Proto je výhodné při přípravě (hlasitém nácviku) provádět zároveň s mluvením jednoduché vláčné pohyby rukou, jako bychom malovali kroužky, vlnovky apod.
- 2) Když herec či moderátor pravidelně bez zjevného uměleckého záměru zbavuje původní předložku slovního přízvuku, pomůže mu ve chvíli, kdy začíná předložku artikulovat, důrazné gesto rukou shora dolů.

¹⁹ KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*, str. 120

Mezi všemi mozkovými záhyby jsou hluboké brázdy, rozdělující kůru obou hemisfér na čtyři oblasti nazývané laloky. Každý lalok má jednu nebo více specifických funkcí. Temporální (spánkové) laloky jsou spojené se sluchem a čichem, parietální (temenní) laloky s hmatem a chutí, okcipitální (týlní) laloky se zrakem a frontální (čelní) laloky s pohybem, řečí a složitým myšlením.

Uvnitř každého laloku jsou specifické části určené k přijímání sensorických podnětů z jedné oblasti těla.

Například zvuk procházející zvukovodem způsobuje vibraci ušní bubínkové blány. Vibrace se přenášejí ušními kůstkami, které zesílí tlak zvukových vln a přenášejí je na okrouhlé okénko, jehož membránou pak vstupují do hlemýžďe. Simultánní opačné chvění okrouhlého okénka udržuje tlak ve vnitřním uchu. Endolymfa, která vyplňuje hlemýžď, přenáší vlny přes předsíňové schodiště *scala vestibuli* obloukem hlemýžďe na bubínkové schodiště *scala tympani*, tyto struktury jsou odděleny bazální membránou. Tato membrána obsahuje vláskové receptorové buňky *Cortiho orgán*, které vytvářejí nervové impulzy přenášené sluchovým nervem do mozku, do části nazývané auditorium neboli sluchové centrum.

Informace přijímané z pěti smyslů – zraku, sluchu, hmatu, chuti a čichu – se analyzují a zpracovávají v mozkové kůře, takže v případě potřeby mohou na informaci působit i ostatní části nervového systému. Kromě toho premotorické a motorické oblasti mozkové kůry

spolupracují s ostatními částmi centrálního a periferního nervového systému, k navození koordinovaných pohybů, životně důležitých při každé vědomé činnosti, kterou tělo vykonává.

Poslední desetiletí přineslo celou řadu nových poznatků, které odhalují složitý mechanismus fungování nervového systému. Předmětem výzkumu jsou i takové oblasti, jako je vědomí, pozornost, paměť. Vznikají nové hypotézy, které jsou předmětem živých diskusí – všechny se nějakým způsobem dotýkají řečové činnosti, například v roce 2002 začala dosud neuzavřená diskuse týkající se genetického vyšetření v Británii, kdy došlo k objevu prvního řečového genu FOXP2 na sedmém chromozomu, jenž ovlivňuje řečové pohyby. Právě nové poznatky mohou otevřít další cesty v metodice hlasové a mluvní výchovy a usnadní nám zvládnání kombinovaných řečových technik.

Rozmluva 2 - Psychofyzické uvolnění

„Jen uvolněný člověk je schopen tvůrčí práce a myšlenky ho napadají rychlostí blesku.“

K. S. Stanislavskij

Jestliže během této rozmluvy budeme hledat nejvhodnější způsoby psychofyzického uvolnění, pak především proto, abychom se cítili během projevu spokojeně. To se vzápětí promítne do našeho držení těla a znění hlasu, a my zapůsobíme na posluchače jako svobodně jednající bytosti.

Kvalitu svého hlasu můžeme skutečně ovlivňovat i držením těla. Stojíme-li schouleně či skrčeně, pak je bránice v nepřirozené poloze, rezonanční dutiny v deformovaném postavení a pomocné svaly dýchací, které se na tvorbě hlasu podílejí, fungují nepřirozeně. Náš hlas zní nevýrazně, ve slabém hlase se ztrácí naše osobnost, a tím i schopnost zaujmout. Cest, jak si být vědom sám sebe a věřit si, je mnoho – počínaje válením se po zemi a vyfňukáváním svých problémů, skákáním či houpáním a rytmickým výskáním (viz film *Králova řeč*) a konče opravdu niternou modlitbou.

Poslání duchovního je náročné. Musí vystupovat svobodně za sebe a zároveň ztělesňovat toho, kdo svoje zájmy odsunul stranou v zájmu potřeb bližních. V mluvní praxi každodenně ověřuje svou schopnost empatie i dovednost vlastního úsudku, aby zvolil vždy optimální formu komunikace. Při poctivé práci s lidmi odkrývá i nejhlubší vrstvy své

osobnosti. Ta velice niterná práce s vlastní psychikou a tělem ho inspiruje, aby hledal, zkoumal a poznával, proto si trvale klade otázky.

Člověk se odpradáвна ptá po smyslu své existence. Ze zkušenosti víme, že život nepřináší jen věci příjemné, ale i nepříjemné, bolest, utrpení, zklamání. a přitom bychom si přáli být neustále šťastní. Jak se vyrovnat se zvraty osudu a naplnit svou touhu po štěstí?

Jsme skutečně vystaveni vichřicím náhodných neovlivnitelných událostí? Uvěřit této představě by znamenalo popřít veškerý smysl své existence. Přitom ovšem ani racionální věda dosud nedokáže vysvětlit záhady osudu. Proto vznikla náboženství a nejrůznější duchovní směry, které lidem pomáhají se zorientovat v sobě, ve vzájemných vztazích s druhými lidmi a v událostech vnějšího světa.

Mnoha lidem pro psychofyzické naladění vyhovuje jako prostředek nejbližší a nejvýhodnější modlitba. Protože mi výrazně záleží na vyváženosti psychiky a fyzická během naladění, dokážu svou křesťanskou víru propojovat s učením jógy, díky níž se dovedu uvolnit psychicky i fyzicky zároveň, a naladit se tak optimálně pro mluvní výkon. A i když si vzápětí vysvětlíme i jiné postupy vedoucí k uvolnění, začneme právě jógou.

Hlavní teze jógy jsou:

- 1) Za svůj osud a za své životní štěstí jsme si sami odpovědni.
- 2) Máme schopnost se sami osvobodit z koloběhu utrpení.

Cesta k dosažení těchto velkých cílů vede přes dovednost *povolení* a následného hlubokého *soustředění* k dokonalému tvůrčímu *uvolnění*.

Prvním krokem k uvolnění je úplné tělesné povolení a pocit pohody a klidu. Pak následuje cvičení koncentrace a představitivosti.

Nejsme jogíny, a proto se záměrně vyhýbám sanskrtským názvům. Zaujmeme tzv. polohu blaženosti. Lehneme si na záda, ruce podle těla (nejlépe dlaněmi vzhůru, ale k ničemu se nenutíme), nohy mírně od sebe, hlava leží v ose celého těla, pro pocit bezpečí a soukromí zavřeme oči. Na podložce spočíváme bez pohybu, nehybnost zachováváme po celou dobu cvičení. Postupně povolujeme jednotlivé části těla. Povolování vedeme zdola nahoru. Nejenže se snadněji povolují objemné svaly, nohy jsou také nejvíce vzdáleny nervovému ústředí, které naše jednání řídí. Začínáme tedy levou dolní končetinou, kdy povolujeme postupně prsty, nárt, patu, lýtka, pokračujeme od kloubu ke kloubu až po kyčli. Následně vnitřním hmatem zkontrolujeme, zda někde nezůstává svalové přepětí, můžeme se k onomu místu vrátit a jemně, nenásilně ho znovu povolit. Teprve potom začneme povolovat nohu pravou, a to stejným způsobem jako levou končetinu. Od kyčlí postupujeme zvolna k povolení břicha, pasu, svalů v dolní části zad, hrudníku, krku a obličeje.

V obličeji máme údajně přes 40 drobných svalů, i proto je povolování této oblasti obtížnější. Začneme dolní čelistí – povolíme ji, aniž bychom otevřeli ústa, povolíme jazyk, aby byl měkký a poddajný.

Dále povolujeme svaly kolem úst, rty, chrípí, tváře. Oční svaly je třeba povolovat zvláště pečlivě. Potom povolíme čelo a pokožku pod vlasy. Povolování pokračuje od špiček prstů na ruce, do dlaně, zápěstí, předloktí, lokte a dál až k rameni a po lopatku. Po povolení i druhé paže se přes šíji a uši vracíme k tvářím, nosním křídlům, k očím, čelu a vlasové pokožce.

Během cvičení třeba opakovaně pocítíme, jak některé svalové okruhy nechtějí poslechnout a znovu se zbytečně napínají. Proto provedeme kontrolu uvolnění stejným způsobem od špiček nohou. Nově vzniklá napětí odstraníme naznačením takřka neznatelných pohybů pod kůží a povolením všech navrátivších se napětí. Po kontrole povolení ležíme klidně jako ve spánku a prožíváme naplnění čtyř základních relaxačních principů (pocit bezpečí a soukromí – zavřeli jsme oči, pocit tíhy – všechny svaly jsme povolili a naplno působí zemská přitažlivost, pocit nadlehčení – po tzv. vypnutí těla ho přestáváme fyzicky vnímat a pocit tepla – díky relaxačnímu povolení se nám rozšířily cévy a tělo se skutečně víc prohřívá).

Druhým krokem ke stavu aktivního uvolnění je cvičení koncentrace a představitivosti. Oč se v praxi jedná: Zvedneme-li paži a dolů ji vrátíme povoleně, paže spadne bez jakékoli aktivity jen vlastní tíhou vlivem zemské přitažlivosti. Zvedneme-li paži a dolů ji vrátíme uvolněně, máme několik možností, jak paži povedeme, jen se při úkonu musíme cítit svobodně. Při křečovitém návratu paže máme stažené svaly

i jinde než na paži a celá akce nás výrazně namáhá, protože zatínáme i svaly pro daný výkon nepotřebné.

Slovem uvolnění, kterého se všeobecně užívá jako protikladu k pojmu *křeč* (přepětí), označujeme v mluvní praxi takovou míru napětí, která je přiměřená příslušnému jednání, tedy ani přehnanou, ani nedostatečnou.

Naučit se uvolnit znamená vědomě udržovat tělo v aktivním stavu při užití minimálního svalového napětí.

Ovšem, jak už jsem v souvislosti s učením jógy podotkla, tělo a duše spolu souvisejí a navzájem se podporují nebo jdou proti sobě, podle toho, jak s nimi zacházíme.

Abychom mohli pracovat vpravdě tvůrčím způsobem, je velmi důležité provádět všechny cviky nejen ve stavu tělesného, ale i duševního uvolnění. Proto spolu hovoříme o uvolnění psychofyzickém. Uvolnit se znamená navodit si optimální psychofyzické napětí v těle, najít konkrétní vztah k sobě samému. Všechna uvolňovací cvičení provádíme a vnímáme jako proces uvědomování si sebe sama, kdy trénujeme vědomé a motivované narůstání aktivního pocitu a zpětné uvolňování nebo aktivizaci a následné povolování určitých svalových skupin nebo postupné napínání a uvolňování všeho svalstva apod. Při těchto cvičeních máme možnost vědomě rozvíjet svůj *vnitřně hmatový pocit*.

Uvolnění je rozšíření, rozprostření a sjednocení. Uvolnění je předpokladem k řešení problémů s čistou hlavou, intuicí a moudrostí srdce.

Velmi lehkým až lenivým pohybem položíme ruku na břicho, asi tak v pase, dýcháme jako ve spánku a pod svou dlaní cítíme lehké zdvihání a klesání svalů v rytmu našeho dechu. Vnímáme místo, kde ležíme, uvědomujeme si i vnitřní prostor svého těla. Svě vnímání spojíme do trojjediného celku tělesné, duševní a duchovní existence. Během cvičení stále sledujeme svoje dokonalé uvolnění. Pozorujeme svoje normální automatické dýchání, všímáme si, jak nadechujeme a vydechujeme. Vnímáme jednotu těla a dechu. Procitujeme, jak se s nádechem a výdechem tělo rozšiřuje a stahuje. Máme mírně pootvřená ústa a všímáme si, jak volně proudí vzduch ústy i nosem do celého těla. Představujeme si, že s každým výdechem opouštějí naše tělo škodlivé látky. S každým výdechem opouštějí naše tělo ale i všechny chmurné myšlenky. S každým nádechem čerpáme z okolí pozitivní impulzy, které inspirují ke vstřícným myšlenkám. Prožíváme tedy vnitřní očistu a osvěžení těla i mysli. Pokud provádíme toto cvičení uvolněně a soustředěně, pocítíme zároveň příliv energie. Přijímáme ji a vnímáme, jak proudí do celého těla, do každé buňky. Naplňuje nás silou, radostí, sebedůvěrou. Pozdravme nyní své srdce. Soustředíme svou pozornost do středu hrudníku a vnímáme tam jemný proud dechu, procitujeme

klidné a rovnoměrné údery srdce a prohlubujeme takto ještě více své povolnění.

Celé cvičení by mělo trvat 20–30 minut. Po dobu cvičení jsme v hlubokém soustředění, oči máme zavřené, ovšem beze stopy křečovitosti. Ukončíme ho chvilkou klidného spočinutí, kdy se nejprve vracíme do stavu uvolnění, potom se v duchu rozhodneme, posadíme se, třeme dlaněmi o sebe a přiložíme je k obličejí, abychom si zahřáli obličejové svaly a lépe se zaktivizovali. Zůstaneme tak několik minut bez dalších myšlenek a představ a necháme v sobě doznít právě zažitou zkušenost.



Všechna povolovací cvičení provádíme postupně v jednotlivých lekcích, a to vždycky v úvodu hodiny. Již jednou probraná cvičení obměňujeme dalšími.

Pro úspěšné provedení povolovacích cvičení zajistíme nezbytné podmínky: uzavřenou temperovanou učebnu, karimatky, pohodlné oblečení a snadno vyzouvatelnou obuv, celý povolovací proces vedeme v pomalém tempu, aby studenti mohli nejen slyšet pokyny, ale aby je stačili převést do vnímání svého vnitřního hmatu. Vnitřně hmatové představy evokujeme klidným nemodulovaným hlasem, mluvíme v první osobě jednotného čísla, nebojíme se pauz. Když v závěrečné fázi cvičení kontrolujeme pohmatem míru povolení a studentů se dotkneme, včas je na tento fakt upozorníme, abychom je svým pro ně nečekaným jednáním nestresovali. Vždycky popisujeme, co a proč děláme (např. učitel řekne: Nechte ruku položenou v místě, kam jsem vám ji položil já, cítíte, že se nám v tom místě tělo při každém nádechu vyklene, pomocí vnějšího hmatu tak kontrolujeme samovolnou práci bránice.).

Jogínská cvičení

- to je vždy hra s tělem, hra s pocity a hra s myšlenkou, protože v jogínských cvičeních se ideálně spojuje kultivace tělesná, duševní a duchovní.
- jsou psychosomatická, to znamená, že mají vliv na tělo, mysl, dech a vědomí. Asi právě proto jóga přináší úlevu od bolesti rychleji než klasické cvičení. Četné bolesti těla můžeme připsat důsledkům nevládnutého stresu.
- blahodárně účinkují, protože tělesné, dechové a relaxační cviky harmonizují všechny fyzické i psychické funkce a přirozeným způsobem ozdravují všechny oblasti lidského bytí.
- ukazují, jak vědomě řízený výdechový proud uvolňuje svalové napětí a osvobozené tělo, mysl a myšlenku chápe jako neproměnnou jednotu.
- nám pomáhají při osvojování vědomě řízeného dechového procesu.

A nejen to, jóga nám pomáhá zvládat i všední každodenní problémy a starosti. Prostřednictvím jógy pěstujeme svou vstřícnou pozornost k sobě, k partnerům, ke svému vztahu k okolnímu světu. Pomocí jógy v sobě rozvíjíme vyšší porozumění sobě samým, smyslu svého života.

Shrnuto: jóga nám nabízí soubor cviků tělesných, dechových, koncentračních a meditačních a zároveň etická pravidla pro život.



Všechny osvojené principy můžeme aplikovat i v každodenních životních situacích, tzn. trénujeme a fixujeme výhodné návyky kdykoli a kdekoli, takřka nepřetržitě, a tím se umocňují studijní výsledky. Aby vše, co z jógy přijímáme, bylo účinné, zapomeneme na striktní příkazy svému tělu, dodržujeme měkkou vládnost, jednáme sami se sebou vlídně, učíme se žít vědomě v harmonii s okolním světem a tato dovednost nám zpětně posiluje sebevědomí a vede nás ke svobodné tvořivé práci.

Pokud vám téma i konkrétní cvičení v této rozmluvě připomínají jiný pomocný předmět – tělesnou výchovu, má to svou logiku a je to snadno vysvětlitelné.

Nejen jakýkoli pohyb realizovaný velkými příčně pruhovanými svaly (např. gestika), ale i řeč, protože je to výkon motorický, je spojena se všemi tělesnými pohyby a mluvní akce je součástí motorického výkonu jako celku. Na každý podnět, který zaznamená náš nervový systém, odpovídá tělo nějakým pohybem. To znamená, že vedení hlasu a artikulace jsou řízeny ze stejného nervového ústředí jako ostatní pohyby neverbální komunikace. Pomocí našeho vědomí jsme schopni ovládat a řídit povely vedoucí k pohybu mluvidel (tj. k tvoření řeči) i k pohybu jiných orgánů.

Souvislostí mezi pojmy křeč, povolení, uvolnění, koncentrace si ozřejmíme představou úsečky, kterou ohraničuje na jedné straně *křeč*,

druhým jejím okrajovým bodem je pasivita neboli *povolení*, kdy tělo tzv. vypíná a relaxuje. Uprostřed naší úsečky je bod stav soustředěného *uvolnění*, pro mluvčího stav žádoucí, kdy vyvineme svalové napětí maximálně nutné a možné pro podání ideálního výkonu.

Z předchozího povídání je zřejmé, že prvním předpokladem pro výhodné ovládání svalů mluvidel je psychofyzické uvolnění celého těla. Snadno se to řekne, ale cesta, která nás do stavu soustředěného uvolnění dovede, není vždycky přímočará. Všechno, co souvisí s neverbální komunikací (a tím uvolňování těla je), je totiž provázáno i s naším podvědomím, kam nemůžeme zasáhnout vůlí. Určitě neexistuje pro všechny a za všech okolností cesta jediná. Proto také pro inspiraci a uvolnění v odlišných vnějších podmínkách nabízím v receptáři ještě další cvičení.

Když se nám daří základní uvolnění, položíme se na bok, levou ruku pod hlavu („pod ouško“), nohy mírně ohnuty v kolenou, jakoby založeny jedna za druhou. To proto, abychom v této poloze nekolísali. Pravou ruku volně „hodíme“ za záda. Znovu provedeme vědomé povolení svalových oblastí, zase až po ty nejdrobnější svaly krku, hlavy a obličeje. Opět dýcháme jako ve spánku, oči zavřené. Cílem tohoto cvičení je dosáhnout co nejvíce pohybů s co nejmenším svalovým napětím a v každé poloze co nejuvolněji.

Předchozí cvičení obohatíme o okolnosti: Hrajeme si na noc. Ze základní polohy na zádech se převalujeme na bok, na břicho a zase na záda, aniž bychom se „probudili“.

Pak se vrátíme do výchozí pozice vleže na zádech a pohmatem i vnitřním hmatem si ověřujeme, zda se nám podaří navodit opět dýchání „do břicha“. Správně tomuto dýchání říkáme brániční a je to typ dýchání nám nejvlastnější, dýcháme tak automaticky ve spánku. Dýchání *břišní* provedeme tak, že nejdříve dobře vydechneme a poté nabíráme dech vyklenutím břišní stěny co nejvíce a vydechneme snížením břišních svalů. Snažíme se nepohnout mezižebními svaly.

Pokud těžiště dechového procesu přeneseme do oblasti spodních žebber (při nádechu se hrudník ve spodní části vyklene, při výdechu se žebra k sobě opět přiblíží), pak mluvíme o dýchání *hrudním*. Nádech zkusíme vědomým rozšířením hrudního koše do stran, uvědomujeme si, že mezi žebry jsou uloženy mezižební svaly, vnější nádechové a vnitřní výdechové. Cvičení opět začínáme hlubokým výdechem, soustředěně s pomocí vlastních dlaní kontrolujeme správné provedení.

Třetí typ dýchání se jmenuje *klíčkové* a vyzkoušíme ho podobně jako předchozí. Jedná se o dýchání především do oblasti klíčních kostí a je pro mluvu naprosto nevýhodné, protože blokuje práci hrtanu. Nejprve vydechneme, a pak s každým nádechem vědomě zdviháme hrudní kost a trochu i ramena.



Během lekcí si nacvičíme uvedené tři typy dýchání izolovaně, jak jsme si popsali. Před vlastním nácvikem si však názorně s pomocí obrázků popíšeme průběh celého automatického dechového procesu, seznámíme se s druhy vzduchu v plicích a ukážeme si pomocné svalstvo dýchací.

V další fázi spojíme dýchání břišní, hrudní a klíčkové do jednoho velkého plného nádechu, jak nám to radí jóga kvůli ozdravné relaxaci.

Jogínský plný nádech

V klidné uvolněné pozici několikrát běžně vdechneme i vydechneme. Poslední výdech bude vědomě důkladnější, abychom jím vyprázdnili plíce co nejvíc. Pak začneme velmi zvolna vdechovat tak, že udržujeme hrudní koš v nehybnosti a nadechujeme pouze pomocí břišních svalů, které nám zdvihají břišní stěnu nahoru. Když už máme pocit, že dále nemůžeme, začneme vědomě rozpínat hrudní koš, o břicho se už nestaráme. Při pocitu naprosté plnosti pozdvihneme záměrně hrudní kost a ramena a naplníme vzduchem nejsvrchnější část plic. Tím je tedy úplný nádech ukončen. Zcela chybné je zadržení dechu teď, v tuto chvíli. Jakmile totiž uměle zadržíme dech, vytvoříme v hrdle jakousi závoru zabraňující výdechu, a automaticky povolíme svaly hrudníku a břicha. Hrudní koš se tím poněkud zmenší a bránice se povyklene nahoru. Následkem je pak stísnění plic (stlačení vzduchu v plicích) a tlak na hlasivky, které nám onu závoru tvoří. Nebudeme tedy

uměle prodlužovat přestávku mezi vdechem a výdechem, nýbrž uposlechneme přirozeného impulzu k výdechu – spustíme klíční kosti vlastní tíhou a necháme odplývat dech seshora dolů, a to bez napětí v obličejí. Výdech řídíme tak, aby trval přibližně stejnou dobu jako nádech. Postup výdechu se děje opačně než postup nádechu – nejprve snížíme hrudní kost a klíčky, pak zmenšujeme objem hrudního koše a konečně snížíme břišní stěnu. Po výdechu hned zahájíme zase další břišní nádech a takovýmto houpavým způsobem nadechujeme asi pětkrát za sebou.



Během jogínského plného nádechu dýcháme pouze nosem, ústa jsou při nádechu i výdechu zavřená. Při nádechu suneme paže po zemi do vzpažení. Pomůže nám to provést klíčkový nádech bez tlaku na hrtan. Zdravotně nám tento cvik prospívá, protože provětrá všechny plicní sklípky. Důležité je, aby nádech a výdech na sebe plynule navazovaly tak, aby opticky vznikla dechová vlna v těle. Jestliže se studentům bude později při cvičení vstoje točit hlava, stačí, když se na okamžik předkloní, aby došlo k opětovnému prokrvení mozku.



Do stavu soustředěného uvolnění můžeme také dospět např. cestou vnitřního sebeuvědomování. Provedeme je po prvním (povolovacím) kroku našeho uvolňovacího cvičení. Je to chvíle, kdy nám momentální rozpoložení těla a mysli dovoluje vzdálit se od každodenní reality, zastavit se v prostoru a čase, promluvit si se sebou samými. Promluvit si znamená poslouchat a logicky pak i odpovídat tomu

druhému v nás, který je výchovou, společenskými předsudky apod. zasut hluboko v našem nitru.

Často si myslíme, že se dobře známe, ale podíváme-li se do sebe hlouběji, brzy se ukáže, že mnohé o sobě ještě nevíme. Možná budeme překvapeni, kolik pěkných a pozitivních vlastností v sobě objevíme: soucit, pochopení, lásku, pokoru, trpělivost a kázeň, upřímnost, cílevědomost, spokojenost, radost i hlubokou vnitřní blaženost. Když si je uvědomíme, mohou nám pomoci v našem duchovním rozvoji i v našich vztazích k ostatním.

Mnohdy nás však zaskočí naše negativní stránky. Brání nám v duchovním rozvoji a vytvářejí nesoulad v nás i v našem okolí. Poctivě se tedy vyzkoušejme: nejsme v zajetí strachu, žádostivosti, ctižádosti, závisti, žárlivosti, nesnášenlivosti, prchlivosti, ješitnosti? Netrpíme komplexy? Umíme odpouštět? Často si tyto povahové rysy v sobě ani neuvědomujeme nebo si myslíme, že jsme je už překonali. Přece se však mohou z hlubin kdykoliv vynořit. Odpočívají v podvědomí jako semínka a čekají jen na příznivé podmínky, aby mohly vyklíčit. Podvědomí uschová všechno – to pěkné a radostné, ale i všechny potlačené problémy, rozporuplné a agresivní pocity, obavy, smutek, naděje i přání. Když se v meditaci ponoříme hluboko do sebe, můžeme si tato semínka ležící v podvědomí, uvědomit. Poznáním a analýzou příčin a souvislostí je pak dokážeme uvolnit a s konečnou platností odstranit.

Mysl se podobá mohutné řece. Řeku nemůžeme natrvalo zadržet nebo zastavit. Vystavíme-li hráz bez odtokového kanálu, bude se voda hromadit a jednoho dne dojde ke katastrofě. Hráz se prolomí a zemi postihnou ničivé záplavy. Ovládáme-li mysl příliš silně a zcela potlačujeme svá přání a city, pak se v podvědomí vytváří napětí, a když už je tlak příliš velký, dochází k výbuchu.

Mysl nemůžeme zastavit, můžeme jí však dát nějaký směr, tak jako usměrňujeme tok řeky, abychom zabránili nekontrolovatelným záplavám a škodám.

Cestou vnitřního sebeuvědomování pročišťujeme podvědomí a pozvolna rozpouštíme vnitřní zábrany a komplexy. Poznáváme své pravé bytí i svůj životní cíl a naše vnitřní já se může rozvíjet. Pěstujeme si kondici pro jakoukoli tvořivou práci, protože jsme dospěli do stavu uvolnění.

Už během prvních uvolňovacích cvičení jsme si uvědomili důležitou skutečnost – nezbytnou podmínkou pro optimální výkon je *soustředění*. Jestliže chceme podat optimální výkon, musíme pracovat soustředěně. Každé cvičení koncentrace je cvičením fantazie, jejíž přítomnost je podmínkou kreativního přístupu.



Opravdu nechci ze svých studentů vychovat jogíny. Proto vybíráme jen určitá, pro profesi výhodná cvičení. Klademe důraz na propojení tělesných pohybů a správného dýchání s duševní aktivitou, což je pro nás v tréninku základním východiskem. Jaké jsou principy postupu:

- 1) Vyložíme problematiku
- 2) Předvedeme
- 3) Nový úkon rozložíme na elementy
- 4) Nacvičíme jednotlivé prvky (tzn. necháme zkusit, okomentujeme, znovu zkusíme)
- 5) Ukážeme možná rizika při osvojování nové dovednosti
- 6) Průběžně konkrétně reagujeme na otázky
- 7) Osvojené technické dovednosti spojíme
- 8) Celému cvičení dodáme myšlenkový cíl, abychom trénink co nejvíc přiblížili akci na řečništi

K základnímu cvičení přiřadíme další úkoly v konkrétních okolnostech.

Například: Ležíme na zádech, celkově uvolněni. Otevřeme oči, díváme se vzhůru a počítáme svítidla na stropě. Pootočíme hlavu do strany a usmějeme se na kolegu. Přijmeme učitelem podanou rekvizitu (např. penál). Prohlížíme si ji, pozorujeme detaily, snažíme se zapamatovat vyobrazené věci, zkoušíme ji otevřít, zmáčknout, zatřást s ní apod. Rekvizitu podáme vedle ležícímu kolegovi.

Student se snaží nerozptylovat, zůstává ve stavu soustředěného uvolnění, i když ho při opakovaném provedení úmyslně rušíme.

Cvičení lze obměňovat:

- prohlížíme si fotografii
- skládáme lodičku z papíru

- vytahujeme z kapsy kapesník
- přendáváme si prstýnek z jedné ruky na druhou

Cvičení dále vrstvíme:

- během práce s rekvizitou měníme polohu těla
- podkládáme si hlavu polštářkem
- zamáváme na kolegu, a teprve pak mu rekvizitu podáme
- při podávání s kolegou zpočátku laškujeme a s rekvizitou uhýbáme
- rekvizitu partnerovi posíláme po zemi na větší vzdálenost
- sami nechceme rekvizitu přijmout

Cvičení kombinujeme:

- pokrčíme nohy a zvedneme je nad podložku, vleže vytváříme pantomimickou chůzi v pravidelném temporytmu
- zvedneme paži, odtlačujeme pomyslnou překážku, do této akce říkáme „mami“



Máme-li čas a chuť, zadáme studentům pouze leh na zádech bez udání okolností a detailů a necháme na nich samotných, aby se kontaktovali a rozvinuli konkrétní situaci beze slov (někdy jeden druhého začne poštuchovat a druhý se brání nebo schová, někdy se vzájemně jakoby straší, hrají si na plazivá či batolivá zvířata, jindy vůbec nekomunikují – předstírají divoké sny, vymezují si své území a stelou si pelíšek, upravují si vlasy apod.). Cítíme-li studentovu potřebu (např. když student zažívá momentální zvýšené vypětí (stres zkouškového období) nebo naopak potřebuje sebrat své síly po zvýšené zátěži (nemoc), eventuálně se obtížně oprošťuje od rozptylujících myšlenek (problémy v osobních vztazích)), celé cvičení provedeme v základní variantě.

Na procvičení proměn napětí v konkrétních okolnostech jsou vhodné i úkoly rozvíjející schopnost improvizace: Vymyslíme si situaci a znázorníme ji. Nesnažíme se o pantomimu, jen si plně prožijeme konkrétní tělesné napětí, jeho příčiny, proměny a důsledky. Můžeme spontánně vydat i celou akci doprovázející citoslovce nebo jim podobná krátká slůvka či pazvuky. Svůj zpracovaný nápad jednotlivě předvedeme a kolega s pedagogem odhadují, o jakou situaci se jedná, vzájemně se upozorňujeme na funkční i přebytečné tělesné napětí. Můžeme si také domluvit základní východisko situace ve dvojici, vzájemně se při následné improvizaci inspirovat a učitel se snaží pochopit „příběh“. V těchto cvičeních můžeme směle hovořit o propojení vnitřní a vnější techniky, odkrýváme totiž zdroje původní spontánní tvorby.

Příklady základních situací:

- odpočívám, chci se prudce otočit, ale dostanu křeč (do zad nebo do nohy), snažím se křeč rozmasírovat, opět klidně uléhám...
- ležím na zádech u vody, slunce pálí, do zad chladí tráva, leze po mně mravenec, odeženu ho, vzápětí mě štipne komár...
- ležím na matraci ve vodě, voda mě nadnáší, fouká vítr, někdo mě podplaval a chce mě shodit, natahuji se pro leknín, chci se na matraci opatrně obrátit...
- stojím pod sprchou, mírně se protahuji, namydším se, přestane téct voda, teče příliš studená či horká, někdo zvoní, oklepu ze sebe v rychlosti vodu...

- stojím v loďce, mírně se pohupuje na vodě, přejdu na druhý konec loďky, pomáhám někomu nastoupit, rychle dosednu a vesluji, pomalu se vztyčuji a zabírám bidlem...
- zvedám těžké břemeno, položím je na polici, pak klesnu, odpočívám, nedrží na místě, něco z něj teče, snažím se ho přidršet, jedu se zavazadlem ve vlaku...
- jsem mechanická panenka, tancuji, prasklo mi pero, pohyb se zvolňuje, pomalu klesám, jsem porouchaná panenka, tancuji přerývaně s proměnlivým tempem, do něčeho narazím...
- předstírám, že jsem mechanická panenka a vždy, když se pomyslný pozorovatel ode mne pohledem odvrátí, jedním svobodně jako člověk (např. si něco chci přinést), jakmile se na mne opět podívá, předstírám drobnými pohyby mechanickou panenku (změny udává pedagog úderem na tamburínu)

Naučíme se, a to postupně v několika lekcích po sobě následujících, cvičení zklidňující mysl a podporující schopnost koncentrace. Propojuje se v něm zase jiným způsobem meditace s prostou fyziologií – protažení svalů a prokrvení těla.

Pozdrav slunci

Toto cvičení je antistresové, protože působí blahodárně na naše tělo i duši – slunce je zdrojem života, symbolem světla, čistoty, jasnosti, vědomí. Pravidelné cvičení sestavy přináší sílu slunce i jeho jas.

Čísla označují pořadí jednotlivých fází celého procesu. S každou fází se seznamujeme zvlášť, dopřejeme si dost času, abychom ji provedli plně od začátku do konce.



Trpělivost při nácviu jednotlivých fází musí mít především učitel. Vklidně, zvolna a podrobně studenta vede ke správnému provedení. Např.: „Předkláníme se pomalu, jako bychom vezli páteř po vlastní páteři, kolena jsou propnutá, břicho zatahujeme k páteři, visíme jakoby na vlastním kříži, zakýváme hlavou, pažemi, rameny a snižujeme se k zemi. Pak se pomalu stejnou cestou vracíme nazpět do stoje.“ Jedná se o to, aby si studenti stačili uvědomit a následně pamatovat vnitřně hmatový pocit.

Naučíme se užívat minimálního nutného svalového napětí a maximálního možného uvolnění. Protože zpočátku setrváváme v každé poloze poněkud déle, během výdrže klidně vědomě dýcháme. Až později, kdy máme všechny pozice zažité, můžeme proměny poloh provádět jedním hlubokým nádechem či výdechem, eventuálně s výdrží, jak přesně popisuji v podrobném návodu k nácviu celého cvičení.

Všechny pohyby provádíme tak, aby nám nepůsobily nepříjemný pocit, nebo dokonce bolest! To by zcela znehodnotilo smysl našeho

cvičení. Každý pohyb vedeme jen do toho okamžiku, kdy je nám ještě příjemně.



Celý nácvik opravdu neuspěchejme! Nechceme-li studentům a sami sobě cvičení zošklivit, netrvejme na gymnasticky precizním provedení, někteří jedinci toho nejsou schopni. Důsledně však dbáme na základní principy držení těla. Např. při vzpažení jsou dlaně rozevřené a ne v pěstích, oči směřují vzhůru. v hlubokém předklonu hlavu volně spustíme, nedovolíme si přebytečné napětí v oblasti šíje. Trváme na tom, aby studenti nosili na lekce volné oblečení, které jim dovolí poctivě předvést polohu č. 4. Studenti často při poloze č. 7 nechávají hlavu mezi rameny, nedrží dostatečně aktivně záda.

A ještě něco: Někteří studenti cvičení Pozdrav slunci znají z dřívějších a pravidelně ho praktikují. Protože však existuje více variant tohoto cvičení, stane se, že mají naučenou variantu jinou, než je ta naše. Doporučujeme nevnucovat těmto studentům naši variantu za každou cenu, nechme na nich, zda si svůj repertoár rozšíří.

1 a 12 - Základní pozice stoj. Spojíme ruce před hrudníkem, soustředíme se na celé tělo, pravidelně dýcháme, v souladu s pohybem. Myšlenky necháme volně plynout příjemnou krajinou, barevnými obrazy podle vlastní fantazie. V závěru této pozice vydechneme.

2 a 11 - S nádechem vzpažíme směrem k vesmíru, dlaně jsou otočeny vpřed, pohled směřuje vzhůru. Stojíme v záplavě vesmírné energie, vnímáme ji celou svou bytostí, přijímáme kosmické záření.

3 a 10 - S výdechem se pomalu hluboce předkloníme, prsty, a dokonce i dlaněmi se dotkneme podložky vedle chodidel, pokud to jde. Kolena zůstávají propnutá. Tato pozice uvolňuje meziobratlové ploténky, protahuje zádové svaly, podporuje činnost mozku.

4 a 9 - S nádechem zanožíme levou nohu tak, že koleno opíráme o podložku, prsty levého chodidla se opírají o zem, pravé chodidlo spočívá na podlaze. Pohled míří vzhůru, k slunci.

5 a 8 - Přisuneme pravou nohu k levé. Obě chodidla stojí celou svou plochou na podložce, váha těla je rozdělena rovnoměrně mezi ruce a nohy, pohled směřuje k břichu, tělo vypadá jako hora. V poloze č. 5 zadržíme dech, v poloze č. 8 vydechneme.

6 - S výdechem spustíme tělo zvolna dolů. o podložku se opíráme bradou, hrudníkem, koleny a špičkami nohou. Pánev držíme vzhůru. Zaměřujeme pozornost na celé tělo, leží při zemi jako tlačeno čísi vůlí. Možná pocit malosti, i dech je touto polohou stísněný.

7 - Snaha vzepnout se, zamířit zase vzhůru, ke slunci. Přejdeme proto s nádechem do vzporu ležmo. Lokty pokrčené, dlaně opřeny o zem, hlava v záklonu, páteř prohnutá, od pasu po nártý leží celé tělo rovně na podložce.

V závěru cvičení (polohy 8–12) se připravujeme k opětovnému vzepětí, definitivně míříme ke slunci, zdroji všeho života a posléze klidným postojem s rukama sepjatýma před hrudníkem vzdáváme dík za život.



Jak jsme se domluvili, Pozdrav slunci si osvojujeme po částech, v několika lekcích po sobě mu věnujeme část rozcvičky. Když ho později provádíme jako úplnou sestavu pozic, nespěcháme, není to sestava spartakiádní, ale uvolňovací. Někteří snaživí studenti propadají iluzi, že rychlé tempo při cvičení a přesné ostré pohyby svědčí o vysoké kvalitě provedení. Proto trpělivě připomínáme vláčnou pohybu, dotažení a provázanost jednotlivých pozic. K Pozdravu slunci se vracíme opakovaně, i když ne v každé lekci. Tímto nenásilným postupem docílíme uvolněného provedení a prožijeme si blahodárné působení celého cvičení.

Vždy když si osvojíme nové cvičení technicky, dodáme mu v závěru nácviku (viz principy našeho obecného metodického postupu) myšlenkový cíl. Tak i účinek cvičení Pozdrav slunci se umocní – lépe si ho zapamatujeme, vybudujeme si k němu určitý pevný vztah a pohyb oduševníme –, spojíme-li předepsané polohy s konkrétní vnitřní představou. Například můžeme celé cvičení vnímat jako průběh naší komunikace s Bohem:

- pokora před Stvořitelem
- prosba o útěchu
- poděkování za dar života

- naděje v Boží blízkost
- odhodlanost k duchovní horlivosti
- sounáležitost s ostatními věřícími
- důvěra v Boží ochranu
- vděčnost za Ježíše Krista
- radost z vykoupení
- odevzdání sebe sama
- soustředění ve víře

Při nácviku si hledáme vlastní obsahy jednotlivých fází a motivaci. Nic není předepsáno, můžeme nechat volně plynout své představy, stejně volně můžeme vnitřním pohledem provázet své čistě fyzické úkony. Jestliže se nám však podaří propojit fyzické cvičení s představami, úspěšně propojujeme vnitřní a vnější techniku a trénujeme víceplošnou pozornost, tolik potřebnou ve veřejné mluvní praxi.

Po Pozdravu provedeném už vcelku můžeme uklidnit svůj organismus pročištěním nervových drah. Základní pozice – co nejpohodlnější sed. Koncentrujeme se na průběh dechu. Několik minut pozorujeme, jak nadechujeme a vydechujeme. Po chvíli si položíme ukazováček a prostředníček do bodu na čele mezi obočím, tzv. měsíčního pletence. Pokud se na jemný dotek prstů dobře soustředíme, pocítíme v té oblasti příjemný tlak. Pak si lehce položíme prsteníček na levou nosní díрку a palec na pravou. Dýcháme nosem a to tak, že si při

dýchání nejprve lehce stiskneme jednu nosní díрку a dýcháme jen tou druhou. Vzápětí to provedeme opačně a nakonec celého cvičení nadechujeme střídavě levou a vydechujeme pravou nosní dírkou a samozřejmě také opačně. V závěru cvičení si promneme a zahřejeme dlaně a lehce je podržíme těsně před obličejem, uklidníme se volným dýcháním, otevřeme se zase okolnímu světu a cvičení ukončíme.

Jak jsme se v úvodu této rozmluvy dohodli, psychofyzické uvolnění před výkonem je základním předpokladem úspěchu při jakékoli tvůrčí práci. Proto si už od prvních lekcí zvykáme začínat každý trénink některým z nabízených uvolňovacích cvičení či jejich variantami a kombinacemi. Uvolňovací cvičení je první částí naší budoucí rozcvičky. Profesionalita totiž spočívá i v samozřejmém každodenním soustředěném uvolnění těla před každým vystoupením. Praktikujeme proto uvolňovací cvičení pravidelně už během studia před semináři, na nichž máme přednést referát, zkrátka vždy, když „neseme svou kůži na trh“. Kratší cvičení psychofyzického ladění vkládáme i mezi jednotlivé úkoly, abychom udržovali stav uvolněné aktivity průběžně a odbourávali případná přepětí.



Může se stát, že některý z posluchačů, ač plní zadané úkoly svědomitě, dosud vědomé uvolnění nezvládá a cvičí se zbytečným svalovým napětím. Doporučíme mu, aby sepal natažené dlaně kolmo před trupem a silou je tiskl k sobě, myslel jen na tuto dílčí část cvičení a další pohyby prováděl s méně napjatou pozorností. Obvykle se podaří tímto jednoduchým způsobem jakoby „odvést“ zbytečné svalové napětí z těla pryč, zůstává jen stisk dlaní.

Když dobře zvládneme základní uvolňovací cvičení, můžeme si svou schopnost navodit a udržet stav soustředěného uvolnění ověřovat na drobných etudách:

- 1) Jsme v lese, v noci, sami, les nás děsí šumy, svisty a pazvuky. Napětí strachu střídá chvilkové uvolnění, úlevu znovu úlek (zvuky lesa vytváří pedagog, eventuelně kolega).
- 2) Schovává se jeden druhému, mrzutost střídá úzkost, může dojít ke střetu.
- 3) Jeden z dvojice je líný, druhý aktivní – variace.
- 4) Jeden z dvojice je chytrý a čiperný, druhý poněkud nechápavý.
- 5) Jdu po ulici s trpaslíkem nebo naopak s obrem.
- 6) Sedím u ohníčku a bilancuji uplynulý čas a svoje skutky v něm. V zamyšlení sbírám klacíky ležící poblíž a házím je do ohníčku. Podle způsobu, jak si s klacíky hraji a zacházím s nimi, můžeme rozpoznat, o čem přemýšlím a jak sám sebe (nebo události) hodnotím. Udržet přiměřené svalové napětí.

- 7) Nastudujte si přesně, pohyb po pohybu, boxerský zápas, ale hrajte to zpomaleně. Je to fyzicky náročné, ale bude to legrace!
- 8) Střídejte různé typy chůze (unavený a odpočatý, nemocný a zdravý, cholerik a flegmatik...), změnu napětí udává učitel úderem na bubínek.



Všechna výše uvedená cvičení studentům nabízíme jen jako východiska pro jejich situace a nápady, nesnažíme se je přesně instruovat, nepředáváme jim detailní scénář. Teprve když se tvůrčí práce nedaří, jsme samozřejmě nápomocni inspirativními konkrétními podněty. Studenti někdy až překvapivě rychle navrženou situaci zpracují po svém (např. ad 1/ v lese se chytají kmenů stromů, padají do prohlubní, přecházejí po kládě, pomáhají si při přeskokování potoka, jeden druhého vezme na záda, proměňují tempo pohybu v lese, schovávají se před deštěm, lezou na strom a hledají světýlko v dálí... ad 4/ chytrost a čipernost někdy studenti promění v neurotičnost nebo hysterii či nechápavost jenom předstírají a ve skutečnosti na kolegu vyzrají... ad 6/ při příkládání se spálí, obtěžuje je štiplavý kouř, opékají si burta, ten jim spadne do ohně, rozhrabují popel a snaží se oheň rozfoukat... ad 7/ navzájem se překvapují a nikdo neví, kdo nakonec zvítězí... ad 8/ typy chůze obměňují ještě s ohledem na věk a fyzické dispozice krácejícího člověka).

Také respektujeme, když si studenti situaci doplní spontánními zvuky či jednoduchými výrazy.

Ať už jsme prozkoušeli více cvičení, nebo jenom jedno v několika variantách, určitě se k nim vrátíme, až zvládneme sadu základních dechových cvičení (viz třetí rozmluva), abychom „vdechli“ situacím ještě větší působivost.



Do receptáře druhé rozpravy jsem zařadila 30 vhodných cvičení pro navození stavu soustředěného uvolnění. Z těchto cvičení ve spolupráci se studenty vybíráme a rozfázujeme je do jednotlivých lekcí během semestru tak, aby se uvolňovací cvičení stala pravidelnou první částí rozcvičky. Provádíme je postupně, prostřídáváme je, při jejich zařazování přihlížíme k oborovému zaměření studentů i k jejich individuálním dispozicím. Stejně tak nám tato cvičení poslouží při osvojování dalších dovedností (např. artikulace, kdy se soustředíme na uvolňování obličejových svalů). Důsledně dbáme na to, aby si adeпти vytvořili profesionální návyk psychofyzicky se uvolnit před každým vystoupením.

Téměř v každé lekci (vyjma nácvičku Pozdravu slunci) se seznamujete a s učitelovou pomocí si posléze i osvojujete jiné uvolňovací cvičení. To proto, abyste si ověřili, která z nich vám opravdu vyhovují. Vybudujte si repertoár různých uvolňovacích cvičení, abyste mohli svobodně volit to nejvhodnější podle svého momentálního psychofyzického nastavení i podle konkrétních vnějších podmínek. V budoucí praxi právě tyto podmínky nejsou vždy ideální (např. stísněné prostory šatny u konferenčního sálu, kde máte promluvit). Ovšem jestliže jste poctivě během studia své tělo před výkonem uvolňovali, pak díky vnitřnímu hmatu a vnitřní řeči dokážete zafixovanou rozcvičku realizovat i ve ztížených podmínkách, a třeba jenom v duchu. A i když někdy nebudete moci provést rozcvičku celou tak, jak jste zvyklí a jak je to pro profesionální mluvní výkon žádoucí, nikdy nevynechejte proces svého psychofyzického uvolnění – jen tak

probudíte svou tvořivost a můžete na posluchače zapůsobit bezprostředně.

Ještě poznámka na závěr:

Je opravdu lhostejno, zda se do stavu psychofyzického uvolnění dovedete broukáním oblíbené melodie, hraním si na někoho, „převtělováním“ do věcí či zvířat, relaxačním cvičením, meditací nebo vlastním originálním postupem. Rozhodující je vaše zodpovědnost před posluchači, kvůli kterým tu svou „ladičku“ najdete.



Receptář

Tělesná relaxační cvičení



Jak si jednotlivé pozice osvojit: Nejprve celý postup popíšeme, pak pomalu a po částech nacvičujeme potřebnou souhru svalových skupin, a to vždycky nenásilně, nejde o dokonalé provedení, chceme, aby si studenti „jen“ prožili svobodnou existenci vlastního těla v prostoru a uvědomili si vzájemné souvislosti mezi fyzickým napětím, dechovým procesem a myšlenkovými pochody jejich osobnosti. Během nácvičku nepřesnosti opravujeme. Když si novou polohu fyzicky osvojí a „zabydlí“ se v ní, pak můžeme přidávat konkrétní okolnosti, které danou polohu vnitřně zdůvodňují a motivují studenty k rozvíjení nápadu.

1) Poloha embrya

Tento název nikde ve cvičeních jógy nefiguruje. Jen jsem tuto polohu, zvanou jóga mudra, spojila s konkrétní uklidňující představou. Vzpřímeně sedíme na patách, ruce spočívají na stehnech. Uvolníme celé tělo, s nádechem vzpažíme, se zadržením dechu připažíme a s výdechem se s rovnými zády předkláníme, až se čelo dotkne podložky a paže volně leží podle těla. Zůstaneme v této pozici, dokud je nám to příjemné, s nádechem se pomalu vzpřímíme a současně vzpažíme. S výdechem se vrátíme do výchozí polohy.

Z této polohy můžeme rozvinout celou situaci, říkám jí *zrod*.

Je to v zásadě opět sed na patách, trup je hluboko předkloněn, až se čelo dotýká podložky, ruce volně leží podél těla. Uvolníme se a koncentrujeme myšlenky na své nejbližší okolí, jako kdybychom do této chvíle nebyli, nevíme nic o okolním světě. Pomalu k nám doléhají jakési zvuky, škvírami přivřených očí proniká světlo. Probouzí se zvědavost, pomalu se vztyčujeme do sedu na patách, ruce spočívají na kolenou. Vida! Proti nám sedí podobný tvor, udiveně si prohlíží svůj protějšek, trochu se asi bojí, nebo možná ne, v každém případě si ho chceme lépe prohlédnout, a proto se vztyčíme do kleku. Protože on udělá totéž, provokuje nás to nejprve k postavení jedné nohy na podložku, potom vztyčíme celé tělo. Zatím nemluvíme a později maximálně jednoslabičná slůvka typu: co, ne, proč, kdo, jak atd. Improvizujeme a rozvíjíme situaci podle toho, jak jsme schopni zůstat soustředění. Pointa může vyznít harmonicky, ale stejně dobře může dojít ke konfliktu. Jen pozor na hlasové přepínání, hlasová technika nás teprve čeká, a také žádné křečovitě svalové přepětí.



Popsaná situace se hodí jako kombinované cvičení povolení, uvolněného soustředění a proměn psychofyzického napětí v závislosti na měnících se okolnostech.

2) Poloha kočky

Posadíme se na paty, s nádechem předpažíme dlaněmi dolů a s rovnými zády a zadržným dechem přejdeme do kleku. S výdechem přejdeme zvolna do vzporu klečmo tak, aby paže a nohy svíraly s podložkou pravý úhel, vyhrbíme páteř a uděláme „kočičí hřbet“. Zároveň skloníme hlavu: pohled směřuje k pupku, s nádechem prohne páteř, hlava se zvedá do záklonu, břišní svaly jsou uvolněné. Teď pohled směřuje co nejvíc vzhůru, tím se protahuje přední strana hrudníku. Se zadržným dechem přejdeme do kleku a předpažíme. S výdechem zaujmeme výchozí polohu.

Protože tento cvik bude později otvírat fonační cvičení, doporučuji ho předem kvalitně natrénovat.

3) Poloha stromu

Dlaně sepjaty nad hlavou, jedno chodidlo opřeno o koleno. Svalové napětí celkově větší, můžeme výrazněji uplatnit brániční dýchání. o koncentraci svědčí délka výdrže. Nezdviháme zbytečně ramena. Vystřídáme nohy.

4) Tygří poloha

Lehneme si na břicho, otočíme tělo mírně do lehu na levém boku, skrčíme levou paži pod hlavu a položíme si levou tvář na levé předloktí. Levý loket směřuje vzhůru. Skrčíme pravou paži a pravou ruku si

položíme na hřbet levé ruky, pravý loket směřuje dolů. Skrčíme únožmo pravou nohu tak, že pravé koleno suneme směrem vzhůru, až se dotkne pravého lokte. Levá noha zůstává natažena. Setrváme v této poloze asi půl minuty, pak totéž provedeme na druhém boku.



Toto cvičení uvolňuje tělo i mysl a prohlubuje dech především v oblasti zad. Uvolňuje celou páteř, zejména její bederní část. Nohu se nesnažíme přisunout k lokti násilím, celé cvičení provádíme nesilově, ostatně jako všechna cvičení.

5) Poloha hory

Vzpřímený postoj, postupně napínáme svaly od prstů na nohou až po svaly a kůži na hlavě. Chvilí setrváme v napětí a posléze se uvolňujeme v obráceném sledu od hlavy po paty. Chvilí zachováme tento vzpřímený postoj a uvědomíme si to minimální napětí, které nám stačí k tomuto pěknému estetickému postoji. Vědomí, že stojíme z výtvarného hlediska dobře, nám může někdy pomáhat při překonávání trémy. V této aktivní uvolněnosti jsme schopni otevřít se vnějším podnětům a reagovat na ně ze svého nitra. Při tomto cvičení, při kontaktu se spolužáky a vyučujícím probíhá proces vzájemného proudění. Vymyslete situaci, při níž nezměníte postoj a nebudete (záměrně) gestikulovat. Kontrola postoje – lopatky zad stáhněte k sobě a snižte je.

6) Přenášení váhy těla

Mírný stoj rozkročný, vytočíme špičky nohou mírně do stran. Ruce v bok. Obě chodidla zůstávají během cvičení na podložce. S výdechem přeneseme váhu těla co nejvíce na levou nohu tak, aby pravá noha nebyla vůbec zatížena. Pravá noha zůstává natažená, levá je pokrčená. Vědomě prociťujeme napětí ve stehenních svalech. S nádechem se vracíme do středové polohy. Totéž provedeme i na druhou stranu. Jako variantu můžeme při přenesení váhy na jednu nohu ještě postavit pokrčenou nohu na špičku. Vnímáme při tom napětí v lýtkových svalech. Cvičení posiluje svaly nohou, rozvíjí cit pro rovnováhu ve stoji na jedné noze, zlepšuje schopnost koncentrace.

8) Rychlá relaxace

Ležíme na zádech, pod bederní páteř můžeme vložit malý polštářek, dolní končetiny jsou natažené, paže leží vedle trupu tak, aby nám to bylo příjemné. Pod krční páteří můžeme nechat srolovaný ručník, aby hlava spočívala zcela uvolněně.

Zavřeme oči, myšlenky soustředíme pouze na procvičovanou část těla. Následující minuty patří jenom našemu tělu.

Soustředíme se na pravou paži a pravou ruku. Sbalíme pravou ruku v pěst, zvyšujeme napětí v celé paži a zvedneme předloktí tak daleko, aby vznikl v loketním kloubu co nejmenší úhel. Zatlačíme

loktem do podlahy, aniž uvolníme napětí v pěsti, a dýcháme klidně dál. Sledujeme, jak působí na naše tělo pocit napětí.

Napětí ve svalech stupňujeme asi 7 sekund až do maxima a držíme ještě asi 3 sekundy. Tedy celkem přibližně 10 sekund. Při vzniku křečí nebo bolestí zmenšíme vyvíjenou sílu. Důležité je vžít se do pocitu napětí.

Po 10 sekundách si náhle řekneme „povolit“. Veškeré napětí v okamžiku zmizí, paže se položí na podložku a asi 40 sekund vnímáme rozdíl v pocitech před a po povelu „povolit“. Jako kontrola skutečného povolení nám slouží dech, který je zcela klidný, výdech o něco delší než nádech. Oči necháme zavřené a namlouváme si: „Pocit napětí vystupuje konečky prstů z mé ruky. Ležím klidně a pocit pohody se rozlévá do celé mé paže a přestupuje do celého mého těla.“

Pak následuje obdobně druhá paže, obličej (rty stiskneme, jazyk tlačíme proti patru a čelo stáhneme ve vrásky), krk a šíje (stáhneme hlavu mezi ramena a zatlačíme do podložky), pravá dolní končetina (tlak natažené končetiny do podložky, prsty nohou táhneme vzhůru směrem ke kolenu nebo i končetinu lehce zvedneme a držíme ji propnutou), druhá dolní končetina.



Po cvičení okamžitě nevstáváme. Několik sekund se protáhneme a stále se zavřenýma očima se začínáme soustředit na okolí, na podložku, na které ležíme, na zvuky v okolí, na teplotu vzduchu apod. Teprve potom otevřeme oči a navracíme se tělem i duchem do běžného života.

9) Blesková relaxace

Lehneme si na záda a přeměníme svaly těla co nejrychleji v beztvárovou hmotu, jako bychom byli kusem ledu, který náhle roztál, loutkou, které odstříhli nitě, tekutinou, která se vsakuje do země, prostěradlem, které původně napnuté je po noci zmačkané, nebo gumovou šlí, která je napnutá a náhle se povolí. Tuto bleskovou relaxaci praktikují jogíni mezi jednotlivými ásanami a trvá jen několik vteřin, zhruba během dvou úplných dechů. Snažme se je napodobit, i když nedosáhneme jejich stupně dokonalosti.



Během dne je dobře využít každé příležitosti, jež se naskytne, abychom provedli bleskovou relaxaci, třeba vsedě. Není to žádná ztráta času a zisk je značný. Zlepšíme svoji nervovou rovnováhu.

10) Protážení trupu

Leh na zádech, paže podle těla. S nádechem vzpažíme pravou paži a protáhneme ji, současně protahujeme pravou patu v protisměru. Pánev tlačíme dolů k podložce. S výdechem vrátíme pravou paži k tělu. Totéž provedeme levou paží a levou patou. Cvičíme aspoň třikrát.

Dál ležíme na zádech, zkontrolujeme uvolnění, soustředíme se na oblast šíje, uvědomujeme si pravidelné dýchání. Při rozpažených rukou a nohou mírně od sebe pomalu otáčíme hlavu doprava a doleva. Pohyb děláme uvědoměle, nikoli překotně a bezmyšlenkovitě, vnímáme se

svým vnitřním hmatem. Provedeme asi pětkrát a vrátíme paže zpět k tělu.

11) Torze s pokrčenýma nohama

Leh na zádech, letmá kontrola svalového uvolnění, koncentrace na dech a na protáčení páteře. Upažíme, pokrčíme nohy v kolenou, chodidla opřeme o podložku. Hluboký nádech, s výdechem pomalu sklápíme nohy vpravo až k podložce a současně otáčíme hlavu vlevo. S nádechem vrátíme hlavu a nohy do výchozí pozice a opakujeme totéž na druhou stranu. Během zkrutu zůstávají paže a ramena ležet na podložce a nemění polohu, hlava a nohy se přetáčejí pomalu, plynule a současně v opačném směru.

12) Posilování šikmých břišních svalů, uvolnění a prokrvení zad

Leh na zádech, nohy u sebe. Koncentrace na oblast zad. Skrčíme nohy v kolenou, obejmeme je rukama a přitáhneme k trupu. Hlava zůstává na podložce. S výdechem se překulíme na levý bok, s nádechem se vracíme zpět a opakujeme kolébání doprava.

13) Uvolnění krční páteře

- a) Sedíme, otočíme hlavu doleva, skloníme k levému rameni a obloukem táhneme bradu po hrudníku k pravému rameni,

narovnáme hlavu a otočíme ji vpřed. Předkloníme hlavu, otáčíme jí vlevo až k rameni, pak obloukem vpřed a vpravo k rameni.

- b) Stojíme, hlavu mírně nakloníme vlevo, vytahujeme vzhůru svaly upínající se z pravé strany ke krční páteři a zároveň pravou paží vytahujeme v protisměru z ramene a zatlačujeme dolů k zemi.
- c) Upažíme, jedna dlaň směřuje palcem nahoru, druhá dolů, otočíme hlavu k té, co je palcem nahoru, otáčíme hlavu na druhou stranu a zároveň obracíme dlaně.

14) Koncentrace na uvolňování páteřních obratlů

Postavíme se do mírného stoje rozkročného, kolena jsou během cvičení propnutá. Zhluboka se nadechneme. S výdechem, počínaje od hlavy, od prvního obratle, zvolna přecházíme do hlubokého předklonu. Zvolna znamená opravdu posun po jednotlivých obratlech. Opravdu dobře uvolněná a „vytažená“ páteř nám umožní dotknout se země celými dlaněmi. V předklonu chvíli setrváme, hlava a paže visí volně dolů, lehkým pohybem do stran uvolňujeme ramenní klouby. Předklon příliš neprodlužujeme, abychom se nedostali do zbytečného napětí, a podobně, jako jsme se předkláněli, teď se zase vracíme zpět do stoje, pomaloučku, obratel po obratli. Vydýcháme se. Toto cvičení uvolňuje zádové svaly, pletence ramenního kloubu, šíje a paží. Podporuje prokrvení hlavy a šíje a udržuje páteř pohyblivou.

15) Automasáž

Je to cvičení staré tři tisíce let, vychází z principů cvičení taiči v oblasti Nepálu a lidem, kteří pravidelně provádějí meditace, prý pomůže k akumulaci energie na celý den. Jeho pomocí navozujeme pocit vyrovnanosti, harmonizuje nám mysl i tělo. Proto ho používáme v psychofyzickém naladění jak pro spotřebování přebytečného adrenalinu – eliminujeme přepětí, tak pro aktivizaci organismu v době, kdy je poddimenzovaný třeba vlivem únavy.

Automasáž provádíme energickým pleskáním prsty uvolněné dlaně vedeným z pružného zápěstí ruky. Masáž začínáme od ramene levé paže, po její vnější straně pokračujeme až k zápěstí, pak se po vnitřní straně vracíme zpět k rameni. Paže vystřídáme. Následně pleskáním masírujeme hrudník, břicho (pánev podsuneme vpřed) a hýždě. Potom po vnitřní straně popleskáváme levou nohu od kyčle po kotník a po její vnější straně se vracíme zpět. Ještě jednou masírujeme břišní stěnu podsazené pánve. Co dosáhneme, masírujeme stejným způsobem i záda. Pak si třeme prudce dlaně, aby se nám zahřály. Teplé dlaně položíme na čelo a ruce posouváme hladivým klidným pohybem po obličejí směrem dolů, v hlazení pokračujeme i na krku a šíji, když se dotknou dlaně ramen, ruce „vyklepneme“ směrem k zemi a cvičení je u konce.

16) Kontrakce

Je to velice rychlé cvičení, pro jeho účinnost je nutné doznění v jeho závěru.

Sedíme, vydechneme, nadechneme. Zároveň s držení dechu kontrahujeme všechny svalové skupiny naráz (lokty směřují k tělu, hlava je v mírném záklonu, chodidla vpáčená dovnitř), tzv. nás probíjí elektrický proud. V maximálním napětí vydržíme cca 10 vteřin se zatajeným dechem, potom všechny svaly najednou povolíme, „lehne“ do židle a rovnoměrně dýcháme. Vychutnáme si příjemný pocit povolení, pozvolna a vždycky nejprve vlídnou domluvou z mozkového ústředí tělo uvedeme do stavu uvolněné aktivity.

Sebeuvědomění vnitřním hmatem

1) Zastavíme se. Zavřeme oči. Dopřejeme si pocit, že tahle chvíle je pro nás. Můžeme se věnovat jenom sami sobě. Čím intenzivněji si tento okamžik prožijeme, tím opravdověji se později budeme moci odevzdat lidem, se kterými začneme komunikovat. V tuto chvíli nic nemusíme. Vnímáme tep svého srdce, svou dechovou frekvenci. Cítíme-li přepětí, spotřebujeme adrenalin protažením končetin nebo prudším pohybem celého těla a opět si vychutnáváme, jak málo energie člověk potřebuje, když jen aktivně a uvolněně stojí nebo sedí. Vnitřním hmatem vyrovnáváme hladinu energie v sobě s hladinou energie, která nás obklopuje. Sluchem identifikujeme zvuky prostředí, nikam nespěcháme.

Otevřeme oči a konfrontujeme své předchozí představy s realitou, zpřesňujeme svou aktivní uvolněnou pozici. Znovu se opájíme pocitem, že živě existujeme v prostoru, jsme zdraví, máme sílu a chuť spolupracovat.

2) Stojíme, zpočátku se zavřenýma očima, na volném prostoru. Hledáme hladinu spočinutí a vyrovnání. Vnímáme vnitřním hmatem, co se v těle děje.

Slyší nás tělo? Potřebuje ještě čas, aby spojilo duševno s tělesnem?

Když něco bolí nebo cítíme pnutí, uvolníme to, pomalu, citlivě, nenásilně, dýcháme při tom, výdech je slyšitelný, hrdlo volné, brada pasivní, kruhový sval ústní vláčný.

Vnitřním hmatem poznáváme své tělo zevnitř jako neznámou krajinu, přitom jemně hladíme a masírujeme vnitřní orgány (břicho, žaludek, srdce, plíce, ledviny...).

3) Učíme se uvědomovat a prožívat napětí ve svalových skupinách, jež se obvykle dostavuje v emočně vypjatých situacích. Prožijeme si svalové pocity zklamání a nespokojenosti, konflikty, strach, hněv, vztek...



Učitel studentovi výrazně pomůže, když mu alespoň zpočátku všechny výše uvedené pocity popisuje. Nahlas, vlídným tónem, v pomalém tempu, s pauzami a v první osobě jednotného čísla, jako by mluvil za sebe a svoje pocity. Po skončení uvolňovacího cvičení učitel vždy se studentem konzultuje účinek i způsob provedení

cvičení. Výjimečně studenty učitelovo předříkávání ruší, v tom případě si rychlou domluvou vše vyjasní.

Představitost, sugesce, asociace

1) Vnitřní monolog

- a) Najdu v sobě světýlko, v místě těžiště svého těla. To světýlko mě prostupuje a vyzařuje ze mě do prostoru. Vzniká velký žlutý prozářený prostor, jehož jádrem je moje tělo. Vesmír a země se stýkají a prostupují v bodě mého světélka. Zažívám pocit jistoty, celistvosti. Nevnímám se jako jednotlivý článek ve vesmíru, převládá ve mně pocit jednoty. Vydechuji napětí, vdechuji pocit rovnováhy a síly. Představuji si, že při nádechu vdechuji celý vesmír, při výdechu si myslím, že celý vesmír vydechuji.
- b) Vleže na zádech si představuji a užívám si: Ležím na sluncem zalité pláži, ležím v měkkém prohřátém jemném písku. Cítím, jak příjemné teplo stoupá z písku vzhůru a prostupuje mou kůži do celého těla. Je krásný teplý dlouhý letní den. Slunce svítí a já cítím něžné teplo v celém těle, klid a pohoda prostupují všechny svaly, klouby jsou uvolněné a já ležím a ležím. Celé moje tělo se zabořilo hlouběji do teplého písku. Slyším šplouchání mořských vlnek, jinak je na pláži absolutní klid a moje tělo je povoleno a těžší a těžší...

2) Slunečnice

Mé tělo je stonek, paže jsou listy a hlava tvoří květ slunečnice. Je veliké horko a rostlina nemá dost vláhy. Proto postupně květ vadne, listy plihnou, stonek se ohne až k zemi. Vzápětí zaprší, rostlina se postupně vzpřimuje, květ se rozvírá a hledí ke slunci.

3) Cvičení „myšlené řeči“

Vycházíme zase z jednoduchého cvičení napětí paže: trháme ovoce v cizí zahradě. Spatří nás hlídač, přiběhne a beze slov, jen vnitřní řečí, nám stručně, ale pádně vyhubuje. My, jako přistižení, zkroušeně (opět vnitřní řečí) odpovíme. Během cvičení si všímáme, jak se mění napětí v hrtanu.

4) Aplikace cvičení víceplošné pozornosti

Vyjdeme na řečniště před posluchače – předtím se ovšem v zákulisí připravujeme –, navážeme s auditoriem neverbální kontakt, chvíli si v duchu představujeme, že hovoříme, pak se ukloníme a odcházíme. Kromě uvolnění a patřičné aktivace potřebných svalových okruhů si uvědomujeme dýchací proces během celého našeho vystoupení. Zdánlivě je toto cvičení směšně lehké, ale při provedení zjistíme, jak nás tělo nechce poslouchat.



Toto cvičení doporučuji jako přípravné těm, kteří trpí výrazným stupněm rozechvění před vystoupením. Oddělením neverbální a verbální složky sdělení si student snáz uvědomí existenci sama sebe v prostoru a svou schopnost komunikovat v přijatelném napětí pro posluchače.

5) Vzpomínka

Zaujmeme pohodlnou pozici. Postupně si navozujeme představy příjemné a uklidňující krajiny. Může to být jen krajina snů, ale výhodnější je vzpomínat na reálnou přírodní scenérii (voda, les...). Vyvolávanou představu bychom měli stále více konkretizovat, od prvního, obecně laděného obrazu by měla směřovat k postupnému vybavování co nejvyššího počtu detailů. Protože hlavním kritériem účinnosti je jasnost a živost vyvolaných představ s množstvím a kvalitou detailů, kterými jsou evokované scenérie vybaveny, je podmínkou úspěšnosti tohoto cvičení předchozí fixace psychofyzického prožitku v onom konkrétním prostředí pomocí svalové a emocionální paměti.

Hra na převtělení

1) Loutka

Jsem neživá loutka odložená v šatně. Najednou pocítím (stále se zavřenýma očima a bez pohnutí) svůj dech. Sleduji svůj dechový proud a naplňuje mě to pocitem radosti z poznání. Vzápětí rozlišuji zvuky kolem sebe – slyším. Pod vlivem pozitivní emoce bezděčně otevřu oči –

vidím. Pocit překvapení je tak silný, že mě dovede k dalším spontánním, zpočátku jednoduchým, později složitějším pohybům a jejich kombinacím (nejprve pohnu jen hlavou nebo jen jednou končetinou, prohlížím okolí i sebe, postupně zjišťuji, co všechno se svým tělem dovedu, končím např. radostným tanečním pohybem po místnosti). Přes vlastní fantazii a převtělení cítím svoje tělo jako složitý, ale vůlí ovladatelný nástroj, který i díky vedenému výdechovému proudu můžu otevřít a přiblížit lidem.

Další podněty k věrohodnému provedení cvičení:

- a) učitel zasvištěním dlouhého „fúúúúúúú“ vydá signál, a loutce tak vdechne život
- b) když se loutka seznamuje s prostorem, nečekaně vejde do místnosti správce zkontrolovat, zda jsou všechny loutky v pořádku, v ten moment loutka strne v nehybné pozici, po správcově odchodu se raduje...

2) Oživení náhodné pozice

Na pokyn zaujmeme náhodnou pozici, bezmyslenkovitě, bez předchozí úvahy. Teprve potom hledáme zdůvodnění té náhodně zaujaté polohy. Když je zvolíme, přiměřeně napneme ty svalové okruhy, které odpovídají našemu záměru, zatímco ostatní méně zúčastněné svaly co nejvíce uvolníme. Příklad: vzpřímený postoj, paže podle těla. Zdůvodnění: neseme na hlavě koš s ovocem nebo přijímáme

vyznamení. Jiný příklad: stoj s rozkročenýma nohama, paže upažené do stran. Zdůvodnění: protahuji si záda nebo podávám ruku kamarádovi přes hluboký příkop. Ještě jeden příklad: hluboký předklon, nohy rozkročené, paže visí dolů. Zdůvodnění: zvedám poklop na jímce nebo máchám prádlo nebo se snažím dotknout prsty podlahy.

Zdůvodnění bude vždy odpovídat přiměřené napětí svalů nohou, sklon a napětí šíje a trupu, tah paží.

Když najdeme pro náhodně zvolené pozice odpovídající zdůvodnění, zopakujeme jednotlivé pozice už vědomě, s vnitřně promyšleným a pochopeným obsahem a s odpovídajícím svalovým napětím.

Znovu porovnáme vztah rytmu a intenzity dýchání při pozici náhodné a při pozici vnitřně zdůvodněné.

3) Sochař a jeho dílo

Hraje dvojice studentů, autor a jeho socha. Autor si zformuje objekt do určité pozice, aniž by mu sdělil svůj záměr, své zdůvodnění. Socha se snaží rozpoznat autorův záměr, zdůvodnit předepsanou pozici a oživit ji vnitřním cítěním i vnějším svalovým napětím. Současně připojí odpovídající intenzitu a rytmus dýchání. V závěru cvičení se domluví s autorem, zda byl záměr sochou správně pochopen.

4) Hra na humanoidy

Jsme roboti, kteří se chovají jako lidé. Na signál zvnějšku (vyšle ho učitel) nám dochází energie (virtuální, baterie, olej...). Začneme se zadržávat a pohybovat strnule. Na další signál zvnějšku máme jakoby energii doplněnou a pokračujeme v plynulých pohybech. Můžeme fungovat v konkrétních situacích (uklizení, práce v továrně, tanec, obsluha ve vinárně...).

Soustředění

1) Modlitba

Už jsem se zmínila, že je to pro mnohé veřejné mluvčí (nejen kněze) cesta nejschůdnější a metoda nejúčinnější.

Zavřeme oči kvůli pocitu bezpečného soukromí a soustředíme se na svůj dechový proces. Zaměříme se na vyzařování dechu z těla. Nadechujeme jas a světlo do celého těla a při dlouhém, hlubokém výdechu uvolňujeme tělo i mysl. Každý výdech malinko prodloužíme, pak na maličkou chvíli dech zadržíme, dokud je nám to příjemné, počkáme, až se nám tělo samo, pudem sebezáchovy, nadechne. Tím se nám dýchání prohloubí. Svou pozorností provázíme výdechový proud, sledujeme, kudy tělem při výdechu i vdechu proudí, střídavě prožíváme pocit odevzdání (při výdechu) a energizace (při vdechu). Naplno si uvědomujeme, že dechová funkce je základní životní funkcí organismu, realizuje se bez ohledu na naši vůli. Zbavujeme se všech negativních

myšlenek a vnitřních problémů a rozšiřujeme vědomí do nekonečna. Cítíme, že výdechový proud je organizovaná hmota, díky níž se můžeme spojit s okolím. Na závěr cvičení se protáhneme a velmi zhluboka nadechneme.

2) Inventura

Toto cvičení je obzvláště vhodné pro vytěsnění zavádějících myšlenek.

Představíme si sami sebe v roli správce budovy, v níž právě jsme. Prohlédneme si pomalu a pečlivě celou místnost, v níž se právě nacházíme a provedeme její inventuru. Sledujeme její vybavení, vymalování, druh vytápění apod. Posoudíme vhodnost osvětlení a barevné sladění celého zařízení. Zvážíme celkový příjemný či méně příjemný dojem, který v nás vyvolává. Uvažujeme o možnosti dalšího využití této místnosti a odhadujeme potřebné investice pro eventuální změny. Po celou dobu inventury myslíme zcela vážně a naplno jen na problémy s ní spojené a nepřipouštíme vpád jiných myšlenek.

K uvolněnímu držení těla nám dopomůže víra ve skutečnost, že „všechno mi tu patří, ale jsem vlídným a vstřícným majitelem“.



Teorie

Psychosomatika a jóga

Pojem pochází ze sanskrtu a znamená spojit, sjednotit. Jógové cviky – *ásany* – uvádějí do rovnováhy tělo, mysl, vědomí i duši, působí celistvě.

Ásana je sanskrtský výraz pro tělesnou pozici. Znamená zaujmout na delší dobu určitou polohu, cítit se v ní příjemně a uvolněně a vést své myšlenky určitým směrem pomocí meditace.

Základem duševní pohody je čistota myšlení, vnitřní svoboda, spokojenost a zdravé sebevědomí. Všechno, co existuje, je nadáno vědomím. V každém atomu vibruje síla vesmíru. Rozvoj vědomí začíná už v kamení, v kovu, pokračuje ve vegetaci. i rostliny mají schopnost cítit, nedovedou ovšem vyjádřit své city a sdělit je ostatním. Na dalším stupni jsou tvorové, kteří sice vypadají jako rostliny, ale patří už do živočišné říše, například koráli nebo mořské sasanky. Pak následují plazi, ryby, ptáci, savci a mezi nimi na nejvyšším stupni rozvoje stojí člověk.

Svět uchopitelný smysly je pouhá část z rozsáhlého spektra našeho vědomí, jehož kořeny tkví v nevědomí a podvědomí. Právě odsud proudí různé energetické síly, které určují lidské jednání a smýšlení. Vynést tyto síly a skryté zákonitosti jejich vlivů do úrovně vědomí znamená vstoupit na první stupeň srázné cesty sebepoznání a sebeuskutečnění. Stoupat po dalších stupních ovšem předpokládá

zbavovat se zlovyků, důsledků špatné výchovy, všemožných konvencí a odhodlaně pokračovat až ke konečnému cíli – k úplnému poznání své pravé podstaty. Pokud se nám podaří zasuté zdroje energie objevit a zaktivizovat, můžeme ony probuzené síly využít k vlastnímu prospěchu i pro dobro světa.

Učení jógy je nesmírně staré a představuje velmi propracovaný filozoficko-náboženský systém. Nejde mi o náboženský aspekt tohoto učení, ale o obecně platné mravní a volní zásady, přijatelné i pro nás, Evropany, žijící na jiném kontinentě, vychované jinými tradicemi, ale dosud stále spojenými s přírodou.

Protože jsme si vědomi sebe samých a můžeme jednat podle vlastní vůle, neseme za své činy odpovědnost. Platí pro nás tedy kosmický zákon, podle něhož vše, co z nás vychází, veškeré naše činy a jednání přichází opět zpátky k nám. Z toho vyplývá – nikomu neubližovat myšlenkou, slovem ani skutkem.

Své činy ovlivňujeme čtverým způsobem: myšlením, slovy, vlastními činy a jednáním a konečně činy, jichž se dopouští někdo jiný z našeho popudu.

Po cestě zkoumání a poznávání nás provázejí čtyři souputníci: mysl, intelekt, vědomí a ego.

Mysl je oblast přání a myšlenek, oblast spojující vědomí a podvědomí. Vjemy, počítky a pocity z vnějšího světa se sem ukládají

jako do zásobárny a při určitém podnětu je mysl zase nechá vystoupit na povrch.

Mysl neposuzuje a nečiní volbu. Zaznamenává veškeré vjemy bez rozlišení jako videokamera nebo magnetofon. Ten, kdo volí a určuje, co má zůstat ve vědomí a co má klesnout do podvědomí, je intelekt. Mysl jen jedná podle volných impulzů dodaných intelektem.

Mysl je neustále činná. Jak v bdělém stavu, tak ve spánku. Mysl nemůžeme zastavit, můžeme ji ovšem řídit.

Intelekt zpracovává, koordinuje a filtruje smyslové vjemy. Rozhoduje, kterých si všimnout a kterými se máme dále zabývat. Intelektu je vlastní jak sobeckost, tak nesobeckost. Sobecká složka intelektu je pod nadvládou ega a našich slabostí. Nesobecký nadosobní princip rozhoduje na základě etických norem. Proto jsme s to rozlišit mezi pravdou a nepravdou, pravostí a nepravostí, dobrem a zlem.

Rozum se rozvíjí dvojným způsobem. K rozvoji rozumu přispívá na prvním místě všechno, co jsme se naučili v mládí. Logické poznání pomáhá člověku zvládat úkoly každodenního života. Dalšími stavebními složkami rozumu je schopnost analýzy, přemýšlení a přemítání, koncentrace a meditace. Z toho všeho krystalizuje moudrost, rozmysl a schopnost správného rozhodování.

Zde vyvstává zajímavá otázka: kdo nebo co ovlivňuje stav mysli? Je mysl produktem rozumu, nebo je naopak myšlenková schopnost ovlivněna vnitřními stavy člověka?

Správná je první odpověď. Stav mysli působí rozum. Někdy se ovšem stává, že přestane zvládat situaci, kterou sám vyvolal. Pak se myšlenky a city vymknou kontrole – například při záchvatu vzteku. Jak často jsme v návalu emocí řekli nebo udělali něco, co nás pak nesmírně mrzelo! Proto je důležité pěstovat si nesobecký a nadosobní postoj jak pro existenci v světském životě, tak pro duchovní rozvoj.

Vědomí je základem vnímání a poznání. Je podobně jako intelekt formováno životní zkušeností. Předchází prožitky, výchova, vzdělání, kultura – to vše utváří způsob, jakým vnímáme, posuzujeme a hodnotíme. Vědomí určuje základní tendence a výraz naší psychiky.

Ego znamená v doslovném překladu „já – činitel“. Všechny počitky a vjemy, představy a přání jsou nerozlučně spjaty. Ego je ona psychická instance, která vytváří iluzi, že jsme samostatným individuem, nezávislým na ostatních. Z toho přirozeně vyplývá představa, že okolní svět je realita od nás oddělená. Jóga nás naopak učí vidět za mnohotvárností světa i jeho jednotu.

Podáří-li se nám přijmout tuto pravdu nejen rozumem, ale uskutečnit ji i ve vědomí, překonáme stěnu ega a dospějeme k oné jednotě, kdy budeme schopni rozlišit dobré a zlé, odolávat rušivým vlivům, vnitřní úzkosti, starostem, hněvu a nečistým myšlenkám, které zatemňují mysl.

Pomocí jógy dokážeme překonávat své negativní vlastnosti, strach a napětí. Vede nás k pozitivnímu myšlení a jednání, od poznání sebe samých až k seberealizaci.

Jóga vede člověka k tomu, po čem všichni lidé touží: ke smysluplnému životu v harmonii, v míru a ve štěstí.

Jóga nás učí žít ve spojení s přírodou, tolerovat a cítit veškerá živá stvoření.

Jóga nejsou jen pouhá tělesná cvičení.

Jóga je věda o těle, mysli, vědomí a duši.

Jóga učí člověka vidět jeho jednotu s ostatními živými bytostmi, s veškerým tvorstvem. Jakákoli bolest, kterou způsobíme někomu jinému, se neúprosně vrátí zpět k nám a naopak, každý dobrý čin, každá pozitivní myšlenka vyslaná druhému přinese i nám štěstí.

Vědomě praktikovat cvičení jógy znamená žít aktivní život v tom nejkvalitnějším slova smyslu. K prospěchu svému i všech ostatních.

A názor evropských lékařů?

MUDr. J. Hnízdil: „Jógová cvičení jsou psychosomatická. Mají vliv na tělo, mysl, dech a vědomí. Stejně tak je základem moderní medicíny psychosomatika, učení o nedělitelném spojení tělesných a duševních dějů. V poslední době se stále víc hovoří o potřebě komplexního, biopsychosociálního postupu. Je v pravém slova smyslu „celostní“, zohledňuje nejen tělo a mysl, ale také životní prostor, v němž se člověk nachází.

Komplexní medicína tedy není nic nového, jde jen o návrat k něčemu, na co se kvůli překotnému rozvoji medicínské techniky v průběhu 20. století zapomnělo.

Statistiky ukazují, že téměř 40 % pacientů trpí tzv. funkčními či psychosomatickými obtížemi. Výsledky jejich vyšetření jsou nejasné, z pohledu biologické medicíny jim tedy nic není, oni ale přesto trpí.

Jejich nemoc je třeba vidět v souvislostech, ne jen v biologických dějích. Naprostá většina potíží je vysvětlitelná, pokud je lékař dokáže zasadit do souvislostí pacientova života.²⁰

Tolik tedy stanovisko evropských lékařů a vidíte sami, že se dosti shoduje s prastarými prvky jogínského učení. Soustava ověřených a osvědčených cvičení nám může být přínosem, přestože obýváme jiný kontinent a jsme nositeli odlišných tradic.

Vědci z lékařského centra v San Franciscu a Wisconsinské univerzity v Madisonu našli důkazy potvrzující, že buddhisté jsou skutečně šťastnější, klidnější a vyrovnanější než ostatní lidé. Centra v jejich mozku spojená s dobrou náladou a pozitivním myšlením jsou totiž daleko aktivnější, než je obvyklé, a to ne pouze během meditace. Odborníci to zjistili díky nové metodě skenování mozku. Ukázalo se, že pravidelná meditace skutečně dokáže zklidnit činnost amygdaly. To je mandlové jádro v předních částech spánkových laloků mozku, které

²⁰ HNÍZDIL, J., BERÁNKOVÁ, B., ŠAVLÍK, J. *Bolesti zad: Mýty a realita*, str. 79

hraje ústřední roli při vzniku a prožívání emocí, včetně strachu nebo úzkosti.

Snažila jsem se vysvětlit účinky jogínských cvičení jako účinky psychosomatických cvičení bez náboženského zaměření jogínů. Ve svém základu si oba přístupy neprotiřečí. Toto tvrzení dokládám ještě citátem spisovatelky Daniely Fischerové, když hovořila o knize *Jóga v denním životě*, jejímž autorem je Paramhans svámí Mahéšvaránanda: „Ta kniha je mostem mezi kulturami. a kdo po tom mostě půjde, možná s překvapením zjistí, že se neblíží k Indii, ale sám k sobě.“²¹

Pránajáma

Vědomé a volní usměrňování dechu (prána = dech, kosmická energie, ajáma = kontrolovat, regulovat). Každým dechem přijímáme nejen kyslík, ale i pránu. Prána je mnohem více než jen dech. Prána je kosmická energie, síla ve vesmíru, která tvoří, uchovává i mění. Je základním prvkem života a vědomí. Podle mytologie má každý tvor předem určenou délku života počtem dechů. Vědomým zpomalením dechu si vlastně prodlužujeme život.

Meditace

Hloubání, přemítání, zamyšlení nebo uvažování ve smyslu filozoficko-metafyzickém nebo nábožensko-mystickém. Je to druh

²¹ FISCHEROVÁ, D. in MAHÉŠVARÁNANDA, P. *Jóga v denním životě*, str. 446

vnitřního soustředění, obrácení aktu mysli na sebe sama. Meditace je součástí procesu sebepoznávání.

Křeč

Přemíra napětí způsobená zpravidla stresovými pocity. Důsledkem je mimovolní (někdy i bolestivé) stažení svalů.

Povolení

Stav integrální hypotonie chápeme jako naprosté snížení svalového napětí v živých tkáních našeho těla a představuje pro nás výchozí bod. Povolení těla spojené s fyzickou relaxací připravuje psychické uvolnění, a to následně prohloubí fyzickou relaxaci. Relaxace je jógou v čistém stavu, protože si ji nelze vynutit tvrdou vůlí a příkazy, ale provádíme ji trpělivě bez přinucení a násilí. Stav úplné tělesné relaxace, tzn. povolení, je odpalovací rampou pro objevení světa uvolněné aktivity, kde se slévá tělesno, duševno a duchovno každé svobodné bytosti.

Uvolnění

Absolutně bdělý aktivní stav, kdy je tělo schopné vědomě řízených výrazových proměn, ale přitom nepoužívá energii nadbytečně a v místech, kde je její užití nefunkční.

Jaká jsou rizika? Buď se nám podaří osvobodit se od přepětí, ale ztratíme potřebnou dávku aktivity podmíněnou soustředěním, nebo nás plné soustředění na cíl činnosti nutí přeaktivizovat se, můžeme se dostat až do křečovitého stavu.

Oč se v praxi jedná: Zvedneme-li paži a dolů ji vrátíme povolně, paže spadne bez jakékoli aktivity jen vlastní tíhou vlivem zemské přitažlivosti. Zvedneme-li paži a dolů ji vrátíme uvolněně, máme několik možností, jak paži povedeme, jen se při úkonu musíme cítit svobodně. Při křečovitém návratu paže máme stažené svaly i jinde než na paži a celá akce nás výrazně namáhá, protože zatínáme i svaly pro daný výkon nepotřebné.

Slovem uvolnění, kterého se všeobecně užívá jako protikladu k pojmu křeč (přepětí), označujeme ve veřejné mluvní praxi takovou míru napětí, která je přiměřená příslušnému jednání, tedy ani přehnanou, ani nedostatečnou.

Naučit se uvolnit znamená vědomě udržovat tělo v aktivním stavu při užití minimálního svalového napětí.

Uvolnění je rozšíření, rozproštění a sjednocení. Uvolnění je předpokladem k řešení problémů s čistou hlavou, intuicí a moudrostí srdce.

Soustředění

Vědomé zaměření pozornosti na výkon jako celek nebo jeho jednotlivé složky. Právě soustředění způsobuje rozdíl mezi povolením a uvolněním. Je onou aktivní složkou, protože pozornost je vždycky spojena s činorodostí, chcete-li s praktickou poznávací činností člověka. a přestože kněz při bohoslužbě chce především předat svoje nebo autorovy myšlenky, činí tak v organizované součinnosti se členy sboru, množstvím rekvizit a daným prostředím. Proto musí rozvíjet i schopnost *víceplošné pozornosti*.

Druhy pozornosti

Pozornost definujeme jako psychický stav zajišťující zaměření a soustředění poznávací a praktické činnosti člověka na určitý objekt nebo proces. Předmětem pozornosti může být jakýkoli objekt nebo jev vnějšího světa, naše vlastní činnost, ale i myšlenky a představy. Rozlišujeme pozornost *bezděčnou* (fyziologicky jde o orientační reflex), která je vyvolána různými zvláštnostmi objektu nebo procesu, různými podněty, které jsou pro jedince v dané chvíli přitažlivé, a pozornost *úmyslnou*, která je určována vědomým cílem; jde o záměrné a uvědomělé vnímání a uvědomování podnětů, jevů a procesů.

Otázka vědomého zaměření pozornosti na nějaký podnět nebo předmět není jen záležitostí psychickou, ale i motorickou (psychofyzickou). Při soustředění se všechny zbytečné pohyby zadržují.

Pro vypjaté soustředění je charakteristická nehybnost. Výsledkem tohoto zadržetí pohybu je např. ticho ve sboru – svědčí o tom, že duchovnímu se podařilo zcela upoutat pozornost členů sboru. Při napjaté pozornosti se mění rytmus dýchání: mění se poměr vdechu a výdechu. Vdech se stává kratším, výdech se prodlužuje. Při krátkodobém, avšak silném napětí pozornosti se často dostaví úplné zadržetí dechu.

S otázkou tréninku tzv. *víceplošné pozornosti*, tj. koordinovaného zaměření pozornosti na více objektů a činností současně, souvisí otázka rozsahu pozornosti a dělení pozornosti. Problém *rozsahu pozornosti* spočívá v tom, na kolik předmětů, jevů nebo činností se můžeme soustředit najednou. Obvykle se rozsah pozornosti pohybuje v rozmezí čtyř až šesti předmětů.

Při výcviku pozornosti jde o to, nezachycovat jen jednotlivosti, ale zachycovat celé komplexy předmětů (nebo jevů) jako celky. Pokud daný předmět, jev nebo dílčí činnost dobře známe, snáze je pak spojujeme do větších komplexů. Psychologickému termínu *rozsah pozornosti* zhruba odpovídá příležitostně používaný pojem *okruh pozornosti*.

Rozdělením pozornosti rozumíme dělení pozornosti na dva nebo více objektů či činností najednou. Rozdělení pozornosti je proces v každodenním životě zcela běžný. Např. pracujeme na zahrádce a současně sledujeme rozhlasové zpravodajství, posloucháme výklad učitele a zároveň se soustředíme na zapisování poznámek apod.

Schopností se soustředit se od sebe navzájem lišíme. Někteří lidé disponují pozorností *rozdělenou (distributivní)* – dokážou svou pozornost dělit poměrně snadno, druzí projevují sklon soustředit se jen jedním směrem – pak hovoříme o pozornosti *koncentrované*.

Abychom mohli úspěšně vykonávat dvě činnosti současně, musíme jednu z nich ovládat natolik, abychom ji měli do značné míry zautomatizovanou. Pak stačí celý proces „zpovzdálí“ vědomě kontrolovat. Proto si adepti řečnictví musí techniku mluveného projevu tak bezpečně osvojit, aby se v průběhu jednání mohli věnovat obsahu svého poselství.

Vnitřně hmatový pocit

Tímto pojmem rozumíme kontrolu našeho výkonu bez pomoci zpětné vazby od učitele či spolužáka, eventuálně prostřednictvím videozáznamu. Jsme odkázáni jen sami na sebe. Můžeme snad tento způsob kontroly vzdáleně přirovnat ke schizofrenickému slyšení vnitřního hlasu, který ovšem neslyšíme, nýbrž svalově prožíváme. Jako bychom „seděli sami v sobě“ a výkonným orgánům dodávali informace o svém momentálním psychofyzickém tělesném napětí a fyzickém nastavení. Ovšem vnitřně hmatový pocit nám umožňuje nejen stav svého těla si uvědomovat, ale co je důležitější – pamatovat si ho. Díky vnitřně hmatovému pocitu můžeme žádoucí prvky pro ztvárnění konkrétního úkolu fixovat, a tím se stáváme profesionály. Právě vnitřně

hmatový pocit nám dovoluje i okamžitou korekci jednání na řečništi s ohledem na živé jednání našich partnerů. Naším cílem je opravdu vědomě vnímat proměny svalového napětí v nejrůznějších vnějších okolnostech.

Vnitřní řeč

Naše myšlení je nerozlučně spjato s řečí. i když si přemýšlíme „sami pro sebe“, má toto vnitřní myšlení jazykovou podobu stejně jako mluvená řeč. Rozdíl mezi vnitřním a vnějším myšlením je v tom, že vnitřní myšlení má jazykovou podobu stručnější, náznakovitou, zkratkovitou, plně srozumitelnou jen pro původce myšlení.

Z tohoto hlediska rozlišujeme řeč vnitřní a vnější. Vnitřní řeč se projevuje při jakémkoli druhu rozumné lidské činnosti. Každý z vlastní zkušenosti víme, že než napíšeme delší větu, často si ji řekneme jen pro sebe. Podobně tomu bývá, když nad něčím usilovně přemýšlíme: přistihneme se mnohdy, že mluvíme jakoby sami k sobě, i když zcela neslyšně. Vnitřní řeč je speciální psychologický jev, který zřejmě stojí někde uprostřed cesty v procesu proměny myšlenky v slovo a slova v myšlenku.

I při vnitřní řeči dochází k nervosvalové činnosti hlasového a artikulačního ústrojí. Napětí není tak pravidelné a kontinuální jako při řeči vnější, ale je dostatečně výrazné, abychom si je dokázali ověřit sami na sobě. Stačí si intenzivně myslet české samohlásky jednotlivě za sebou

a konfrontovat napětí ve fonačním ústrojí se změnami v rytmu dechu. Vnitřní řeč je specifický druh zpětné vazby. Myšlenka, že by bylo třeba vyslovit určitou hlásku, slovo nebo větu, má za následek pohyby mluvidel. Opačně pohyby rtů, jazyka a hrtanu působí na mozkové ústředí a nutí je myslet určitým směrem. Impulzy přicházející dostředivými nervovými drahami do mozkové kůry vytvářejí ohniska zvýšené dráždivosti.

Co z uvedeného vyplývá pro řečnickou práci: i když si projev neopakujeme nahlas, ale jen v duchu, díky nervosvalové činnosti mluvidel si fixujeme jeho zvukovou podobu včetně melodických a dynamických proměn. Je to důležité zejména v období hlasové indispozice nebo v době, kdy nejsme sami a potřebujeme se před vystoupením rozmluvit.

Fyziologická reakce lidského organismu na stres

Pojem stress v angličtině znamená tlak, nepohodu, zátěž.

Stres, jak ho vnímáme dnes, popsal na začátku 20. století kanadský fyziolog Hans Hugo Bruno Selye. Prokázal, že stres je vlastně obranou organismu proti působení nepříznivých podnětů. Člověk ve stresu se dostává do duševního stavu, který se vyznačuje výrazným citovým napětím, vzrušivostí a zvýšenou psychovegetativní dráždivostí, situačním strachem, svalovým přepětím, nedostatkem sebedůvěry a pocitem nejistoty.

Reakce na stres jsou v nás zakořeněny už od pravěku. Když pračlověk potkal medvěda, začalo se jeho tělo připravovat na útok nebo na útěk. a takovým medvědem je dnes pro nás povinnost veřejně vystoupit, ochromí nás zodpovědnost za výsledek. Bez ohledu na naši vůli se tělo automaticky bleskurychle připraví. K útěku i útoku potřebuje tělo hodně energie. Proto se nám zrychlí tep, intenzivněji dýcháme (energii roznáší po těle okysličená krev), nevybitím nahromaděné energie ve velkých příčně pruhovaných svalech dochází k místním křečím, zpomaluje se metabolismus, potíme se, aby se tělo v boji či při útěku dobře ochlazovalo. Krev se soustřeďuje k srdeční pumpě, těžišti těla a do výkonných svalů, odkrvují se nám pro útěk a boj nepotřebné drobné vlásečnice v mozku, a proto nedokážeme aktivně myslet a formulovat myšlenky. Zato se nám v nadledvinkách vyplavuje adrenalin a noradrenalin, snižuje se práh vnímání bolesti, zlepšuje se zrak a sluch atd., a to během jedné až dvou sekund.

Organismus se může někdy s takovými podněty vyrovnat. Je známo, že např. mírná tréma zpravidla stimuluje mluvčího k působivějšímu výkonu. Přiměřený stupeň zátěže komunikujícího jedince aktivizuje, podněcuje a rozvíjí. Pokud ji nezvládá, zátěž působí negativně až destruktivně.

Tonus

Tonus je „trvalý stupeň napětí živé tkáně udržovaný vlivem nervovým, např. cév a svalů“.²² Podle jogínů je to normální stav jakéhokoli „probuzeného“ svalu, jenž není aktivní, který je však připraven se stáhnout, jakmile obdrží příkaz prostřednictvím nervů. Můžeme říci, že je to klidové napětí svalstva. Svalový tonus musí být upravován při všech pohybech a v každé fázi pohybu tak, aby rozdělení tonusu bylo v každém okamžiku přizpůsobeno stále se měnící situaci působení tíže na tělo. Tonická stupnice je stupnice nervosvalového napětí.

Dynamická stupnice

Dynamická škála, kterou známe z hudební nauky, není totožná se stupnicí napětí. Nejnižší bod napětí při hlasovém a pohybovém projevu není totiž totožný s pianissimem, je někde v blízkosti středu, tedy mezzoforte. Stupňuje se pak jednak směrem k projevu fortissimo, jednak – jiným způsobem – k pianissimu. Tak jako pianissimový pohyb, tak i tichounký šepot na řečništi spotřebuje mnoho energie, a proto obsahuje velké napětí, aby působil „přes rampu“. Onen nejnižší bod napětí v mezzoforte se tudíž neshoduje s napětím, jakého je člověk schopen, ale je to nejnižší napětí, při kterém se působení projevu ještě přenáší do auditoria. Samozřejmě že první stupeň je základní

²² PROCHÁZKA, V. a kol. *Příruční slovník naučný*, str. 149

v soukromém životě interpreta. Základní napětí při veřejném mluveném projevu je o něco vyšší, u profesionála se dostavuje při prezentaci automaticky. Napětí při veřejném projevu, např. během bohoslužby, nesmí nikdy klesnout pod bod základního napětí v rovině stylizace.

Rozmluva 3 - Vědomé dýchání

„Při koncentraci na dýchání si uvědomte, že pojmy „dech“, „duch“ a „duše“ vycházejí v češtině ze stejného slovního kořene. Dýchejte s vědomím tohoto významu. Je to způsob dýchání, který se stává obsažnou meditací o smyslu lidské existence.“

Václav Martinec

Abychom mohli žít a udržet si tělo zdravé, potřebujeme potravu a vodu, ale také vzduch k dýchání. Proud vzduchu je pro nás mnohem důležitější než jídlo či pití, neboť bez jídla jsme schopni přežít několik týdnů, bez pití několik dnů, ale bez možnosti dýchat bychom přežili jen několik minut. Náš život dechem začíná i končí. Klidné, rovnoměrné a hluboké dýchání je velmi důležité pro zdraví, harmonizuje a zklidňuje tělo i mysl. Příliš rychlý a povrchní dech působí negativně, protože může zvyšovat nervozitu, stres, napětí i bolesti.

Naše mluvená řeč vzniká ozvučením výdechového proudu. Jinými slovy – mluvíme, když vydechujeme. Dech představuje materiální podstatu hlasového projevu.

Ovšem existuje rozdíl ve využívání dechu při mluvě civilní a veřejné. Při bezděčném využívání dechu mluvíme o automatickém dýchání, profesionální mluva se však tvoří na vědomě řízeném výdechovém proudu. Vedeme-li svůj dech cíleně, všichni nás slyší, rozumějí nám a nás mluvní výkon neunavuje. Proto je přesná technika

dechové práce, vědomě řízené hospodárné zacházení s výdechovým proudem, základní podmínkou profesionálního mluvního výkonu. Všechna dechová cvičení si osvojujeme pomalu a bez zbytečného napětí – bez ctíždosti a soutěžení. Nádech provádíme neslyšně nosem i ústy zároveň. Neovládne-li techniku dechu a dechovou ekonomii, těžko dosáhneme později plného hlasového tónu, volně znějícího ve všech intonačních polohách i v dynamických proměnách.

Ať bdíme či spíme, dýcháme průměrně dvanáctkrát za minutu a za 24 hodin vdechneme a vydechneme více než 8000 litrů vzduchu. Při velké fyzické zátěži se rychlost dýchání značně zvýší, až na 80krát za minutu.

Smyslem pronikání takového množství vzduchu do těla a opačně je umožnit plicím vykonávat dvojí činnost: extrahovat kyslík, který je potřebný pro zachování života, a zbavit tělo oxidu uhličitého, odpadového produktu vnitřních chemických procesů.

Kyslík tvoří asi pětinu vzduchu, který dýcháme. Práce plic, srdce a krevních cév se především spojuje s přepravou kyslíku ze vzduchu ke tkáním. Tam se zúčastňuje na tvorbě energie, kterou tělo potřebuje na zachování života.

Rozhodující práci při dýchání vykonává bránice (diafragma), plochý orgán ze svalů a tkáně. Tvoří přepážku mezi hrudníkem a břišní dutinou. Žebra tvoří horní část hrudního koše, který obklopuje srdce a plíce, bránice tvoří jeho dno.

Kdybyste se podívali na bránici zezdola, uviděli byste velkou střední část připojenou svalovými vlákny k vnitřní straně dolních šesti žeber. Vytváří to obraz podobný slunci, jehož paprsky se rozbíhají k hrudnímu koši, kde se připojují. Zpředu připomíná bránice svým tvarem kopuli připojenou svalovými vlákny k vnitřní straně žeber.

Svalová vlákna bránice se při vdechu kontrahují a zplošťují kopuli bránice, že její nejvyšší část tlačí jako píst dolů, do břicha. Objem plic se zvětšuje, nosem, ústy a průdušnicí do nich proudí vzduch. Jen co se vzduch dostane do plic, putuje k alveolům (plicním sklípkům), kde probíhá výměna kyslíku a oxidu uhličitého.

Výdech probíhá jednoduchým ochabnutím (relaxací) svalů a vzduch uniká z plic téměř stejně, jako když se vypouští balón. Neděje se tak při řízeném dýchání profesionálním, kdy záleží na tzv. nevýdechu, tj. vědomé úspoře výdechového proudu.

Podobně jako jiné svaly, i bránice dostává instrukce ke kontrakci nebo relaxaci z nervového systému. Nervy, které zásobují bránici, se nazývají pravý a levý brániční nerv.

Rychlost dýchání reguluje dýchací centrum v prodloužené míše a větší měrou závisí na hladině kysličníku uhličitého v krvi než na množství kyslíku. Mozek odpovídá na zvýšenou tvorbu oxidu uhličitého (např. při fyzické zátěži) přizpůsobením rychlosti dýchání. Vůlí ovlivňovaná změna rychlosti dýchání se projevuje při mluvení, zpívání a jedení. Zívání, vzdychání, kašláni a škytání představují jiné druhy

dýchání. Při smíchu a pláči, když se dlouhé vdechy střídají s krátkými výdechy, jsou dýchací změny způsobeny emocionálními podněty.

První část rozcvičky v každé lekci vždycky věnujeme některému z cvičení, která nás dovedou do stavu soustředěného uvolnění. Vybraná cvičení obměňujeme nejen podle momentální nálady a fyzické dispozice, ale později také podle úrovně technické vyspělosti.

Jestliže uvolňovací cvičení nám slouží k navození tvůrčího stavu, pak cvičení dechová zařazujeme do druhé části budoucí rozcvičky hned z několika důvodů:

- 1) Abychom aktivizovali bránici, tolik potřebnou pro nejvýhodnější nasazení mluvního tónu.
- 2) Zvládnutí dechové techniky je pro profesionálního mluvčího podstatné i proto, že vazba mezi vnitřní a vnější technikou je účinná i v opačném směru – prostřednictvím dechu můžeme ovlivňovat svá psychická rozpoložení i některé fyziologické funkce. Proto řízením výdechového proudu dokážeme snížit míru trémy (prodloužením výdechu nepřímo vedeme tělo do stavu klidu, kdy je nádech s výdechem v poměru 2:3) a zklidnit dýchání po náročném fyzickém výkonu. Pracovní postup takového cvičení na uklidnění dechu najdete v receptáři.
- 3) Vědomé dýchání je rovněž účinným prostředkem koncentrace, kdy poznáváme hlubší vrstvy své osobnosti, zvyšujeme svou citlivost smyslového vnímání a otevírají se nám zdroje tvořivosti.

Původním posláním dýchání není tvoření řeči: jeho funkce je čistě biologická. Funkce účasti na řeči je druhotná, vývojově mladší, ovládaná mozkovou kůrou a vyšší nervovou činností.

Už jsme si osvojili tři izolované typy dýchání. Později jsme je spojili do plného jogínského nádechu. Dříve než si osvojíme profesionální dýchání pro mluvenou řeč, uvědomme si znovu na jednoduchých cvičeních, jak a kudy dech v našem těle proudí.

- 1) Sedíme na židli, ruce volně leží na stehnech. Zavřeme oči a pozorujeme svůj dech. Můžeme si k soustředění pomoci – při nádechu a výdechu pozorujeme vnitřním zrakem, jak se nám zvětšuje a zmenšuje oblast břicha.

Varianty tohoto cvičení:

- a) Sedíme s partnerem proti sobě, oba máme zavřené oči. Držíme se za ruce, soustředíme se na partnerovu dechovou frekvenci a snažíme se svoje vdechy a výdechy provádět ve stejném temporytmu. Pak oči otevřeme, zkontrolujeme svou úspěšnost, případně rytmus dýchání doladíme už s otevřenýma očima.
- b) Sedíme na židlích v kruhu, čelem do středu kruhu, každý se držíme za ruce se sousedem z obou stran. Máme zavřené oči. Učitel položením ruky na rameno jednoho z přítomných upozorní na to, aby oči otevřel, a dá mu přecíst pokyn na lístečku tak, aby to ostatní nevěděli. Na

lístečku je uvedeno, co má na svém dechu předvést. Jsou to stavy, nálady nebo jen jejich znaky (smích, pláč, zlost, strach, hluboký dech na uklidnění, sexuální vzrušení apod.). Zbylí v kruhu mají uhodnout, jak asi znělo zadání.



Aby se studentům lépe dařilo rozpoznávat předváděné stavy, vybídeme je, aby sami zkusili napodobit průběh dechu, který kolem sebe vnímají, ať už přenosem vzruchů přes spojené ruce, nebo jen poslechem. Napodobované ať se pokoušejí vnitřně prožít. Jedná se o soustředění na to, co nám dech napovídá. Kladné či uklidňující stavy dáme v závěru cvičení.

- 2) Ležím na podložce na zádech nebo na boku, objímám se a vnímám svůj dech především v oblasti břicha.
- 3) Sedíme, paže spojíme dlaněmi za hlavou a s předklonem táhneme lokty k sobě (výdech), s nádechem se narovnááme opět do výchozí pozice – dýcháme především do vrchní části hrudníku.
- 4) Paže předpažíme, dlaně dáme k sobě. S nádechem paže rozevíráme, až každá z nich směřuje od těla na opačnou stranu – dýcháme především do vrchní části hrudníku.
- 5) Paže skrčíme v lokti vedle těla, a máme tak dlaně umístěny u ramen ve směru našeho pohledu (jako bychom se vzdávali). S nádechem vzpažíme tak, že se pokoušíme dotknout dlaněmi v prostoru nad hlavou a s napnutými pažemi. S výdechem se

vracíme do výchozí polohy – prodýcháváme především strany hrudníku.

Protože jsme poznali různé dechové postupy, jsme už schopni si vymezit a prakticky osvojit *smíšený typ dýchání*, tedy dýchání profesionální:

Začínáme úplným jogínským nádechem, jak jsme si ho osvojili ve druhé rozmluvě, a zároveň si objasníme, co z tohoto způsobu nádechu vědomě opustíme a co si ponecháme a zpřesníme pro budoucí řečnickou praxi. Při nácviku smíšeného typu dýchání už také nedýcháme jako při jogínských cvičeních pouze nosem, ale zvykáme si na dýchání otevřenými ústy a nosem zároveň, tak jak dýcháme i při mluvě v běžném životě.

Začínáme vleže na zádech, hlava je v prodloužení páteře, nohy nepřekřížujeme, zpočátku můžeme (kvůli přesnějšímu vnitřně hmatovému cítění) zavřít oči. Jednou dlaní se dotýkáme břicha těsně pod pasem, druhou ruku položíme ze strany na spodní žebra. Výdechneme otevřenými ústy tak, že máme bradu povolenou, obličejové svaly rovněž pasivní, výdech je slyšet jako šelest, ale netlačíme na hrtan. Poté necháme vlastní tělo, aby se ústy a nosem otevřenými současně samo nadechlo do oblasti břicha a spodních žeber, takže břišní stěna se mírně vyklene a mezižeberní svaly rozšíří hrudní koš do stran, což vnímáme nejen vnitřním hmatem, ale také prostřednictvím přiložených dlaní.



Výdechy i nádechy provádíme nenásilně, vzduch nevytlačujeme z plic, při výdechu vzduchový proud vědomě pouštíme přes uvolněné hlasivky – pomůžeme si i prudším impulzem břišních svalů („dorazíme bránici“), snížíme hrtan, otevřeme hrdlo a opravdu vydechneme bez tlačení na hrtan velké množství vzduchu. Prožijeme si, jak tělo díky pudu sebezáchovy samo hlubokým nádechem doplní kyslík, a kontrolujeme, abychom se nepředechli – při každém nádechu podlehneme představě, že hrudník je pomyslná váza, která se plní vodou. To v praxi znamená, že se nadechujeme odspodu (v místě, odkud vyšel impuls pro výdech) a nabíráme jen „po lopatky“ nebo „podpažní jamky“, nepoužíváme dýchání klíčkové.

Po osvojení smíšeného typu dýchání doplňujeme cvičení malými úkoly (pozorujeme čáry v dlani, počítáme v duchu lampy pod stropem, střídavě zvedáme nohy, jako bychom kráčeli apod.). Nácvik smíšeného typu dýchání provádíme i v dalších pozicích (z lehu na zádech se převalíme na bok nebo až na břicho, zaujmeme polohu embrya, přejdeme do sedu na patách, do kleku a nakonec do stoje).



Změně pozice musí vždy předcházet vnitřní zdůvodnění (proč měníme pozici na jinou – „něco slyším a chci se tím směrem podívat“). Kdybychom prováděli změny pozic mechanicky, nedokázali bychom pak správný způsob dýchání aplikovat ve skutečné mluvní praxi, kdy naše mluvní jednání také provází vnitřní citění. Poté co se v pozici „zabydlíme“, zkontrolujeme – třeba i pohmatem –, že dýcháme smíšeným typem dýchání, pak teprve přejdeme k další pozici.

Že stav uvolnění napomáhá k osvojení vědomého dýchání, si dokážeme na zdánlivě jednoduchých cvičeních:

Položíme se pohodlně na záda a uvolníme celé tělo. Soustředíme se na oblast bránice a desetkrát zhluboka vydechneme a nadechneme. Při nádechu počítáme v duchu do 15, pak zadržíme maličko dech a počítáme do pěti. Při výdechu počítáme opět do 15 a směřujeme svou pozornost (a tím i energii) k srdečnímu centru. Pak se opět dlouze a zhluboka nadechneme a už dech nezadržujeme. Po několika cvičeních můžeme podle plicní kapacity čas nádechu a výdechu prodloužit, ale nesnažíme se o žádné silácké výkony!

Dále dýcháme desetkrát následujícím způsobem: při nádechu počítáme do 5, zadržíme dech na 15 dob, vydechneme na 10 dob, po výdechu zadržíme dech na 15 dob. Pocítíme, že toto cvičení není snadné a navíc sledujeme, jak se naše svaly v nejrůznějších částech těla napínají, aniž by to pro řízený dech bylo třeba. Po cvičení pomalu rozhýbeme prsty na ruce, paže, pak prsty u nohou a nohy. Závěrem provedeme vleže deset jízd na kole dopředu a dozadu.

Jiné cvičení: Položíme se na břicho a několik minut ležíme uvolněně. V místě ramen se opřeme dlaněmi o podlahu a zdvihneme horní polovinu těla až k pupku (poloha kobry). V této pozici zůstaneme zhruba na 10 nádechů a výdechů. Na chvíli se uvolníme a pak cvičení zopakujeme. Nakonec uvolníme celé tělo a vědomě svým vnitřním zrakem zkoumáme účinek cvičení.

Když svobodně dýcháme smíšeným typem dýchání v nejrůznějších polohách, které si dovedeme výrazově zdůvodnit, a během dýchání štěpíme pozornost ještě přidruženými drobnými úkoly (sbírání smítek, předávání rekvizity kolegovi), začneme procvičovat tři fáze dechového procesu:

- 1) Výdech, kdy vyprázdníme plíce.
- 2) Nádech, kdy nabíráme energii, vnímáme partnera i atmosféru prostředí.
- 3) Zastavení dechu, což je kratičká jemná pauza těsně před výdechem, během níž nedýcháme, pomocné svalstvo dýchací je v pohotovosti (stejně podržíme dech, když chceme v lese ještě jednou zaslechnout kukačku, když ve střelnici zaměřujeme svůj cíl...). Během zastavení dechu si upevníme pozornost, uvědomíme si a zformulujeme myšlenku, kterou chceme vyslovit.

Dodržení pauzy je pro pozdější přesné nasazení hlasu nezbytné – v ten moment tělo aktivizuje pomocné svalstvo dýchací, těžiště rezonančních dutin a mluvidla.

Jakmile si osvojíme princip třífázového dechového procesu jako východisko pro pozdější profesionální nasazení hlasu, trénujeme vedení výdechového proudu.

Prodloužené stejnoměrné „s“

Jak probíhá toto základní cvičení:

Vydechneme, nadechneme, dech zastavíme. Pak začneme zpomaleně, stejnoměrně a nepřerušovaně vydechnout souhlásku „s“. Když dosyčíme, vydechneme ještě zbylý vzduch rezervní, pak znovu nadechneme, podržíme dech a zpomaleně, stejnoměrně a nepřerušovaně syčíme.



Dbáme na to, abychom vždy začínali syčet impulzem od bránice, tzv. bráničním impulzem, výdechový proud vedeme pomyslně pod tvrdým patrem, jako by procházel mezi kořeny horních zubů, „jedniček“, a jakmile opustí naše ústa, snažíme se vydechované „s“ ukotvit v jednom bodě na protější stěně. Mezi kořeny horních řezáků je těžiště rezonančních dutin (o nich podrobněji v další rozmluvě) a nám se díky této pečlivé dechové přípravě později podaří snadněji vytvořit koncentrovaný kovově znějící tón. Zmiňované ukotvení na protější stěně nám zase vytváří představu přední opory, která zprostředkuje donosnost hlasu v prostoru.

Všechna dechová cvičení, jak už jsme si řekli, připravují naše tělo pro kvalitní tvorbu hlasu při mluvené řeči. V tom následujícím navazujeme na všechny předchozí dovednosti.

Přerušované „s“

Vydechneme, nadechneme, zastavíme dech, syčíme stejnoměrně a zpomaleně, ale šelest souhlásky „s“ přerušujeme, vznikají přibližně

stejně dlouhé (jakoby na délku jedné slabiky trvajících) syčené úseky proložené chvíličkami ticha. V přestávkách mezi jednotlivými syčenými úseky nedýcháme. Cvičení přerušovaného „s“ také rozvíjíme jeho zasazením do konkrétní situace (ukazování, počítání, vyjmenovávání, vysílání zvukových kontaktních signálů, zkouška aparatury).

Trénujeme i další variantu cvičení přerušovaného „s“: Syčené úseky i pauzy mezi nimi jsou kratičké, staccatové a dojdeme až do „smíchu na dechu“.



Důsledně kontrolujeme, že hrdlo zůstává po celou dobu cvičení volné. K přerušení syčeného toku nedochází hlasivkovým závěrem, ale vše obstarají pouze břišní a mezižební svaly.

Sledujeme, že brániční impulzy realizujeme směrem k páteři, v závěru cvičení, kdy si užíváme smíchu „na dechu“, už se poddáváme spontánní práci bránice, jako bychom v tom místě měli pružnou trampolínu. Někteří si tímto cvičením sykaného smíchu spontánně navodí jemné přidechové cvičení, kdy pružným povolením a posunem dýchacích svalů doplní vzduch. Vždycky studenty upozorníme na skutečnost, že někdy v dobré vůli provádějí všechny pohyby, jak je jim řečeno, ale jakousi vnitřní blokádou nedojde ke skutečnému výdechu a nádechu – konají jen domluvené pohyby. k takové situaci dojde tehdy, když zapojujeme izolovaně břišní nebo mezižební svaly bez koordinace s dechovým ústrojím.

Pitekafe

Angličtina má přidechové souhlásky „p, t, k, f“. Co to znamená? Vždy, když vyslovujeme v angličtině některou z uvedených souhlásek,

automaticky k ní přiřazujeme souhlásku „h“, respektive „ch“. Například slovo *paper* zvukově realizujeme jako [pʰejpʰr], nikoli [pejpr], slovo *come* správně interpretujeme [kcham], nikoli [kam] nebo slovo *first* zazní [fhést], nikoli [fěst]. Studenti anglického jazyka si přesnou výslovnost trénují na větě „Pite kafe“ (po anglicku „Phithe kchafhe“). Nám se tento princip hodí při tréninku měkkého a pružného nasazení hlasu impulzem od bránice. Pomocí samohlásek z těchto čtyř souhlásek vytvoříme větu „pi – te – ka – fe“. Každou z těchto slabik izolovaně vytvoříme na šepotu bráničním impulzem. Pak spojíme vždy dvě slabiky v jedno slovo („pite, kafe“) a šeptáme vždy jedno slovo na jeden impulz. a nakonec od bránice vyšleme na jeden impulz celou větu („pite kafe“). Pomáháme si představou neonového reklamního nápisu, na němž se zpočátku rozsvěcují s pauzami jednotlivé žárovky (slabiky), později se plynule rozzáří celý nápis. Až si principy cvičení osvojíme, zasazujeme celé provedení do nejrůznějších okolností (nabízíme kávu jako ochutnávku v supermarketu různým typům zákazníků, při procházce přírodou se navzájem upozorňujeme na pozoruhodné detaily, ve dvojici s kamarádem se připravujeme na společnou akci a vzájemně se inspirujeme nápady).



Při realizaci tohoto cvičení nemyslíme na vydechování, jen provádíme lehký brániční impulz, aby výdechový proud prošel mezi hlasivkami co nejrychleji, kdy nedojde k hlasivkovému závěru (při fonaci by to později navozovalo nezdravý tvrdý hlasový začátek), a eliminujeme také zbytečné překrvení hlasivek. K přesnému

a přitom úspornému provedení nám pomůže i představa, že se s někým domlouváme, že někoho povzbuzujeme.

Další upozornění k nácviiku: Jakmile „odhazujeme“ bráničním impulzem už celé slovo nebo větu, dbáme na to, abychom práce pomocného svalstva dýchacího byla stejně intenzivní po dobu výslovnosti celé fráze, lidově řečeno „celou frází poctivě neseme na dechu, ani poslední slabika nespadne pod stůl“, jinak hrozí, že v mluvené řeči budou konce pronesených myšlenek zvukově méně kvalitní. Proti nepřesně vytvořeným posledním slabikám si pomáháme představou, že po poslední slabice věty následuje ještě jedna slabika. Tak jemně přinutíme pomocné svaly dýchací k pohotovosti.

Cvičení „Pitekafe“ zkusíme i jako přímou komunikaci s partnerem, kdy se studenti střídají po slabikách, zpočátku se na sebe dívají, později jsou od sebe vzdáleni a otočení zády k sobě, s rostoucí mírou dovednosti na sebe navazují bez pauz a zrychlují tempo.

Pro mluvního profesionála je nezbytné, aby obměňoval hlasovou sílu svého projevu, jen tak bude jeho hlas znít podmanivě. Zatím provádíme pouze dechová, nikoli hlasová cvičení. Když se spolu naučíme přípravné cvičení pro cvičení *messa di voce*, čímž rozumíme trénink ovládnání hlasové síly, budeme lépe technicky vybaveni, až na opravdová hlasová cvičení dojde.

Hadi

Dýcháme lehce, nikoli do maximálního nádechu, ale jen s vědomou, přiměřenou dechovou rezervou. Posluchači leží na boku

naproti sobě v uvolněné poloze: dolní paže je položena pod hlavou, horní je volně „hozena“ za záda, nohy pokrčeny tak, aby tělo nekolísalo.

Motivace: hadi se vyhřívají na slunci. Nejprve vydávají krátká spokojená syčení tj. příděch – impulz – sykot. Potom dochází ke sporu, syčení začíná být zlobnější až výhrůžné. Sykot plynule zesilujeme a zase zeslabujeme, aniž dojde k absolutnímu přerušení toku výdechového proudu.



Dech vedeme vědomě úsporně, dbáme, aby sykot začínal bráničním impulzem a zesiloval se jen zpevněním vnitřní vrstvy výdechových svalů, a nikoli křečovitým sevřením svalů v oblasti bránice nebo tlakem v hrtanu. Svoje „s“ vytváříme s představou zdánlivého nevýdechu, sledujeme, že výdechový proud „hladí“ tvrdé patro a horní řezáky, při syčení nevyfukujeme, při zesilování nikdy nemyslíme na mocnost výdechu.

Cvičení později samozřejmě obměňujeme:

- 1) Hrajeme si na zvířata v džungli, kdy se v nejrůznějších pozicích pohybujeme z místa (očucháváme se, vyhrožujeme, útočíme na sebe, kryjeme se...).
- 2) Jednáme spolu vstoje či vsedě jako dva partneři, kteří si dávají najevo sympatie, ironický postoj, výčitky či výrazný nesouhlas (koketujeme, pronášíme stížnost, urážíme, třeba i v pláči obhajujeme svou práci, popichujeme...).

Co jsme si doposud na dechových cvičeních pro pozdější znělou mluvu osvojili:

- 1) smíšený typ dýchání pro plné znění hlasu
- 2) měkké nasazení výdechového proudu bráničním impulzem
- 3) vedení výdechového proudu přes těžiště středních rezonančních dutin
- 4) stejnoměrné vedení výdechového proudu
- 5) plný („opřemý“) výdechový proud, po přerušení mluvního toku řeči udržet dechovou rezervu i v pauze
- 6) zesilování a zeslabování výdechového proudu
- 7) podporu výslovnosti neznělých souhlásek bráničním impulzem

Když provádíme dechová cvičení, zabýváme se jednou z elementárních funkcí, a tak se vlastně dotýkáme samotných základů života.

Poctivě a od základů si budujeme mluvní techniku.

Hovořící člověk ovšem zcela běžně mezi jednotlivými frázemi své promluvy přibírá nový vzduch. Nikdy nemluví až do spotřebování celé dechové rezervy, ale přidechuje dřív. Jenomže my zatím umíme kvalitně nabrat vzduch pouze po předchozím hlubokém výdechu (viz fáze dechu – výdech, nádech, pauza). Proto hrozí, že už například po první frázi přidechneme povrchově a tvorba i vedení hlasu bude neprofesionální a především pro naše hlasové ústrojí nevýhodné. Abychom se tohoto

reálného rizika vyvarovali, uzavřeme škálu základních dechových cvičení dvěma přidechovými:

„S, Š“

Tvoříme krátká „s“, ale nejde o přerušované syčení, jak jsme ho trénovali dosud. Vydechneme, nadechneme, dech zastavíme a mírným stahem svalů směrem k páteři vydechneme se současným staccatovým zasyčením. Po každém syknutí přidechneme. Cvičení několikrát opakujeme, pečlivě sledujeme jeho jednotlivé fáze, důsledně dýcháme smíšeným typem dýchání a po přidechu nasazujeme další „s“ bráničním impulzem. Po chvíli střídáme hlásky „s“ a „š“. Snažíme se o co nejdrobnější a nejpružnější pohyby svalů, nesvíráme hrtan, zdánlivě jako bychom ani nedýchali. Jenom naše dechové svaly samy přitahují a vypuzují vzduch.

Váza

Toto přidechové cvičení je ještě náročnější. Během něho se nám v hrudníku postupně nahromadí zásoba vzduchu, jako by se plnila váza vodou, proto to obrazné pojmenování. Jak cvičení trénujeme? Provedeme výdech. Smíšeným typem dýchání trochu nadechneme. Po nádechu a kratinkém zadržení dechu následuje ihned pomalý, vyrovnaný výdech provázený zvukem sykavky „s“. Sykavku nefoukáme, ale tvoříme ji přesně na zubech, s pocitem jakoby „nevýdechu“, jen jako

když zvolna uniká vzduch z nafouknutého balónku. Nevydechujeme všechno, po chvíli výdechu přidechneme, opět jemně zastavíme dech a znovu chvíli syčíme. Sykot je vždy méně vydatný než množství vzduchu, které nabereme do těla přidechem, proto vzniká zásoba. Dosahuje-li zásoba vzduchu v hrudníku až po lopatky, pak je váza plná vody a my všechny vzduch vypustíme.

Jestliže jsme se „sžili“ s přidechy – nejtěžším a významným cvičením dechové techniky, zasloužíme si odměnu. Odložíme stranou snahu vést výdechový proud co nejekonomičtěji a pobavíme se vtipnými úvahami:

“ Helmut Heissenbüttel: Starohnědá

Někteří jsou vůči mnohým v menšině a mnozí tvoří vůči některým většinu.

Někteří a mnozí jsou vůči všem v menšině a všichni tvoří vůči některým a mnohým většinu.

A jestliže někteří jsou vůči mnohým i všem současně v menšině, pak jsou v ní současně ještě více vůči všem než vůči mnohým a všichni tvoří vůči některým silnější většinu než vůči mnohým.

Někteří a mnozí se liší ode všech také tím, že dohromady nejsou všemi, nýbrž méně než všemi nebo jen částí všech a vzhledem ke všem; jsou mimo některé a mnohé ještě ostatní, s nimiž dohromady se někteří a mnozí doplňují na všechny.

Lze také samozřejmě připustit, že někteří a mnozí se jakožto střídavě ostatní vzájemně doplňují na všechny.

V každém případě je rozdíl mezi některými a mnohými vůči všem v tom, že u některých a mnohých mohou být ještě ostatní – u všech ale ne – a někteří a mnozí musí vždy počítat ještě s ostatními, kdežto všichni ne, a i když se omezíme na některé a mnohé, musí jedni s druhými počítat, kdežto všichni jsou stále všichni.

V čem spočívá slibovaná odměna? Můžeme se naprosto uzavřít do sebe (tzv. okruhu veřejné samoty) a ponořit se do těch zdánlivě chaoticky uspořádaných slov. Až v předloženém textu naleznete myšlenky, pokuste se je pak předat jako smysluplné sdělení svým posluchačům. Budete ještě lepší, když ke sdělení přidáte i svůj vlastní nadhled a smysl pro humor.



Učitel nechá pracovat studenty samostatně, ale před započatím práce připomene základní fáze práce s textem:

- 1) pochopit smysl sdělení
- 2) utvořit si názor
- 3) přečíst pomalu nahlas s pozorností k artikulaci
- 4) rozčlenit myšlenky do logických větných úseků (říkáme tomu rozbor v horizontální rovině)
- 5) rozčlenit text podle logicky na sebe navazujících myšlenkových celků (říkáme tomu rozbor ve vertikální rovině)

Připomínky ke znění hlasu pedagog zatím nedává, ale stran přesné artikulace ozřejmí pravidla a při čtení vyžaduje výslovnost [vječina], nikoli [vjetšina] a [menšina], nikoli [menčina]. Kontroluje i výslovnost koncových souhlásek – např. [vzhledeM ke všeM].

Jak jsem už podotkla, předložený text je obtížný i z hlediska přesné výslovnosti. Proto si před vlastním čtením rozcvičíme mluvidla. Zatím bez účasti hlasu, ale cvičíme s chutí a živou představou, abychom svoje artikulační orgány opravdu rozhýbali. Jestliže v některých cvičeních užíváme šepotu, pak jemně, nedovolíme sevření hrdla, soustředíme se opravdu na přesnou práci jazyka, rtů a spodní čelisti.

- 1) S výdechem povolíme bradu (spodní čelist), o jiný artikulační pohyb se nesnažíme a šeptáme „tá“ volně několikrát za sebou. Nemyslíme na velikost čelistního úhlu, ale na pružnou práci čelistních kloubů, což zkontrolujeme pohmatem. Chceme-li přidat okolnosti, přesvědčujeme se navzájem větami „Já mám.“, „Já vám dám.“, „Já sama.“
- 2) Potřebné zaokrouhlení rtů pro výslovnost „o“ a „u“ si ověříme hrou na kapra – při výdechu naznačujeme „mó“. Zaokrouhlení napomůžeme lehkým pohlazením obou tváří hřbety dlaní směrem od uší k ústům. Aktivní práci rtů si potvrdíme posíláním vzdušných pusinek.
- 3) Přinutíme se zívnout, abychom aktivizovali měkké patro.
- 4) Na chvíli se proměníme v čerta, když (opět bez účasti hlasu) rozpružíme jazyk známým „bllllll“. Můžeme také zvonit na různé veliké zvonky od „cilink“ až po „cilililililililink“ nebo posílat míč šeptaným slůvkem „kutululů“.

- 5) Při vzpomínce na dětství se nám vybaví hra na traktor – povolenými měkkými tvářemi staccatově vyrážíme „ba, ba, ba, ba“.
- 6) Mimické svaly obličeje potřebné pro artikulaci protáhneme pomyslným mňoukáním. Při neslyšném vyslovení „mňau“ vytáhneme lícní svaly nahoru až k očím, roztahujeme je do stran k uším a dokroužíme „u“ pružnými rty.
- 7) Od bránice vyšleme výdechový proud. Ústa jsou zavřená, ale ne křečovitě, aby se rty pod vlivem výdechového proudu pružně rozkmitaly, jako když frká kuň nebo když napodobujeme zvuk jedoucího mopedu.

Nácvik, procvičování a fixace přesné činnosti artikulačního ústrojí při výslovnosti hlásek vyžaduje naše plné soustředění, pečlivost při jejich izolované tvorbě a precizní důslednost při jakékoli veřejné promluvě v okolnostech konkrétní situace. Vystřídejme na chvíli náročný trénink pozorováním profesionálních mluvčích a diskusí o normativní výslovnosti. Vnímejme a vyjádřeme se k postřehům Pavla Eisnera:

„Dnešní čeština má samohlásky a-e-i-o-u, k nim se druží dvojhlásky a samohláskové -ě- – běs není žádný b-ě-s, ale b-j-e-s. Pro češtinu velmi příznačná dvojhláska -ou- má v řeči velmi hustou frekvenci.“

Všechny české samohlásky i dvojhlásky jsou čisté, nelomené, nesmíšené a prvotní, jako základní barvy na malířské paletě... Není v češtině samohlásek zakalených nebo zakrnělých, na rozdíl od angličtiny, od ruských samohlásek v slabikách nepřizvukovaných nebo od poloněmého německého -e-. Nelomená čistota českých samohlásek má tu vlastnost, že se každá samohláska ve zvukové soustavě slova a věty uplatní plnou svou vahou a potenci. Na konci ohýbaného slova se často ocitá plně znělá samohláska nebo dvojhláska. Z toho plyne, že samohlásky a dvojhlásky se v češtině uplatňují zvukově víc.

[...] Také české souhlásky jsou plný zvukový plenér. Ani jediná není matná, zastřená, šeplová [...] Zvuky rázné a jadrné, jak dobře ukazuje naše -r- v poměru k francouzskému, zčásti i k německému. Skoro bychom řekli: jazyk luhů a hájů, pastevecký, rolnický, jazyk určený, aby se jím volalo, hlaholilo, zpívalo.

Velkou zvláštností češtiny je dokonalá nezávislost přirozené slabičné délky (samohláskové kvantity) na slovním přízvuku (hlavním i vedlejším), tedy ten kontrapunkt přízvuku se samohláskovou délkou.

Pata Achillova?

[...] Vím o jedné vlastnosti češtiny, jež opravdu znamená slabinu. Čeština je jazyk nápadně pomalý. Pokud sahají mé poslechové zkušenosti, je o hodně pomalejší než franština, italština, španělština, portugalsština, než ruština, srbochorvatština a bulharština, než angličtina a rumunština a také než polština, což je při velké příbuznosti obou

jazyků dvojnásob nápadné. Z jazyků, jež jsem slyšel mluvit, je tak pomalá jako čeština jen ještě němčina. [...] Nuže, čeština je jazyk pomalý. Platí však poučka z hudební estetiky: čím pomalejší hudební věta a skladba, tím melodičtější musí být. [...] Čeština však neklade proti pomalosti svého hovorového tempa bohatší členitost zpěvnou. Je nejen pomalejší než jazyky, o nichž jsem se zmínil shora, je také méně zpěvná. a zase nemyslím libozvučnost, nýbrž větnou melodii, složenou z intonačních intervalů, a zpěvný spád hlasu, tedy větné kadencování. Angličtina je dozajista méně libozvučná než čeština. Ale poslechněte si jen takové „yes“, oč je zvukově barvitější než naše „ano“; na to jednoslabičné slovo zazpívá mnohý Angličan celé melisma. [...] Výsledek je, že mluvená čeština působí dojmem zvukově plošným a šedivým. Sklon k šedi větné linie bývá ovšem ještě zesilován nectností téměř všenárodní, totiž leností mluvidel. k tomu se pojívá nenadanost řečnická a téměř stavovská vada naší inteligence – nedostatek temperamentu.

[...] Jsem přesvědčen, že zvuková členitost hovorového přednesu je mimo jiné také závislá na životním prostředí a národních osudech. Proto pokládám tuto Achillovu patu češtiny za vyléčitelnou. Národ v příznivých životních okolnostech se trochu rozezpívá i svou mluvou a přidá v promlouvání snad i trochu do kroku. Že je u nás málo slunce, že jsme smutná země – tato národní skutečnost zní v můj sluch z šedé

melodie a kadence téměř každé věty. a přec je to jazyk, který by mohl zpívat a opájet.“²³

A nyní skokem z minulého století do současnosti. u mladé generace sebevědomých „světoběžníků“ lze patrně očekávat dva druhy postojů: jak posměch požadavku mluvit „hezky česky“, tak citlivé lpění na mateřském jazyce.

Prvním a nesmlouvavým požadavkem vyřčeným hned v úvodu rozmluv byl požadavek srozumitelnosti. a také jsem se zmiňovala o vlivu angličtiny na mluvu naší mládeže. Vracím se teď k Eisnerovu pojednání a upozorňuji na zmínku o pomalosti češtiny a o neměnném slovním přízvuku. k tomu se váže další důležitý fakt, že kvantita samohlásek je neměnná na začátku slova stejně jako na jeho konci a že se neprolíná ani nesplývá se samohláskami následujícího slova. a to právě je typický znak pro mluvenou angličtinu. Plus její rychlejší spád nás pak vede k napodobování, ovšem proti duchu naší mateřštiny, a výsledkem jsou nesrozumitelné chumly hlásek, nepřirozené frázování a tím i ztráta přirozeného tempa a rytmu řeči. Pro větnou melodii a obsahově přesvědčivou intonaci už místo nezbyvá.

Jazyk se ale vyvíjí a neměli bychom zavrhnout jeho nižší útvary. Na straně jedné nesmlouvavě fungují na všech základních a středních školách pravidla českého pravopisu a na stejných školách a ve veřejnosti vůbec se neví takřka nic o stejně závazných pravidlech spisovné české

²³ EISNER, P. *Chrám i tvrz*, str. 254–280

VÝSLOVNOSTI. Že vedle *ortofonie* – nauky o správném tvoření hlásek – existuje ještě *ortoepie* čili věda o spisovné výslovnosti skupin hlásek a hláskových spojení. Běžné učebnice češtiny tuto kapitolu zcela postrádají. Nedodržování přesné výslovnosti při formálním vyjadřování na veřejnosti je trestuhodné, protože zpravidla používáme vyšší styl mluvy. Ovšem i v běžných pracovních promluvách či rozhovorech, kde užíváme typ mluvy dnes nazývaný standardní (je to spisovná čeština v její hovorové podobě), máme vyslovovat pečlivě. Nespisovnou obecnou češtinou pak mnoho z nás mluví v soukromí. Jazyk nespisovný má stejnou hodnotu jako ten spisovný, není lepší nebo horší. Oba mají své funkční omezení a nedá se jich užívat vždycky. Je třeba mluvit tak, jak to situace vyžaduje – s kamarádem, v rodině, na hřišti jistě spisovně mluvit nebudeme, ale na úřadě už třeba ano, ve škole jistě a tak dále, podle konkrétní situace. Nižší forma češtiny ovšem neznamená ledabylost ve výslovnosti, nesrozumitelnost. Současná náznaková výslovnost, kterou preferuje většina „moderních“ mluvčích, nemá žádné opodstatnění. a současná překotná, kvapná mluva vadí snad ještě víc.



Mějme studenty k tomu, aby skutečně rozproudili diskusi. Aby popsali svoje zkušenosti a také pocity. Někdo vnímá doporučení k výslovnosti téměř jako šikanu, jiný si nezbytnost srozumitelného vyjadřování připouští, ale stojí ho to mnoho úsilí, další se vymlouvá na uspěchaný styl života a informační tlak, kterému jsme každodenně vystaveni. Řiďme debatu tak, aby v jejím závěru jednoznačně zaznělo: pro všechny zúčastněné je výhodnější, budeme-li hledat a realizovat způsoby, jak svou dikci

zlepšit, než hledat omluvy a vyjmenovávat příčiny, proč se nám zřetelně mluvit nedaří. Nenapodobujme ty, kteří mluvit nedovedou, přibližujme se vždy k mluvním vzorům. I když jsme možná s naší snahou mluvit čistě v souladu s textem Helmuta Heissenbuttle jenom „někteří“, svou mluvní činností přece jen působíme na „mnohé“. a jestliže se nám nepodaří získat „všechny“, třeba svým úsilím strhneme „většinu“. Nebo se jednoho krásného dne my „někteří“ spojíme s „mnohými“ (bude-li jich dost) na „všechny“! Po takto vedené rozmluvě se budou i ti pohodlnější snažit přednést úvahu o „všech, mnohých a některých“ co nejprecizněji.

Jestliže se nám práce dařila, zažili jsme sebevědomý pocit radosti z uvědomění si vlastní osobnosti prostřednictvím hlasu. A i když to zatím nebyl hlas profesionálně posazený, byl náš. Cítíme, že hlas je výrazem naší duše. Díky vlastnímu hlasu jsme účastni v konkrétním společenství, v rámci skupiny si uvědomujeme hlasový potenciál. Přes znění hlasu hledáme sami sebe. Zanedlouho se budeme učit, jak hlas tvořit a modulovat tak, abychom si jeho prostřednictvím získali důvěru svých posluchačů. Teď však na chvíli pouze spočíme v zamýšlení nad tím jednoslabičným nenápadným slovem „hlas“:

Etymologicky souvisí s polským glos, ruským gólos, latinským gallus (kohout), s anglickým call (volat) či německým gellen (zvučet, pronikavě znít).

Má vztah k výrazu hlahol. Ve staré češtině slovo hlahol znamenalo hlas, zvuk nebo též jazyk, řeč.

Podle Jungmannova slovníku znamená hlas „srozumitelný hlahol na rozdíl od hlaholu, jenž jest nějaký tupý zvuk“. Rozlišuje hlas „rozumný, srozumitelný, výslovný, vox articulata“, tzn. spjatý s člověkem a jeho schopností mluvit, a hlas „nerozumný, nevýslovný, confusa“, který se spojuje se zvířaty. Čteme např.: „zvířata, která mají plíce, hlas vydávají vyražením povětří chrtánem“ nebo „zvířatům toliko hlas, člověku mluva dána“.

V novočeských výkladových slovnících najdeme u pojmu hlas tato vysvětlení:

- 1) zvuk vydávaný lidskými mluvidly – *příjemný altový hlas*
- 2) zvuk vydávaný zvířaty, ptáky nebo věcmi – *hrdliččín hlas, teskný hlas houslí*
- 3) jedna ze zvukových složek hudební skladby, zpěvní part – *zpívat první hlas*
- 4) podvědomý příkaz – *hlas krve, hlas svědomí*
- 5) mínění, názor, projev – *ozvaly se hlasy odporu, kritické hlasy*
- 6) pověst, mínění šířené vyprávěním – *šel o tom jeden hlas*
- 7) rozhodnutí jednotlivcovo při hlasování – *dát někomu hlas, mít poradní hlas*

A ještě jedna poznámka:

Slova a slovní spojení, která ve všedním životě používáme zcela běžně, se ve spojení s hlasem přenášejí metaforicky, a vznikají tak básnické ozdoby. Z výkladu o reflexním základu komunikace víme, že

receptory při řeči mohou být všechny naše smysly. Možná i proto hlas vnímáme

- *sluchem* (tichý hlas, zvonivý hlásek, skřehotat, krákorat, křičet, hromový hlas)
- *zrakem* (bezbarvý, jasný, tmavý, zastřený hlas)
- *hmatem* (tenký, ostrý, tvrdý, kovový, sametový hlas)
- *čichem a chutí* (sladký, medový, lahodný, voňavý hlas)

Hlas také spojujeme s psychikou, charakterem a pocity člověka (bezcitný, unavený, upřímný, smutný, neklidný hlas).

V ukázce z *Noci s Hamletem* si uvědomíme, jak působivě pracuje s takovou ozdobou Vladimír Holan:

Nebo se ozve výstřel a on si řekne: zabil jsem se...

Nebo se ozve výstřel a on si řekne: já jsem vrah!

Ó vidět lidský hlas, vidět jej aspoň jednou,

když toto řekne! Hlas, který dosud stále

bud' želel nebo obviňoval,

hlas, který laskal, lhal a chvěl se, ponižoval,

obtížný sobě nebo ukojený,

hlas želaný či odhozený

do kouta pohlaví v paláci Priamově

jako acetylenová lampa

svítící na jeden chlup Helenin,

hlas, který náhle cítí, že ani toto není poznání!

Uvedený text nepřipravujeme k veřejné produkci. Jen básníkovými slovy – obrazy – završíme společnou věcnou diskusi o jedinečném prostředku sdělení, abychom měli silnější motivaci pro všechna další, už složitější hlasová cvičení. Společně si třeba připomeneme podmanivé hlasy slavných hereckých osobností. Obohatíme se vyprávěním příběhů, kdy hlas lidem ubližoval nebo pomáhal.

Hledáme uspokojivé odpovědi na otázky:

- 1) Proč nám vlastně některý hlas zní sympaticky a jiný téměř odpudivě?
- 2) Jaké vlastnosti má lidský hlas?
- 3) Do jaké míry odpovídají vlastnosti hlasu člověka jeho fyziognoimii?
- 4) Nakolik dojem z hlasu ovlivní naši představu o charakteru člověka, jemuž nasloucháme?
- 5) Proč v nás hlubší hlas vyvolává pocit bezpečí a klidu?
- 6) V jakých životních situacích nám hlas samovolně výrazně klesá a naopak?
- 7) Jak síla vlastního hlasu může ovlivnit sebevědomí mluvčího?
- 8) Čím to je, že jen podle hlasu (třeba při telefonickém rozhovoru) odhadneme náladu mluvčího?
- 9) Co způsobuje hlasovou monotónnost a jak jí zamezit?
- 10) Je pravdivé přísloví „Květinu po vůni, člověka po řeči poznáš“?

Zabrousíme do problematiky břichomluvectví a vyzkoušíme si, že není vůbec snadné napodobit hlas svého spolužáka nebo učitele. Můžeme se všichni ve skupině srovnat podle výšky hlasu do pomyslné škály. Pojmenujeme si tu bezmoc, když jsme byt' jen nakrátko nedisponovali žádným hlasem, protože jsme ochraptěli. a od této vzpomínky už je jen krok k debatě o hlasové hygieně a kázni hlasového profesionála.

Také si hrajeme Hlasové hry:

Každý si vylosujeme lístek. Na lístcích je vždy uvedeno jedno příslovce. Jeden po druhém pak vyslovujeme slovo „ano“ (větu „Už je toho doopravdy dost“ nebo přísloví „Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá“), a to tak, jak jsme měli předepsáno na lístku. Nesmíme dodat žádné jiné slovo ani pazvuk. Ostatní hádají, co jsme měli napsané na lístku. Příklady příslovcí: spiklenecky, vášnivě, odmítavě, koketně, vztekle, uplakaně, vesele, nostalgicky, nadšeně, ironicky, konejšivě, nervózně, přemlouvavě, odevzdaně, překvapeně, vroucně, zasněně, nejistě.



Učitel studenty vede k tomu, aby si nevymýšleli prázdné intonace. Praktičtější a věrohodnější výsledek přinášející je postup, kdy si vybavíme ze vzpomínek situaci, kdy jsme reálně předepsaný pocit zažívali. Následně pak samozřejmě můžeme intonační průběhy pro konkrétní emoce zobecnovat.

Poté, co jsme se odměnili interpretací textu a inspirativní diskusí o lidském hlase, pokorně pokračujeme v osvojování dechových cvičení – nezapomínejme, že tvoří technickou základnu pro pozdější tvoření zvučného hlasu. Až se nám později ve fonaci něco nebude dařit, zase se k nim vrátíme, jsou pro nás východiskem pro jakoukoli věrohodnou mluvní činnost.

I když jsme si o hlase zatím jen povídali a nácvik profesionálně tvořené řeči nás teprve čeká, můžeme si ověřit svou dechovou kapacitu a schopnost udržet hrudník dlouho v nádechovém postavení. Představíme si, že někomu následující text předčítáme (např. vyprávění seniorům v pečovatelském domě). Ovšem nejdřív se musíme s textem seznámit, tzn. čteme bez pauz, polohlasem a podle obsahu začneme text členit na logické úseky (fráze). Odvážlivější z vás mohou zkusit i variantu provedení: Čteme plynule, logicky frázujeme, ale během vyprávění nikde neklesneme hlasem. Snažíme se přísně dodržet grafickou podobu, která má tečku (= klesnutí hlasem) až v úplném závěru. Zároveň si ověřujeme, že zvuková realizace čárky může vypadat pokaždé jinak – že jednotlivé pauzy v promluvě se od sebe výrazně liší. Přesto by naše vyprávění mělo působit lidsky pravdivě a obsahově věrohodně.



K. Klostermann: Mlhy na Blatech (úryvek)

V tomto období nejen koně, ovce a vepři pásli se na Blatech, ale vedle těchto i velká stáda skotu, jenž, když šedý soumrak padal na zemi

a na všechny předměty, do svých stájů se vracel, dlouhým tahem, klidně beze spěchu, krok za krokem, jedva slyšným po měkké půdě pažitů i cest, zůstává ve vzduchu zápach svých výparů, zápach to téměř lahodný, který se dlouho neztrácel a vítězně držel vrch nad zápachem bahen a tlících, trouchnivějících rostlin.



Zvolila jsem schválně archaický text pro dlouhá složitá souvětí, na kterých se studenti naučí členit myšlenky sdělení. Interpreti se musí také vyrovnávat s dnes již jen zřídka užívanými slovy (jedva, zůstává). Určitě vyžadujeme i přesnou výslovnost hlásek ([tlíciCH], [trouchnivějícíCH], [kdyŠ Šedý], [krokeM], [zápacheM], [cesT], [v tomtO 'Období], [laHoDný]). Druhý takový text najdete v receptáři.

Po tak náročném tréninku bude pro nás pak mnohem jednodušší se vyrovnat s texty předepsaných modliteb. Ověřte si své interpretační možnosti na dvou ukázkách z modlitební knihy CČSH.



Sborová přímluva

Prosíme za svou vlast, aby se tu rozhojnil pokoj provázený spravedlností, odpovědností a dobrou vůlí, prosíme za všechny národy a státy, za města, osady a lidské příbytky, dopřej, aby přibývalo těch, kteří rozmnožují dobro, zbav moci ty, kteří ji zneužívají, naplň zemi spravedlností, navrať přírodě její požehnání.

“ Modlitba ke sjednocení s Kristem

Bože, jako nás při večeři Páně sjednocuješ, tak shromáždí své vyvolené ze všech končin země v jeden svatý lid, dej nám s pevnou důvěrou očekávat Kristův příští příchod, když jsi nás vytrhl z hrůzy posledního soudu, dej nám vytrvat v naději věčného života, abychom s Kristem spojeni, s radostí se mohli účastnit stolování v tvém království, jemuž nebude konce.



Pochopitelně i v modlitbách učitel trvá na přesné výslovnosti koncovek ([vlasT], [těCH], [všeCH], [liT], [příchoT], [vytrvaT], [náM], [abychoM], [KristeM], [tvéM]) a dodržování kvantity samohlásek ([odpovědnostÍ], [vůlÍ], [rozmnožujÍ], [zneužívajÍ], [spravedlnostÍ], [požehnání], [vyvolenÉ], [s radostÍ]).

Protože soustavně pokračujeme v osvojování dechové techniky, ovládáme v tuto dobu už celou škálu dechových cvičení (stejněměrný zpomalený nepřerušovaný výdech, přerušované syčení bez přídechu, aktivizaci bránice, zesilování a zeslabování toku výdechu, přídechy). Nic nám nebrání si jednotlivá cvičení libovolně podle vlastní fantazie zařadit do „dechového“ vyprávění. Vymyslíme si malý příběh člověka, rostliny, zvířete, stroje nebo obživlého předmětu. Soustředíme se především na prožitek, úroveň dechové techniky kontrolujeme až zpětně.

Příklady etud:

- 1) Robot vykonává nějakou pravidelnou činnost, dojde k přerušení dodávky elektrického proudu, pak opět obnoví činnost, ale s konkrétní poruchou.
- 2) Pučící rostlina, která roste, rozkvétá, trpí žízní nebo jí zmítá závan ostrého větru, posléze opět nabírá sílu a radostně kvete.
- 3) Člověk přemýšlí tak intenzivně, že trpí samomluvou a buď komentuje, co se mu stalo, nebo plánuje budoucí akci (může mu klást odpor rekvizita, s kterou při tom pracuje, nebo se může vyděsit pohledem z okna apod.).
- 4) První z dvojice tančí, druhý setrvává v nehybné pozici, ale je ve střehu, dýchá se svým partnerem. Tančící doprovází svou pohybovou improvizaci syčením, jako by tančil na „hudbu svého dechu“, a uplatní všechny probrané prvky dechové techniky. Jakmile svůj pohybový projev zastaví, druhý z dvojice na jeho vystoupení naváže svou vlastní pohybovou a dechovou kreací.
- 5) Dva si hrají na schovávanou, přemlouvají se k rošťárně, vypravují si zážitky z tanečních.
- 6) Číšník vítá hosty v restauraci, usazuje je, přisune ještě jeden stůl, dělá objednávku, při příchodu s podnosem zakopne, utírá politého hosta, omlouvá se, pláče.
- 7) Natěrač přinese kbelík a barvu se štětkou, míchá barvu, na papírové stěně vytváří ornament, stěna se protrhne, kbelík se zvrhne, natěrač vypočítává škody a pře se s objednavatelem.

- 8) Lovec číhá na kořist, upozorňuje kolegu, že zvíře se blíží. Rozhlíží se, až je konečně spatří. Dlouze míří, vystřelí a netrefí. Ještě jednou krátce zamíří a vystřelí dvakrát po sobě. Radostně běží k úlovku. Hádá se s kolegou, kdo z nich zvíře vlastně ulovil.
- 9) Vychovatelka čte dětem pohádku. Jedno z dětí ruší, vychovatelka ho napomene. Protože dítě zlobí víc a víc, vychovatelka mu vyčlení, dává mu za příklad hodné děti a rušitele přesadí. Nakonec nezbedníkovi napláčá.



Přestože uvádím devět příkladů dechových etud, předpokládám, že každý student si připraví jen jednu dechovou etudu, a nemusí to být žádná z uvedených nabídky, naopak je lépe, když si každý vytvoří svou vlastní situaci. Zpočátku trváme na tom, aby si studenti celou etudu kompletně připravili doma, později mohou i volně improvizovat ve dvojici. V tom případě, dbáme na to, aby se navzájem vnímali, dopřáli si čas na reakci. Vedeme studenty k tomu, aby došlo k partnerské souhře, ke skutečnému „dialogu na dechu“, nikoli jen k izolovaným větám jednotlivých účastníků. Učíme tak studenty věrohodnosti při mluvním jednání.

Po některých pohybově náročných dechových etudách studentům přijde vhod cvičení na uklidnění dechu:

Po náročném výkonu nepodlehne přirozenému nutkání našeho dechového ústrojí k nekontrolovanému, zchvácenému dýchání, ale ihned provedeme několik přidechových pohybů, známé „s-š-s-š“ asi 8 až 10krát, bez přerušení postupu velice hluboce nadechneme, tak moc, až

cítíme napětí v žebrech, a na zlomek vteřiny zadržíme dech a současně jakoby snížíme žebra a bránici. Následně volně, bez závěru v hrtanu, normálně vydechneme. Tedy ne zadržovaně, prodlouženě, to ne!

Jako semestrální práci předneseme biblické svědectví o narození Ježíše Krista (L 2,1–20) nebo jeden z textů v receptáři této rozmluvy. Předtím než se naučíme správně tvořit hlas a mluvit jasným netlačeným tónem, připravíme si celý text pouze jako dechové cvičení – nácvik funkčního uvědomělého přídechu. Trénink má tři varianty:

- 1) Vydechneme, nadechneme, krátce zastavíme dech bez tlaku v hrtanu jen s pomocí mezižebního a břišního svalstva. Nasadíme na souhlásku „s“ a vypouštíme stejnoměrně zpomaleně výdechový proud. Syčíme nepřerušovaně až do místa v textu, kde je písmenem X vyznačená velká mezera. V tom místě výdechový proud přerušíme a přidechneme. Přidechujeme jen tolik, kolik potřebujeme pro následující frázi.
- 2) Vydechneme, nadechneme, krátce zastavíme dech bez tlaku na hrtan. Vydechujeme stejnoměrně sykavku. Výdechový proud důsledně přerušujeme po každém slově. Ovšem dýcháme jen tam, kde je v textu písmenem X vyznačena velká mezera.
- 3) Začátek je stejný jako v předchozích dvou variantách. Ovšem syčíme podle rozfrázovaných myšlenek tak, jak později chceme vyprávění nahlas interpretovat, pro přídechy nemusíme respektovat předepsaná místa.

“Narození Ježíšovo

Stalo se v oněch dnech, X že vyšlo nařízení od císaře Augusta, X aby byl po celém světě proveden soupis lidu. X Tento první majetkový soupis se konal, X když Sýrii X spravoval Quirinius. X Všichni se šli dát zapsat, X každý do svého města. X Také Josef se vydal z Galileje, z města Nazareta, X do Judska, do města Davidova, které se nazývá Betlém, X poněvadž byl z domu a rodu Davidova, X aby se dal zapsat s Marií, která mu byla zasnoubena X a čekala dítě. X Když tam byli, X naplnily se dny X a přišla její hodina. X i porodila svého prvorozeného syna, zavinula jej do plenek X a položila do jeslí, X protože se pro ně nenašlo místo pod střechou. X

A v té krajině byli pastýři pod širým nebem X a v noci se střídali v hlídkách u svého stáda. X Náhle při nich stál anděl Páně X a sláva Páně se rozzářila kolem nich. X Zmocnila se jich veliká bázeň. X Anděl jim řekl: „Nebojte se, X hle, zvěstuji vám velikou radost, která bude pro všechny lid. X Dnes se vám narodil Spasitel, X Kristus Pán, X v městě Davidově. X Toto vám bude znamením: X Naleznete děťátko v plenkách, položené do jeslí.“ X a hned tu bylo s andělem množství nebeských zástupů X a takto chválili Boha: X „Sláva na výsostech Bohu a na zemi pokoj mezi lidmi; X Bůh v nich má zalíbení.“ X

Jakmile andělé od nich odešli do nebe, X řekli si pastýři: X „Pojďme až do Betléma X a podívejme se na to, co se tam stalo, X jak nám Pán oznámil.“ X Spěchali tam X a našli Marii, Josefa i to

děťátko položené do jeslí. X Když je spatřili, X pověděli, co jim bylo řečeno o tom dítěti. X Všichni, kdo to uslyšeli, X užasli nad tím, co jim pastýři vyprávěli. X Ale Maria to všechno v mysli zachovávala X a uvažovala o tom. X Pastýři se pak navrátili X oslavující a chválíce Boha za všechno, co viděli a slyšeli, X jak jim to bylo řečeno.



Ani jednu ze tří uvedených variant neprovádíme na celém textu najednou, nácvik funkčního účelného příděchu uskutečňujeme vždy jen v jednom až dvou odstavcích, i když postupně projdeme text celý.

Co sledujeme v nácviku dechové techniky:

- 1) vědomou aktivizaci bránice a břišních svalů, abychom získali předpoklad pro vytvoření dechové opory
- 2) pozvolný návyk smíšeného typu dýchání, při němž jsou aktivní obě základní skupiny dýchacích svalů a břišní svaly
- 3) uvolnění krční svaly – a tím i uvolnění postavení hrtanu
- 4) ovládnutí dechového procesu pouze dýchacími svaly, a nikoli svíráním hrtanu, popř. vytvářením hlasivkového závěru
- 5) schopnost vědomě zpomalovat výdech pro vytváření dechové opory, a to s vyrovnanou intenzitou výdechového proudu po celou dobu výdechu.

Někdy posluchači provádějí ochotně zadaná cvičení, ale plní je pouze svalovými posuny a skutečné dýchání konají svým starým navyklým způsobem, zpravidla vrchním, klíčným. V takovém případě studenta upozorníme a vrátíme se v nácviku třeba znovu až k uvolňování a ke smíšenému způsobu dýchání. Někdy nechtěné přepětí odstraníme nějakým pohybovým úkolem. Pohybem často až úzkostnou pozornost odvedeme a přebytečné napětí mizí.

Všechna i v receptáři uvedená cvičení provádíme v průběhu většího počtu lekcí. Nemůžeme všechno zvládnout naráz, hned a rychle. Někdy se opravdu musíme vrátit k úplným začátkům, ale nelitujeme času, není to ztráta. Naopak, kdybychom nechali

adepty pokračovat nesprávnou cestou, byla by náprava tím obtížnější, čím déle by takový omyl trval.

Když provádíme dechová cvičení, zabýváme se jednou z elementárních funkcí, a tak se vlastně dotýkáme samotných základů života.

Poctivě a od základů si budujeme mluvní techniku. Ovšem vedle technických uvolňovacích a dechových cvičení (byť prováděných v okolnostech) se věnujeme i práci s živým slovem. Tentokrát si vybereme text Miloslava Topinky. Určitě nám bude autorova úvaha blízká, protože jsme si už na vlastní kůži prožili, že dech je nám materiálem pro tvorbu hlasu a je součástí hereckého projevu vůbec.

„Hlas proměňuje řeč ve vlnění, materializuje ji. Usnadňuje dotýkání, pronikání. Nejde jen o slova či fragmenty slov, ale i o dech, o každý nádech a výdech, šepot, vzdychání, výkřiky, hýčkání či trýznění, o ticho mezi tím a za tím vším, ohluchlý prostor mezi slovy.“²⁴

²⁴ TOPINKA, M. *Hadí kámen*, str. 14



Receptář

Smíšený typ dýchání

- 1) Vleže na zádech si spojujeme nádech se zážitkem světla, do kterého se vynořuje naše hlava. Zároveň zažíváme pocit lehkosti. Jako bychom světlo a lehkost nasávali přímo do hlavy. Výdech směřujeme do nohou, s pocitem, že vydechujeme chodidly a prsty nohou, celé tělo těžkne a propadá se do temnoty. Jako bychom pluli na vlnách střídavého vynořování do světla a ponořování do tmy.
- 2) Tři mohutné výdechy a nádechy probíhají celým tělem. Při výdechu se prsty jemně dotýkají obličeje a pohlazením odstraňují z mimických svalů případné napětí. Tímto způsobem dýchání odplavujeme emoce a navozujeme psychofyzický stav připravenosti k uměleckému výkonu.

Zpomalený stejnoměrný a nepřerušovaný výdech na souhlásku

„s“

- 1) Chůze – na dva kroky výdech, na dva kroky nádech, na jeden krok zastavení dechu, při výdechu na „s“ počítám kroky (cvičitel Sokola ukazuje správné držení těla při chůzi)
- 2) Malování na zeď – píšeme svoje jméno psacím písmem, postupně písmena zvětšujeme, abychom museli do dřepu nebo výponu

- 3) Odtlačování od zdi – skutečné, imaginární (kdy se jedná o hrané svalové napětí, snažíme se vyvarovat tlaku v hrtanu)
- 4) Prostná – paže dole překřížíme (výdech), vzpažíme (nádech), upažíme (zastavení dechu), připažujeme (stejneměrný výdech na souhlásku „s“). Připažujeme s pocitem, že paže protlačujeme přes vodu nebo jinou hmotu, která klade mírný odpor.
- 5) Chůze na Měsíci – kosmonaut podává zprávu z průzkumné výpravy
- 6) Chůze vojenská – ostrý vojenský pochod (místo zpěvu syčíme)
- 7) Pantomimická chůze
- 8) Mažoretky
- 9) Napínání tětivy luku a vypuštění šípu
- 10) Dobrý pevný spolehlivý dech musíme udržet i v pohybově náročných cvičeních. Výchozí je pro nás poloha blaženosti, kdy zkrátíme svou mysl tím, že si pohodlně lehneme. Následně tělo aktivizujeme a kontrolujeme stále plynulý stejneměrný nepřerušovaný výdechový proud. Polohy vhodné pro cvičení: dětský poskok, plížení, hluboký předklon, „svíčka“.
- 11) Chůze po provaze, přes kameny, po čtyřech, ve dřepu
- 12) Modlitba – sama pro sebe, ke svatému obrázku, jako kněz při mši
- 13) Hledání skrytého předmětu – svoje uvažování komentují samomluvou
- 14) Přestavba nábytku v místnosti

- 15) Imaginární jízda na kole ve variabilním terénu
- 16) Nahlas na jeden nádech řekneme: „Do bramborové polévky se dávají brambory.“ Vydechneme rezervní vzduch, nadechneme a bez dalších příděchů mluvíme: „Do bramborové polévky se kromě jiných ingrediencí dávají brambory.“ Nadechneme a opět bez dalšího příděchování proneseme: „Do bramborové polévky, má-li být dobrá, se kromě jiných ingrediencí dávají brambory.“ Nadechneme a znovu vysvětlujeme: „Do bramborové polévky, má-li být dobrá a vařená podle zásad zdravé výživy, se kromě jiných ingrediencí dávají brambory.“ (Na tomto typu cvičení si zatím bez dovednosti zněle tvořit hlas trénujeme dechovou ekonomiku.)

Přerušované „s“

- 1) Ukazujeme na předměty v místnosti a jmenujeme je, vyjmenováváme účastníky akce, rozpočítáváme se...
- 2) Starý robot s trhanými pohyby – s každým pohybem zazní krátké „s“
- 3) Našlapování po špičkách – tajné domlouvání

Aktivizace bránice

- 1) Udýchaný pes
- 2) Hrajeme si na mašinku (několik bráničních impulzů za sebou na jeden nádech)
- 3) Sportovní trenér vede svými povely rozcvičku
- 4) Ulevujeme si a fandíme (fuj; gól; do toho; hip, hip, hurá)
- 5) Prudké vypuštění nafouknutého balónku
- 6) Představíme si, že jsme lodičky, třeba jako když na Vánoce v umyvadle pouštíme půlky skořápek s malou svíčkou. Naším pohonem je dech, kterým se jakoby odtlačujeme od břehu a posíláme se dál do prostoru. Chodíme pozadu pomalu (plujeme) a dáváme pozor, abychom do někoho nenarazili. k „pohonu“ používáme brániční impulz a z něj jakési bezhlasé „fúúúú“.

Zesilování a zeslabování výdechového proudu

- 1) Voláme na kocoura na různé vzdálenosti, s různou mírou naléhavosti
- 2) Stojíme (jako připoutáni ke zdi), podlehneme představně, že k nám blíží zlé zvíře nebo příšera (provedeme několik stupňů strachu)
- 3) V hádce vyjádříme svůj nesouhlasný názor
- 4) Přetahování lanem ve dvojici

Přídechy

- 1) Klasické cvičení „váza“ provádíme s dvojitými či trojitými přídechy. Neurčujeme si žádné okolnosti, ztížení cvičení obstará pouze zdvojení či ztrojení přídechů.
- 2) Ležíme v poloze embrya nebo jí podobné na podložce. Hrajeme si na splasklou nafukovací figurku. S malým nádechem se nadzdvihneme nad podložku, jako by někdo figurku nafukoval. Maličko dechu vypustíme na „s“ a zároveň tělo částečně povolíme, jako by z právě nafukovaného panáčka trochu vzduchu uniklo. Přidechneme a zároveň jako figurka zvětšíme svůj objem. Následně část vzduchu vypustíme a v těle povolíme. Dbáme na to, abychom víc přidechovali, než vydechovali. Jestliže jsme naplnili hrudník až do profesionálního nádechu a tělo svalově aktivovali, pak po posledním přídechu začínáme syčením vydechovat – velmi zvolna, jako by figurku někdo propíchl špendlíkem, a vzduch tudíž unikal nepatrným otvorem. Se stejnoměrným syčením zase přiměřeně povolujeme svaly, klesáme, až jako splasklá figurka ležíme úplně povoleně na zemi.

Kombinovaná cvičení

- 1) Známa hra na „samá voda..., přihořívá..., hoří...“ – nejlépe opět ve dvojici kvůli kontrole správnosti provedení bráničního impulsu. (Lze i ve vícero „napovídáčích“, kteří by se ale museli střídat

v jasně daném pořadí.)

Dvojice (skupina) se domluví na předmětu, který schovají. Jeden jde za dveře a druhý (druzí společně) schovají onen předmět. Pak je pozván „hledáč“ zpět do místnosti, „napovídač“ jej organizuje pomocí sykavých zvuků. Pokud se dotýčný blíží ke schovanému předmětu, vyluzuje se dlouhé „s“, čím blíže je k předmětu, tím je intenzivnější. Pokud naopak se dotýčný předmětu vzdaluje, vyluzuje „napovídač“ přerušované „s“ několikrát za sebou jako ve cvičení mašinka. Opět intenzivněji, čím dál se od místa předmětu „hledáč“ vzdaluje.

- 2) Stojíme jakoby před zrcadlem. Prohlížíme se v něm a „nahlas“ komentujeme svůj zjev. Svůj syčený monolog rozvádíme až do představ konkrétní situace na plese, kam se chystáme apod.
- 3) Vedeme syčený dialog se svým kolegou. Přemlouváme ho, aby jel s námi na hory, nesouhlasíme s jeho nápadem, dělíme se s ním o pikantní zážitky apod.
- 4) Plížíme se. Toto cvičení provádíme ve „zvířecí“ a „lidské“ variantě. To znamená, že nejprve jsme hadem, který svoje plížení trávou doprovází syčením, něco ho vyleká, prudce se stočí, pak zase s klidným syčením pokračuje v cestě. Později jsme člověkem. Vymyslíme si, proč a kam se plížíme. Můžeme se plížit ve dvojici a vyměňovat si během posunu postřehy. Zkoušíme syčet (=

sdělovat) během plížení nebo se plížit mlčky a syčet dialog v pauzách mezi plížením.

Ověření dechové kapacity

1) Doplňování myšlenky

Svou dovednost hospodařit s dechem trénujeme rozvíjením základního motivu. Například sdělujeme kuchařský recept – samozřejmě tvoříme spatra, ve dvojici se vzájemně inspirujeme:

a) Do bramborové polévky se dávají brambory.

Do bramborové polévky se kromě jiných ingrediencí dávají brambory.

Do bramborové polévky, má-li být dobrá, se kromě jiných ingrediencí dávají brambory.

Do bramborové polévky, má-li být dobrá a vařená podle zásad správné výživy, se kromě jiných ingrediencí dávají brambory.

b) Milí posluchači, vítejte.

Milí posluchači, vítejte na vlnách Dvojky.

Milí posluchači, vítejte na vlnách Dvojky Českého rozhlasu, od mikrofonu vás zdraví Alena Špačková.

Milí posluchači, vítejte na vlnách Dvojky Českého rozhlasu, od mikrofonu vás zdraví Alena Špačková a přeje pohodový den.

Milí posluchači, vítejte na vlnách Dvojky Českého rozhlasu, od mikrofonu vás zdraví Alena Špačková a přeje pohodový den i přes dnešní nepřízeň počasí.

Milí posluchači, vítejte na vlnách Dvojky Českého rozhlasu, od mikrofonu vás zdraví Alena Špačková a přeje pohodový den i přes dnešní nepřízeň počasí a samozřejmě také příjemný poslech.

Milí posluchači, vítejte na vlnách Dvojky Českého rozhlasu, od mikrofonu vás zdraví Alena Špačková a přeje pohodový den i přes dnešní nepřízeň počasí a samozřejmě také příjemný poslech magazínu „Je jaká je“.

(Dále pokračujeme v závislosti na fantazii a paměťové kapacitě.)

2) A. Jirásek: Staré pověsti české

Pojďte a poslyšte pověsti dávných časů Poslyšte o našem praotci o předcích, jak přišli do končin naší vlasti a usadili se po Labi i po Vltavě i po jiných řekách této země Slyšte i co více dochovalo se z temnoty věků co zůstalo z báječných vypravování přešlých pokolení jež klaněla se bohům v šeru starých hájů a jež obětovala studánkám v tichých ouvalech jezerům i řekám i svatému živému ohni.

Záměrně jsem vynechala interpunkční znaménka, která, jak víme, slouží orientaci mluvčího, ale pro interpretaci nejsou závazná.

Uvážlivě rozvrhněte délku frází i intonační vyznění mluvních úseků. Úkol splníte snáz, když určíte přesný charakter komunikační situace (jsem vypravěčem při setkání s mládeží apod.).

3) První Mojžíšova (1,14–19)

I řekl Bůh: „Buďte světla na nebeské klenbě, aby oddělovala den od noci! Budou na znamení časů, dnů a let. Ta světla ať jsou na nebeské klenbě, aby svítla na zemi.“ a stalo se tak. Učinil tedy Bůh dvě veliká světla: větší světlo, aby vládlo ve dne, a menší světlo, aby vládlo v noci; učinil i hvězdy. Bůh je umístil na nebeskou klenbu, aby svítla nad zemí, aby vládla ve dne i v noci a oddělovala světlo od tmy. Viděl, že je to dobré. Byl večer a bylo jitro, den čtvrtý.

4) E. F. Burian: Vojna

Svatby (Tlampač k obecnstvu):

Slovutné a vzácné poctivosti páni sousedé a paní susedky! Doufám, že vstoupení naše s tímto ctným mládencem do příbytku vašeho v dobré obrátíte, též toto mé prosté promluvení ode mne náchylně přijmete. Přináším zprávu, že poctivý mládenec Jeník Ouhora umínil sobě svůj svobodný stav mládenecký proměnit a v stav svatého manželstva vstoupiti, ku kterémuž stavu oblíbil sobě za manželku poctivou pannu Růženku, vlastní dceru váženého suseda Holého poctivé obce Klatov. i uznávající nastávající manželé a jich rodiče, že

takový sňatek svatební bez vzácných pánů sousedů a přátel, jak domácích tak i přespolečných, pořádně konán a zřízen býti nemůže, vzkládají námi svou žádost na vás, abyste tu lásku křesťanskou jim prokázali, cestu k nim vážili a ku potvrzení jich svatebního sňatku je doprovoditi si neztížili a pak z chrámu páně zase do příbytku slovutného muže Ouhory do poctivé obce Klatov za vzácné a milé hosty najíti se dali, začež oni i my, jakožto jich služebníci, snažně a uctivě žádáme.



Bezchybné provedení uvedeného textu je opravdu obtížné, a to nejen stran dechové techniky. Předpokládá mluvní zručnost a rozvinutou dovednost pracovat výhodně se zvukovou osnovou věty. Proto cvičení realizujeme buď s výjimečně disponovanými studenty, nebo mnohem později (po osvojení tvoření hlásek a jejich spojování). Vždy pracujeme po etapách:

- 1) seznámíme se s obsahem sdělení
- 2) vyznačíme svislými čarami větné úseky
- 3) vodorovnými čarami podtrhneme větné důrazy
- 4) rozdělíme text podle významu na tři základní bloky myšlenek
- 5) čteme zvolna po částech a kromě smysluplnosti projevu sledujeme i pečlivou výslovnost
- 6) předneseme text v bystrém tempu s pauzami na kvalitní příděch
- 7) pronášíme text ve velice rychlém tempu s příděchovými pauzami téměř neznamatelnými

Výběr textů k zápočtu

M. Macourek: Poštovní známka

Představte si poštovní známku, X novou poštovní známku, X je krásná a čistá, X má světlé barvy, X samé veselé tóny, X jako malé preludium, X a když se usměje, X vidíte bílé zoubky, X drobounké bílé zoubky, X jeden jako druhý. X a známka sní o tom, X že si pro ni přijde velký, elegantní dopis, X který bude příjemně vonět X a bude plný krásných slov X miluji vás, X bez vás nemá můj život smysl, X řekněte ano X a pojedeme spolu někam daleko... X Takhle sní ta malá poštovní známka X a přivírá oči. X a jak tak sní, X opravdu, X objeví se zčista jasna veliký, elegantní dopis X a říká, X hledal jsem vás, X jste krásná a čistá, X máte veselé barvy, X samé svěží tóny jako malé preludium, X řekněte ano X a pojedeme spolu někam daleko, X ale známka je celá zmatená, X něco jiného je snít X a něco jiného rozhodnout se doopravdy, X a dopis mluví velmi naléhavě, X bez vás nemá můj život smysl, X myslím to naprosto vážně, X a mluvím pravdu, X dopis bez známky je holý nesmysl, X to jistě chápete. X Ale známka se nemůže rozhodnout, X myslí si, jsem tak hezká, tak čistá X a poštovní razítka jsou tak ošklivá a hrubá, X život je tvrdý, X jak budu vypadat, X přestanu se líbit, X co když to není ten pravý dopis, X a tak se tváří nepřístupně, jako by neslyšela. X Ale dopis opakuje své, X je to přece dopis, umí mluvit, X na nějakém slově nezáleží, X dovede prosit

a vyhrožovat, znáte to, X a známka přemýšlí a říká si, X nesmím být tak neústupná, X to by se mi mohlo nevyplatit, X a má pravdu, dopisy mohou být i nevyplacené. X a tak známka opravdu neví, co má dělat, X ta malá známka je velice nešťastná, dá se do pláče, X do malého půvabného pláče, X slzy se jí lepí po tváři X a dopis ji chlácholivě obejmě X a ona poznává, že je přilepena, X přilepena pevně, X na život a na smrt, X a než se stačí usmát, X jsou spolu v poštovní schránce, kde jsou stažené žaluzie, X a to je začátek X jejich dlouhé svatební cesty.

H. Pawlowská: Může to být ještě horší (úryvek)

Chtěla jsem umřít, X když jsem na horské chatě X uviděla v jedné posteli svou první lásku. X Na rameni mé lásce X ležela jeho láska. X Oba měli stejnou flanelovou košili s odporně velkou kostkou X a druhý den, X když mne kamarádi po noci zoufalství, X hysterických scén a pláče X vezli z hor domů, X jsme vrazili do jiného auta. X Byla to ošklivá havárie. X Stáli jsme pak na silnici, X sepisovali protokol, X mně tekla z čela krev X a já jsem svému kamarádovi-řidičovi řekla: X „Kdybychom se zabili, X tak je mi to jedno...“ X Tenkrát se na mě kamarád podíval a řekl: X „No neblbni...“ X Pak právě tehle můj kamarád X našel ve svém domě svou ženu s její novou láskou, X leželi si v náručí X a můj kamarád se ještě to odpoledne otrávil svítíplynem. X Dvakrát mi telefonoval, X ale já nebyla doma, X a tak mu to X „No neblbni“ X neměl kdo říct.

X Jedna moje přítelkyně X se na prvního máje cítila velice sama.
X Hledala marně už přes rok nějakou lásku X a teď si vybavila pověst,
X že se na první májový den musí líbat s někým pod rozkvetlým
stromem, X jinak že uschne. X Volala mi proto, X že už pro ni –
X uschlou – X život nemá cenu, X a že raději se vším skoncuje.
X Vysvětlila jsem jí, X že je možné nelíbat jen milého pod rozkvetlým
stromem, X že stačí, X když žena sama políbí mladou břízu. X Moje
přítelkyně zaváhala: X „Že bych šla hledat do Stromovky břízu?“ X Pak
se cynicky zasmála: X „Ale oprátku si k tomu stromu беру pro jistotu
s sebou.“ X Pak se má přítelkyně ještě jednou zarazila: X „Víš co?!
X Když jsem takhle vtipná, X tak se na stromy i muže vykašlu a půjdu
spát.“ X Milí přátelé, nechtějte umřít. X Nechci vám brát iluze, X ale
jste si jistí, že opravdu víte, X že to po smrti bude lepší? X Že bude lepší
ten ráj? X To peklo? X To nic? X Nevíte to jistě. X a nechci vás strašit,
X ale je možné, že potom – X POTOM – X to může být ještě horší než
teď! X Proto: Moji milí, potenciální vrahové: X Neblbněte!

T. G. Masaryk: Demokracie a práce

Demokracie, X tudíž demokratická politika, X se má v tom
občanském životě jevit jako slušné obcování, X jako snášenlivost, X jako
schopnost diskutovat a ne se hádat. Rádi naříkáme na poměry X a na tu
republiku; X nezapomínejme, X že republika bude prostě taková,
X jaká bude většina občanů. X Politicky myslit X znamená myslit

rozumně, X počítat se skutečnostmi; X připouštím, že to není snadné; X se skutečnostmi bude správně počítat jen ten, X kdo politický život pozoruje, X kdo politické skutečnosti si konstatuje, X aby do běhu událostí mohl vsahovat. X Počítat se skutečnostmi X neznamená pohodlně a ledabylye přijímat, co doba a okolí nám podávají, X nýbrž skutečnosti rozumně a energicky pozměňovat, X kde a kdy toho je potřeba. X

Mělo by se míň mluvit a víc dělat. X Víím, že dobré slovo je také čin, X ale to mluvení a psaní, kterému se obyčejně říká politisování, X tím činem není. X Starat se všude v obcích X a ve všech autonomních institucích X o takové věci, jako je bydlení a školy, X cesty, X čistota ulic, X zdraví lidu, X šetrné hospodářství atd., X to je ta pravá politická činnost, X k níž je povolán každý rozumný a činný člověk. X Kus dobré samosprávy, X to je také politický čin. X Proto velmi oceňuji zdravý lokální patriotismus X a rozumný regionalismus, X tím si lidé zvyknou chodit politicky po zemi a ne v oblacích X a naučí se měřit přísněji a spravedlivěji práci svých volených zástupců X i tu tak zvanou X státní politiku.

A. Schweitzer: Meditace

Zamyslí-li se člověk nad tajemstvím svého života X i vztahů, které jsou mezi ním X a okolním životem, X nemůže než mít úctu k životu; X jak ke svému vlastnímu, X tak i k tomu, s kterým přichází do styku.

X Tuto úctu X pak projevuje v eticky kladném vztahu ke světu X a k životu. X Jeho život se tím stane v každém směru těžší, X než kdyby žil sám pro sebe, X ale zároveň také bohatší, X krásnější X a šťastnější. X Prázdné žití se tak změní X ve skutečné prožívání života.

Z. Svoboda: Domy Boží

U nás X stejně jako v mnoha jiných zemích ve světě X stojí ve většině vsí a měst zvláštní budova, X často s věží, ve které bývají zvony. X Taková budova se nazývá kostel. X Toto slovo, které běžně užíváme, X k nám přišlo z jihu Evropy, X kde se mluvilo latinsky, X a znělo původně castellum. X Znamenalo hrad nebo tvrz. X Asi proto, X že budovy, kde se scházeli křesťané, X bývaly kdysi stavěny blízko opevněných hradů, X aby byly chráněny před nepřáteli. X Název mohl také vyjadřovat víru, X že tam, kde se sejdou věřící v Boha, X vytvářejí hradbu proti zlu. X Kostelu se také někdy říká chrám. X Tento název X pochází ze starého slovanského jazyka, kde měl podobu chorm X a označoval dům nebo útulek. X Dobře se tak hodil pro místo, X kde lidé cítí přítomnost Boží lásky. X První křesťané ovšem žádné kostely a chrámy neměli. X Scházeli se po domech, X kde si připomínali Boží skutky, slavili večeri Páně a modlili se. X Tak se tyto domy stávaly modlitebnami. X Podnes se tak v některých církvích nazývají budovy, X kde se lidé shromažďují ve jménu Ježíše Krista. X V naší Církvi

československé husitské X označujeme obvykle budovu, kam přicházíme k bohoslužbám, X slovem sbor. X Slovo sbor X začala u nás užívat v 15. století Jednota bratrská X jako označení uskupení svých členů a místa, kde se scházeli. X V naší zemi žijí také židé, X kteří se v životě řídí ustanoveními Starého zákona. X Scházejí se v synagogách. X Slovo synagoga je původem řecké X a znamená shromaždiště. X Kostelů, X chrámů, X modliteben, X sborů, X synagog X a dalších církevních budov, kam věřící přicházejí, X si máme vážit a starat se o ně. X Vždyť jsou to domovy Boží X i domovy naše.

Děkovná modlitba

Otče náš! X Velebíme a chválíme tě, X že jsi povolal v život svět i nás, X abychom v obecnství s tebou žili život Pravdy, X Dobra X a Lásky. X Pokorně vyznáváme, X že jsme ti byli odcizeni, X dokud jsme tě nepoznali ve tvém synu Ježíši Kristu. X Vzdáváme ti díky za to, X že ses nad námi hříšnými a bloudícími smiloval X a svou svatou láskou, která za nás trpěla na kříži, X jsi nás zachránil z věčného odloučení od tebe. X Tvůj spásný čin v Kristu nám zaslubuje, X že tvé království jistě přijde. X Neboť pro ně jsi svět a člověka stvořil. X

Pane Ježíši Kriste! X Přispěj nám svým Duchem, X abychom ve víře a vzájemné lásce X byli naplněni pravou radostí a pokojem, X když se nám zpřítomňuješ při své večeři poslední, X abys nás pak

hostil u svého stolu zde v našem sboru X a jednou v plné slávě X ve svém věčném království.



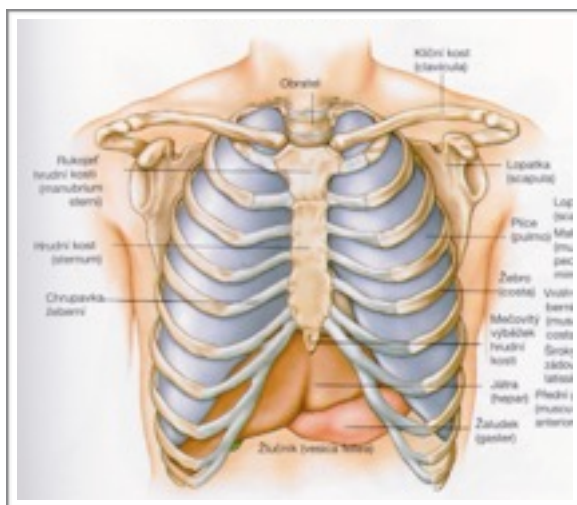
Teorie

Dechové ústrojí

Ústrojí dýchací obstarává výměnu dýchacích plynů, tj. získává kyslík a vydává oxid uhličitý – to je jeho prvotní funkce. Na toto ústrojí se váže ještě ústrojí fonační a čichové. Vlastním dýchacím orgánem jsou *plice*. Vzduch je do nich přiváděn dýchacími cestami horními – *dutina nosní a hltan*, a dolními – *hrtan, průdušnice a průdušky*. Průdušnice je trubice asi 9–15 cm dlouhá. Průdušky jsou dvě, pravá a levá.

Plíce ve tvaru dvou vaků jsou uloženy v hrudní dutině. Spodní část plic nasedá na klenbu brániční, žeberní plocha plic naléhá na hrudní kost, žeberní chrupavky a žebra. Plíce jsou porézní, měkké, houbovité a vzdušné. Rozměry plic kolísají individuálně. Objem rozpjatých plic u dospělého člověka je cca 6500 cm³.

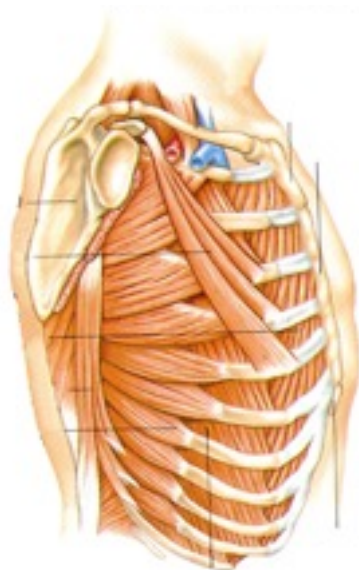
Dutina hrudní je tvořena hrudním košem: ten je ohraničen a vyztužen 12 páry žeber připojených vzadu k hrudní páteři a vpředu k hrudní kosti (kromě dvou párů spodních, které jsou volné). Mezi žebry je uloženo mezižeburní svalstvo ve dvou seskupeních, jejichž působení je protichůdné. To znamená, že jedna skupina svalů, a to těch, které jsou uloženy zevně, žebra nadzdvihuje, kdežto druhá, uložená uvnitř, je snižuje. Od dutiny břišní je hrudní dutina oddělena mohutným svalstvem, jehož vazivovitý střed je kupolovitě vyklenut vzhůru. Tento sval se nazývá *bránice*.



Obrázek 2: Hrudní koš. (zdroj: Weston: Atlas lidského těla)

Dechový proces

Při vdechu (inspiraci) je vzduch do plic nasáván – do krve vniká nový kyslík, ve fázi výdechu (expiraci) kysličník uhličitý vystupuje z krve do plicních vaků a je z plic vypuzován do vnějšího prostředí. Tato ventilace plic se děje dýchacími pohyby hrudníku. Dýchací pohyby vykonává dýchací svalstvo. Při vdechu se zvětšuje dutina hrudní ve všech směrech: ve směru předozadním a příčném zvedáním žeber (dýchání kostální), ve směru vertikálním snižováním bránice (dýchání abdominální). Normálně dýcháme smíšeně, přičemž u žen převládá složka kostální, u mužů pak abdominální.



Obrázek 3: Mezižební svalstvo (zdroj: Weston: Atlas lidského

Vnější mezižební svaly a bránice jsou *hlavní vdechové svaly*. Na výdechu se účastní *hlavní výdechové svaly* – vnitřní mezižební svaly. Za klidového dýchání je však výdech výkon pasivní, prováděný skoro bez pomoci svalstva pružností chrupavek žeberních a váhou hrudníku.

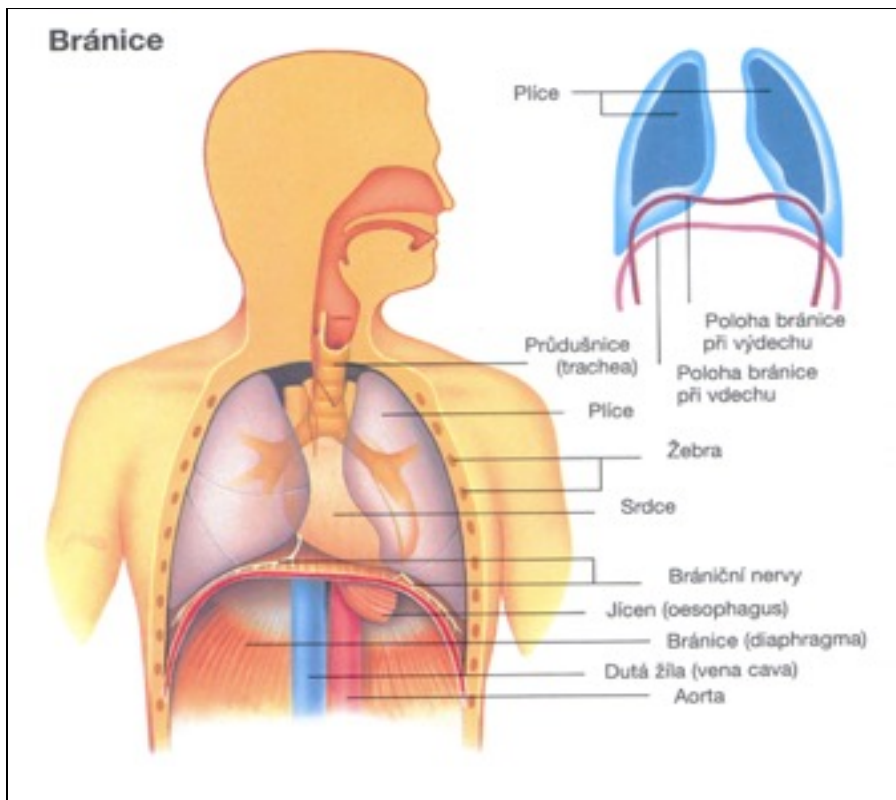
Při dýchacích pohybech se nejméně ventilují vrcholky plic (hlavně jejich zadní části, kde se proto velmi často realizují tuberkulózní procesy). Nejvíce se pohybují zadní části plic. Dýchání je ovládáno automaticky, nastane-li zvýšená spotřeba vzduchu, např. při namáhavé tělesné práci, k níž je třeba přiřadit i dlouho trvající práci mluvní, uvede se v činnost tzv. *pomocné dýchací svalstvo*.

Od cesty dýchací je třeba odlišovat druhou biologickou cestu lidského těla, totiž cestu zaživací, jejímž úkolem je dodávat tělu potravu. Tato cesta vede dutinou ústní, v níž je potrava rozmělnována a slinami upravována, do hltanu (jícnu) a odtud do žaludku.

Obě cesty, dýchací i zaživací, se v hltanu křížují, takže ten slouží jak vedení dechu, tak i usměrňování potravy a tekutin do trávicího traktu. Tomu pomáhá epiglottis, příklopka hrtanová, jež se seshora vpředu sklání nad vchodem do hrtanu, a brání tak nežádoucímu vniknutí potravy do hrtanu.

Dýchání automatické a vědomé

Dechový proces ovládáme automaticky: nastane-li zvýšená potřeba vzduchu, uvede se dýchací svalstvo ke zvýšené činnosti. Pro správné tvoření hlasu a řeči je nutné dýchání vědomě řízené, nikoli jen automatické dýchání fyziologické. Zde je pak důležitý poměr vdechu a výdechu. Při klidovém dýchání je to asi 2:3, tj. výdech trvá jen asi o polovinu déle než vdech. Při mluvení nebo zpívání se vdech stává rychlejším a zároveň prohloubenějším, aby se do plic nabralo co nejvíce vzduchu a to za dobu co nejkratší. Délka výdechu se při mluvení prodlouží až na sedminásobek (1:7), při zpěvu na dvanáctinásobek i více. Proto se při profesionálním mluvním výkonu musíme naučit s výdechovým proudem dobře a hospodárně zacházet.



Obrázek 4: Dýchací ústrojí (zdroj: Weston: Atlas lidského těla)

Dechová ekonomie

To je hospodaření s plicní kapacitou. Má přímý vliv na kvalitu hlasu i celé mluvy. Náročný mluvní či pěvecký výkon vyžaduje vědomou práci s dechem, tj. ovládat veškeré dechové svaly, šetřit s výdechovým proudem, zachovávat dostatečnou dechovou rezervu atd. Špatná vdechová pauza, k níž někdy dochází ve snaze odmluvit co nejvíce textu

s malou dechovou zásobou, narušuje plynulost mluvního výkonu i významové a rytmické členění řeči.

Typy dýchání

Podle toho, jak jsou koordinovány jednotlivé svalové skupiny podílející se na dechovém procesu, rozlišujeme tři základní typy dýchání:

- 1) hrudní (kostální)
- 2) brániční (abdominální)
- 3) smíšené – hrudně-brániční (kosto-abdominální)

Nedomnívejme se, že uvedené tři typy dýchání existují ve své absolutní, čisté podobě. Čistý typ dýchání v podstatě neexistuje. V každém typu dýchání se např. účastní bránice, jde však o míru její účasti. Při určování typu dýchání jde o to, které svaly dechového ústrojí v něm mají převahu.

Dechový aparát je značně rozsáhlý. K práci mezižebních svalů a hrudního koše a k činnosti bránice se za určitých okolností připojují pomocné svaly dýchací, tj. břišní a boční svaly, a také svalstvo horní části těla, které se upíná na hrudník a může svou činností napomáhat k rychlejšímu a mohutnějšímu vdechu.

Pro profesionální mluvu herce a normální rozvoj jeho hlasu je nejvhodnější a zároveň fyziologicky nejpřirozenější smíšený, hrudně

brániční typ dýchání. Při tomto typu dýchání jsou aktivní všechny dýchací svaly, hrudní i břišní.

Typ hrudní (kostální) klade důraz na práci mezižeberních svalů, které vykonávají vdech i výdech. Bránice je při něm do značné míry pasivní. Hrudní dýchání má řadu předností, vede k pružnému rozvoji hrudního koše a dobrému držení těla. Pro mluvu na veřejnosti má však i své nevýhody. Dost často se k němu připojuje i tzv. dýchání klíční nebo lopatkové, při němž pracují svaly zad a nápadně zvedají hrudní koš i ramena. Objevuje se i napětí krčního svalstva. Hlas se namáhá a dostává se do vyšších poloh, tzv. se škrťí.

Typ brániční (abdominální) se vyznačuje aktivní prací bránice při vdechu a výraznou spoluprací bránice a břišních svalů při výdechu. Práce bránice umožňuje hluboký vdech (prostor pro zvětšení objemu plic) a využití dlouhého, vědomě řízeného výdechu.

Vyhraněnější brániční typ dýchání má také jeden nedostatek. Dochází při intenzivním vdechu bránicí k tlaku na obsah břicha. Břišní stěna se nápadně, viditelně a nepříliš esteticky vydouvá.

Typ smíšený (kosto-abdominální). Při tomto typu spolupracuje mezižeberní svalstvo hrudníku a bránice v součinnosti s břišními svaly. Velký důraz je tu položen na aktivní práci bránice. Když se klenba bránice začíná při vdechu snižovat, mezižeberní svaly rozšiřují zároveň intenzivně spodní část hrudníku do stran. To vede i k obdobnému rozšíření břišní dutiny do stran, a tak i co největší snížení bránice

nevyvolává tak nápadné vyduť břišní stěny. Při smíšeném typu dýchání se práce mezižebních svalů soustřeďuje především do spodní části hrudního koše, takže nedochází k nepříznivému tlaku na hrtan, a tím i k zvyšování hlasové polohy.

Plicní kapacita a druhy vzduchu v plicích

Celou zásobu vzduchu, kterou můžeme vdechnout z nejzazšího výdechu po maximální vdech, nazýváme *vitální kapacitou plic*. Plicní kapacita u dospělého člověka je asi 3500 cm^3 . Při obyčejném klidovém dýchání však celou vitální kapacitu plic nevyužíváme. Objem vdechovaného a vydechovaného vzduchu činí jen asi 500 cm^3 . Při intenzivním, usilovném vdechu můžeme kromě těchto 500 cm^3 načerpat do plic ještě asi 1500 cm^3 vzduchu, jemuž říkáme *doplňkový*. Usilovným výdechem můžeme vytlačit z plic rovněž asi 1500 cm^3 . Tomuto množství říkáme vzduch *rezervní, zásobní*. Avšak i po vytlačení rezervního vzduchu z plic zůstává ještě jistá vzdušná zásoba v objemu asi 800 cm^3 – tzv. vzduch reziduální, zbytkový. Ten už nejsme schopni z plic vytlačit, k jeho výměně dochází jen při dlouhodobém pobytu na zdravém vzduchu a při hlubokém dýchání.



Obrázek 5: Schéma druhů vzduchu v plicích (zdroj: Hůrková, Makovičková: Základy jevištní mluvy)

Dechová opora

Základní podmínkou pro tvoření tzv. dechové opory je aktivní práce bránice a břišních svalů. Dechová opora je termín přejatý z pěvecké techniky. Jeho italský název *appoggio della voce* (apodžo dela voče, *appoggio* = opora, *voce* = hlas) naznačuje, že dechová opora má značný význam pro tvoření školeného hlasu.

Při vytváření dechové opory jde o uvědomělou svalovou souhru, která při výdechu udržuje dechové ústrojí co nejdéle ve vdechovém postavení a výdech zpomaluje tak, aby byl co nejdělsí. Využití práce bránice vede k tomu, že i při maximálním vdechu zůstávají krční a ramenní svaly uvolněny, netlačí na hrtan a dutinu hrdelní. Kromě aktivní práce bránice je předpokladem k vytváření dechové opory také vědomé ovládání výdechového proudu, jeho vědomé zpomalování a vyrovnávání jeho intenzity.

Přídechy

Jedním z předpokladů dobré dechové ekonomie je praktické zvládnutí přídechů. Jde o vědomé a úsporné hospodaření s plicní kapacitou. Pro veřejný mluvený projev je důležité naučit se využívat více vzduchu doplňkového, odvyknout si mluvit až do úplného vyčerpání vzduchové rezervy. Je třeba vědomě užívat hlubších vdechů a zásobu v plicích doplňovat rychlými a energickými přídechy. Přídechy však nesmějí rozrušit logickou a významovou výstavbu promluvy. Přídechujeme jen tam, kde nám to významová stavba promluvy dovoluje. Tedy jen po každém uzavřeném větěném úseku.

Rozmluva 4 - Tvoření hlasu

„Nečekaný pocit zvuku, jeho náhlé zmizení, pak jeho návrat a půvab skladby poskytují duši největší a nejsladší rozkoš. Proto také utříděnost kombinace zvuků, jejich skladba, jakož i utříděné a pravidelné kombinace rytmických úderů, které navozují představy zvuků a které se jim blíží podle své povahy, nás hluboce přitahují.“

Avicenna

Jak citát napovídá, konečně začneme tvořit hudbu svého hlasu neboli fonovat (fonace = vydávání, tvoření hlasu). Pravda, slova klasika hovořila o hudbě. Ale cožpak svoje myšlenky neozvučujeme řadou umně zkomponovaných tónů vytvořených hlasovým ústrojím a mluvidly? Cožpak se dobře postavená řeč realizovaná mluvním profesionálem nepodobá hudební skladbě? Cožpak si už mnoho lidí neoblíbilo druhého člověka pro jeho podmanivý hlas?

I my chceme své budoucí posluchače hlasovou stránkou svého projevu okouzlit a na první hlasová cvičení jsme dobře připraveni: máme jasnou představu o tom, jak celý proces tvorby hlasu v našem těle probíhá. Není pro nás problém psychofyzicky se uvolnit a všechna dechová cvičení jsme praktikovali s vědomím, k čemu nám které cvičení konkrétně poslouží při fonaci. Paralelně s technickými etudami si pravidelně osvojujeme zásady interpretace čteného textu.

Dřív než se naostro pustíme do nácviiku nejvýhodnějšího rozeznění hlasu, dopřejeme si jedno cvičení, kdy jednáme značně spontánně, jakoby bez vědomé dechové techniky, i když v jeho závěru určitě dojde k jasnému uvědomění si vlastního způsobu tvoření šelestivých i zvučných zvuků.

Šelest, zvuk, já a ty

Je to cvičení soustředění na dech, uklidnění, uvědomění si možností práce se zvukem a následně i s tónem, který jsme sami schopni mluvními orgány vytvářet:

Sedíme na patách, v tureckém sedu nebo na židli. Sedíme zády k sobě. Zavřeme oči.

Soustředíme se na dech.

Nádechem nasáváme do sebe energii, výdechem ji rozproudíme (rozfoukáme) do celého těla.

Po určité době změna

Nádechem stále do sebe nasáváme energii, ale výdech už z nás za pomoci nasáté energie dostává pryč vše negativní: myšlenky, fyzické bolesti.

Po určité době změna

Soustředíme se na zvuk výdechu. Vyluzujeme vůbec nějaký? Jaký zvuk vyluzuje případný partner zády ke mně?

Zkusíme na výdechu vytvářet různé šelestivé zvuky, ale vždy jen tak, abychom jen volně vydechovali.

Můžeme spolu navázat kontakt – jen skrze vyluzované zvuky (např.: „Jsi tu? Kdo jsi? Jak ti je? Mně je tak a tak...“)

Přidáme do dechu hlas. Jak se nám takový hlas líbí?

Vytvoříme už ne šelestivý, ale zvučný (čistý) tón hlasu. Připomeneme si totiž, že nám k tomu pomůže vědomá dechová práce, tj. především nasazení hlasu pomocí bráničního impulzu a držení tónu v pocitu jakoby bez výdechu. Obměňujeme již tónové zvuky.

Opět, ale jen skrze zvuky, ne skrze slova, navazujeme s partnerem komunikaci. (Např.: „Jak se ti líbí toto cvičení? Daří se ti to?...“)



Cvičení provádíme s jednotlivci i se skupinou studentů. Při tomto cvičení se zatím nejedná o vědomé tvoření hlasu, studenti si spíš ověřují, že při tvoření hlasu skutečně existuje jistá spolupráce mezi dechovým a hlasovým ústrojím, že hlas je ozvučený dech. Sami by měli dospět k poznání, že pro utvoření kovově znějícího a nosného tónu potřebují ovládnout hlasovou techniku. Po cvičení je pochopitelně nutná diskuse, aby pedagog osvětlil, k čemu vlastně studenti během cvičení dospěli.

Diskuse může probíhat třeba v tomto duchu:

„Cítili jste nějakou změnu ve svém pocitu, když jste do sebe jakoby nasávali energii?“

„Já ano, cítil jsem se silnější.“

„Já ne, vůbec nic se se mnou nedělo.“

„Proč myslíš, že uvnitř tebe nedošlo k žádné změně?“

„Nevím.“

„Myslíš, že jsi byl dostatečně uvolněný?“

„Myslím, že ne.“

„Myslel jsi na něco jiného?“

„Ano.“

„Stále?“

„Ne. Myšlenky a obrazy se mi v mysli stále měnily. Když jsem na ně myslet nechtěl, pořád se mi vracely.“

„To je důsledek nesoustředěnosti. Vidíte, jak je důležité vpravit se před každým cvičením do stavu uvolněné soustředěnosti. Jak je to potom ale důležité před vlastním vystoupením! Právě proto probíráme poměrně podrobně nejružnější cvičení podporující stav uvolnění a soustředění, který nám umožňuje svobodně tvořit.“

Dále již jen nabídka dotazů:

Když jste vydechovali, slyšeli jste dech partnera? Připomínal vám partnerův dech konkrétní duševní rozpoložení? Třeba strach nebo naopak veselí, radost?

Bylo pro vás snadné vydechnout uvolněně, nebo jste při pokynu, aby byl váš dech slyšitelný, museli přitlačit na výdech? Proč myslíte, že se tak dělo? Kde na svém těle jste to cítili?

Když už jste do dechu přidali hlas, museli jste též tlačit na dech, aby zvuk, který vydáváte, byl slyšet?

Myslíte, že je nutné vynakládat množství síly, abyste vytvořili slyšitelný zvuk?

Ke konci cvičení jste ode mne dostali podnět, abyste vytvořili nešelestivý, čistý tón hlasu. Podařilo se vám jej vytvořit? Vzpomínáte si, jak jste toho dosáhli? Bylo to možné „jen tak“, příkazem z mozku, nebo jste proces tvoření tónu nějakou zvýšenou měrou kontrolovali? Na co jste zaměřili svou pozornost nejvíce?

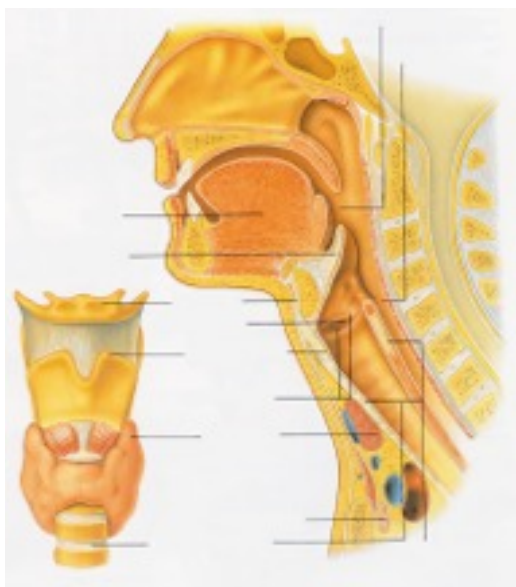
Nepodařilo se vám vytvořit nešelestivý tón hlasu. Proč myslíte, že to nešlo? Jak jste čistého tónu v hlase chtěli dosáhnout? Co se domníváte, že vám v tom bránilo?

Měli jste pocit, že s kolegou (kolegyní) skutečně pomocí zvuků, které jste vydávali, komunikujete? Nebo jste jen nezávisle na sobě tvořili zvuky? Kdy myslíte, že začíná komunikace a kdy se jedná jen o dva nezávislé monology?

Součástí diskuse o tvoření lidského hlasu je alespoň stručné pojednání o hlasovém ústrojí, kdy si vzpomeneme na znalosti z předmětu biologie na střední škole. s podrobnostmi se studenti seznámí samostatným studiem pasáží v teoretickém bloku této rozpravy.

Čím vlastně hlas tvoříme? Základní složkou hlasového (fonačního) ústrojí je hrtan.

Hrtan se skládá z chrupavek, vazů, svalstva a sliznice vystýlající jeho vnitřek. Chrupavčitá schrána hrtanu je vytvořena z několika chrupavek, z nichž dvě nejdůležitější se nazývají podle své podoby: chrupavka štítná a chrupavka prstencová. Chrupavka štítná se skládá ze dvou plochých destiček, které se vpředu sbíhají v ostrém úhlu.



Obrázek 6: Poloha a složení hrtanu (zdroj: Weston: Atlas lidského těla)

Na horní stranu chrupavky prstencové přisedají dvě párové chrupavky hlasivkové, které tu vytvářejí kloub, umožňující velmi rozmanité pohyby hlasivkových chrupavek. Mezi vnitřní stěnou chrupavky štítné a chrupavkami hlasivkovými se táhnou dva pružné vazy pokryté sliznicí – hlasivky. Tyto vazy spolu se soustavou svalů – obojí připojené přes chrupavky hlasivkové – umožňují ovládání hlasivek tak, aby se oddalovaly nebo sblížovaly, napínaly nebo povolovaly apod.

Dříve než se pustíme do praktického nácviku, připomeňme si, jak vytváříme zvuk: Akusticky jde o uvedení hlasivek v pohyb a v důsledku toho o rozvlnění vzduchu v prostoru nad nimi.

Zvuk sám o sobě je mechanické vlnění šířící se pružným prostředím, v našem případě vzduchem. Tyto vlny jsou vytvářeny jeho zhuštěním nebo zředěním. Jak je vidět, potřebujeme pro vytváření zvuku hlasu proud vzduchu. Pro tzv. fonaci, tj. účast hlasu při mluvení, většinou člověk využívá výdechový proud vzduchu, jen opravdu výjimečně je tomu naopak.

Co se tedy při fonaci přesně děje? Pro utváření hlasu je důležitý průchod mezi oběma hlasivkami, tzv. hlasová štěrbinu (glottis). Při dýchání jsou hlasivky oddáleny a vzduch proudí volně trojúhelníkovou štěrbinou mezi nimi. Říkáme, že jsou v klidové pozici. Když mozek vydá podnět k promluvení, hlasivky se k sobě přiblíží, přitisknou se k sobě po celé délce, jako by se postavily do pozoru, a hlasovou štěrbinu uzavřou. Vzduch pod nimi se však stále více zhušťuje a jeho tlak na hlasivky sílí.

v okamžiku, kdy tlak výdechového proudu překoná pružnost hlasivek, hlasivky se ve své střední části na krátký okamžik oddálí (hlasová štěrbina se ve střední části pootevře) a vytvořeným otvorem unikne určité množství vzduchu. Protože se tak zmenší tlak pod hlasivkami, následně se svou pružností vrátí do sevření a celý cyklus se periodicky opakuje. Střídavým rozevíráním a zavíráním hlasivkové štěrbiny se střídavě zhušťuje a zřeďuje vzduch nad hlasivkami. Toto pravidelně se opakující zhušťování a zřeďování vzduchu v nadhrtanovém průchodu se šíří jako zvukové vlny, které posluchač vnímá jako tón.

Rozkmitání hlasivek svádí k představě rozkmitaných strun některého strunného nástroje, ale není to tak. Hlasivkami vytváříme pouze základní tón hlasu. Teprve když tento základní (primární) tón projde složitou soustavou nadhrtanových rezonančních dutin, získá svou osobitou podobu – říkáme, že má svou barvu, výšku a sílu, lidskému uchu příjemný hlas je hlasem složeným z více harmonických složek.

Tehdy se hlas stává prostředkem identifikace. Učit se hlasové technice znamená prožít si, že „ten hlas je můj“, osvojujeme-li si hlasovou techniku, učíme se (tak jako při uvolňovacích a dechových cvičeních) vyznat se sami v sobě.

V první etapě práce s hlasem (ideální čas jsou dva semestry výuky) se snažíme hlas rozeznít ve střední mluvní poloze, kdy využíváme jenom střední rezonanční dutiny. Zpravidla druhým rokem se pak učíme propojovat hlasové rejstříky, abychom byli suverénní i ve vyšších

a nižších hlasových polohách, stejně jako se zabýváme dynamickými proměnami hlasu.

Pro zdravé a správné tvoření hlasu je důležité vědět, jak zahajovat rozeznívání hlasu. Hlasový začátek je způsob, jakým začínáme znění hlasu, tj. fonaci. Rozlišujeme tři druhy hlasových začátků: měkký, dyšný a tvrdý. Liší se od sebe koordinací hlasového a dechového ústrojí.

Měkký hlasový začátek je pro hlas nejšetrnější.

Při *dyšném hlasovém začátku* je svalová činnost povolená, zvukově je tento začátek provázen dechovým šelestem.

Tvrdý hlasový začátek se zvukově projevuje jako prudké vyražení hlasu.

Abychom hlas tvořili pro náš organismus co nejšetrněji, abychom se nenamáhali a měli při mluvení potřebný pocit lehkosti, musí vzduch směřující do rezonančních dutin projít hlasivkami co nejrychleji. K tomu nám dopomůže energický brániční impuls. Vymysleli jsme jakoby reklamní, ale pravdivý slogan: „Každá fonace začíná z bránice.“

Když jsme si vše vysvětlili, můžeme začít s nácvikem. Nejprve si zahrajeme na psa:

Štěkávé „baf“

Klečme na podložce, rukama se opíráme o zem (jsme na všech čtyřech), hlava v prodloužení páteře směřuje vpřed nebo se mírně sklání k podložce. Určitě hlavu nezakláníme směrem vzhůru ani ji

nepřitahujeme k hrudní kosti, protože chceme udržet volné hrdlo. V následující chvíli spustíme pasivně spodní čelist a otevřenými ústy zrychleně dýcháme, jako bychom byli psem udýchaným. Pokud zadýchanost nepředstíráme, ale opravdu prožíváme, pak ucítíme naprosto zřetelně kmitavé pohyby v místě, kde máme uloženou bránici, jako by tam pružila trampolína. Vnitřním hmatem si zapamatujeme pocit bráničních kmitů, dech na chvíli jemným zpevněním pomocného svalstva dýchacího zastavíme (hrdlo zůstává v uvolnění, brada povolena a ústa otevřená) a pak provedeme prostřednictvím břišního svalstva jeden kmit (brániční impuls) směrem k páteři, jak jsme si to před chvílí vyzkoušeli na spontánním „udýchání“. Vzápětí dovolíme tělu, aby vydalo (jako důsledek impulsu) štěknutí „baf“. Tímto cvičením se relativně snadno naučíme pružnému a rychlému nasazení znělého a nosného hlasu. Čistě znějící „baf“ je zvuk vytvořený činností bránice, zdánlivě bez účasti svalů hrtanových a hlasivkových, zvuk realizovaný ve středních rezonančních dutinách, kdy vzduch proudí těsně pod tvrdým patrem a tvorbu slabiky ukončují rty.



Proč si hrajeme na psa?

Hra „štěkávkový pes“ má při nácvičku fonace dvě základní výhody:

- 1) V pozici na čtyřech, kdy hlava nesměřuje vzhůru, se dostane výdechový proud snáz cestou pod tvrdým patrem do těžiště rezonančních dutin (to je místo přední opory hlasu). Takové samozřejmě pohodlné znění hlasu zažíváme,

pokud si někdy při vysávání podlahy zpíváme. (Během této činnosti totiž zpravidla držíme tělo v mírném předklonu a hlas nám zní lépe.)

- 2) Živá představa zvířete nás bezděčně vede ke spontaneitě – pes neplánuje, že zaštěká. Nejprve se vzruší, emoce se projeví v práci bránice a štěkot je už jen důsledkem impulsu v součinnosti s hlasovým ústrojím.

I člověk v soukromí tak jedná – každý pláč, smích, výbuch vzteku, citoslovce překvapení, pokud vychází ze skutečné a silné emoce, začíná v těžišti těla (jak víme z teorie 1. rozmluvy, těžiště těla najdeme na spojnici kostrče a pupíku), impuls pro vydání zvuku je bezděčný pohyb břišních svalů, který rozkmitá bránici. Mimochodem, nikdo neví, jak člověk poprvé vydal zvuk, ale možná to bylo v důsledku práce břišních svalů při vyprazdňování nebo své první vědomé zvuky začal rozvíjet, když samovolně vydával zvuky při kašli.

Proč neštěkáme „haf“, ale „baf“?

- 1) Souhláska „h“ je hrtanová souhláska, při jejíž tvorbě spotřebováváme hodně dechu, při nasazování tónu by nás to vedlo ke zbytečnému vydechování, zatímco my při „odhození“ slůvka „baf“ od bránice tzv. nevydechujeme! Jinými slovy zvuk vzniká bez aktivního výdechu!!!
- 2) Souhláska „h“ je hrtanová souhláska i z hlediska místa tvoření. Proto hledáme souhlásku, která je místu těžiště rezonančních dutin, kam směřujeme výdechový proud, blíž a zároveň je souhláskou znělou – nabízí se právě „b“.

Nešvary, jichž se při nácvičce dopouštíme a nedovolí nám svobodně tvořit hlas:

- 1) Vyslechneme učitelovu instruktáž a okamžitě se s vervou pustíme do nacvičování. Naše tělo není stroj s knoflíky, které lze stisknout. Proto si vždy zadaný úkol nejprve představujeme po jednotlivých krocích tak, jak budou po sobě následovat. Nepřikazujeme, ale

vysvětlujeme svému tělu, co ho čeká, a vlídně ho povzbuzujeme, jak jsme si to už ověřili při osvojování dechových cvičení.

- 2) Ve snaze znění vylepšit, opravit chybu, „štěkáme“ jedno „bař“ za druhým. Naše výkonné orgány (dýchací svalstvo a mluvidla) si na rozdíl od mozku nestačí uvědomit, že jsme cvičení neprovedli přesně, natož aby tělo stačilo vstřebat, v čem ona chyba spočívá, a naplánovat způsob jejího odstranění. Stálé opakování nedokonalého provedení bez vnitřního rozboru nás ve skutečnosti vede k fixaci chyby, trénujeme nevýhodný postup. Proto zpočátku téměř po každém „bař“ na chvilku cvičení přerušíme (zůstaneme v tréninkovém postavení) a zpětně si vnitřním hmatem celé provedení znovu prožijeme.
- 3) Představujeme si psa – aktivního hlídače a příliš napínáme krční svalstvo. Tím dochází k přepětí v hrtanu. Většinou tento nešvar spojujeme s velmi pečlivou výslovností, kdy dojde k hlasivkovému závěru. Pak uniká hrtanem příliš mnoho vzduchu a zvuk je dyšný. Někdy k přesnému nasazení postačí představa bernardýna, který se míň snaží, jen dobrácky komunikuje.
- 4) Ve snaze opravdu hrdlo uvolnit povolíme krční svalstvo příliš. Naše „bař“ pak rovněž zní šeplavě.
- 5) Soustředíme se výrazně na brániční impulz a zapomeneme na přední oporu hlasu (těžiště rezonančních dutin), kdy nám má „bař“ jakoby „skápnout“ ze rtů. Stojí za to chvíli hledat a najít

správnou míru užití dechové a hlasové opory, kdy nejsnáze projde koncentrovaný výdechový proud rezonančními dutinami.

- 6) Cvičení provádíme tak důkladně, že bezděčně svůj brániční impuls zbrzdíme, všechno trvá příliš dlouho. Zvuk pak nemá potřebnou lehkost a my se namáháme víc, než je nutné. i když jsme si všechny fáze cvičení pečlivě popsali, vlastní provedení probíhá velice rychle (jako když odskočí pingpongový míček nebo když rybář zasekává udici a my nepostřehneme, jak letí vlasec nad vodou, vnímáme jen start a závěr celé akce).

Jakmile se nám daří pružně a bez námahy bráničním impulzem rozkmitat hlasivky, vytvořený zvuk se pod tvrdým patrem promění v tón a ze rtů nám vypadne znělé „baf“, změníme pozici. Ležíme na břiše, čelo podložíme hřbety rukou a zopakujeme několikrát „baf“. Potom štěkání proměníme ve slabiku „bam“. Nasazujeme stále bystře, ale samohlásku „a“ necháme volně zaznít a znění slabiky uzavřeme brumendovým „m“. Novým bráničním impulzem pošleme do světa slabiku „bim“, zrealizujeme ji stejným způsobem jako „bam“ a obě slabiky střídáme.

Cvičení můžeme i obměnit:

Hned po vyřčení koncového „m“ ve slabice „bam“ rozevřeme ústa, znění nepřerušujeme, naopak držíme tón prodlouženě, ovšem jen

jako brumendo s pootevřenými ústy (nezpíváme!) a brumendový tón směřujeme nejen pod tvrdé patro, ale také dopředu, jako by mezi kořeny horních řezáků, zkrátka soustředíme ho k těžišti rezonančních dutin. Tímto způsobem si „ohmatáme“ přední oporu znělého hlasu a pocit si díky vnitřněhmatové paměti dokážeme zapamatovat. Aniž brumendo přeručíme, vytvoříme prostřednictvím jemného bráničního impulsu slabiku „bim“ mluvenou či zpívanou (podle toho, co komu vyhovuje) slabiku. Ji zase ukončíme brumendem s pootevřenými ústy a navážeme ještě jednou slabikou „bam“.



Důležité je, abychom brumendo, ve které převádíme slabiku „bam“ v úvodní části cvičení, nezpívali a jeho trvání rozvíjeli dechovou oporou od bránice (jako když jsme prováděli dechové cvičení na přípravu messa di voce – „hadi na slunci“). Netlačíme na hrtan, jen prožíváme pevné propojení přední hlasové a brániční dechové opory.

Když správně tvoříme jednotlivé slabiky „bam“ a „bim“, přidáme ještě „bum“. Každou slabiku tvoříme samostatně (nespojujeme je), necháváme mezi nimi pauzy, v nichž nejprve nedýcháme – jen se soustředíme na nový impuls, později si dopřejeme mezi slabikami jemné příděchy.



V lehu na břiše nás o dobře posazeném tónu informuje chvění čelní kosti a kořene nosu, které cítíme na hřbetech složených rukou, brnivý pocit v ústech na patře, zubech a rtech. Je to svědectví o vlnění vzduchu v rezonančních dutinách. Podložka, na které ležíme, nám zpětnou vazbou dává vědět o pružné a synchronizované práci bránice.

V další fázi rozeznívání hlasu propojujeme jednotlivé slabiky do pojmového celku, jako by to bylo jedno slovo se slovním přízvukem na první slabice „bimbambum“.



Všechny tři slabiky by měly znít v rámci jednoho slova vyrovnaně – při „i“ kontrolujeme hrtan, aby neopouštěl tzv. nulovou polohu. Hrtan se zvedá naprosto automaticky, protože při artikulaci samohlásky „i“ jazyk v ústní dutině zaujímá vysokou polohu. Školený mluvčí dovede udržet hrtan v klidovém postavení i při maximálním výkonu. Ve slabice „bam“ někdy zlobí samohláska „a“, při níž jazyk lehá do spodní části dutiny ústní a někdy klesáme i rezonančně (výdechový proud neběží pod tvrdým patrem, ale v nižší části ústní dutiny). Pokud zní cizorodě (nevýrazně) „bum“, pak to zpravidla bývá proto, že vokál „u“ tvoříme příliš vzadu. Rada „využij rezonanční prostor mezi rty a zuby, jemně pošli svoje „u“ dopředu“ je docela spolehlivá. Velice se osvědčil i pokyn: „Při artikulaci špička jazyka hmatá vnitřní stěny dolních řezáků.“ Pak zní slabiky vyrovnaně.

Nejvýhodnější znění „bim–bam–bum“ i „bimbambum“ dál ověřujeme v nejrůznějších pozicích, zatím bez okolností. Vystřídáme všechny, až se dostaneme do stoje, pronášíme tříslabičné slovo

„bimbambum“ se slovním přízvukem na první slabice za chůze a doprovázíme je mírnou gestikulací. Teprve potom si určujeme charakter komunikační situace, jinými slovy – co, komu a proč sdělujeme. Například vybíráme obrazy na výstavu, vysvětlujeme, co má kolega koupit nebo udělat, vzpomínáme, kdo byl na večírku, seznamujeme s důležitými místy turistické trasy na mapě, jsme průvodci turistů v Praze, ukazujeme na rychle se objevující a mizející myš, vysvětlujeme cizinci, jak interpretujeme zvuk zvonů v češtině, učím kolegu slovíčka nebo fráze, rozpočítáváme se „prvý, druhý“... Spojení „bimbambum“ použijeme i v dialogu, kdy se dva domlouváme na potřebných ingrediencích pro uvaření pokrmu, sdělujeme si svá stanoviska, upozorňujeme se na něco pozoruhodného, spřádáme sny o ideální dovolené, vzájemně si vyčítáme nedodržení slibů...



Pozornému čtenáři jistě neušlo (roztěkaný se může k přečtenému vrátit), že jako vždy při osvojování nové dovednosti, tak i při nácviu rozeznávání dodržujeme přísně osvědčený metodický postup:

- 1) Vyložíme problematiku – nejen při prvním rozeznávání, ale opakovaně před cvičením rekapitulujeme postupné kroky.
- 2) Předvedeme – je nemyslitelné, aby učitel seděl za stolem, hodiny se aktivně účastní nejen při demonstraci nového prvku.
- 3) Nový úkon rozložíme na elementy – např. nejprve izolovaně zkusíme polohu v kleku, pak izolovaně trénujeme „udýchaného psa“.
- 4) Nacvičíme jednotlivé prvky – necháme studenta, aby nový prvek zkusil, úplně konkrétně pochválíme. Pokud se nácviu nedaří, neopakujeme nepovedené, ale

cvičení přerušíme, vysvětlíme, někdy provedeme průpravné cvičení dechové, pak znovu zkusíme.

- 5) Vždy (i když se cvičení daří) upozorníme na možné nepřesnosti v provedení a s nimi spojená rizika. Lekce probíhají v týdenních intervalech, student pracuje samostatně, musí dostat přesné kompletní informace s ukázkou, aby se doma naučil chybně.
- 6) Reagujeme na otázky – Proč nešťekáme haf?, Vydechuji, když začínám fonaci bráničním impulzem?
- 7) Spojíme dovednosti – nejen že provedeme celé cvičení plynule, my ho obměňujeme („baf“ se promění na „bam“).
- 8) Přidáme okolnosti – vyjmenováváme spolužáky, vypravujeme pohádku nebo vedeme dialog se zástupným textem...

Existují i další možnosti základního rozeznění hlasu, několik jich najdete v receptáři. Cvičením „štěkavého psa“ projdou povinně všichni studenti (na žádném jiném cvičení si tak přesně neověříme brániční impuls a s ním spojené přesné měkké nasazení hlasu). Ovšem nikdy nelpíme nebo dlouho nesetrváváme na jednom způsobu rozeznění, když je zřejmé, že pro studenta není nejvýhodnější. Jistě by se to naučil, ale hledáním individuálního způsobu rozeznívání ušetříme čas a lekce budou pro všechny zúčastněné záživnější. Velice brzy (asi od třetí lekce, kdy jsme se učili rozeznívat hlas) vedeme studenty k samostatnému rozeznění. To znamená, že učitel sice rozeznívání adeptů sleduje, ale nedává žádné připomínky. Teprve když student dá najevo, že slabiky „bim–bam–bum“ mu znějí správně nebo když bezradně požádá o pomoc, pak teprve pedagog pochválí, zpřesní nebo začne znovu s rozezníváním. Jedná se o to, aby studenti měli pocit jistoty učitelovy pomoci a dohledu, ale aby se zároveň učili vnímat sami sebe, rozlišovat vnitřním hmatem, co je výhodně utvořené a co škodí. Právě tento na soustředění náročnější přístup urychluje samostatnost studentů a nutí je systematicky pracovat.

Základní rozeznění na jednotlivých i spojených slabikách už umíme. Než kvalitně ozvučíme krátký text, ověříme si svou technickou připravenost na jednotlivých slovech, jejichž součástí jsou retné, retozubné, dásňové, a přitom znělé souhlásky. Např. spojení „máme–nemáme“, „jedeme nebo nejedeme“, „zanedbáváme nebo nezanedbáváme“, „meleme nebo nemeleme“, „buben nebo duben“. Výslovnost cvičných slov a slovních spojení motivujeme (varování, uklidnění, otázka, rozvášný zájem, neklidný zájem, podrážděný zájem, prosba o pochopení, volání o pomoc...). Pozornost štěpíme ještě dalším úkolem. Výrazy učiteli zpočátku opakujeme, ale záhy je obměňujeme svými doplňky. Například spojení „máme–nemáme“ rozvineme v rozhovoru s kolegou třeba takhle: *Máme, nebo nemáme? No, my máme, vy nemáte. My že nemáme? My náhodou máme, to vy nemáte. Ne, ne, vy máte, my máme. Máme mýdlo, motýla, myš.*

Jiný příklad: *My meleme. Vy dnes melete? No, dnes meleme, zítra nemeleme. Namelete nám? Vás známe – vám nameleme, vás neznáme – vám nenameleme. Meleme mák, mouku, maso.*



Dokáže-li student nejen technicky správně pronést uvedená spojení, ale třeba i vést s jejich pomocí se svým kolegou jednoduchý dialog, bezděčně začne průběžně zesilovat tón i zvyšovat hlasovou polohu. Abychom předešli překřiknutí a tvrdému hlasovému začátku, začínáme důsledně z malého vdechu, střední intenzitou, ve střední poloze. s mocnějším nádechem pozvolna zesilujeme, nevyhýbáme se ani mírnému zvýšení hlasové polohy, které obvykle zesílení hlasu provází. V žádném

případě hlasovou polohu nezvyšujeme záměrně. Dbáme, aby hrtan zůstával v klidovém postavení, vnitřním hmatem si vybavujeme dechové cvičení „odtlačování zdi“. Vyhýbáme se přepětí v artikulaci, přílišnému napínání rtů a křeči dolní čelisti.

V tuto chvíli už nejsme, co se rozeznění hlasu ve střední poloze týká, úplní začátečníci a můžeme směle začít se složitějším cvičením. Naučíme se text lidové říkanky:

V tom našem mlejně,

drn, drn, drn,

melou tam stejně,

drn, drn, drn.

Namelou mouky,

drn, drn, drn,

čtyři klobouky,

drn, drn, drn.

Napečou placek,

drn, drn, drn,

čtyřadvacet,

drn, drn, drn.



Nejprve se text bezpečně naučíme nazpaměť. Jestliže student neumí stoprocentně text z paměti, nedokáže pak během lekce štěpit pozornost, kdy se musí věnovat přesnému tvoření hlasu v zadaných okolnostech s přidruženými úkoly. Nezná-li text, je výhodnější opakovat několikrát po sobě první dva verše.

Výchozí polohou pro nácvik je leh na břiše, hřbety rukou položíme pod čelo. Dýcháme klidně smíšeným typem dýchání, podložka nám slouží jako kontrolní opora. Sledujeme učitelův výklad, v duchu si představujeme celý postup, jako když se programuje počítač.

Vydechneme, nepřiliší nadechneme a lehkým bráničním pohybem (zdánlivě nevydechujeme) dáme impuls k vyslovení prvního verše. Jakmile dořekneme poslední „drn“, vydechneme, provedeme malý brániční přídech, brániční impuls a proneseme druhý verš. Tak postupně provedeme celou říkanku. Mezi jednotlivými verši zpočátku musíme svůj výkon rozebrat (znění i výslovnost), později vše konáme plynule a v poslední fázi už po pronesení každého verše nevydechujeme, ale rovnou adekvátně přidechneme.



Na co se při nácvičku určitě zaměříme:

- 1) Hlídáme bezpečné kovové nasazení začátků veršů (bez dyšné příměsi nebo tlaku na hrtan). Student může několikrát zkušebně nasadit pouze slabiku „v tom“, jako by nasazoval „bim“, teprve když najde vyváženou míru brániční a rezonanční opory, vysloví celý verš.
- 2) Buďme důslední při zdlouhavém pečlivém nácvičku, kdy po každém verši vydechneme a teprve potom přidechneme a pokračujeme s textem dalšího verše. Trpělivost nám přinese ovoce v podobě zafixovaného návyku kvalitního znění hlasu v masce. Vznikne tak další opěrný bod pro naši budoucí práci – když se něco nebude dařit, vrátíme se k něčemu, co opravdu umíme. Mimochodem tato poznámka platí i pro cvičení uvolňovací, dechová a rozeznívací „bim–bam–bum“. Studenti vědí, co je podstatou jednotlivých cvičení a co rozvíjejí, dokážou je bezchybně provést, a proto se k nim utečou, pokud se učí něčemu novému a momentálně se nedaří. Vědí totiž, na co „to nové“ navazuje. Není hanba vrátit se třeba k úplným začátkům, hanba je nevědět si rady.
- 3) Už od samého počátku nácvičku se opíráme o sonorní souhlásky „m“ a „n“ (v toM NašeM MlejNě). Pro znění hlasu je také výhodné spojení

dásňového „d“ s „n“ ve slabice „drn“. Snáz si uvědomíme těžiště rezonančních dutin (kořeny horních řezáků).

- 4) I když text realizujeme kvůli rozeznání hlasu, dbáme na pečlivou výslovnost. Např. když spojení *v tom našem Mlejně* artikulačně ošidíme, vznikne *v tom našem lejně*. Pečlivě vykroužíme každou dvojhlásku „ou“ a číslovku „čtyři“ nikdy nevyslovíme [štyři], nebo dokonce [štyry].
- 5) Včas upozorníme na nežádoucí protahování slovíček „drn“. Dojde k němu, když dásňové „n“ studenti promění na českou nosovku – měkkopatrové „n“. Znění uzavřeme – „n“ je souhláska *závěrová* –, jako bychom dásňové „n“ ustříhli.
- 6) Rytmičný kolovrátek říkanky vede studenty v jednom místě ke špatnému slovnímu přízvuku – vyslovují „čtyřiklo bouky“, jako by ani nevnímali obsah sdělení. Trpělivě, ale nekompromisně jim pomáháme se tohoto nešvaru zbavit.
- 7) A ještě jednou: Neumdlévejme v důsledné kontrole pravidelně prováděných přídechů po každém verši!

Z pozice vleže se postupně (přes tzv. pozici embrya, sedu na patách a kleku) vztyčíme do stoje. Můžeme si tento postupný vztyk zmotivovat konkrétní představou (např. rašící semínko rostliny).

Když už mezi jednotlivými verši nevydechujeme, ale pouze přiměřeně bráničně přidechujeme, doplníme říkadlo pohybem:

Na slova „v tom našem“ uděláme krok vpřed levou nohou a zároveň upažíme s dlaněmi vzhůru. Na slovo „mlejně“ uděláme krok pravou nohou vpřed a zároveň paže vzpažíme. Na slova „drn, drn, drn“ přinožíme levou nohu k pravé a zároveň se předkláníme s nataženými pažemi až k zemi, oči směřují ke kolenům. Celou pohybovou akci opakujeme na zbylých verších říkanky.



Kontrolujeme, aby se začátek každé ze tří frází vždy přesně kryl s nášlapem nohy – provokuje to k nasazení koncentrovaného tónu od bránice. Při hlubokém předklonu si prožijeme, jak ve skloněné hlavě snadno najde výdechový proud rezonanční těžiště, jak se nám zvedá měkké patro.

Předepsané pohybové variantě přidáváme okolnosti (naordinovaný obřadní pozdrav představiteli cizího státu, hlášení robota zkoumajícího povrch cizí planety, povinná práce při pásové výrobě – během ní konverzuji s kolegou, cvičitel v Sokole předvádí sestavu).

Možná že následující říkanku znáte jako písničku. My se nejprve její slova naučíme zpaměti, pak ji budeme říkat a zároveň házet tenisovým míčkem.

Jsou mlynáři chlapi, chlapi, když jim mlejny klapý, klapý,

jsou mlynáři jsou, když jim mlejny jdou!

Když jim mlejny neklapají, tak mlynáři nic nemají.

Jsou mlynáři jsou, když jim mlejny jdou!

Jsou mlynáři škobrfáci, když jim vodu pijou ptáci.

Jsou mlynáři jsou, když jim mlejny jdou.

Jaké „házečí“ varianty pro inspiraci nabízíme?

- 1) Stojíme v prostoru, mírně rozkročeni. Na slovo „jsou“ z výšky těsně nad pasem hodíme míček na zem, jako bychom chtěli začít

driblovat (samozřejmě plynule doříkáme i „mlynáři“) a hned ho chytíme. Stejně uhodíme míčkem o zem a následně jej chytíme i na „chlapi, chlapi, když jim mlejny, klap, klap“ atd. Proneseme-li snadno s předepsanou akcí celé říkadlo, přidáme pohyb v prostoru. Práce s míčkem zůstává neměnná, jen na každý hod a na každé chycení míčku uděláme krok vpřed. Kroky jsou pravidelné a stejně pravidelně pronášíme i slova říkadla (krok + hod míčkem o zem + „jsou mlynáři“, krok + chycení míčku + „chlapi, chlapi“). Hod míčkem o zem vyjde vždy na krok toutéž nohou. Postupně se osvobozujeme, netřeštíme oči jen na míč, ale předstíráme nezávaznou konverzaci.

- 2) Postavíme se čelem ke zdi ve vzdálenosti cca 2 m. Vrchním obloukem házíme míčkem o zeď tak, abychom ve chvíli, kdy se míč dotkne zdi, vyslovili „jsou“ nebo „chla“ (dotyk míče o zeď se kryje s první slabikou slov „jsou, chlapi, když, klap, jsou, jsou, když, jdou“).
- 3) Míček si podobným způsobem můžeme také házet nebo koulet ve dvojici s kolegou. Ten, kdo hází (koulí), mluví, druhý mlčky chytá. Při házení proměňujeme tempo (zrychlujeme tím, že míč vrátíme kolegovi hned po jeho chycení) a mírně se pohybujeme i v prostoru. A když se nám už práce daří, házíme si míčky vzájemně najednou, v mluvení se střídáme po jednom verši nebo si ani neurčíme pravidla střídání, jen se vzájemně respektujeme

a reagujeme na kolegovu sdělení. (Pokud některou frází začneme oba najednou, pak pokračuje ten, který dosud mlčel, dosud hovořící se odmlčí).



Hod míče na zem od pasu dolů provokuje studenta k nasazení hlasu od bránice. Horní oblouk hodu míčem o zeď zase podporuje představu cesty výdechového proudu ústní dutinou pod tvrdým patrem k rezonančnímu těžišti. Shoda dotyku míče o zeď a začátek fonace upevňuje představu přední opory hlasu a vedení koncentrovaného tónu. Hod míče vrchním obloukem dodržujeme i při vzájemném házení v poslední variantě našeho cvičení.

Důležitá poznámka: učitel dbá na to, aby studenti z hlediska ortopedie správně vyslovovali – [Jsou mlynáři, když jim Mlejny Jdou].

Moucha

V tom královském sídle,

měli mouchu v jídle.

Moucha jedla, pila,

pak se utopila.

Odvezli ji k faře,

bez mář, bez trakaře.

Tam ji pochovali,

nápis na ni dali:

V tom královském sídle,

(znovu ad lib.)

Končí se:

Když ji pochovali,

smutně zaplakali.

S touto říkankou pracujeme jako se zástupným textem, což znamená, že říkáme předepsaná slova, ale ve skutečnosti mluvíme o něčem jiném. Má-li přednes vyznít přesvědčivě, musí být naše představa konkrétní. Nespěchejte, popustte uzdu fantazii, určitě vás napadnou nejrůznější komunikační situace. Pro představu několik nápadů uvádím:

- jsem pavlačová drbna
- vypravuji vtip v hospodě kamarádům
- sděluji vážnou zprávu
- nabízím stavební spoření
- jsem neústupná striktní úřednice
- vypravuji pohádku dětem
- stěžuji si na nespravedlnost
- vzpomínám na romantickou dovolenou

Jak jste si všimli, s rozeznáním hlasu přibývá textů, které se učíme zpaměti. Už jsme se spolu domlouvali, že pro mluvního profesionála (jakým kněz bezpochyby je) je trénink paměti součástí přípravy na

budoucí povolání. Můžeme však zrealizovat etudu „říkanka s nápovědou“. Sdělujeme text, jako bychom stáli na jevišti, a kolega nám během vystoupení napovídá, tzn. verše předříkává, my mluvíme s „jednoveršovým“ zpožděním. Musíme zvládnout předávat obsah svého verše a zároveň vnímat kolegovu nápovědu.

Nápověda se také významně učí. Nejen předříkávaný text, během realizace této etudy si především procvičuje přesné posazení hlasu ve střední poloze. Přestože se jedná o tichou utajovanou mluvu, nápověda musí mluvit nedyšným kovovým hlasem bez tlaku na hrtan, což není zdaleka samozřejmé.



Stejně jako „bim–bam–bum“, „mami“, „budem nebo nebudem“ apod. i právě procvičovanou říkanku pronášíme také v dialogu. Rozhovor se může vyvinout do vzájemně nepřátelského postoje zúčastněných. Tím začnou studenti zesilovat hlas. Je to předpříprava na pozdější silovou modulaci hlasu. Učitel i studenti sami musí ostražitě hlídat momenty, kdy dojde i k malému nežádoucímu napětí hlasivek, a cvičení v tom okamžiku přerušit. Připomenou si dechové cvičení „odtláčování zdi“, uvědomí si, že hlas zesilujeme zpevněním pomocných dechových svalů, což se projevuje rozšířením žeber do stran. V žádném případě se nesnažíme o vysoký stupeň hlasové síly, jde jen o to, vyzkoušet si správné rozeznění hlasu i v emočně mírně nabitém rozhovoru.

Ať už studenti použijí text pro monologické vystoupení, nebo v dialogu, mohou pronést i delší sdělení, protože svobodně vrství sloky za sebou tak dlouho, dokud nepředají myšlenku celou.

Nedovolíme nedbalou výslovnost, a proto vyžadujeme: [v toM královskéM sídle], [pak se 'Utopila], [odvezli JI], [tam,JI pochovali], [nápís na nI dali].

Nastává chvíle, kdy se vrátíme k chystanému textu k semestreálnímu zápočtu. Doposud jsme ho používali jako podklad pro kvalitní vedení dechu stejnoměrného prodlouženého, přerušovaného po slovech a po frázích – všechny uvedené varianty jsme slyšeli.

Konečně si můžeme kvalitu posazení svého hlasu ve střední poloze ověřovat na smysluplném vyprávění. Jen se obrňme trpělivostí a postupujme pomalu po jednotlivých krocích.

- 1) Nejprve vybíráme v textu namátkou slova se znělými souhláskami (nejlépe retnicemi – B, M, retozubnými – Z a dásňovými – D, N). Izolovaně a naprosto bez podtextu je pronášíme tak, jako jsme trénovali znění slov „nameleme“, „jedeme“, „duben“, „buben“ nebo „zuby“.
- 2) Ve druhé fázi nácviku vyslovujeme, opět bez návaznosti, slovní spojení. Například: *narození Ježíšovo, do města Davidova, byla zasnoubena (drobounké bílé zoubky, novou poštovní známku, do malého půvabného pláče)*. Protože jsme se pocvičili, přestaneme si vybírat jen snadněji realizovatelná spojení a ověřujeme znění větných částí bez výběru.
- 3) Vybereme si v textu jednu kratší větu a opět kontrolujeme, zda někde nepovolujeme pružné opření hlasu a všechny slabiky mají stejnou kvalitu znění. Abychom předešli monotónní intonaci při budoucí interpretaci celého vyprávění, můžeme slovní spojení řadit po sobě beze smyslu, v opačném pořadí ve větě.

- 4) Přečteme celou první větu, a to ve dvou variantách:
- Vědomě sledujeme důsledné vedení dechu a základní logické členění, přednes je vedlejší, soustředíme se jen na kvalitní vnější techniku provedení.
 - Uvědomíme si, co, komu a proč vypravujeme, chceme především sdělit v konkrétní náladě svůj zážitek, vnější techniku takřka pustíme ze zřetele (dodržujeme předepsané přídechy) a poddáme se té vnitřní.

Možná budete překvapeni, jak nespolehlivě vám funguje přesné posazení hlasu a pregnantní výslovnost ve chvíli, kdy se soustředíte na prožitek a jeho předání posluchači. Jiní zase zjistí, že vnitřním nábojem naplněné sdělení jim pomohlo bezděčně zrealizovat brániční oporu i energickou výslovnost. a určitě nebude málo těch, kteří dokážou předat svoji uměleckou představu a zároveň okrajem svého vědomí vnímat cílenou dechovou práci při tvoření hlasu neboli aspoň částečně prožijí propojení a vzájemnou součinnost vnější a vnitřní techniky, což je a bude naším cílem při každém mluvním výkonu.



Vedle správného posazení hlasu ve středních rezonančních dutinách důsledně kontrolujeme, aby studenti při plnění požadavku na přesné vedení dechu nevyvíjeli tlak na hrtan, tj. aby se zbytečně „nedřeli“.

Při zvukové realizaci interpunkčních znamének necháme interpretům svobodu volby.

Vyžadujeme pregnantní výslovnost souhlásek „d“ – [v oněch Dnech], [byl proveDen], [rozhoDnout], „j“ – [Sýriji], [její hodina], [poJedeme], [že Je přilepena], „h“ – [prvorozenéHo], [do maléHo půvabnéHo pláče], „v“ – [sVětě], [zachoVáVala], [žiVot, ve sVém], sonorních souhlásek „n“ a „m“ – [s anděleM Množství zástupů], [BetléM], [sní o toM] a neznělých souhlásek „k“, „ch“ nebo „t“ – [radosT], [do pleneK], [v hlídkáCH a při niCH stál], [hneT Tu bylo], [elegantní], [voněT].

Vedeme adepty k výhodně tvořenému a zřetelnému rázu – [zasnoubena 'A čekala dítě], [z domu 'A rodu], [zachovávala 'A 'Uvažovala 'O tom], [do'Opravdy krásná 'A čistá].

Dbáme na plné znění posledních slabik ve slovech.

Nedovolíme, aby slabiky s vokálem „a“ rezonančně klesaly.

- 5) Zaměříme se na odstavec textu, který je nám nejbližší, a opět kontrolujeme přesnou dechovou, hlasovou a artikulační práci.
- 6) Text čteme plynule bez ohledu na obsah. Zato se snažíme pronést co nejvíce slov na jeden dech, procvičujeme dlouhou dechovou výdrž.
- 7) Pokusíme se přečíst vyprávění celé bez odpočinku posazeným hlasem a s přídechy předepsanými v textu písmenem X.
- 8) Text předneseme s jasným názorem a vnitřním zaujetím, jen přídechy provádíme na předepsaných místech.
- 9) Za odměnu po vytrvalé dlouhodobé práci na jednom textu přečteme autorovo sdělení naprosto svobodně, to znamená, že už frázujeme podle svého vlastního cítění a s potěšením si vychutnáme sdělení s posluchačem.

Připadá vám předložený devítistupňový návod příliš složitý? Není to žádná věda, ale chce to trpělivost a určitou „sebezpytnou“ schopnost. Po každé přípravné fázi si provedte rozbor, nejen abyste si uvědomili nešvary v provedení, ale také abyste se pochválili za ta zdařilá místa. Budete-li se sebou při nácvičku vlídně zacházet a nepřeslechnete-li postřehy a doporučení svého učitele, pak se zhruba po měsíčním studiu začne váš hlasový výkon (zatím jen v neutrálním emočním nastavení, a proto ve střední hlasové poloze) výrazně podobat výkonům dobrých profesionálů.

Nastal čas, abychom k uvolňovacím cvičením z první části rozcvičky, k sadě dechových cvičení z druhé části rozcvičky (prodloužené stejnoměrné „s“, přerušované „s“, plynulé zesilování a zeslabování výdechového proudu, tzv. „hadí“, aktivizace bránice na střídavé „s“, „š“ a přídechové cvičení „váza“) a následnému rozeznění hlasu (např. „bim–bam–bum“) připojili dvě další části. Rozcvičku stavíme postupně tak, jak si osvojujeme jednotlivé dovednosti mluvní techniky. Přestože pro nás v budoucnu bude snadné hlas rozeznít, doporučujeme dodržovat pořadí prvků rozcvičky i její obsah po oba semestry. Teprve pak ji obměníme a také doplníme o náročnější rejstříková cvičení. Později přibudou cvičení na proměnu dynamiky hlasu, jazykolamy a trénujeme i paměťovou pohotovost. Že rozcvičkou každou lekci otvíráme, zdůrazňujeme jen pro úplnost informace, vy to už dávno víte.

Nově studované části rozcvičky říkáme „balet“. Ve cvičení totiž využíváme podobnosti se zdánlivě vzdáleným pomocným předmětem, a tím je pohybová výchova. v čem spatřujeme podobnost?

Tanečník už při tzv. přípravě ke krokové variaci i během ní zpevní držení těla (zapne břišní a zádové svalstvo), přičemž krční a ramenní svaly zůstávají uvolněny. Právě taková pozice je důležitá pro tvoření kvalitního nosného a přirozeně znějícího hlasu.

Cvičení „balet“ má tři na sebe navazující fáze:

- 1) Stojíme vzpřímeně bokem ke stěně, rukou bližší ke zdi se lehce opíráme o stěnu, jako kdybychom se drželi baletní tyče. Chodidla zaujímají nepříliš vytočenou 5. baletní pozici, volnou paži držíme v rameni – po jejím oblouku tzv. stéká voda.

Vydechneme, maličko nadechneme, dech podržíme. Vzápětí provedeme nohou blíž volnému prostoru „battement tendu“ (= tažený kmit, vyslovujeme „batmán tendy“) vpřed (protažená noha jede přes patu po zemi a opře se o špičku) a zároveň bráničním impulzem vytvoříme hlasitě „mami“. Nohu přitáhneme do výchozí pozice a současně přidechujeme. Tatáž noha provede batmán do strany, a přitom opět vyslovíme jedenkrát slůvko „mami“. Nohu přitáhneme k tělu (zároveň přidechujeme), ale chodidlo „zatáhneme“ vzad (pata přitahované končetiny se opře za patu stejné nohy). Následuje batmán vzad se současným zněním jednoho „mami“, s návratem za patu stejné nohy

přidechujeme. Čtvrtý batmán směřuje do strany, současně s pohybem nohy říkáme „mami“, při návratu přidechujeme a chodidlo stavíme do původní počáteční pozice. Zpravidla máme už při čtvrtém batmánu nadechnuto do výše lopatek, a proto při návratu končetiny do výchozí polohy nepřidechujeme, ale naopak energickým výdechem všechn vzduch naráz bez zadržování nebo zpomalování vydechneme.

- 2) Tělo držíme jako v první fázi. Chodidlo nohy směřující do volného prostoru je v zanožení, špičkou ho opíráme o podlahu – tvoříme „piqué“ (= zabodnutý, vyslovujeme „piké“). Vydechneme, nabere malé množství vzduchu, podržíme, zanoženou nohou šviháme vpřed do výšky asi 30 stupňů a pohyb zastavíme – tomuto pohybu říkáme „battement jeté“ (= hozený kmit, vyslovujeme „batmán ž té“). Zároveň s pohybovým impulzem provedeme brániční impulz a vyslovíme „mamimami“. Jakmile pohyb zastavíme, přidechneme. Pak toutéž nohou provedeme švih vzad a opět říkáme „mamimami“. Cvičíme několikrát, až zásoba vzduchu pomyslně vystoupí po lopatky, pak všechno naráz vydechneme.
- 3) Stojíme vzpřímeně volně v prostoru, paže držíme v ramenou, tvoří obloučky, z nichž „voda stéká“. Chodidla zaujímají nepřilíš vytočenou tzv. 2. baletní pozici. Vydechneme, jen mírně nadechneme, podržíme. Provedeme „demi-plié“ (= podřep,

vyslovujeme „demiplijé“) tak, abychom se nevychýlili z osy, a doprovodíme ho půvabným pohybem jednou paží z upažení obloučkem před trup a zpět. Paži vedeme před tělo hřbetem ruky, před hrudníkem se podíváme do dlaně a hřbet ruky opět celou paži otvírá do oblouku. Pohyb paže sledujeme pohledem, abychom uvolňovali hrtanové svaly. k uvedeným pohybům vyslovujeme „mamimamimamimami“. Přidechneme a totéž zkusíme i s druhou paží. Jakmile během cvičení cítíme, že „váza je již naplněná“, vydechneme.



Konkrétní doporučení:

- 1) Při nácviu nejprve realizujeme zvukovou a pohybovou část izolovaně.
- 2) Při pohybovém provedení opravdu kontrolujeme pevné držení těla v ose a pružnost (ladnost) pohybů. Student nesmí: povolit břišní a zádové svaly, podsouvat pánev vpřed, krčit nohy, propínat paže, záklánět hlavu.
- 3) Stále hlídáme nasazení hlasu bráničním impulzem. Studenti totiž někdy ve snaze provést cvičení důkladně na pružnost hlasového začátku zapomínají a zbytečně první slabiku zatěžkávají, začátek fonace pak zní tvrdě, direktivně, tón se nenese do prostoru.
- 4) Pro kvalitní provedení je důležitá i vhodná obuv.
- 5) Ve druhé fázi cvičení (battement jeté = švihání vpřed a vzad) hrozí navození tvrdého hlasového začátku, protože se jedná o ostrý a prudce zastavovaný pohyb. Stejně tak někteří studenti ztrácejí plynulost mluvy, jako by zadržávali, nebo náhle spojení „mamimami“ překotně drmolí.

- 6) Ve třetí fázi zase někdy vláčný pohyb ovlivňuje studenty, že nasazují svůj hlas dyšně (opět připomeneme brániční impulz s pocitem nevýdechu a představu vzniku tónu před ústy v jednom konkrétním bodě).
- 7) Dbáme na to, aby studenti ozvučili stejnoměrně celou řadu slabik, ani poslední neošídíme, ani ji neprotáhneme dyšným vyzněním. Představte si, že za tím posledním „i“ tzv. ustříhnete zvuk hlasu a děláte bez pauzy příděch. (Vzpomeňme na dechem podložené cvičení „pitekafe“). Aby se práce dařila, mnohdy stačí doporučení: Představujte si celou řadu ještě o jednu slabiku delší, jenom ji nevyslovte. Tím se dechová opora prodlouží a znění hlasu je vyrovnané.
- 8) Sledujeme, zda studenti skutečně svými příděchy vytvářejí zásobu vzduchu, zda nepříděchují jen tolik, kolik spotřebují k vyslovení požadovaných slabik.

Když si cvičení osvojíme, nejenže slabiky vyslovujeme vázaně, ale hlas díky své představivosti melodicky obměňujeme, protože ve své fantazii jednáme konkrétním slovem.

Zatímco náš balet bude pravidelnou součástí rozcvičky, následující říkadlo nám poslouží „jenom“ k ověření faktu, že část těla, kde je uloženo pomocné svalstvo dýchací (spodní mezižeberní a svrchní břišní svaly), držíme kvůli kvalitnímu znění hlasu v pohotovosti vždy a za všech okolností – ať zaujímáme jakoukoli pozici. Tentokrát se naučíme verše Vítězslava Nezvala z knihy Anička skřítek a Slaměný Hubert:

Hop

<i>Hop, hop, hop,</i>	<i>pro mouchu a pro pavouka,</i>
<i>byl jeden strop.</i>	<i>veliká pět stop,</i>
<i>Na tom stropě byla díra</i>	<i>hop, hop, hop!</i>
<i>pro velkého netopýra,</i>	<i>Hop, hop, hop,</i>
<i>byla jako hrob,</i>	<i>byl jeden strop.</i>
<i>hop, hop, hop!</i>	<i>Na tom stropě byla díra,</i>
<i>Hop, hop, hop,</i>	<i>do té díry chytli výra</i>
<i>byl jeden strop.</i>	<i>jako pod poklop,</i>
<i>Na tom stropě byla louka</i>	<i>hop, hop, hop!</i>

Text umíme bezpečně z paměti, abychom deklamací říkadla mohli spojit s konkrétními akcemi. Nejprve si zahrajeme na roboty – takové těžkopádné a nedokonalé roboty:

Zaujmeme mírný stoj rozkročný, tělo zpřímá, paže zalomíme v loktech, držíme je podél těla, prsty směřují vzhůru. s prvním slovem „hop“ se ukloníme dopředu, s vyslovením druhého „hop“ se narovnáme. Na třetí slovo „hop“ otočíme trup vlevo, na slovo „byl“ přidáme úklonu vlevo. Se slabikou „je“ se napřímíme, s otočkou do původní pozice vpředu říkáme „den“, opět se ukloníme vpřed (vyslovujeme poslední slovo druhého verše našeho říkadla – „strop“), se slabikou „na“ se narovnáme. Stejným způsobem se otočíme doprava, ukláníme se a vzpřimujeme, abychom se zas točili, ukláněli a vzpřimovali vpřed a na druhou stranu.

Nesnažíme se o bohatou melodii řeči, spíš mluvíme monotónně (uměle zpěvavě jako roboti).



Během cvičení studenti zažijí, jak snadno se jim nasazuje hlas při předklánění a že je mnohem těžší hlas zněle nasadit při vzpřimování trupu. Snaží se o vyrovnané znění ve všech polohách trupu.

Možné je i variantní řešení v rozložení pohybů a slov.

- 1) Postavíme se proti sobě (do kruhu) a jeden všechny rozpočítává (spíše zpěvným tónem dětského rozpočítadla). Můžeme i zrychlovat tempo, ale ubráníme se překotnosti – mluvíme rychle, jako by to bylo pomalu.
- 2) Vzpomeneme si na dětství, kdy jsme rádi skákali panáka. Nemusíme si nic kreslit, stačí nám naše představivost. Můžeme skákat nestejně rychle, skáče po jedné noze i snožmo, ve skoku se otáčíme, skáče bystře, shýbáme se pro kamínek, skáče unaveně (přejedení, příliš velký nákres).



Učitel sleduje, zda student udrží znění hlasu ve střední rezonanci bez ohledu na náročný skákavý pohyb.

Ráz

Často nasazujeme hlas, když po absolutní pauze slovo začíná samohláskou. Takovému nasazení říkáme ráz a v češtině se vytváří automaticky na začátku věty, pokud slovo začíná samohláskou (*Ochraňuj mě...*). Je to zvukový prostředek podobný hygienicky nevýhodnému tvrdému hlasovému začátku, a proto si i duchovní musí nacvičit bezpečnou zvukovou realizaci rázu.

V Bibli se setkáváme s cizími názvy a jmény začínajícími samohláskou (*Akšáf, Ábel, Ebrón*) a často věty začínají spojkami (*Ale Mordokaj se o té věci dozvěděl...; aby na Sijónu vyprávěli; ať mu obětují*). Samohláskové začátky slov nejsou ovšem pro češtinu tak zcela typické. Pohledem do kteréhokoli slovníku jazyka českého zjistíme, že většina slov začíná souhláskou a končí otevřenou slabikou, samohláskou. Samohláskami „a“, „e“ a „i“ začínají slova přejatá z cizích jazyků, česká slova začínají samohláskou „o“, „u“ nebo dvojháskou „ou“ (*držte se lásky 'a 'usilujte 'o duchovní dary*).

Ráz je tedy nasazení slova začínajícího samohláskou po absolutní pauze a výrazně napomáhá srozumitelnosti řeči. Ortoepická pravidla nás vedou k aplikaci rázu v běžném projevu vždy po předložkách „k“ (nikoli *kevropě* či *gevropě*, nýbrž *k'evropě*), „s“ (nikoli *zokna* či *sokna*, nýbrž *s'okna*), „v“ (nikoli *voboře* či *foboře*, nýbrž *f'oboře*) a „z“ (nikoli *zakátu* či *sakátu*, nýbrž *s'akátu*). Ve veřejné mluvě realizujeme ráz kvůli lepší srozumitelnosti sdělení mnohem častěji:

- 1) Po předklonce nebo nepřízvučném jednoslabičném slově (*pak 'i kalich s vínem, nikoli pakikalich s vínem*).
- 2) Při setkání dvou stejných samohlásek – na hranici slabičné předložky a slova se samohláskovým začátkem (*do 'oblak, nikoli dooblak; za 'Ábelem, nikoli zaÁbelem*) a na švu předpony a slovního základu (*po 'odkrýt, nikoli poodkrýt; po 'odešel, nikoli poodešel*) nebo na hranici dvou slov (*a my s Tebou 'usmířeni, nikoli a my s Tebouusmířeni*).
- 3) Při setkání dvou různých samohlásek na hranici předložky a slova se samohláskovým začátkem (*na 'usmířenou, nikoli nausmířenou*), na hranici spojky a slova se samohláskou (*a 'účastenství Ducha svatého, nikoli aúčastenství Ducha svatého; i 'Otce našeho, nikoli iOtce našeho; v míru 'a pokoji, nikoli v míruapokoji*) nebo na hranici dvou slov (*máte 'odměnu svou, nikoli máteodměnu svou; byli 'opět tvými dětmi, nikoli byliopět tvými dětmi; skrze proroky 'a 'otce naše mluvil, nikoli skrze prorokyaotce naše mluvil*).
- 4) V přídavných jménech a příslovcích, po nichž následuje samohláska (*nej'obtížnější, nikoli nejobtížnější; nej'odvážnější, nikoli nejodvážnější*).
- 5) Po předložce nebo jiném slově, které končí souhláskou a po něm následuje slovo se samohláskovým začátkem (*prokaž 'i nám milost, nikoli prokaži nám milost; buď 'ó Bože, nikoli buťó Bože; Ježíš seděl s 'apoštoly, nikoli Ježíš seděl sapoštoly*).

Hmatově si tvoření rázu a pohyb hlasivek můžeme ověřit sami na sobě. Položíme ukazovák na to místo, v němž se nám sbíhají obě ploché destičky chrupavky štítné (tj. na ohryzek) a proneseme věty začínající samohláskou, např. „Ať to uslyší!“ – nejdříve neutrálně a klidně a potom s emocionálním důrazem, např. ve vzteku. Pocitově a hmatově můžeme takto sledovat práci hlasových vazů.

Protože tvrdý hlasový začátek je z hlediska hlasové hygieny nevhodný, učíme se nasazovat slova začínající samohláskou (včetně kraťouchkých spojek) měkce. Jak to můžeme zkoušet:

Zlehka voláme „Fando!“. Po několikerém zavolání ubíráme postupně znění souhlásky „f“, pak už ji jen naznačujeme rty, až zbude jenom „ando!“ Protože tělo se stále připravuje na výslovnost „f“, zůstanou hlasivky při výslovnosti samohlásky „a“ v otevřeném postavení a dojde tak k měkkému nasazení hlasu.

Pro nácvik rázu, v plném soustředění jenom na prosté čtení, se hodí biblické verše z 1. knihy Mojžíšovy (10,22–23, 26–29):

Synové Šémovi: Élam a Ašúr, Arpakšád a Lúd a Aram. Synové Aramovi: Ús a Chúl, Geter a Maš. Joktán pak zplodil Almódada a Šelefa, Chasarmáveta a Jeracha, Hadórama a Úzala a Diklu, Óbala a Abimaela a Šebu, Ofíra a Chavílu a Jóbaba.

I na mnoha jiných místech v Písmu najdeme hodně veršů, na nichž můžeme právě osvojenou techniku ověřovat.

Hospodine, veď spor s těmi, kdo vedou spor se mnou (Ž 35,4–7)

Ať se hanbí, ať se stydí
ti, kdo o život mi ukládají.
Ať táhnou zpět, ať se zardí
ti, kdo zlo mi strojí.
Ať jsou jako plevy hnané větrem,
ať na ně udeří anděl Hospodinův,
ať je jejich cesta ztemnělá a kluzká,
až je Hospodinův anděl bude stíhat.
Ať na něj přikvačí znenadání zkáza,
do sítě, již nastražil, ať sám se chytí.

Všechno má svůj čas (K 3,1–8)

<i>Všechno má určenou chvíli</i>	
<i>A veškeré dění pod nebem svůj čas:</i>	
<i>Je čas rození</i>	<i>i čas umírání,</i>
<i>čas sázet</i>	<i>i čas trhat;</i>
<i>je čas zabíjet</i>	<i>i čas léčit,</i>
<i>čas bořit</i>	<i>i čas budovat;</i>
<i>je čas plaka</i>	<i>i čas smát se,</i>
<i>čas truchli</i>	<i>i čas poskakovat;</i>
<i>je čas kameny rozhazova</i>	<i>i čas kameny sbírat,</i>
<i>čas objímat</i>	<i>i čas objímání zanechat.</i>

*je čas hledat**i čas ztrácet,**čas opatrovat**i čas odhazovat;**je čas roztrhávat**i čas sešívat,**čas mlčet**i čas mluvit;**je čas milovat**i čas nenávidět,**čas boje**i čas pokoje.*

Někomu pomáhá představa psa vyjícího na měsíc, někdo si navodí měkký hlasový začátek slovním spojením „a šli a šli a šli“, někdo si jen pomyslí „vlídná řeč“ a dalšímu zpočátku pomůže přidaná souhláska „m“ na začátku každého verše (*mat se hanbí*). Rozhodující není metoda, ale výsledné měkké nasazení samohlásky. Proto učitel připomíná techniku měkkého hlasového začátku, tedy rozeznění hlasu současně s výdechem, poslouchá, aby si odbouráváním tvrdého hlasového začátku při realizaci rázu student netrénoval hlasový začátek dyšný. Učitel sleduje, zda studenti tvoří ráz na všech předepsaných místech, nejen před spojkou „i“ (*čas 'objímat, 'opatrovat, 'odhazovat*).

Spolehlivou, z fonačního hlediska hygienickou výslovnost s rázem si osvojíme také na básni Hanse Arpa v překladu Ludvíka Kundery:

Práce s čísly

*a slouká ještě a znovu**a ustavičně**a jednou dvakrát třikrát až tisíckrát**a začíná opět od začátku*

a stlouká velkou násobilku a malou násobilku

a stlouká a stlouká a stlouká

stránku 222 a stránku 223

a stránku 224 a tak dál

až na stránce 229

přeskočí stránku 300 a pokračuje

od stránky 301 až ke stránce 400

a stlouká jednou kupředu

dvakrát dozadu

tříkrát vzhůru

a čtyřikrát dolů

a stlouká dvanáct měsíců

a čtyři roční doby

a sedm dnů v týdnu

a sedm tónů stupnice

a šestistopé jamby

a sudá domovní čísla

a stlouká

a stlouká to všechno dohromady

a ono to souhlasí

a vychází jedna.



Dbáme na správnou výslovnost číslovek (400 vyslovíme [čtyřista], 7 vyslovíme [sedum], vyslovíme koncovky [dvěstědvacetdevět]).

Když jsme se naučili pronášet text s výhodně tvořeným rázem, zasadíme jej do situací.

- 1) Učíme děti ve škole novou básničku.
- 2) Během mluvy kreslíme na tabuli složitý obrazec.
- 3) Z kostek stavíme komín.
- 4) Prostíráme stůl nebo připravujeme dekoraci místnosti.
- 5) Vykládáme karty.

Na dalším cvičení se ubezpečíme, nejen že hlas nám plně zní v masce, ale že ho tvoříme ekonomicky, tzn. bez nadbytečného úsilí.

Robert Desnos: Lama

*Lama je synem lamy
a jeho máma je taky lama
lamy jsou často samy
ač mají příbuzné
jiných jmen
a když si lama – ta dáma
nohu zláme, předpokládáme,*

*že je to tragédie.
V Peru, kde lama žije
a hlavní město je Lima
mají tam jiné klima –
chytají lamy na salámy
anebo na stéblo slámy.*

Text básně si nejprve paměťově spolehlivě osvojíme. v dalším nácviku použijeme zapálenou svíčku. Svíčku držíme před obličejem tak, aby výdechový proud směřoval na plamen svíčky. Hledíme do plamene a jemně, ale zněle pronášíme v pomalém tempu celou básničku. Jednotlivá slova odsazujeme a snažíme se, aby se plamen svíčky nezachvěl nebo kolísal co nejméně – nejsnazší je výslovnost vokálů, problematičtější je výslovnost hrdelního „h“ a všech retných souhlásek. Při tvorbě „h“ totiž použijeme mohutnější výdechový proud, který plamen svíčky rozkmitá. Podobně je to s retnicemi – jsou to závěrové souhlásky a při jejich tvorbě dochází k explozi, při níž plamen svíčky reaguje prudkým zavlněním. Tímto cvičením skutečně intenzivně trénujeme dechovou ekonomii, nejehospodárnější vedení výdechového proudu a dechovou oporu.

S textem pracujeme i jinak: abychom rozezněli i přilehlé rezonanční dutiny, zvláště ty hrudní, snažíme se bez výdechu, v nádechovém postavení hrudníku, plně rozeznít hlas na tónu, který je individuálně nejbliž hlasovému středu. Polomluvíce a polopějíce si hrajeme na interprety recitativů v opeře, tzv. zpíváme litanie kněží v kostele, nezávazně lehce konverzujeme v současné společnosti.



Celé cvičení provádějí studenti nejprve každý zvláště, později spolu vedou rozhovor. Zpočátku učitel určí, že se budou střídat v deklamaci po dvojverší, pak už není určeno nic, jen studenti sami vycítí, zda a kdy se navzájem přeruší a vezmou si další slovo, aby vášnivě či věcně diskutovali.

Zopakujme si, jak vypadá naše dosavadní rozcvička:

- 1) Psychofyzické uvolnění
- 2) Dechová cvičení
 - a) stejnoměrný nepřerušovaný výdech
 - b) přerušovaný, později zrychlovaný až do staccata
 - c) plynulé zesilování a zeslabování výdechového proudu
 - d) aktivizace bránice
 - e) přidechové cvičení „váza“
- 3) Samostatné rozeznění hlasu – „brm“, „baf“, „bam“...
- 4) Ozvučený balet

Dokážeme zněle pronést jednotlivá slova a vazby, dokonce jsme interpretovali krátký čtený text. Je tedy na čase do rozcvičky zařadit poslední její část – rozvíjející přidechové cvičení realizované na rytmickém textu:

Sedlák

<i>Ďede sedlák podle lesa,</i>	<i>sova se tam žení,</i>
<i>sova na něj hůká,</i>	<i>jedna druhou honí,</i>
<i>pacholata se ho ptají,</i>	<i>načítám jich dvaatřicet,</i>
<i>co se to tam sůká,</i>	<i>více jich tam není.</i>

Postupně si osvojíme devět variant provedení:

- 1) Přidechujeme po každém verši. Uskutečníme tak malý přidech, aby sloužil právě jen k pronesení jednoho jediného verše. Stále

udržujeme malou dechovou rezervu. Když už umíme dobře přidechovat a čistě artikulovat, přikročíme k dalším variantám.

- 2) Přidechujeme za každým druhým veršem.
- 3) Přidechneme po třetím a šestém verši.
- 4) Přidechneme jen jednou, a to uprostřed říkanky, tedy po čtvrtém verši.
- 5) – 7) Přidechneme až po pátém (šestém, sedmém) verši.
- 8) Proneseme celé říkadlo na jeden dech.

Když bravurně zvládneme všech osm předepsaných variant, celé cvičení ztížíme – jednotlivé varianty propojíme. To znamená, že mezi nimi neděláme přestávky, plynule navazujeme jednu variantu na druhou. Celé říkadlo pronášíme ve svižném, rytmickém spádu, stejnoměrně, což nás vede k hlubším, ale zároveň rychlejším přidechům. Je to vzrušující, užijte si to, říkanka v tomto závěrečném provedení je pátou částí naší rozcvičky.



Budme pečliví a opravdu nacvičme každou variantu zvlášť. Chce to klid a trpělivost, ale jako vždy při osvojování principů mluvní techniky se nám to vyplatí v pozdější jistotě při vedení hlasu.

Dbáme na to, aby si studenti přidechovali přiměřeně počtu veršů, na něž jim má dech vystačit. Například po skončení šesté varianty na začátku sedmé přidechnou řádně na sedm veršů, pak jen lehký přidech na jeden veršík a znovu rychlý hluboký přidech, aby relativně snadno přednesli celé říkadlo jedním dechem.

Když cvičení suverénně ovládáme (jak by ne, když je pravidelnou součástí rozcvičky až do konce semestru), můžeme ho pro získání zběhlosti a také pro radost z tvůrčí práce obohatit:

- 1) Přineseme koš s prádlem, postavíme na zem, natáhneme šňůru a věšíme prádlo. Nejen že text pronášíme se všemi předečovými variantami, ale také s konkrétním podtextem (s radostí, strachem, našťvaně...).
- 2) Zase věšíme prádlo, ale během práce se nebe zatáhne, začne pršet a my musíme v rychlosti všechno pověšené prádlo sundat a odnést.
- 3) Opět věšíme prádlo, ale zároveň se sousedkou (nemluvíme spolu, hádáme se o prostor k věšení prádla, stěžujeme si, utěšujeme se, veřejně ji pomlouváme před imaginárním třetím partnerem-publikem atp.).
- 4) Cvičení provedeme ve dvojici, již ne jako sadu předepsaných předečů. Jeden ze studentů pronese dva verše říkadla a doprovodí je rytmickým tleskáním (např. synkopy). Druhý z dvojice naváže následujícím dvouverším říkadla a rytmické tleskání přesně zopakuje.
- 5) První ze studentů opět řekne dva verše a doprovodí je tlesky v pravidelném rytmu. Druhý naváže dalšími dvěma verši, zopakuje tleskání přesně po partnerovi, okamžitě vysloví pátý a šestý verš říkadla, které doprovodí svou tleskací variací. První z dvojice zopakuje jeho tleskání na sedmém a osmém verši.

- 6) Předchozí variantu ještě rozvineme o konkrétní pohyb v prostoru, který musí účastníci zopakovat zároveň s tleskáním.



Kontrolujeme, zda studenti dýchají vědomě, správně. Sledujeme, zda mluví bez nadměrného tlaku výdechového proudu, měkce v masce, v individuální střední poloze. Nepřepínají hlasovou sílu? Nezvedají (např. při upevňování prádlení šňůry) hrtan z klidové polohy? Dbáme na přesnou výslovnost. Nedaří-li se, neváháme cvičení zastavit. Vysvětlíme, proč nemůžeme pokračovat, chybu opravíme a znovu trpělivě zkusíme. Stejně důsledně hlídáme věrohodnost provedení – zda studenti ovládají práci s imaginární rekvizitou (šňůra, koš, kuličky i prádlo samo) a také zda se jejich emoční naladění věrohodně vyvíjí (nejedná se přece o obecné stejnoměrné a konstantní naštvání od začátku až do konce říkadla). V kombinovaných cvičeních vždycky sledujeme propojení vnější a vnitřní techniky projevu, snažíme se, aby vědomá kontrola řemeslné dovednosti ustoupila do pozadí a student aby se především nechal inspirovat svou představivostí. Pak teprve můžeme hovořit o zautomatizování dovednosti a výsledky naší práce se spolehlivěji projeví v reálné mluvní praxi. Významnou příčinou studentova úspěchu je důslednost pedagoga při kontrole propojení řemeslného umu s emocionální tvořivostí.

Pro rozvíjející příděchová cvičení typu „Jede sedlák...“ můžeme zvolit jakýkoli rytmický text – pro inspiraci uvádím dvě básničky i v receptáři. Zvolené veršovánky hravou formou zpracováváme nejružnějšími způsoby. Jestliže technicky příděchy umíte, popustěte uzdu fantazii a vzájemně se pobavte.



Druhý text v receptáři je dechově mnohem náročnější a doporučuji ho zařadit do hlasové průpravy až později, například ve druhém ročníku. Při nácvičce příděchů se nesnažíme především zvládnout říkanku jedním dechem, to přece není náš hlavní cíl a organismus takový úkol stresuje – tím spíš nevydržíme s dechem. Spíš se soustředíme na pružnou práci bránice, přesné a úsporné nasazování tónu na začátku veršů, zdánlivý nevýdech, držíme žebra v nádechovém postavení a fyzicky si prožijeme existenci druhů vzduchu v plicích. Nebudeme-li si přikazovat, nedojde k tlaku na hrtan, zbytečnému výdeji energie a spotřebě kyslíku, lehkost provedení se dostaví jakoby sama. Studenti si často tento text vybírají jako pevnou součást své individuální rozcvičky pro svou profesionální praxi. Je to mimo jiné i proto, že uspořádání slov v říkance je velice funkční pro artikulační rozcvičení.

V životě profesionálního mluvčího se často stává, že se necítí hlasově ideálně disponován. Někdy jsme fyzicky unaveni, jindy máme rýmu nebo nás bolí v krku. Mluvit se nám nechce, ale musíme, čeká nás vystoupení. Rozeznění hlasu pak trvá delší dobu a doporučuji velkou trpělivost. Čím úporněji se snažíme „špínu v krku“ přemoci silou, tím je pravděpodobnější, že začneme nasazovat tvrdě, a pomineme-li zvýšenou námahu a s tím spojenou brzkou hlasovou únavu, můžeme si i dlouhodobě ublížit.

Proto do závěru rozpravy o posazení hlasu ve střední poloze vkládám i cvičení na jemné rozeznívání, jmenuje se Čmelák:

Vydechneme, nadechneme, jako bychom chtěli stejnoměrně a prodlouženě syčet. Vnitřním hmatem si připomeneme, kudy a jak by takové syčení probíhalo. Místo syčení však lehkým bráničním impulzem

začneme bzučet „zzzz“. Ve středních rezonančních dutinách cítíme brnění a vnímáme pevné propojení koncových bodů dechové opory (rezonanční těžiště u kořenů horních řezáků a břišní svaly v okolí bránice) – jako by středem trupu procházela gumová trubice, kterou drží v pevném, ale pružném postavení řízený výdechový proud.

Začínáme bzučet slabě, postupně zvyšujeme intenzitu výdechového proudu (nikoli tlakem na hrtan, ale aktivizací pomocného svalstva dýchacího), bzučení tím zesilujeme až nám „drnčí“ celá hlava, pak zase zeslabujeme, a to stále na jeden nádech, v průběhu cvičení nepřidechujeme, bzučení nepřerušujeme. Pochopitelně si pomáháme představou přilétajícího, kolem hlavy kroužícího a poznenáhlu odlétajícího čmeláka.



Tímto cvičením si relativně snadno ověříme, jak velká naše indispozice je – když „čmelák zabzučí“, podaří se nám postupně plně rozeznění hlasu ve střední poloze. Jestliže se nic neozve, nepokoušíme se o další rozeznívání, naordinujeme si hlasový klid a vyhledáme lékařskou pomoc. „Čmeláka“ zkoušejí začátečníci pouze pod dohledem zkušeného učitele. Hrozí totiž, že při nesprávném provedení dojde k výraznému tlaku na hrtan, hrdlo se zavře a fonace, byť je na úrovni brumenda, nezačne bráničním impulzem. Naopak, když bzučení pružně nasadíme bráničním impulzem, naplno si prožijeme lehkost tvoření tónu a mírným zesilováním výdechového proudu zvýrazňujeme bzukot, aniž bychom se zbytečně namáhali.

Jestliže jsme až doposud pracovali systematicky a pravidelně, první výsledky jsou už opravdu slyšet. Naše rozcvička má jasnou strukturu,

nacvičené prvky techniky spojujeme do celků motivovaných cvičení, soustavně trénujeme příděchová cvičení ve variantních provedeních. Víme, proč to všechno děláme: Dobrá dechová práce a měkké rozeznívání hlasu jsou základem správného tvoření samohlásek, což je součástí tématu další rozmluvy.

Při fonačních cvičeních je nám motivačním motorem vědomí, že emoční kvalitu, bohatost intelektu a morální hodnotu své osobnosti zveřejníme především zvučným a nosným hlasem. Do duše posluchače se vmluvíme právě díky oduševnělému, to znamená kultivovanému hlasu.

Naše rozprávění o hlase vhodně doplňují slova českého překladatele her alžbětinského divadla M. Hilského: „*V hlase je vždycky obsažena tvář a myšlení a cítění a význam.*“

Na divadelních jevištích je kvalita mluveného slova ovlivněna vírou herce ve slovo, v jeho moc a význam, to znamená jeho schopnosti slovu rozumět, přisvojit si je a přesvědčivě, pravdivě, srozumitelně je podat. V případě shakespearovských inscenací je problém interpretace umocněn tím, že kromě prózy (často velmi náročné a strukturované) interpret musí zacházet s veršem v mnoha podobách, především s blankversem. Problém spočívá hlavně ve významu. Podstatou všeho podle mne je, zda herec přesně ví, co říká a proč to říká. Divadelní blankvers není deklamací, je to básnická řeč v divadelní akci.“²⁵

²⁵ HILSKÝ, M. *Shakespeare a jeviště svět*, str. 38



Receptář

Rozeznění

Brm

Rozeznívání probíhá vleže na břiše, čelo položíme na složené hřbety rukou. Bráničním impulzem vytvoříme štekavé „baf“. v další fázi ho ale neproměňujeme na „bam“, ale pro někoho přijatelnější „brm“. Uvedenou slabiku prodloužíme do tzv. brumenda, soustředíme se na kvalitu, nikoli délku tónu. Dobře vytvořené brumendo ukončíme vyslovením čisté souhlásky „M“. Zazní jasně, když ji vytvoříme aktivním rozražením rtů. Při retném závěru nezvedáme hřbet jazyka a nenapínáme hrtan, aby tón nezískal „knedlíkovité“ zabarvení. Chceme-li si vychutnat znění tónu v rezonančních dutinách, „kloužeme“ hlasem mírně shora dolů. Ale nejedná se o výraznou změnu hlasové polohy, stále se pohybujeme kolem svého „středu“. i toto cvičení provádíme v nejrůznějších tělesných pozicích.

Horká brambora

Je to hlasové cvičení, které pomáhá lépe procítit rozeznění hlasu v masce.

Představte si, že máte v ústech horké sousto. Třeba bramboru, tak jako kdysi Vlasta Burian, když v jedné staré komedii předváděl, jak dobře vyslovovat anglicky.

To sousto je poměrně velké, takže se jazyk musí trochu stáhnout dolů a dozadu, aby se co nejméně popálil. Ústa však i přes náročný obsah nenecháme otevřená a rty dáme k sobě. Pak rozeznáme hlasivky a jakoby převalujeme na jazyku horký obsah. Jazyk dáváme do různých poloh, můžeme si pomoci i všelijakými směšnými grimasami v obličejí. Následně využijeme představu, jako kdyby soustem byl zvuk a my jsme jeho chvění přenášeli díky pohybům v ústní dutině snad do všech rezonančních dutin v masce. Připomínáme: pozor na křečovitě provedení, je to přece žertovně laděné cvičení!

Zvoničí

Toto rozeznívací cvičení je zvláště vhodné pro přemýšlivé a snaživé adepty. Jejich intelekt jim mnohdy blokuje spontaneitu, proto se jim při jiném způsobu tvoření hlasu sevře hrdlo a bránice ztrácí svou pružnost. Právě pohyb, který je s tímto cvičením spojen, rozptýlí jejich úporné soustředění a mysl i tělo se tak osvobozuje.

Stojíme zpříma ve stoji mírně rozkročném s pažemi vzpaženými. Švihem se předkloníme a zároveň proneseme „bim“. v předklonu se nezastavujeme, ale okamžitě se setrvačným kyvem vracíme do výchozí pozice. Současně s pohybem vyslovujeme slabiku „bam“. Ve skutečnosti

slabika „bam“ plynule bez přerušení navazuje na předchozí „bim“, takže vzniká zvukově propojená a pohybem oddělená dvojice „bim–bam“. Pomáhá nám představa, že taháme za provaz zvonu, který chceme rozeznít. Celé cvičení provedeme bez přerušování několikrát za sebou. Když cítíme, že hlas nám zní volně a kovově, zastavíme tělo ve výchozí pozici, paže připažíme. V mírném nazpívávání slabik „bim–bam“ však pokračujeme a snažíme se zachovat předchozí kvalitní znění. Když se nám to daří, postupně zbavujeme svou řeč zpěvavé intonace a slabiky od sebe oddělíme, začínáme jednat slovem, jako bychom něco vyjmenovávali. v závěru cvičení už jen cvičení zkomplikujeme přidáním slabiky „bum“ a určením konkrétních okolností situace. Pochopitelně, jako v jiných rozeznívacích cvičeních nakonec slabiky spojíme v jedno tříslabičné slovo se slovním přízvukem na první z nich.



Výhody cvičení:

- 1) Skutečná energická práce tělem aktivizuje bránci.
- 2) V předklonu se automaticky zvedá měkké patro a klesá kořen jazyka – tím se otvírá hrdlo.
- 3) V poloze hlavou dolů snáz výdechový proud vedeme do těžiště rezonančních dutin a také to líp ucítíme vnitřním hmatem.
- 4) Předepsaná fyzická práce tělo uvolňuje a je předpokladem svobodné tvorby tónu.
- 5) Aby cvičení přineslo očekávaný účinek, upozorňujeme na odchylky od správného provedení:

- 5) Při předklonu nedržíme pevně zátylek v záklonu, naopak hlavu povolíme, aby pružně klesala v souladu s pohybem paží – jinak bychom udržovali napětí v hrtanu.
- 6) Předkláníme se tzv. nekontrolovaným švihem, nikoli opatrně, aby se nám „nepocuchal účes“. Tak se nám podaří provokovat spontánnost jednání.
- 7) Slabiky při přednesu s pohybem propojujeme, ve stoji naopak oddělujeme a snažíme se věrohodně intonovat (opravdu něco vysvětlujeme).
- 8) Když přecházíme z pohybové fáze cvičení do té statické vstoje, udržujeme konstantní znění samohlásek v těžišti rezonančních dutin – nedovolíme, aby slabika „bam“ jen kvůli tomu, že „a“ je samohláska nízká, klesla i rezonančně. Snažíme se o vyrovnané znění všech tří slabik.
- 9) V konečné fázi cvičení pečlivě a aktivně pracují rty při výslovnosti koncových „m“ (rty po vyslovení hlásky „m“ rozrazíme ve chvíli, kdy hlas ještě zní, tak se nepárové „m“ promění na znělou hlásku).
- 10) Při výslovnosti slabik vědomě pracujeme s koncentrovaným tónem v přední opoře, a to i když na svůj pomyslný bod před sebou oči přímo neupíráme.

Mami do dlaní

Toto cvičení je vhodné pro ty, kteří k uvědomění si a fixaci vnitřně hmatového pocitu potřebují zpočátku skutečný vnější hmatový pocit, a proto využívá přímého dotyku.

Položíme si zlehka dlaně na obličej. Bráničním impulzem nasadíme nejprve slabiku „ma“, po chvíli rozvineme na „mami“. Rukama přiloženými k obličejí vnímáme zcela zřetelně, zda a do jaké míry se nám daří při rozeznávání hlasu využívat rezonanční dutiny. Můžeme dlaně po tváři posouvat a kontrolovat izolovaná místa (nosní

křídla, pod obočím, v blízkosti spodní čelisti). Máme-li jistotu, že hlas zní „v masce“ (stále pronášíme slovo „mami“), dlaně oddálíme, ale držíme je stále před obličejem. Postupně dlaně od obličeje vzdalujeme, ale při vyslovování „mami“ se do nich díváme, abychom neztratili svou představu přední opory. Později nám bude stačit jedna dlaň předpažené paže ve výši obličeje. a když už nemůžeme paži víc napnout, přeneseme svůj pohled na konkrétní bod před sebou (věšák či vypínač na protější stěně) a opět zněle, pevně a přitom lehce říkáme „mami“.

Rozeznění v rohu místnosti

Postavíme se zády do rohu místnosti. Stojíme aktivně, neopíráme se. Rozevřené dlaně s prsty semknutými k sobě opřeme zezadu o uši tak, abychom ze svých sluchových orgánů vytvořili od hlavy odstávající plochy. Pak bráničním impulzem tvoříme jednotlivé základní číslovky (jeden, dva...), počítáme jen do pěti. Mezi slovy děláme pauzy, během nichž si uvědomujeme jednak znění hlasu a díky pohotovosti pomocného svalstva dýchacího také existenci dechové opory. Vnímáme, jak náš hlas (ozvučený výdechový proud) letí „pod stropem“ prostorem.

Rozzívnutí

Jestliže jsme unavení, v rekonvalescenci nebo nemocní, pak se nám hodí jemné rozeznívání přes zívnutí. Otevřeme ústa, výrazně povolíme spodní čelist, zvedneme měkké patro a doprovodíme zvukem

zívnutí. Zvuk protáhneme do brumenda, po němž se „sklouz-
neme“ (stále máme otevřená ústa) o několik tónů níž.

Živočich ve mně

Před začátkem cvičení několikrát vydechneme a nadechneme se zavřenými ústy. Následně zcela spontánně, ale bez tlaku na hrtan začneme stejnoměrně, přibližně na jednom tónu mručet. Pružně, ale nepravidelně několikrát po sobě mručení zesílíme bráničním impulzem, jako by v nás v oblasti bránice dosud dřímал živočich, který se teď ozývá a chce ven. Máme stále zavřená ústa. Vrátime se ke klidnému brumendovému mručení a pak znovu zopakujeme brániční impulzy. Už jsou intenzivnější a jeden z nich mě dovede až ke staccatovému vyslovení nepřilíš artikulované slabiky „bim“ nebo „bam“. Je-li znění v pořádku, přejdeme ke komunikativnímu zprvu rozdělenému, pak provázanému „bimbambum“.

Zvuková realizace rázu

Anděl Páně – předvádíme slabikující roboty jako říkanku *Hop, hop, hop*

<i>Anděl Páně</i>	<i>dala dřeva</i>	<i>a ten Job</i>
<i>zlámal sáně</i>	<i>a ta Tereza</i>	<i>na ně hop</i>
<i>a ten David</i>	<i>dala železa</i>	<i>a ten Jan</i>
<i>dal je spravít</i>	<i>a ten Jakub</i>	<i>vozil se</i>
<i>a ta Eva</i>	<i>dal je okut</i>	<i>na nich sám</i>

Jan Karafiát: Broučci (úryvek)

A už od stolu vstávali, a že si budou hrát na slepou bábu. a tak hráli na slepou bábu. a když tak běhali a tu slepou bábu štouchali, sletěl Brouček s hrušky a pěkně jim svítil. a když byl Pavlíček tou slepou bábou, tu mu Brouček svítil, že až někdy o něj zavadil. a Pavlíček měl zavázané oči, a jakoby neviděl, ale on byl šelma, a přece viděl. Když Brouček zas drobátko o něj zavadil, strhl šátek z očí, chytl z hlavy ten kulatý černý klobouček a ze vši síly jím po milém Broučkovi praštil. – a bylo po Broučkovi. Spadl tam do růžového keře a zůstal za trn viset. a tak tam visel a visel, ani sebou nehnul, a maminka nevěděla nic, a Janinka nevěděla nic. Až pak za dlouhou chvíli jako by v něm přece ještě dušička byla, a on trošičku zavzdychal, ale docela potichu.

K. J. Erben: Dlouhý, široký a bystrozraký (úryvek)

A když se slunce schylovalo k západu, počaly se hory nížit, lesy řidnout a skály schovávaly se mezi vřes; a když už bylo nad západem, viděl králevic nedaleko před sebou železný zámek. a taky mnoho krásných koní tu viděl zkamenělých a v zámku i okolo zámku všecko pusto i mrtvo: stromy byly, ale bez listí; luka byla, ale bez trávy; řeka byla, ale netekla; nikdež ani ptáčka zpěváčka, ani kvítka země dítka a ve vodě ani rybičky běličky. a když už slunce zapadalo, jel po železném mostě do brány; a jakmile zapadlo, zdvihl se železný most od sebe sám,

brány se zavřely jedním rázem a králevic i tovaryši jeho byli v železném hradě zajati.

Rozeznívání v okolnostech

Slabiky „bim–bam–bum“ nám při rozeznění hlasu spolehlivě pomáhají. Proto na ně navazujeme i v dalších cvičeních:

1)

Bum–bác–bum,

šiška jako dům.

Spadla z jedle na trávu

muchomůrce na hlavu.

Bum–bác–bum,

šiška jako dům.

Tráva strachy zelená,

třesou se jí kolena.

2)

Bim–bam, bim–bam, bim–bam–bim,

na zahradu padá stín.

Bim–bam, bim–bam, klekání

do soumraku vyzvání.

Bim–bam, bim–bam, za lada

sluníčko už zapadá.

Bim–bam, bim–bam, smrákání

děti domů zahání.

Zatímco při realizaci první říkanky si hrajeme na veselé, překvapené, laškující, vylekané, naivně hloupoučké apod. klauny, během druhého říkadla zosobňujeme vlídnou paní Noc nebo se proměníme v černokněžníky s rozevlátými plášti a strašíme děti.

Text můžeme přednášet i jako konejšivou uspávanou nebo naopak jako maminčino svolávání dětí k večeři. (Jen pozor na křik, sílu hlasu zatím bezpečně ovládat neumíme, proto méně je více. Při volání zpevněním mezižebního svalstva roztahujeme spodní žebra do stran a děti svoláváme spíš sugestivním, vůlí naplněným hlasem).

Říkadlo provedeme také ve dvojici, kdy jeden student „zvoní“ bim-bam a druhý z dvojice hlas zvonu zdůvodňuje, komentuje, vysvětluje.

Zpěv (pumpudum, pompodom, pampadá)

Studenti s vřelým vztahem ke zpěvu rádi propojují rozmluvení s rozezpívacími cvičeními.

Například nazpívávají vzestupně jako stupnici (co slovo, to jeden tón, později i větší interval) slova pumpudum, pomopodom, pampadam, pempedem, pimpidy a hned (v opačném pořadí) zase sestupně.



Pořadí slov je důležité, protože kopíruje samohláskový trojúhelník, a dochází tak nejen k rozeznání hlasu, ale i k artikulační masáži. Zdůrazňujeme, že umí víc ten, kdo v závěrečné fázi cvičení jednotlivá slova na tónech nezpívá, ale mluví!

Mami, kde jsi

Ležíme na břicho a odpočíváme. Vtom nás napadne se něco zeptat maminky – máme za to, že je s námi ve stejné místnosti. Zvedneme

hlavu a oslovíme ji „mami“. Protože nereaguje, sedneme si, rozhlédneme se po místnosti a znovu, již důrazněji, ji oslovíme. Odpovědi se nedočkáme, proto vstaneme a slovo „mami“ proneseme naléhavěji (jako do vedlejší místnosti). Žádná odezva, proto to zkusíme (třeba s nakročením nebo otočením těla) ještě jednou a opravdu nasloucháme, zda se nám maminka ozve.

Varianta, při níž kromě přesného rozeznění hlasu trénujeme i přídechy, a tak se učíme využívat k mluvení pouze vzduchu doplňkového:

Jsme s pomyslnou maminkou v jedné místnosti. Provedli jsme něco nepěkného a chceme se omluvit. Jemně, ale zněle s odhodláním v hlase maminku oslovíme „mami“. Ona neodpoví, proto oslovení opakujeme. Maminka se od nás odvrátí, my opět opakujeme „mami“. Matka se krok za krokem – vždy po opětovném oslovení (zavolání) – od nás vzdaluje. Když už je hodně daleko, můžeme „mami“ proměnit na „mámo“.



Připomeňme si: Při volání se jedná spíše o zintenzivnění tónu, ne tlakem výdechového proudu („nejdeme za hlasem“), ale vůlí, myšlenkou a fyzicky zpevněním výdechového svalstva. Pozorně sledujeme, zda student nepronáší „mami“ s výdechem, kdy hlas zní šelestivě, zda po vyslovení slova nedrží dýchací svaly v křečovitém napětí, zda po vyslovení „mami“ nevydechuje, ale naopak hned pružně přidechuje. Nepolevujeme v kontrole smíšeného typu dýchání a poctivého bráničního impulsu – je normální, že se chyby nebo nepřesnosti nechtěně dopustí i student

technicky zdatný, a je na učiteli, aby nepřesnost provedení svým sluchem (někdy i zrakem) včas zachytil a opravil.

Dydedadodudy

Souhlásku „d“ artikuluje na dásňovém výstupku, to je místo velice blízko těžišti rezonancí a my už víme, že právě tato dásňová souhláska nám proto dobře slouží při rozeznávání hlasu. k této souhlásce přiřadíme samohlásky v pořadí, jak jsou uspořádány v samohláskovém trojúhelníku. Takto vzniklý na studentovu paměť nenáročný jazykolam zpracováváme v několika variantách:

- 1) Slabiky pronášíme izolovaně, oddělujeme je pauzami, během nichž nedýcháme.
- 2) Vyrovnaně znějící slabiky spojíme do plynulé řady, jako by to bylo jedno šestislabičné slovo. Neutrální situaci záhy obměníme okolnostmi – slovo opakujeme po sobě několikrát, používáme ho jako zástupný text a vypravujeme svůj konkrétní zážitek.
- 3) Slovo opakujeme šestkrát po sobě, přičemž slovní přízvuk přiřazujeme postupně vždy jiné slabice (DYdedadodudy, dyDEdadodudy, dydeDAododudy, dydedaDOdudy, dydedadoDUdy, dydedadoduDY).
- 4) Slabiky opět pronášíme odděleně, ale při výslovnosti každé z nich vtačujeme do imaginární nástěnky imaginární připínáček,

podobně děláme důlek do těsta na koláč, jako hostesky nabízíme účastníkům recepce jednohubky na podnose apod.



Je opět především na učiteli, aby vyžadoval stejnou kvantitu samohlásek v jednotlivých slabikách, plynulost bez zastavování, pronáší-li student šestislabičné slovo, a především měkké nasazení hlasu. Ještě malý dovětek: i když v pravopisu rozlišujeme „i“ a „y“, ve výslovnosti má čeština jen jednu tuto samohlásku. Tzv. měkké „i“ výslovnostně nijak neměkčíme, změkčeně vyslovíme pouze ve slabikách „di“, „ti“, „ni“.

SOS

Rozeznáme na slabice „bi“. Potom tuto slabiku vrstvíme tak, abychom Morseovou abecedou vyjádřili volání o pomoc – SOS („bibibi bíbíbí bibibi“). Když si kód osvojíme, proneseme ho ve třech situacích:

- 1) Na lodi je porucha, ale nevznikla zatím žádná panika, proto důrazně, ale klidně vysíláme několikrát za sebou SOS.
- 2) Telegrafistovi se na předchozí volání nikdo neozval, proto svá další SOS telegrafuje netrpělivě, nervózně, naléhavě.
- 3) Situace na lodi se vyhrotila, zdá se, že tragédie je nevyhnutelná, dosud nikdo nepřislíbil pomoc. Proto poslední zvuková telegrafování SOS mají náboj beznaděje, touhy a zoufalství.



Protože „i“ je samohláska vysoká, svádí její výslovnost ke zvyšování hrtanu. Také pocit úzkosti či nervozity při volání SOS může někomu sevřít hrdlo. Před započítím tréninku si proto připomeneme zásady výhodného rozeznění hlasu (rozzívnutý krk, brániční impuls, těžiště rezonančních dutin).

Hry se slovy a větami

Začneme vřdycky s jedním nebo dvěma slovy a ta během opakování rozvíjíme. Pracujeme-li ve dvojici, nejen přinášíme vlastní nápady, ale musíme reagovat i na kreativní vstupy svého kolegy.

Příklady:

- 1) Mimi má mimi. Mimi je máma, Máma má mimi. Mimi je máma a má malé mimi. To mimi je Mimi jako máma.
- 2) Jenda jede. Jenda jede do Jemenu. Jede do Jemenu, nebo do Jerevanu? Jenda nikam nejede. Kdo jede? Jenda jede, Jára jede, Jožan jede, Jíra jede, Jura jede – jen já nejedu. Jedeš? Ty nejedeš? Pojed. Ne, já dnes nejedu. Jednou pojedu. V lednu pojedu do Jemenu.
- 3) Padova padá, pampadam. Kdekdo padá, pampadam. Padá na nos, pampadam. kde padá Padova, pampadam? Kdekoli padá, pampadam.

Václav Daněk: Logika na mezi

mez je matka omezenice

omezenec má svou mez

mez není jen matka omezenice

všecko má svou mez

mez je matka všeho co je omezeno

vše je omezeno

mez je matka všeho

omezenec nechápe že má svou mez

omezenec nevěří že je syn matky meze

omezenec odmítá že všecko má svou mez

omezenec popírá že mez je matka všeho

omezenec není omezován mezí

omezenec není omezenec

omezenec nezná žádnou mez

omezenec to je člověk neomezených a neomezovaných možností

Dopřejeme si čas a soustředění, abychom plně pochopili smysl textu, a výhodným užitím větného důrazu a frázování dokázali předat jeho obsah naslouchajícím.

Báseň přednášíme jako:

- 1) reportér soukromé televizní stanice přináší senzační zprávu
- 2) hlasatel veřejnoprávní televize seriózně seznamuje s událostí dne
- 3) držíme před ústy zrcátko a kontrolujeme míru jeho orosení
- 4) postava vypjaté jevištní situace (patetické drama viny a trestu)

Přídechová cvičení

Následující dva texty jsou variantami k přídechovému cvičení „Jede sedlák...“. První z nich je pro svou délku snadnější, ale určitě nezapomeneme na přesnou výslovnost – svislá čárka značí ráz, zvýrazněná písmena upozorňují na souhlásky, při jejichž výslovnosti máme sklon k ledabylosti.

1)

*Jeden, dva 'a dva jsou čtyři,
vylézají z díry štíři,
temným lesem sem 'a tam
zpívá vítr pasekám,
mračna bílá letem nese,
bude bouřka, schovejte se.*



Při výslovnosti souhlásky „m“ na konci slova musíme poté, co semkneme rty, ústa opět rychle otevřít, aby konsonanta mohla zaznít. Pokud artikulace našeho „m“ skončí sevřením rtů, pak posluchač koncovku neuslyší.

2)

Nevídáno neslycháno

Na dubu žaludy na buku bukvice

na bubnech kedlubny na klíce střevíce

dvě lodě ve vodě jeleni v ječmeni

kohouti po pouti upadli do proutí

slimáček si vleže leze

bosý kluk si klusá v rose

kus cukru tu Lucka cucá

za kasárny husar troubí

že je dobrá husa z trouby

a to tele u jetele

jemně tou svou pusou mele

a já směle melu též

jenže rychleji

líp a déle.



Teorie

Hlas je specifický *zvuk*.

Zvuk

Mechanické vlnění šířící se pružným prostředím (plyny, kapalinami, pevnými látkami). Zvuk s kmitočtem nižším než 20 Hz se nazývá infrazvuk, s kmitočtem vyšším než 20 000 Hz je ultrazvuk. Mezi nimi je pásmo slyšitelného zvuku (horní hranice je subjektivní, například s věkem osoby klesá). Zvuk s nepravidelným kmitočtem se nazývá hluk nebo třesk, mají-li kmity periodický charakter, jde o zvuk hudební. Rychlost zvuku závisí na teplotě a zejména na prostředí. Protože člověk je schopen vnímat více zvukových podnětů současně, mohou jich média přinášet více najednou, ve více plánech, v složité orchestraci a vztazích k obrazu.

Při tvorbě zvuků hrají určitou roli celý dýchací systém, všechny svaly od břicha až po nos, jazyk, rty a měkké patro, avšak nejdůležitější z toho všeho je *hlasové ústrojí* (hrtan, hlasivky a rezonanční dutiny).

Hlasové ústrojí

Dutina nosní

Začíná vpředu nosními dírkami, vzadu pokračuje nozdrami a ústí do hltanu. Je protáhlá, poměrně dosti prostorná, uložená z malé části v oblasti zevního nosu, z větší části v kostěné dutině nosní. Kostěnou přepážkou je rozdělena na dvě zpravidla nestejně velké části pokryté sliznicí. Nosní přepážka bývá víceméně vychýlena k jedné nebo druhé straně. Je to podmíněno nestejným růstem kostí.

Vedlejší dutiny nosní

Jsou v kostech ohraničujících dutinu nosní. Jsou vystlány tenkou sliznicí a ústí do nosních průchodů. Vdechnutý vzduch se tu ohřívá a zvlhčuje. Dutiny v přední části lebky jsou spojené s vnitřní částí nosu. Jsou za obočím, tvářemi a v trojúhelníku mezi očima a nosem.

Hrdlo

Je to výraz pro oblast vedoucí do dýchacího a trávicího traktu. Anatomicky je tato oblast rozdělena na dvě samostatné části: hltan (pharynx) a hrtan (larynx). Hltan, hrtan a průdušnice spolu s nosem a ústy tvoří horní dýchací trakt.

Hrtan

Je to nepárový orgán, slouží k respiraci a fonaci (dýchání a tvorba hlasu). Najdeme ho v přední krajině krční, v dospělosti je u muže asi 7 cm vysoký, u žen 5 cm. Skládá se z chrupavek, vazů, svalstva a sliznice vystylající jeho vnitřek. Kostru hrtanu tvoří tři nepárové a dvě párové chrupavky.

Chrupavky nepárové:

- 1) štítná (cartilago thyroidea) – pojmenovaná podle tvaru (dvě destičky se v ostrém úhlu sbíhají), u mužů je výraznější, lidově se nazývá ohryzek
- 2) prstencová (cartilago cricoidea) – má tvar pečetního prstenu, dole je spojená s průdušnicí
- 3) příklopka hrtanová (epiglottis) – má podobu listu a zpředu se sklání nad vchodem do hrtanu. Vždy, když polykáme, vchod do hrtanu zakryje, aby sousto sklouzlo do jícnu. Činnost příklopky je automaticky řízena mozkiem. Ten ale může někdy selhat, pak částí potravy nebo tekutiny postupují nesprávnou cestou – říkáme, že nám zaskočilo.

Chrupavky párové

Jmenují se hlasivkové (cartilagine arytaenoidae). Podobají se trojbokému hranolu, vpředu se prodlužují ve výběžky hlasivkové.

Hrtanové chrupavky spojují vazy a klouby, na jejich přední, zadní a boční stěnu se připojují svaly, které pohybují chrupavkami, a tím ovládají napětí a vzájemnou vzdálenost hlasivek.

Střední část hrtanu tvoří tzv. pravé vazy hlasové. Štěrbina mezi nimi se nazývá glottis. Při vdechu hrtanové svalstvo dovolí, aby se hlasová štěrbina rozšířila, při výdechu zúžila. Fyziologicky funguje hrtan jako ventil, neboli uzávěrka uzavírající vstup do plic, ať už z důvodu ochrany dechové cesty, nebo jako podpora při fixaci svalového napětí.

My se zaměříme na jeho úlohu při tvoření hlasu, tzv. fonaci. Pro vytváření hlasu jsou nejdůležitější hlasivky. Jsou to dvě ostré slizniční řasy v místě nejužšího průchodu hrtanem. Jejich základ tvoří vždy hlasový vaz a hlasivkový sval. Hlasové svaly vedou paralelně s hlasivkovými vazy a tvoří podstatnou část hmoty hlasivkové řasy. Celý tento útvar (jehož svalové vybavení je bohatší, než uvádím) je pokryt sliznicí.

Hlasové vazy jsou složeny z elastických vláken a jsou ukotveny souběžně na obou stranách hrtanu. Vpředu jsou pevně vrostlé těsně vedle sebe mezi oběma ploténkami chrupavky štítné a na opačné straně jsou připoutány k chrupavkám hlasivkovým. Když jsou hlasivky rozevřené, vytvářejí trojúhelníkovou štěrbinu (glottis), jejíž vrchol směřuje dopředu a dozadu se naopak štěrbina jakoby rozevívá.

Výzkum hlasového ústrojí a jeho funkčnosti stále pokračuje. V polovině 19. století se lékař poprvé podíval člověku do hrtanu, dnes

existují výzkumné ústavy zasvěcené této problematice – např. od r. 1969 Centrum hlasu v New Yorku, od r. 1983 Výzkumný institut v Denveru.

Tvorba hlasu

Při klidném dýchání je hlasová štěrbina (glottis) široká, v tzv. respirační poloze a hlasové řasy se nechvějí. Krátce před mluvením vazy zaujmou fonační postavení, tj. napnou se a hlasová štěrbina se uzavře. Pak proudem vydechovaného vzduchu se řasy hlasové rozechvějí napříč, takže hlasová štěrbina se střídavě otevírá a zavírá. Periodickým chvěním sloupce vzduchu nad hlasivkami vzniká tón. Tón vznikající v hrtanu, tzv. základní tón, je slabý, řezavý a teprve chvěním vzduchového sloupce v nadhrtanových *rezonančních dutinách* (hrdelní, ústní a nosní) se zesiluje, svrchními harmonickými tóny se zabarvuje a dostává lidský charakter. Následně se artikuluje v hlásky (samohlásky – vokály a souhlásky – konsonanty). Netvoří se tedy hlásky v hrtanu, nýbrž v horních primárních a sekundárních cestách dýchacích (v rezonančních dutinách) pomocí jazyka, patra, rtů a zubů.

Nadhrtanové tzv. *střední rezonanční dutiny* mají vcelku tvar nálevky, jejíž objem, tvar a otvory se mění. Dutina nosní je tvarově neproměnná, naladěná akusticky na určitý tón, který se přidává jen k zabarvení některých hlásek. Dutina hrdelní, tvarově proměnlivá, se účastní na tvorbě hlásek rovněž jen sekundárně. Hlavní význam pro tvoření hlásek má dutina ústní, jejíž tvar i velikost můžeme snadno měnit.

Do tvorby hlasu můžeme zapojovat i *hlavové rezonanční dutiny* a *hrudní rezonanční dutiny*. K hlavovým patří všechny dutiny, které nejsou přímo spojeny s dutinami středními. Nejdůležitější je dutina kosti klínové a dutina čelní.

K hrudním neboli prsním dutinám počítáme prostory pod hlasivkami, průdušnici, průdušky, plicní sklípky.

Vlastnosti hlasu

Hlas vytvořený v hrtanu má podobné akustické vlastnosti jako každý jiný fyzikální tón – výšku, sílu a barvu.

Výška hlasu je dána počtem kmitů hlasivek za sekundu – čím větší počet, tím vyšší tón, anatomickým uspořádáním hrtanu – malý hrtan s krátkými hlasivkami vydává tóny vyšší (ženy mají užší hrtany, proto mají obvykle hlasy vyšší než muži; hlas se také stává hlubším v pubertě, kdy se urychlí růst hlasivkových vazů), napětím hlasivek – čím větší napětí, tím vyšší je tón, silou výdechového proudu – čím je tlak vzduchu větší, tím je tón vyšší.

Síla hlasu závisí na síle výdechového proudu – čím je větší, tím je tón silnější, na rozkmitu hlasivek – čím je amplituda (vzdálení hlasivek od střední čáry) při chvění hlasivek širší, tím je tón silnější, na utváření rezonančních dutin pod i nad hrtanem. Fyziologicky zdraví a urostlí lidé mívají hlas silnější.

Barva hlasu je dána počtem, výškou a silou svrchních hlasových tónů k tónu základnímu.

Hlasivky totiž netvoří tón jednoduchý, ale individuálně složený, a to podle hrtanu, způsobu kmitání hlasivek a stavby celého těla. Barvu hlasu ovlivňuje i psychické rozpoložení mluvčího. Momentální nebo trvalý duševní stav se odráží především v mimickém svalstvu, a to pak ovlivňuje nastavení rezonančních dutin – např. při úsměvu se hlas zesvětlí. Hlasová barva se také odlišuje podle věku a pohlaví. Někdy mají zvláštní hlasové zabarvení i příslušníci různých společenských celků (Francouzi a Němci).

Hlasivky

Hlasivky tvoří dva jemné vazy (ligamenta) podobné rtům. Tyto vazy se otevírají a zavírají podle toho, jak přes ně proudí vzduch. Jeden konec se připojuje k páru pohyblivých chrupavek nazývaných hlasivkové (arytenoidní) a druhý ke chrupavce štítné, která je částí ohryzku. Arytenoidní chrupavky mění polohu, takže prostor mezi hlasivkami (hlasivková šterbina) mění tvar od širokého „V“ během mluvení až k uzavřené šterbině při polykání. Vibrace hlasivek vzniká během řeči tehdy, když se hlasivková šterbina zúží a vzduch z plic je vytlačován hlasivkami a hrtanem. Nazýváme to fonace. Hlasitost zvuku reguluje síla, s jakou je vzduch vypuzován z plic, výšku zvuku určuje délka a napětí hlasivek. Přirozená hloubka a barva hlasu závisí na tvaru

a velikosti hrdla, nosu a úst. Muži mají všeobecně větší hrtan a delší hlasivky, proto mají hlubší hlas než ženy, které mají obvyklejší menší hrtan. Ústa jsou úzce spojena s řečí, protože pomáhají formovat zvuk vycházející z hlasové skříně – hrtanu. Při tvorbě zvuku souhlásek, jako jsou například „k“ nebo „t“, musí být vzduch přicházející z hrtanu prudce zablokovan jazykem a patrem, zatímco samohlásky, jako jsou například „a“ a „e“, nevyžadují zablokování, jen určitou polohu jazyka a zubů. Schopnost hluchých lidí číst ze rtů je důkazem toho, jakou roli hrají ústa při tvorbě řeči.

Tvorba hlásek

Při přeměně jednoduchých zvuků, které vycházejí z hlasivek, na srozumitelná slova, hrají svou úlohu jazyk, měkké patro a dutiny, dodávající hlasu rezonanci. Rezonanční dutiny zahrnují celou ústní dutinu, nos, hltan (část krku mezi ústy a jícnem) a v menší míře hrudní dutinu.

Tyto struktury ovládají stovky drobných svalů, které spolu úzce spolupracují neuvěřitelnou rychlostí. Jednoduše řečeno, řeč tvoří samohlásky a souhlásky; samohlásky jsou všechny zvuky vydávané hlasivkami, souhlásky se tvoří jejich modifikací během cesty dutinou ústní.

Rezonanční kvality různých dutin v ústech a v dýchacím systému dodávají našemu hlasu individualitu. Například přesné vyslovení tzv.

nosových hlásek jako „m“, „n“ závisí na volné rezonanci v nose. Zkuste si stlačit nos a něco řekněte. Směšný efekt, jenž vznikl, dokazuje, že vzduchový prostor nosu dodává naší řeči zvučnost a jasnost. Lidé mají rozdílný tvar nosu, hrudníku a úst, tudíž mají i rozdílně znějící hlasy.

Při řeči rezonuje i lebka. Část toho, co říkáme, slyšíme přenosem lebečními kostmi a část zachytíme ušima. Tato živá zpětná vazba současně vysvětluje, proč náš hlas zní tak cize při reprodukci z diktafonu. Slyšíme jen hlas, který je přenášen vzduchem.

Úloha mozku

Mozkový kmen řídí mezižeberní svaly, které naplní plíce, a břišní svaly, ty zase určují tlak vstupujícího a vystupujícího vzduchu. Při vytlačování vzduchu z plic motorické řečové oblasti současně signalizují hlasivkám, aby se semkly. Vzduch tyto vazy rozechvěje a vytvoří se jednoduchý zvuk. Velikost tlaku, který působí na plíce během výdechu, určuje rychlost, kterou vzduch prochází hlasivkovými vazy. Čím rychleji vzduch proudí, tím hlasitější zvuk vzniká. Při šepotu jsou hlasivky poměrně daleko od sebe, takže při průchodu vzduchu ve skutečnosti nevibrují, ale slouží jako třecí plochy. Slova z větší části tvoří pohyby rtů, jazyka a měkkého patra řízené mozkovou kůrou.

Hlasové začátky

Pod pojmem hlasový začátek rozumíme způsob, jakým začínáme znění hlasu. Někdy v tomto smyslu mluvíme také o posazení hlasu. Z tohoto hlediska rozlišujeme tři druhy hlasových začátků: *měkký*, *dyšný* a *tvrdý*. Liší se od sebe především koordinací hlasového a dechového ústrojí. Způsob, jakým začínáme fonaci, je také ovlivněn psychickým stavem a rozpoložením člověka. Psychické stavy mají vliv na celkové svalové napětí, např. v rozčilení, při vzrušení se projevujeme energičtěji, a to v pohybu, v gestikulaci i v řeči; ve chvílích oddechu nebo duševní pohody jednáme volněji. Toto napětí se týká i svalstva mluvního ústrojí.

V běžné každodenní mluvní praxi užíváme všech tří druhů hlasových začátků – tvrdého hlasového začátku používáme ve chvílích afektu, když někoho energicky okřikujeme, dyšný začátek se objeví v situaci, kdy mluvíme tlumeně. i když se tvrdému a dyšnému hlasovému začátku nevyhneme, jde o to vytvořit si v hlasové a mluvní výchově návyk toho typu hlasového začátku, který je pro profesionální mluvu nejvýhodnější.

1) Měkký hlasový začátek

Pro hlas je nejšetrnější a pro profesionální mluvu nejvýhodnější. Výdechový proud prochází hlasovou štěrbinou zpočátku bez odporu a teprve po uplynutí nepatrného zlomku sekundy začínají hlasivky kmitat. To znamená, že nejdříve proudí hlasovou štěrbinou výdechový

proud a teprve potom se tvoří hlasový závěr. Přitom i tento závěr se vytváří pozvolna, poznenáhlu a proudícího vzduchu se využívá k tvoření hlasu od samého počátku. Pro takto tvořený začátek je příznačná rovnováha mezi intenzitou výdechového proudu a svalovým napětím, s nímž je hlasový závěr vytvářen. Hlas zní vyrovnaně od prvního okamžiku fonace.

Měkký hlasový začátek je nejvýhodnější i z hlediska hlasové hygieny. Návyk měkkého hlasového začátku znamená značnou úsporu energie dýchacího i hlasového svalstva. Je to hlasový začátek typický pro klidnou promluvu, ve chvílích psychického uvolnění, pohody a spokojenosti.

2) Dyšný hlasový začátek

Je obdobou měkkého hlasového začátku. Začíná rovněž z otevřeného postavení hlasivek; hlasivky se při něm před zazněním hlasu k sobě pozvolna blíží a na počátku ponechávají v oblasti hlasivkových chrupavek trojúhelníkovitou šterbinu (asi jako při vytvoření hrtanové souhlásky „h“), kterou se prodírá výdechový proud. Svalová činnost je při něm značně povolena a zpomalená. Zvukově je tento hlasový začátek doprovázen dechovým šelestem na počátku každé dechové fáze. Hlas zní nevyrovnaně, z nižší polohy a bez dostatečné síly.

Z hlediska hlasové hygieny není trvalý návyk dyšného hlasového začátku výhodný. Překrvení způsobené třením výdechového proudu o sliznici hlasivek může vést k hlasovým poruchám.

3) *Tvrký hlasový začátek*

Tento hlasový začátek (někdy zvaný ostrý) se zvukově projevuje jako prudké vyrazení hlasu. Na rozdíl od začátku měkkého a dyšného se tvoří ze zavřeného postavení hlasivek. Před zahájením fonace přetlak výdechového proudu rozrazí prudce a náhle sevřené hlasivky. Teprve po tomto výbuchu začnou hlasivky kmitat.

Trvalý návyk tvrdého hlasového začátku je pro dobrou funkci hlasového ústrojí velmi nezdravý. Prudké nárazy výdechového proudu na sevřené hlasivky mohou způsobit překrvení sliznice; důsledkem bývá předčasná únava hlasu a často i vážnější hlasová porucha. Tvrký hlasový začátek je značně náročný i na spotřebu dechu, je tedy nevýhodný i z hlediska dechové ekonomie.

Hlasová hygiena

Hygiena hlasu je pojem, s kterým se seznamujeme v souvislosti s hlasovými poruchami. Ty vznikají přechodnými nebo trvalými změnami ústrojí hlasového, dechového nebo mluvního a jeho nesprávnou činností. Jsou v podstatě dvojího druhu: *organické*, k nimž patří např. orgánové změny hlasového ústrojí po zánětech, po úrazech

apod., a *funkční*, které vznikají v důsledku nesprávného užívání a tvoření hlasu, z přepínání hlasové síly a výšky, popřípadě souvisejí s vývojovými změnami hlasových orgánů v období pohlavního dozrávání, tj. mutace. Léčením a nápravou hlasových poruch se zabývá lékařský obor *foniatrie*.

Organické poruchy

K nejčastějším poruchám hlasu patří zánětlivá onemocnění horních dýchacích cest (akutní rýma, spojená obvykle se zánětem dutin čelních a čelistních, zánět nosohltanu). Každý zánět horních dýchacích cest nutně ovlivňuje funkci hlasového ústrojí. Chraptivost nebo dyšnost hlasu je spojená s pocitem hlasového úsilí a vypětí. Zánět dolních dýchacích cest (zánět průdušnice spojený obvykle se zánětem hrtanu, průdušek) vede k překrvení hlasivek, zánět průdušnice působí dráždění ke kašli. K organickým změnám na hlasovém ústrojí a k proměnám hlasu dochází také při angínách.

Víme ze zkušenosti, že všechna vyjmenovaná onemocnění jsou obvykle důsledkem prochlazení organismu. Prevencí je zdravé otužování celého organismu i vlastního hlasového ústrojí (hrtanu). Vyvarujeme se přechlazených nápojů, a to zejména po hlasovém výkonu, kdy je hlasové ústrojí nadměrně překrveno. Pěči o teplé oblečení nepřeháníme, otužujeme se, ale při chladnějším počasí chráníme dutiny (hlavové, obličejové, hrtanu)!

K organickým poruchám patří také hlasivkové uzlíky a nedomykavost hlasivek. Příčinou hlasivkových uzlíků bývá často přepínání hlasové síly, dlouhodobé zatěžování hlasu bez hlasového odpočinku, popř. nepřiměřené zvyšování hlasové polohy. Příznakem hlasivkových uzlíků může být zastřený, chraptivý hlas, bez dostatečného rozsahu a tvořený s námahou. Lékaři doporučují hlasový klid, později rehabilitační cvičení a správnou hlasovou techniku. V těžších případech se hlasivkové uzlíky odstraňují operací.

Nedomykavost hlasivek (tj. nedostatečný závěr hlasivkové štěrbině) provází často těžké záněty hrtanu. Ke vzniku nedomykavosti hlasivek přispívá i nedostatečná technika hlasu, hlasové přepětí, zpívání ve vysoké poloze, která není dostatečně a bezpečně zvládnuta technicky. Příčinou může být i používání hlasu v období nějaké indispozice, např. při chrapotu, zánětu horních cest dýchacích nebo u žen v období menstruace, kdy jsou hlasivky překrvené a zduřelé.

Funkční poruchy

K nejčastějším funkčním poruchám patří tzv. únavnost hlasu (mluví-li se o poruše pěveckého hlasu, používá se termínu fonastenie; pro ochablost, únavnost mluvního hlasu se užívá termínu rheseastenie). Ochablost hlasu se může projevit jeho zastřeností, chraptivostí až úplným bezhlasím. Příčiny mohou být různé: může k ní dojít po hlasovém vypětí při zánětech hrtanu a horních dýchacích cest, může být

i důsledkem vadné hlasové techniky. Únavnost hlasu však může být podmíněna i psychicky, nervovým vzrušením, při hysterii apod. V důsledku nervového vypětí se dostavuje i tzv. hysterická ztráta hlasu, která se navenek projeví i neschopností tvořit zvučný, znělý hlas: mluvčí pouze šeptá, až sípe.

K poruchám mluvního hlasu lze přiřadit i trvalý návyk tvrdého hlasového začátku. o jeho škodlivosti jsem už psala v úvodní části této rozmluvy. Ještě upozorním, že k návyku tvrdého hlasového začátku dochází někdy po zánětu hrtanu ve spojení s ochablostí hlasivkového závěru (při mírné nedomykavosti hlasivek). Při nedostatečném hlasovém závěru tvoří mluvčí nezvučný nebo dyšný začátek. V úsilí tvořit hlasové začátky znělé, dochází k tvoření tvrdého hlasového začátku, na který si mluvčí zvyká.

Návykové pokašlávání vede k únavnosti hlasu, ale může způsobit i poškození hlasového ústrojí. Při častém pokašlávání dochází vlivem tlaku a tření výdechového proudu ke zraňování okrajů hlasivek, k jejich překrvení, k drobným trhlinkám a slizničním odřeninám.

Hlasovému ústrojí (stejně jako celému organismu) neprospívá ani kouření, ani návyk na silný alkohol. Vlivem kouření a alkoholu vysychají a hrubnou sliznice. Při kouření ztrácejí zejména vyšší hlasy svou původní barvu a svěžest, mění se a drsní. Vliv na dobrý či špatný stav hlasu má také celková životospráva a duševní hygiena.

V souvislosti s výkladem o hlasové hygieně je třeba ještě zdůraznit, že zásady správné techniky řeči nezvládneme jen splněním zadaných úkolů v lekcích mluvní techniky, ale pravidelným cvičením a dodržováním zásad mluvní techniky i v každodenním životě. Práce na zvládnutí techniky mluveného projevu je práce dlouhodobá, cvičením je třeba udržovat hlas i celé mluvní ústrojí v neustálé pohotovosti a svěžesti po celý život.

Rozmluva 5 - Výslovnost samohlásek

„Představte si: Sedím uvnitř své vlastní hlavy, někde na třetím krčném obratli. Obdivuji mozek – řídicí orgán celého toho procesu –, jak spřádá nervosvalové vazby. Výdechový proud volně prochází hrtanem, hlasivky se rozevírají a přibližují k sobě obdivuhodně rychle, nikde žádný zbytečný rachot a šelest, hlas dostává zvonivou podobu pod tvrdým patrem, čelistní klouby kloužou jako kulíčková ložiska, jazyk se v prostoru, jakou mu poskytuje uvolněná a pružná ústní dutina, kmitá jedna radost a krásu toho dění završuje půvabný pohyb rtů.

Budování techniky mluvy je tvůrčí záležitost, jen je třeba si to uvědomit, nelekat se nesnáží a s dobrou vůlí se trpělivě dobírat samých základů naší řeči a tiše dodávám – její krásy.“

Hana Makovičková

Zřejmě jste si při čtení mota této rozpravy v rychlosti uvědomili, čím vším jsme na cestě za kvalitní jevištní mluvou už prošli, co jsme se naučili, a zdá se, že nám snad už nic nebrání „proměnit melodii svého hlasu v píseň“. Mějte ještě trochu trpělivosti, naše páte rozprávění nás k plynulé sdělné řeči jistě dovede, ale musíme postupně, krok za krokem. Chceme-li posluchače opravdu obohatit o nové myšlenky, musí se ve zvucích, které myšlenku vytvářejí, bezpečně orientovat, musí je od sebe rozlišit, zkrátka musí rozumět. Ano, nejprve se zaměříme na přesnou artikulaci jako základní podmínku srozumitelnosti lidské řeči, to

znamená, že vyrobíme jednotlivé hlásky. Jestliže v husitské době byly Čtyři pražské *artikuly* čtyřmi *články*, pak logicky procesem artikulačním rozumíme *článkování* jednotlivých zvuků našeho mateřského jazyka. Proto rozložíme svou mluvu na ty úplně základní prvky – samohlásky (vokály) a souhlásky (konsonanty).

V každodenní konverzaci nás ani nenapadne uvažovat o diferenciaci hlásek, o konkrétní svalové práci, kterou musíme vykonat, chceme-li se s druhými lidmi dorozumět. Ve veřejné mluvě ovšem zcela profesionálně bereme v úvahu velikost prostoru, v němž hovoříme, počet naslouchajících, míru oficiálnosti předávaného sdělení. Tyto rozdíly nás vedou k sebeuvědomění při osvojování správných artikulačních návyků.

Na nepřesnosti ve výslovnosti se sice upozorňujeme od první výukové lekce, ale teprve soustředěný a pečlivý nácvik izolovaných hlásek podepřený teoretickými znalostmi může znamenat její neměnnou dobrou kvalitu.

Možná vás napadají základní otázky, společnou debatou na ně najdeme odpovědi:

1) Co rozumíme procesem osvojování artikulační techniky?

Je to stejné jako s předchozí technikou dechovou a hlasovou:

- a) Vědět, jaké orgány pro artikulaci využíváme – znamená to vyjmenovat si je a ukázat si názorně, k výslovnosti které hlásky ten či onen orgán používáme (např. rty nám pomáhají při zaokrouhleném „o“ a „u“, význam práce

spodní čelisti si lépe uvědomíme, když jen cvičně zkusíme mluvit bez pohybu v čelistním úhlu, se zuby pevně stisknutými a opřenými o sebe).

- b) Naučit se tyto orgány výhodně ovládat – zpočátku si např. hrajeme s jazykem (snažíme se dotknout jeho hrotem špičky vlastního nosu, tvoříme z něho kornoutek, osaháváme zevnitř podrobně dutinu ústní), později se už učíme pracovat s ním přesně (při „d“ špička jazyka lehce tükne o dásňový výstupek, při výslovnosti „j“ strany jazyka tzv. olíznu horní stoličky).
- c) Vědomé artikulační pohyby zautomatizovat – proto i artikulační cvičení provádíme v zadaných okolnostech (situace je emočně nabitější nebo během mluvy tančíme, skáčeme, přerovnáváme nábytek i drobné rekvizity, kreslíme nebo hrajeme na tamburínu apod.). Jestliže se v teorii dozvíme vše o hláskách a jejich tvoření, ve cvičeních si teď musíme fixovat správný vnitřně hmatový pocit v mluvidlech. Nově osvojený artikulační prvek procvičený v okolnostech nám dovolí naučenou techniku uložit do pozadí našeho vědomí. Ostatně všechny prvky jevištní řeči si osvojujeme uvedeným způsobem.

2) Co je měřítkem správnosti tvořených hlásek?

Jejich obecně platná podoba daná společenskou tradicí. Někdo totiž vyslovuje pečlivě, ale hlásky tvoří jinak než většina uživatelů češtiny. Onu obecně platnou podobu určuje (kodifikuje) věda zvaná *fonetika*. Srovnajme si: My řekneme například: Dásňové „d“ tvoříme odrazem špičky jazyka od dásňového výstupku a odchylkou je, když mluvčí od dásňového výstupku odrazí celou první třetinu svého jazyka. Nebo odborněji: Souhlásku „d“ tvoříme závěrem hrotu jazyka na rozhraní zubů a dásní, přičemž plocha závěru je výrazně menší než u hlásky „t“. Fonetika dodá ještě akustické informace: První část (80 %) trvání hlásky tvoří okluze (= uzavření) a zbývající část exploze (= rozražení). Zatímco okluze u „d“ trvá 120 ms, exploze pouze 30 ms.

Některé odchylky od normativní artikulace respektované na českém jazykovém území jsou snadno postřehnutelné. Např., když Slovák mluví česky, většina Čechů cítí, že artikuluje nějak divně. i neškolené české ucho rozpozná odchylky ve výslovnosti „d“ a „l“. Jemnější nepřesnosti ve výslovnosti odhalí odborník, někdy za pomoci měřicích přístrojů.

3) Co ovlivňuje kvalitu výslovnosti?

- a) znalost normativní artikulace – v současné době existuje nejen literatura, ale i veřejně dostupné počítačové programy, s jejichž pomocí si normu osvojíme rychleji

- b) stav artikulačních orgánů (velký vliv na přesné tvoření hlásek má např. i stav chrupu – horní či dolní předkus, řídké a křivě rostlé zuby mohou dobrou artikulaci znemožňovat, vyhledáme proto pomoc stomatologa)
- c) úroveň dosavadní péče o výslovnostní kulturu (vliv v rodině, ve škole apod.) – mnohdy stačí podrobná konzultace u logopeda, ale vždy je podmínkou nápravy stavu pravidelná a trpělivá práce

4) Co tvoří artikulační ústrojí?

Jestliže chápeme dechové ústrojí jako izolovanou součást dechové techniky a fonační ústrojí jako součást hlasové techniky, pak artikulační ústrojí vnímáme jako součást techniky artikulační.

U artikulačního ústrojí rozlišujeme:

- a) artikulační orgány (jazyk, tvrdé patro, měkké patro, zuby, jazyk, spodní čelist, rty)
- b) nadhrtanové rezonanční dutiny (ústní, nosní, hrdelní)

Diskusi uzavřeme pojmenováním svého vztahu k hláskám. Zamysleli jste se někdy nad nimi jako Vítězslav Nezval v básni *Abeceda*? (*A* nazváno buď prostou chatrčí..., *B* druhé písmenko dětského slabikáře a obrázek prsu milence..., *D* luk, jenž od západu napíná se, Indián shlédl stopu na zemi..., *H* člověk vydechne a nedýchá pak již, klaun skočil z hrazdy hudba mlčí Drum!..., i pružné tělo tanečnice, nad hlavou

červený vějíř plápolá...., *Y* dnes jsi jen hračkou pro děti, ze strojních pušek vyrostly pohádky naše, a přece v dávném století, zabil prakem David Goliáše). Cítíte např. vokály barevně jako Arthur Rimbaud v básni Samohlásky (*A* jako černé, *E* bílé, *i* nachové, *u* zelené..)? Představujete si jejich temperament či charakter? Volíte jejich shluky záměrně ve svých promluvách kvůli zvukomalebnosti? Každý z nás má emocionální vztah k rodnému jazyku, a proto se můžeme svými představami vzájemně obohatit. To jen vědci nemají pro podobné fantazie vždycky pochopení, jak dokazuje vzpomínka dcery lingvisty Jana Gebauera: „Diletanti rádi mluvili o kráse českého slova – v nadšení se začali rozplývat nad slovem Bůh, každá hláska jim vyjadřovala velikost Boží: *B* je důrazné, vážné, *Ů* dává tušit nekonečno, *H* podobně jako ve slově duch tajemnost, nadpřirozenost. Tatínek se prostě zeptal: a co buchta?“²⁶

Nás tato příhoda od tvůrčího hledání a třibení citu pro ty nejjednodušší zvukové prvky mateřštiny neodradí. k vlastním úvahám o českých hláskách se můžeme inspirovat stručnou výpovědí Josefa Riedelbaucha:

„Realizace textu hlasem flétny: Základní písmena abecedy před babylónským změtením jazyků, to jsou pro mě noty. Otevřený tón jasně členěný v ústech – to jsou pro mě samohlásky. Zárodky drsných disonancí: souhláskové shluky – slovo *střemhlav* mě fascinuje. Miluji

²⁶HODURA, K. *Jan Gebauer a český spisovný jazyk*, str. 27

řetězce „r“, „ř“, „s“, „š“ – následek infantilní léčby na logopedii: babička ráčkovala, maminka ráčkovala, sestra Anna ráčkuje dodnes... Já hrdě ponechal jsem si „rrr“ pro jazyk německý i francouzský. Znamenitě ovládám chrčivý jazyk severského drozda pro hru *fruláto* na flétně své příčné!

Aspoň jeden starý verš:

Střemhlavý suřík slunce rozkreslený

na okraj noci:

šustí v listí šílení šoupálkové...

Řinou se v nebe

*první neurotické hvězdy.*²⁷

Nadpis páté rozpravy sliboval samohlásky. Po rozmluvě zasvěcené artikulačnímu procesu nám nic nebrání začít prakticky ověřovat jejich přesnou výslovnost.

Už ze střední školy víme, že čeština má 5 samohlásek, které se liší kvalitou („a“ je jiné než „o“) a také kvantitou (rozlišujeme samohlásky krátké a dlouhé). Každé samohláске odpovídá určitý okamžitý tvar a velikost dutiny ústní a ústního otvoru. Nejmenší dutina je např. při tvoření samohlásky „i, í“, největší při „a, á“. Zároveň se při výslovnosti samohlásek mění poloha jazyka, a to ve směru vodorovném („i“ je přední, „u“ je zadní) a ve směru svislém („u“ je vysoká, „a“ je nízká).

²⁷ RIEDELBAUCH, J. *Obsidiánovi šílenci*, str. 71

Podle práce rtů dělíme samohlásky na zaokrouhlené („o“) a nezaokrouhlené („e“).

V artikulačním nácviku samohlásky řadíme podle polohy jazyka ve směru svislém odzdola nahoru, začneme tedy nízkou samohláskou „a“, a artikulaci jednotlivých vokálů uzavřeme cvičeními pro vysokou přední nezaokrouhlenou samohlásku „i“ (zdůrazňuji, že nemám na mysli tónovou výšku!). Artikulaci samohlásek se učíme tak, že danou samohlásku spojujeme do slabik se závěrovými retnicemi „b“, „m“, závěrovým dásňovým „d“ nebo úžinovým předopatrovým „j“.

Samohláska je vlastně tón, v pronesené frázi tvoří částku její melodie. Je jádrem vyznění slabiky, má podíl na estetickém vyznění řeči, prostřednictvím samohlásky zveřejňujeme svoje pocity. Nácviku přesné výslovnosti samohlásek říkáme vokalizace.



Doporučení pro vokalizační výcvik:

- 1) Vlastnímu nácviku musí předcházet zopakování teorie vztahující se k probírané samohlásce (vycházíme ze samohláskového trojúhelníku).
- 2) Učitel musí podrobně popsat postavení mluvidel i jejich činnost při artikulaci dané samohlásky.
- 3) Určí, jakým způsobem dojde k vokalizaci.
- 4) Cvičení předvede.
- 5) Kontroluje studentovo provedení, konkrétně chválí i upozorňuje na nepřesnosti. Nesleduje pouze artikulační techniku, ale vede svěřence k logickému propojování všech tří základních technických složek profesionální mluvy.

- 6) Pedagog nabízí varianty cvičení, aby se co nejčastěji spojovala předepsaná slova s různými podtexty. Rovněž se snaží propojovat přednášená slova s pohybovou aktivitou. Při pohybových variantách dbá na to, aby pohyb ve vystoupení nepřekrýval mluvní vyjádření studentů.
- 7) Pro osvojení samohlásek volí nejrůznější nepřilíš dlouhé texty. Vybírá verše i prózu, světské i náboženské texty a při nácviku respektuje rytmickou, melodickou i obsahovou strukturu předlohy.

SAMOHLÁSKA „A“

Touto samohláskou nácvik vokalizace začínáme, protože při jejím tvoření mluvidla zaujímají základní postavení. Podle pohybu jazyka je „a“ samohláskou nízkou a střední. Říká se jí někdy královský vokál, protože dutina ústní je nejvíc otevřená (spodní čelist je od horní vzdálena na velikost prvního článku palce). Jazyk leží volně na spodině dutiny ústní, špičkou se dotýká vnitřní stěny dolních řezáků (pracovně tomu říkáme „držet jazyk za zuby“), hrdlo je volné, protože hřbet jazyka se nezdvíhá, předejdeme „knedlíkovitému“ znění hlasu.

V pozici, která je nám nejpříjemnější pro měkké nasazení hlasu (někdo vleže na břiše, někdo v poloze embrya, někdo naopak ve stoje), si nejprve představíme práci a postavení mluvidel a pak vytvoříme slabiku „ma“. Vzájemně si ji předvedeme, slabiky kumulujeme. Jestliže nám zní jasný tón bez šelestivého doprovodu, tvořený téměř bez výdechu, zadáme si další úkol – slabiky logicky uspořádáme a spojíme do slov, pronášíme improvizované krátké věty.

Zpočátku je to cvičení velice prosté – naše řeč vzniká skutečně z dětského slůvka *máma*. Postupně přidáváme *já* a *mám* a tvoříme větičky *Já mám mámu. Já mám krásnou mámu. Má máma je náramná krasavice. Má máma má málo máku.* apod.

Když se osmělíme, začneme si povídat s kolegou. Během konverzace už nemusíme používat slova se slabikami obsahujícími výhradně vokál „a“. Např.: *Mám ráda ananas. Máš taky rád ananas? Co ty máš rád? Já mám rád játra. Já mám ale hlad. Máš hlad? Tak neváhej a najež se. Dáš si banán, rajče, nebo jablka? Mňam, jabka nám dává bába. Má bába má malou zahrádku a tam jabloň. Na jabloni jsou zlatá a hlavně sladká jablka. Marně pátrám v paměti, zda mi máma dala malkao či kakao. Nebo: Marku, pračka je zas plná prádla, co uděláme? Máš pravdu, musíme vyprat. Máme automatickou pračku, ta pere sama. Nakup prášky na praní. To je nádhera, máme vypráno a bez práce.*

Na stránkách liturgie, v Bibli i modlitebních knihách najdeme inspiraci pro trénink na vhodných slovních spojeních, vybíráme slova se dvěma áčky, protože ta jsou artikulačně náročnější:

Sláva Páně se rozzářila kolem nich; vzdáváme ti chválu; vzývám však; rozevřít chřtán jako podsvětí; takové tlachání; král Achazjáš; pomažeš Chazeala za krále nad Aramem; má spása; Abraham a Sára; zahrada uzavřená; nás tak zapřísaháš; svatý, svatý, svatý; žádná zápalná oběť na oltáři v chrámu.



Učitel sleduje:

- 1) Správné nadechování před začátkem fonace a přídechy.
- 2) Měkké nasazení hlasu.
- 3) Přesnou artikulaci procvičovaného vokálu, opravuje např. deformované „a“, které se blíží výslovnosti „e“ (často je tato odchylka způsobena afektem v řeči).
- 4) Dodržení kvantity samohlásky.
- 5) Věrohodnost výpovědi, ať už student vede monolog nebo jedná s partnerem.

Hry v okolnostech

1) hra na papeže

Užijeme větu: „Na návsi stála nádherná dáma, mávala nám, smála se na nás a zároveň se bála.“ Jako představitel církve procházíme mezi klečícími věřícími a žehnání provázíme zpěvným tónem. Kolegové představují lid, natahují se k žehnající ruce a po papeži opakují předzpěvovaná slova. Dodržujeme přesně rytmus i melodii řeči.

2) hra na bazar

Jeden ze studentů je prodavačem na tržišti a snaží se vyvoláváním „tradá, dadá, fanfára, svatba samá paráda“ přilákat turisty. Učitel s druhým studentem si jako turisté povídají (pomocí oněch šesti slov v různých melodických variantách). Turisté přistoupí ke krámku, prodavač nabízí a předvádí zboží, turisté smlouvají, pak odcházejí.

Obchod se však také může uskutečnit nebo dojde ke krádeži – fantazii meze neklademe.

3) hra na námořníky

Jsme na zaoceánské lodi. Plavčík sedí ve strážním koši, ostatní členové posádky na palubě odpočívají (klimbají nebo hrají v kostky). Plavčík sleduje obzor, protože co nevidět by se měla objevit země. Skutečně se mu zdá, že zahlédl pevninu, ale zprvu jen nedůvěřivě pronese třeba i jen část těchto slov: „Djakarta (vyslov [džakarta]), Caracas (vyslov [karakas]) a Malta, Granada, Málaga (vyslov [malaga]) a Jalta.“ První informaci posádka na palubě ani nevnímá. Teprve další už určitější hlášení všichni zaregistrují. Nejdříve plavčíkovi moc nevěří, ale když je radostně ujišťuje, přidají se svým voláním k jeho jáсотu a s úlevou opakují a posléze skandují radostnou informaci.



Toto cvičení je velmi riskantní pro studenty, kteří ještě nedokážou mluvit bezpečně na dechové rezervě. Samozřejmě se jedná o plné znění hlasu podloženého pocitem nadšení. Učitel však studenty technicky vede tak, aby jen nezvládnutě nekřičeli (bez tlaku na hrtan, zpevňujeme mezižeberní svaly). Zdůrazňujeme, že profesionální mluvčí si vždycky částí své osobnosti kontroluje formální stránku dané emoce.

4) průvodce turistů

Následující řada jmen slouží jako zástupný text pracovníkovi cestovní kanceláře. Nabízí zajímavý zájezd, ukazuje v katalogu, na mapě, rozdává letáky, vypravuje o vybraných městech, doporučuje specialitu, upozorňuje na bonus za včasný nákup apod.

„Karaganda, Kazachstán, Kamčatka a Kazaň, Alma-Ata, Astana, Astrachaň a Rjazaň.“

Ta naše bába

Ta naše bába

má doma páva,

ta naše bába

páva doma má.

Toto jednoduché říkadlo nejprve plasticky, ale bez emoce sdělujeme. Například jako bychom je chtěli naučit děti v mateřské škole.

Potom si navzájem stěžujeme na rodinné poměry.

Do třetice se svěřujeme se svým příjemným zážitkem.

Ke čtvrté variantě připojíme pohyb. Jak na to: Počítáme-li, že dlouhé „á“ trvá dvě doby, pak v každém z prvních tří veršů je 6 dob. Na první a čtvrtou dobu dupneme nohou. Na druhou a pátou dobu se pláceme shora do stehů. Na třetí a šestou dobu tleskneme. Ve čtvrtém verši dupneme na první a třetí dobu. Na druhou a čtvrtou dobu se

pláceme shora do stehů, na pátou slabiku tleskneme a pažemi uděláme kruh, jako bychom udeřili činely o sebe.

Celý postup můžeme znázornit i takto:

Ta na še bá – ba, má do ma pá – va,
dup plác tlesk dup plác tlesk dup plác tlesk dup plác tlesk

ta na še bá – ba, pá va do ma má!
dup plác tlesk dup plác tlesk dup plác dup plác tlesk kruh



Studentům vysvětlíme, že na celé akci je hlavní mluvní sdělení. Proto je nenecháme dupat, plácet a tleskat příliš hlučně, energičnost pohybu podřídíme danému poselství.

Naše mluvně-pohybové cvičení po technickém zvládnutí opět obohacujeme viděním v situaci. Například si uvedený pohyb zdůvodníme jako předepsaný pohyb při práci se strojem a během pracovní doby si se spolupracovníkem vyměňujeme názory v nejrůznějších náladách (unaveně, zvědavě, ironicky...). Můžeme se s kolegou střídat pouze v mluvení, ale práce obou pokračuje bez přerušování nebo pohyb provádí vždy jen jeden, a to ten, který právě hovoří.

Mezi „áčková“ cvičení zařadíme i malý příběh ze života:

“ Čáp a žába

Praha spala, avšak jas trhal cár mlh a začala vláda rána. Krása Hradčan a hradčanská stráň zlákala čápa. Barva ptáka hrála jak alabastr, jak padal na sad, až zbadal altán. Tam stál jak snad sám pan král, napjal zrak a pátral, kam as pláchla lákavá žába – mls nad mls. „Sakra, sakra,“ zaklapal pak tak nahlas, až žába začala kvákat, natřásla trs trav a záhada padla. „Aha, tak tam hačáš!“ zajásal čáp, natáhl krk a chňapl žabáka. Naráz zaň kvákal žalm žab až k branám Hradčan.

V tomto cvičení si dobře uvědomíme, jak velký význam má dodržování kvantity samohlásek. Např. dodržíme-li přesně střídání dlouhých a krátkých áček ve slovním spojení *tam stál jak snad sám pan král*, navodíme pocit majestátnosti. Precizně dodržená délka ve slově *pátral* jasně vykreslí trvající pocit nejistého zaměřování, ve slově *hačáš* zase pocit škádlivosti. a všimněme si, že spojka a má rytmicky hodnotu slabiky, a proto ji nesmíme polykat nebo ji spojovat s předcházejícím slovem – *zraka pátral; krka chňapl*. Ale čistě text přečíst by bylo málo. Pokusme se opravdu převyprávět příběh, ne jen odříkat věty s „a“. Byť je to jen kratičké vyprávění, může vyznít velice poutavě.

Následující cvičení si užijeme jako osobní meditaci, ale i jako hravý dialog. Může to být rozhovor pesimisty s optimistou, politika s opozičním politikem, dvou nejistých ustrašených lidí či filozofujících intelektuálů.

Kam tam

Každý musí sám.

Kam?

Tam.

K věčným lampám.

Anebo tmám.

Následující text Jaroslava Pížla můžeme zpracovat s potřebnou rekvizitou v ruce. Komunikujeme přes ni, ale také přes pomyslné zrcadlo. Nebo je maska rekvizitou jen imaginární a my se snažíme vyvolat iluzi, že ji skutečně máme, nebo se snažíme vyvolat iluzi, že maskou je náš skutečný obličej. Není nutné spěchat, dopřejeme si čas na zamýšlení nad autorovým a svým sdělením, třeba podáme věrohodné svědectví o rozdílu mezi vnějším vzezřením a vnitřním bohatstvím osobnosti.

“ J. Pízl: Maska

Maska mate: mám skákat? Podeváté smát se? Ne: jen skrze masku tvář si nahmatat: to čelo, kosti strmé... maska mate: podeváté nahmatat ten vějíř svalů, kůže: maska nesmekne se: nemůže... Jen nůž by mohl tváři odpomoci od ní rychleji než čas: sloupnout ji, srolovat. Mám skákat? Podeváté smát se? Jen skrze masku syče tvář si nahmatat: to čelo, neúhybné kosti... svalstvo masky mate: jak najít mapu k ní?

Bolestí syče podeváté ptát se: jak pomoci lze tváři? Čím maska mate...?
To oči, oči skrze masku září.

Pták a hák

Je pták.

Lítá a zpívá.

Je hák.

Visí a kývá.

Už odjakživa

je tomu tak.

Taky však bývá –

a to se skrývá:

Pták

visí a kývá.

Hák

lítá a zpívá.

A na něm vrak,

bývalý drak.

Smutnou báseň o ptáku si připravíme jako dialog s kolegou na předscéně (podobně, jako kdysi vystupovali Voskovec a Werich). Neurčujeme si, kdy si předáme slovo, text můžeme říkat několikrát za sebou a přitom rozvíjíme úvahy o ptáku a háku v souvislostech.

Význam královského vokálu si naplno prožijeme i při interpretaci následujících veršů osobnosti.

“ Láska nejvyšším darem (1K 13,4–7)

Láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se

vydráždit, nepočítá křivdy. Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy. Ať se děje cokoliv, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá.

SAMOHLÁSKA „O“

Je čas zaměřit se na nácvik zaokrouhlené samohlásky „o“. Podle polohy jazyka (samohláskový trojúhelník) je to vokál středový zadní. Při jeho tvoření se jazyk posunuje dozadu a dutina ústní se zvětšuje. Zaokrouhlením rtů se zmenšuje retní otvor. Znění samohlásky „o“ vnímáme jako hlubší tón, proto při pozdějších cvičeních na osvojení nižších hlasových poloh používáme k rozeznání právě samohlásku „o“.

Abychom mohli retní otvor pružně zaokrouhlit, musíme dostatečně snížit spodní čelist. Její pohyb snadno kontrolujeme hmatem, přiložením prstu pod bradu. Vlastní zaokrouhlování můžeme zkoušet před zrcadlem, ke kovovému znění plně využíváme rezonanční prostor mezi dolními zuby a vnitřní stěnou rtů.

Jako u ostatních vokálů i při nácviku „o“ dbáme na výraznější artikulaci, zvláště mladá generace dnes v každodenních promluvách téměř nezaokrouhluje. Proto nám plastičtější výslovnost „o“ pomáhá k vytvoření návyku přesného tvoření. k pružnému zaokrouhlení rtů vede i vnější pomůcka – při artikulaci přiložíme hřbety dlaní (prsty směřují vpřed) na obličej a jemně posouváme svalstvo tváří ke koutkům úst (jako

bychom se hladili). Nejedná se o špulení rtů jako spíš o přiblížení retních koutků k sobě.

Základními cvičeními jsou jako v případě vokálu „a“ krátká slovní spojení či věty, které vymyslíme s učitelovou pomocí bez přípravy přímo v hodině. Už při těchto nejjednodušších úkolech štěpíme výhodně svou pozornost – kromě přesné artikulace se učíme jednat slovem – byť jen v malých úkolech. Uvedme si několik vět pro inspiraci:

Bonbón, to je moje. Proti lokální bolesti bonbón, ovoce, čokoláda, mošt nebo jogurt.

Co to? Co je to? Co je to, tohleto? Toto? To je moje foto nebo Otovo foto? Děje se něco? Stalo se někomu něco?

Joj, to je ono, to je to, no, to je zrovna Jobova zvěst, to je jobovka, bojíš se, neboj se a pojd.

Hopsal a poskakoval dokola okolo toho domu na rohu, neposlechl a zlomil si nohu. Podej telefon a volej na pohotovost pro pomoc.

Józo, poslouchej Bóđu, soustřed' se a nerozčíluj se. Pochop to! Je to prosté, jde o to poznat problematiku, rozumět terminologii. Tak pozor, co je to? Con moto = s pohybem, poco=poněkud, komodo = pohodlně. Molto je rozhodně něco rozdílného než motto.

Život je boj. Nutno bojovat, probojovat svůj názor, motorem pro tento boj je touha prožít život naplno. Je to boj.

A slova z Bible:

Kdo chodí v temnotách; dopomoz mi, Bože; procitni provždy; kdo zplodil krůpěje rosy; potoční topoly jej obklopují; modlil se pro Hospodonovo jméno; dohlížitelé v Hospodinově domě; Jóšijášovi bylo osm roků; chodil po cestách svého otce; Amónovci bojovali; občané se zachovali věrolomně; rozeznán po horách; závory se dokořán otevrou; to se týká sporů o slova a zákon; došlo k pobouření; jako tělo je jedno; božstvo; apoštol Ondřej; kdo se toho dopouští; Olivová hora.

Je-li pro nás přesná výslovnost „o“ v izolovaných slovech už samozřejmostí, zkusíme tuto samohlásku na krátkých textech.

Položte svým kolegům hádanku:

Rok to roste, rok to kvete, rok to zraje, co je to? (Jalovec)

Zprvu hádanku říkáme vlídně v mírném tempu, s pauzami mezi myšlenkami. Postupně ztrácíme s nedovtipností posluchače trpělivost, ale snažíme se zachovat klid. Závěrečná varianta může být jen v rychlosti zopakovaná hádanka při odchodu z místnosti.

Říkanku o bramborové hoře můžeme doplnit házením míče o zeď, jako jsme to dělali s textem Jsou mlynáři..., kdy nám oblouk míče připomněl oblouk tvrdého patra a ozvuk hlasového tónu na patře.

Horo, horo bramborová

Horo,

horo bramborová,

má panenka

není doma!

Není doma,

je na poli,

vykopává tam

brambory.

Když míče odložíme, vzpomeneme si na pověsti o horách či skalách, které se jednou do roka otvírají a vydávají své poklady. Svou horu žádáme o poklad v několika variantách:

- 1) Velice nesměle dojdeme na určené místo a jemně, i když zněle, poprosíme.
- 2) Protože se nic neděje, dodáme si odvahy a pevným hlasem znovu požádáme.
- 3) S lítostí v hlase prosíme a zároveň vyčítáme.
- 4) Zlobíme se sami na sebe, na horu, v hlase se objeví zlost.
- 5) Ještě jednou to zkusíme plným hlasem a voláme hodně nahlas (obřadně).
- 6) Hora se otevře, vejdemo dovnitř, vtom se za námi zavře. Tlačíme rukama do pomyslných stěn (hrané svalové napětí) a zoufale voláme, protože se chceme dostat ven.



V některých z uvedených variant hrozí nebezpečí tlaku na hrtan. Učitel trpělivě kontroluje, a hlavně v dynamicky vypjatějších chvílích zpočátku vyžaduje jemnější provedení. Připomíná poutivou souhru mezižeberních a břišních

svalů. Někteří studenti vytvářejí dyšný tón v souvislosti s nasazením souhlásky „h“ na začátku verše, jiní zase krátí „a“ ve slově vykopává.

Snop na patře

Toto lidové říkadlo pronášíme s kolegou a učitelem jako kánon. Kánon česky znamená „honička“. Protože jeden hlas začne, druhý také začne, ale se zpožděním a třetí hlas se přidá s ještě větším zpožděním. Rytmicky musí všechny tři hlasy ladit. Logicky kdo začal, jako první i skončí, třetí hlas dokončuje říkanku sólo jako poslední.

Snop na patře.

shoď ho bratře,

shoď ho dolu

na stodolu.

V praxi to pak vypadá takhle: První hlas začíná sólo. Když první hlas nasazuje *shoď*, druhý právě nastupuje se svým *Snop*. V momentě, kdy první vyslovuje *shoď* ve třetí verši, druhý říká *shoď* ve verši druhém a první teprve nastupuje se svým *Snop*.

Zpočátku stůjte blízko u sebe, dívejte se navzájem na ústa, abyste nevypadli z tempa. Jakmile jste si jistější, určíte si někoho v trojici (zpravidla je to ten první), který během recitace zrychluje tempo nebo zesiluje či zeslabuje hlas. Zbylí členové trojice se soustředí a během říkanky se změnám přizpůsobují.

V nejlepším provedení stojí účastníci cvičení k sobě zády a pomalu se od sebe vzdalují do rohů místnosti.



Nedovolíme studentům se v kánonu navzájem překřikovat, naopak je nabádáme, aby se snažili vnímat i kolegy. Vedeme je k lehkým bráničním impulsům a tempo nepřeháníme, aby všichni stačili dobře zaokrouhlovat rty.

To je pec

*To je pec, to je pec,
peče pěkně vočepáky,
to je pec, to je pec,
peče pěkně vočepec.*

*Peče pěkně vočepáky,
dostanete taky ňáký,
to je pec, to je pec,
peče pěkně vočepec.*

Při realizaci říkadla o velkých svatebních koláčích zvaných „vočepáky“ tančíme polku. Nejenže vystřídáme několik různých způsobů tančení polky, přidáváme opět okolnosti:

- 1) tančím si při zametání chodníku
- 2) spatřím na druhém konci sálu v kole svého bratra a posílám ho domů, on se brání
- 3) roztančím se, protože při pohledu na sebe do zrcadla vidím, jak mi ty plesové šaty sluší
- 4) svádívě přemlouvám partnera, aby si se mnou zatančil

Následující text vysvětlujeme. Je to skutečně výkladový logicky vystavěný text. Při interpretaci používáme buď z papíru vystříhané

Saxofon

To je on,

to je on,

rytíř don

von Saxofon.

Má stříbrné brnění,

stříbro v tóny promění,

tóny složí v melodii,

melodii v harmonii, harmonii v muziku

pro zpěv zlatých slavíků.

To je on,

to je on!

Sám pan

Saxofon!

“ Prolog (J 1,1–7)

Na počátku bylo Slovo,

to slovo bylo u Boha,

to slovo bylo Bůh.

To bylo na počátku u Boha.

Všechno povstalo skrze ně

a bez něho nepovstalo nic,

co jest. V něm byl život

a život byl světlo lidí.

To světlo ve tmě svítí

a tma je nepohltila.

*Od Boha byl poslán člověk,
jménem Jan.*

Ten přišel proto,

aby vydal svědectví o tom světle,

aby všichni uvěřili skrze něho.

SAMOHLÁSKA „U“

Vokál „u“ je artikulačně velmi náročnou samohláskou – je to samohláska vysoká a zadní a ještě zaokrouhlená. Právě obtížnost jejího tvoření nás svádí k jisté pohodlnosti mluvidel. Důsledkem artikulační lenivosti je krácení vokálu tak, že vzniká nespisovná podoba slova (domů X domu, zůstane X zustane, stůj X stuj, můj X muj apod.).

Popis tvoření „u“ si jen připomeneme. Především zkusíme prakticky. Na krátkých slůvcích, později větách si ověřujeme rozdíl velikosti čelistního úhlu a tvaru rtů při tvoření podobných samohlásek – „o“ a „u“. Uvědomíme si ozvučný prostor mezi rty a zuby a vědomě se ho snažíme využívat.

Na počátku vokalizačních cvičení opravdu ověříme přesné tvoření samohlásky „u“ na jednoduchých slabikách „jú“, kdy trpělivě kontrolujeme především práci rtů. Později rozvíjíme díky

kontaktu s kolegou a učitelem prosté, ale smysluplné věty a vzápětí si dopřejeme i hru, pohyb, rekvizitu. Nejvíc sledujeme aktivní práci kruhového svalu ústního – zaokrouhlování, což v praxi znamená posun retních koutků dopředu.

Nejprve si povídáme, svými nápady se nejen bavíme, ale vzájemně inspirujeme:

- 1) *Dědův vnuk, vnuk pana Jůvy, je kluk jako buk, úplný vykuk.*
- 2) *Jůza je manuálně zručný, neustále svůj dům buduje a vylepšuje, důkladně a s důmyslem neúnavně kutí. Je to kutil. Pan Tůma na něj hubuje, že dělá ukrutný hluk. Tolik hubuku kvůli rámusu? Trochu klidu!*
- 3) *To je vůně vůkol. Vůně růže, vůně, jako když někdo stůně, půjdu do údolí úlů za svou milú.*
- 4) *Paní Jůzová hubuje pana Jůzu. Měl úkol: sbírat borůvky a houby. Pan Jůza si ve stínu dubu odpočinul. Co odpočinul – usnul. Co usnul – zhluboka si schrupnul. Prochrupal celé odpůldne. To se rozumí, že paní Jůzová hubuje, hartusí. Když přišel domů, měl v klobouku osum hub a jednu borůvku. Pan Jůza to zdůvodňuje únavou, bůh sud', kdo má pravdu.*
- 5) *Pan Jůva a paní Jůvová v únoru slavili jubileum. Pan Jůva dal paní Jůvové náruč květů, ubrus a kus dortu, paní Jůvová dala panu Jůvovi purpurovou uniformu, dutý nůž a kus uzeného bůčku. Nejsou spolu dlouho, jsou spolu jako druh a družka. Gratulanti upíjeli medovinu a úkradkem rum (abstinenti džus).*

- 6) *Julku, už zas jsi umouněný a ušmudlaný, svůj úbor sis urousal při chůzi úvozem. Uvažuj: podle neúprosné úmluvy máš už dlouho vyluzovat uchu libou hudbu na ukulele. Upaluj ale už.*
- 7) *Půjдете na koledu? Koledu odbudeme u sousedů. Dáte-li mi hus, ukrojím si kus. Koledu vezmu domů. Pijčte mu stůl a vůz. Můj vůz? Za hlasu zvonů půjdu k Jezulátku, chudobnému pacholátku, nevinátku.*
- 8) *Pan Tůma dostal obsílku k soudu. Pan Tůma musí k soudu. Způsobil škodu panu Pušovi, škodu na majetku. Dopustil se přestupku, pan Puš jen tak tak ušel úrazu.*
- 9) *Ž diářů do snářů
A ze snářů zas do diářů
Co jen se nadřu, co se nadřu*

Slova a obraty z Písma:

Bůh zástupů; každému určil úkol; Bože můj, proč jsi mě opustil; zřís svého učitele a na vlastní uši uslyšíš; na mou památku; v Judsku; utrpí porážku; Panovníkův dům a stůl; tvůj služebník; lidu a bohům; kamkoli půjdeš, půjdu, kdekoli zůstaneš, zůstanu; druhá Rút; pohružkou vysuší moře; svévolnou rukou nestroj úklady; bude ti k blahu; chválu vzdejte Pánu pánů; luk v mé ruce bude pružný; úporná bolest neutuchající; musejí bydlet v úvalech, slujích a pod útesy; můj duch neupadne do pokušení; ne k záhubě, nýbrž životu nepomíjejícímu.

První text k masáži rtů je vytvořen z dětské říkanky:

*Byla ryba na potoce
měla v hubě klíč,
než tam přišla panímáma, byla ryba pryč.*

Když mezi jednotlivé slabiky tohoto říkadla vložíme slabiku „ku“, vznikne úplně nové sdělení:

*KUby KUla KUrý KUba
KUna KUpo KUto Kuce
KUmě KUla v KUhu KUbě
KUklí KUč,
KUnež KUtam KU při KUšla
KUpa KUní KUmá KUma,
KUby KUla KUrý KUba
KUpry KUč.*

Nejprve se samozřejmě text naučíme zpaměti, precizně a přitom nekřečovitě vyslovujeme. Potom zrychlujeme tempo při zachování pečlivé artikulace. Jestliže text říkadla tvoříme pružně a zároveň výslovnostně důsledně, přidáme pohybové varianty:

- 1) vojenský pochod
- 2) pochod hradní strážce (napnuté nohy i paže, pohled ke straně)
- 3) pochod mažoretok

- 4) volná taneční improvizace na diskotéce
- 5) prostná cvičení v Sokole
- 6) zavazujeme si tkaničky
- 7) rozdělujeme z jedné do dvou krabiček kancelářské sponky podle velikosti



Kromě zaokrouhlování rtů sledujeme, zda student neodříkává se zaokrouhlenými rty všechny slabiky. Při prudkých sekaných pohybech (ostrý vojenský pochod) hrozí hlasivkový závěr, při zvedání paží při tanci nebo sokolském cvičení může zase hrtan opustit svou nulovou polohu, zvláště když tvoříme vysokou samohlásku „u“.

Bubny

Malý buben z oslí kůže

s paličkami dopomůže

bum – bum – bum,

bum – bum – bum,

držet rytmus nástrojům.

Velký buben z oslí kůže

bez paliček snadno zmůže

bum – bum – bum,

bum – bum – bum,

rozkolíbat celý dům.

Při realizaci tohoto cvičení použijeme tamburínu. Nejenže bubnujeme na slovo „bum“. Můžeme i chrastit, ozvučit nástroj pouhým pohybem paže, jež tamburínu drží, volně v prostoru. Celé cvičení pojmem jako výstup pro děti v mateřské škole, kdy jim zábavnou formou představujeme bicí hudební nástroj. Snažíme se pohybem,

hlasem i prací s rekvizitou výrazně odlišit malý bubínek od velkého bubnu.

Všimněte si, jak autor opakováním slovního základu posiluje působivost sdělení. Kromě tréninku vokálu „u“ a dvojhlásky „ou“ také vnímáme rozdíl mezi interpretací bilického čtení a vlastního textu básně.

A. Volkman: Úsudek

Tím, že soudíš druhého

Odsuzuješ sám sebe

Řím 2,1

Naše soudcovská pravomoci

proč bychom se tě měli vzdát?

Můžeme se usoudit

soudě podle přísných rozsudků

nad sebou vzájemně vynášených.

Posuzujeme svá jednání i vlastnosti

odsuzujeme své zevnějšky i postoje

těm přisuzujeme zásluhy těm viny...

A během vynášených verdiktů

jsme sami obžalováni

a stíháni soudem Božím.

Klidně, prostě bez emocí, a zároveň výslovnostně čistě přečtete text o králi Šalomounovi:

“ Úmluva s králem Chúramem (2Pa, 2,1–6)

Šalomoun stanovil počet sedmdesáti tisíce nosičů břemen, osmdesáti tisíc kameníků v horách a nad nimi tři tisíce šest set dozorců.

Šalomoun poslal Chúramovi, králi týrskému, vzkaz: „Jako jsi jednal s mým otcem Davidem a posílal mu cedry, aby si vybudoval pro sebe dům k bydlení, tak jednej i se mnou. Hle, buduji dům jménu Hospodina, svého Boha. Dům, který buduji, bude veliký, neboť náš Bůh je větší než všichni bohové. Kdo však má tolik síly, aby jemu mohl vybudovat dům? Vždyť jej nemohou pojmout nebesa, ani nebesa nebes. a kdo jsem já, abych mu budoval dům? Leda abych před ním páčil kadidlo. Nyní mi pošli odborníka, který by uměl pracovat se zlatem, stříbrem, mědí a železem, s látkou nachovou, karmínovou a purpurově fialovou a uměl by vyřezávat řezby, aby pracoval s odborníky, kteří jsou u mne v Judsku a v Jeruzalémě, které zjednal můj otec.“

I když si asi budete vědět rady se zvukovým ztvárněním dalšího vyprávění, (je to popis úporné fyzické námahy), nabízím inspiraci. Popisujte danou situaci jako svou vzpomínku na dosud velice živý zážitek. Posлуhač by měl uvěřit, že se namáháte právě v tuto chvíli, že se (pochopitelně hrané) napětí stupňuje, ale také proměňuje, až

v závěrečných větách zprostředkujete posluchači pocit úlevy a spočinutí. Svoje psychofyzické napětí zveřejníte především hlasem a artikulací:

“ J. Pízl: Do lesa na dříví

Zaberu. Zaberu zas a patama se zapřu. Slunce do úbočí buší... Zaberu. Zaberu zas a – nic: strom tažen po svahu se nehne. Zaberu víc: slunce do úbočí buší... pootočím kmen a: zaberu zpola potem oslepen... Zaberu zas: na rukou, na ramenou naběhnou mi svaly: jako by úhoři mi svými hřbety kůži napínali: ta tenze tělem prochází jak blesk... Slunce do úbočí buší: les chrlí pryskyřici: já duši: plíce mi plní spalující páry: vdechují cín a vdechují zlato... Zas jdu na to: zaberu: úhoři ohnou kmen až: hne se... Povolím potem oslepen a přivíraje oči... V lese ticho... jen slunce buší: do úbočí.

Následující jednoduché volání použijeme při vzájemném schovávání a honění:

Kukačka na dubu volala na Kubu: Kuku, kuku, kuku, i ty jeden kluku!

Já jsem ptáček z dubu, mám špičatou hubu, pudu a vyklubu Kubu z dubu.



Ve cvičení se nám tímto provedením opět daří kombinovat techniku hlasovou, artikulační, pohybovou a výrazovou. Při schovávání neváháme střídat přikrčení s výskoky nebo úpěnlivé přitažení těla ke zdi za závěsem, při honičce měníme prudce směr, partnera překvapujeme nejrůznějšími úhybnými manévry. Při vši té námaze zůstává krk volný, hlas zní kovově a žádnou slabiku výslovnostně neošidíme.

DVOJHLÁSKA „OU“

Jako dvojhláska (diftong) se označuje spojení dvou samohláskových prvků v jedné slabice. V dvojhlásce se spojuje samohláskový prvek, který vytváří jádro dvojhlásky (vrchol), s prvkem označovaným jako polosamohláska. Vrcholem dvojhlásky bývá nejčastěji ta samohláska, která je otevřenější (v samohláskovém trojúhelníku nižší). Čeština má pouze jednu původní dvojhlásku – „ou“, ostatní dvojhlásky („au“, „eu“) najdeme ve slovech cizího původu. Vrchol dvojhlásky „ou“ tvoří složka o-ová, druhou část tvoří prvek u-ový. Když se vrchol dvojhlásky nachází v její počáteční fázi, pak mluvíme o dvojhlásce klesavé. Ve veřejné mluvní praxi si pak musíme dávat pozor, abychom úsek u-ový nikdy neošidili.

Pro zahřátí nejprve tři říkadla z Českého roku:

*Hody jdou, květy jdou, vedou léto za sebou,
dej Pán Bůh travičku až do kolenou!*

*Slouha spí, nic neví, slouhu každěj vyšpehujě,
slouha spí, nic neví, slouhu každěj vošídí.*

*Pod našimi okny sedává zajouc. On má uši, on s nima stříhajouc.
kdyby já ty uši majouc, tak bych s nima stříhajouc, jak ten zajouc.*

Biblické výrazy:

Budoucnost je ve tvých rukou; buď mi skálou záštitnou; tak se soužím, duše i tělo chřadnou; odplácí plnou měrou; s myslí mírnou a pokornou; štědrá milost svou; poslouvejte mou řeč; s hořkou duší ulehnou; touha po moudrosti; v soužení a poutech; s celou svou moudrostí; pro věčnou smlouvu měl s nimi soucit; lidé budou vadnout, chřadnout, zajdou v žáru; nech se napomenout, jinak se odloučím.

V. Fischer: Loutna

*Stromy v sadu žloutnou,
mladý trubadúr
přišel se svou loutnou
na kamenný dvůr.
V krbu dřevo doutná,
oheň zhasíná,
starodávná loutna
tiše vzpomíná.*

Básnička o loutně si sama říká o romantickou náladu, ani nemusíme přidávat výraznou akci, stačí si jen představit, že uvádíme začátek baladického příběhu o rytíři a krásné dámě...

Nebo můžeme vše pronést v tvrdě ironizující a vše znesvěčující protivné náladě.

Kolouch

Kolouch, kohout

s mouchou mnohou,

S hloupou chloubou

houpou nohou.

Plovou dlouhou

strouhou ouzkou,

chroupou oukrop

s pouhou houskou.

Osvědčené říkadlo provádíme v konkrétních okolnostech:

- 1) Jdeme volným krokem podél pomyslné řady nádob s tekutinou. Z dlaně dominantní ruky uděláme mističku, „sbíráme pěnu“ z povrchu tekutiny a přendáváme si ji do dlaně druhé ruky. Jemný, ale pevný nabírací pohyb uděláme vždy v zákrytu se slabikou obsahující „ou“. Ovšem u slov s dvěma takovými slabikami zpočátku stačí nabrat pouze jednu, teprve později náročnost zvyšujeme.
- 2) Přiběhneme do místnosti a vzrušeně popisujeme dopravní nehodu.
- 3) Popisujeme povýšenecký způsob jednání svého omezeného známého.
- 4) Učíme nezkušeného partnera valčík, dáváme si záležet na pečlivém zhoupnutí a vyšlapání všech kroků.

Brouk se plouží ouzkou louží

Uvedenou větu použijeme jako zástupný text pro povzbuzování i komentář broučích běžeckých závodů. Svému favoritovi fandíme,

sledujeme jeho postup, jsme nervózní, když mění trasu závodu, sdělujeme fanouškovi naproti sobě, že jeho brouk nemá šanci, radujeme se z vítězství, jsme naštvaní, že to nevyšlo, odstraňujeme svému šampiónovi stébla z cesty, před cílem nadšeně skandujeme...

Dřív než se zaměříme na další samohlásku, soustředíme svou mysl na vybraná doporučení do života:

“ Prísloví Šalamounova (výběr)

*Moudrost tě ochrání před cizí ženou,
před cizinkou, která se lísa svými řečmi,
která opouští druha svého mládí,
a na smlowu svého Boha zapomíná.*

*Syn moudrý dělá radost otci,
kdežto syn hloupý působí žal matce.*

Nedomlouvej posměvači, aby tě nezačal nenávidět.

Domlouvej moudrému a bude tě milovat.

*Moudrému dej a bude ještě moudřejší,
pouč spravedlivého a přibude mu znalostí.*

*Radostnou hrou je pro hlupáka mrzké jednání,
kdežto pro rozumného muže moudrost.*

SAMOHLÁSKA „E“

Tento vokál je přední středový a nezaokrouhlený. Při jeho artikulaci posuneme jazyk vpřed, hrot jazyka se zvedá ke kořenům dolních řezáků, okraje jazyka se tisknou k paterní klenbě. Mezi středem jazyka a tvrdým patrem je volný průchod pro výdechový proud, který citelně rozeznívá tvrdé patro a rezonanční dutiny. Dutina ústní je menší než při „a“. Dlouhé „é“ bývá přednější a zavřenější než „e“ krátké.

Začínáme opět jednotlivými slovíčky a jednoduchými větami. Během jejich artikulace si zrakem a dotykem prstů prakticky zkusíme a porovnáváme výslovnost otevřeného „e“ s výslovností užší, spisovnou. Prsty položenými pod bradou kontrolujeme správný čelistní úhel. Nejprve si vybíráme slova se souhláskou „j“, protože takové spojení nám pomůže k přesné artikulaci. Do tréninku pochopitelně zapojujeme i náš sluch – učíme se správné znění samohlásky „e“ vnímat sluchem. Slova, v nichž nám zní „e“ přesně, pak doplňujeme slovy dalšími a neúnavně porovnáváme, zda se výslovnost daří.

- 1) *Jendo, nevíš, jestli přijede v neděli teta? Která teta, přece teta z Jevan. Jestli přijede, všem dětem něco přiveze. Něco sladkého, kyselého, měkkého, lehkého i těžkého, pěkného. Všem bude hned vesele, protože teta se vesele směje a věčně jenom žertuje. Teta je při těle, ale není obézní.*
- 2) *Kdo jede? Věna jede, veze řemen. Věno, neseš mléko? Ne, mléko ne, mléko je v mlékárně.*

- 3) *Těšte se, jedeme k Jéňovi. Ještě přejedeme přes ten černý temný les a jsme ve vesnici.*
- 4) *Vesel u vesel den co den, den co den vesel u vesel.*
- 5) *Jéňo, nebelhej se! Běž rychle, spěchej, jen nebreč! Směj se, vesel se, hled' na svět veseleji. Věna bez tebe nepojede. Že pojede? Nelekej se. Nic se neděje. Nic se nestane. Ne, ne, ne.*
- 6) *Heleme se, co se děje v zeleném lese? Co se děje v Betlémě? Ve městě Betlémě leží na seně Ježíšek. Hvězda betlémská plesá na nebi, anděl se všem zjevuje. Dětem i lidem nese zvěst o Ježíškovi.*

Slovní spojení z teologických textů:

Není to řeč lidská, tu nelze slyšet po širém světě; vesele jako rek; přejeme si společenství s tebou; nechceme více; věčné velebení; prosíme za nemocné, zemdlené, zkoušené nevděkem; onen den bude dnem pomsty; Jeremjáš řekl všem ženám; mé jméno nebude vzýváno v celém Egyptě; pro celého Izraele; Rozběhnete se a rozšlapete svévolníky; hle, tu je Mesiáš, nevěřte; nelekejte se, to ještě nebude konec; předejdu do Galileje; nezvyklé zjevení; pospěšme do Betléma; neboť Otec je se mnou.

Rytmus textu nás vyzývá ke hře na divoké koně. Sdělení pojmem jako hrůzostrašné, sugestivní, plné optimismu a naděje, vyjadřující pasivitu a odevzdanost, rutinu. Kromě hlasového a artikulačního ztvárnění se skutečně věnujeme i pohybové stylizaci – básničku doplníme studií různých typů koňské chůze, frkání, pohazování hlavou apod.

Jedem

Jedeme, jedem

ve mračnu šedém, na hřebci hnědém.

Jedeme, jedem

v měsíci bledém, rubáše předem.

Jedeme, jedem

vlnami, ledem,

za sebou vedem hladové supy.

Jedeme, jedem

močály, břehem.

Krví jak medem sládnou nám ústa.

Vě mračnu šedém, na hřebci hnědém,

přes močál podél skal.

Jedem.

Co kdybychom si zahráli na hypnotizéry?

“ J. Pižl: Měsíc lidí

Měsíc se vpíjí do asfaltu nebe... Měsíc bledě žhne: mé bělmo tebe zří žhnouc světlem stejně bledým. Měsíc se syče vpíjí do povětří. Dým z kotlin stoupající větrí za nocí, kdo bled, a bělmo bledé hledí směrem k nim: v ústech led, v bělmu tebe bledolící: ty asfalt nebe obzíráš jak sfinx, již měsíc v zracích syčí, rozpíjí se, hle: tvé bělmo v mé

se vlévá: v ústech led: světlo nám shora taví hlavy: nad námi nebe, asfalt tmavý a do daleka povětrím se sune z kotlin dým... Bled, bělmo vybělené tebe bledolící zřím.

A je tu další příležitost, kdy si ověříme smysl pro rytmus a schopnost pohybovat se podle přesného zadání a přitom především zněle a srozumitelně sdělovat:

*Co to leze po železe,
co se nese v temném lese,
sem se veze v malém voze
u té meze pěkně sleze,
otřese se, sleze vedle,
v černém lese sejdeme se
u té jedle.*



Provedení tohoto zdánlivě jednoduchého říkadla se studentům povede jenom tehdy, když se ho naučí bezpečně z paměti. Kontrolujeme posazení hlasu, mluvu na dechové rezervě, zdánlivě bez výdechu, s bystrými nehlučnými přídechy, artikulačně přesně. Teprve pak můžeme připojit pohybové varianty, celkem jich bude osm.

V prvních čtyřech variantách vycházíme z pravidelného trochejského rytmu textu. Každá lichá slabika je přízvučná.

Varianta č. 1

Na každou lichou slabiku uděláme krok a současně tleskneme.

co	To	le	ze	po	že	le	ze
KT		KT		KT		KT	

Varianta č. 2

Potlesky a kroky jsou stejné jako v č. 1, ale v každém druhém verši změníme tempo řeči, asi jako by v prvním verši byly čtvrtiny a ve druhém osminy.

co	To	le	ze	po	že	le	ze
KT		KT		KT		KT	
cosenese				vtemněmlese			
KT				KT			

Celou říkanku tedy odtleskáme a odchodíme ve stejnoměrném rytmu, ale v řeči v každém sudém verši budou jen dvě přízvučné slabiky, celý verš dvojnásobně rychlý, osminový.

Varianta č. 6

Zase střídáme rychlosti, liché verše pomalejší, sudé osminkové.

co	To	le	ze	po	že	le	ze
K	T	K	T	K	T	K	T
cose	nese	vtemném	lese				
K	T	K	T				

Varianta č. 7

Schéma stejné jako předchozí až na to, že v sudých verších zrychlujeme i pohyb (podobně variantě č. 3).

co	To	le	ze	po	že	le	ze
K	T	K	T	K	T	K	T
co-se	ne-se	vtem-ném	le-se				
K-T	K-T	K-T	K-T				

Varianta č. 8

Pokud jsme zvládli sedm variant, pak zkusíme celé vyprávění v rychlém osminkovém tempu, tedy řeč i pohyb, a nezapomeneme pak na cvičení pro uklidnění dechu!

Určitě jsme na sebe hrdí, když se nám daří tak náročné cvičení. Ale to ještě není všechno. Pro nás přece nebude žádný problém zasadit jednotlivé varianty do konkrétních situací. Například:

- 1) Cvičitel řídí rozcvičkový pochod.

- 2) Cvičitel řídí cvičení a sudé verše jsou živým komentářem mimo cvičební aktivitu (např. „pospěš, přidej se k nám“, tu tašku si nech v šatně“).
- 3) Nacvičujeme tanec (sudé verše jsou přebíháním na druhou stranu parketu).
- 4) Rozháníme na venkovském dvoře vrabce.
- 5) Způsobem chůze provokujeme partnera (koketujeme).
- 6) Pochodujeme na forbínu a dětské diváky ladíme na představení, které za chvíli začne (text sudých veršů tlumočíme potichu, jakoby spiklenecky).
- 7) Střídáme pomalejší a rychlejší tempo charlestonu.
- 8) Dlaně zvedneme do výše očí, zpevníme záda a jako při španělském tanci vyzývavě přejdeme – přetančíme.

Když máme jistotu správně tvořené souhlásky „e“, vychutnáme si biblický text z knihy Soudců:

“ Abímelekovo kralování (Sd 9,16–21)

Nuže: Jednali jste věrně a bezelstně, když jste si ustanovili za krále Abímeleka? Jednali jste dobře s Jerubaalem a s jeho domem? Jednali jste s ním podle toho, jak si zasloužil? Můj otec přece za vás bojoval s nasazením vlastního života a vytrhl vás z rukou Midjanců. Vy však jste dnes proti domu mého otce povstali, povraždili jste jeho syny, sedmdesát

mužů, na jednom kameni, a ustanovili jste Abímeleka, syna jeho otrokyně, za krále šekemských občanů jen proto, že to je váš bratr. Jestliže jste tohoto dne jednali s Jerubaalem a s jeho domem věrně a bezelstně, radujte se z Abímeleka, a také on ať se raduje z vás. Jestliže však nikoli, ať vyšlehne z Abímeleka oheň a pozře šekemské občany i dům Miló, pak ať vyšlehne oheň z šekemských občanů a z domu Miló a pozře Abímeleka. Poté se dal Jótam na útěk a uprchl před svý bratrem Abímelekem do Beéru, kde se usadil.

SAMOHLÁSKA „I“

Průzkum samohlásek dokončíme nácvikem nejobtížnější a pro nechtěné napětí v hrtanu i nejriskantnější z nich. Vokál „i“ je samohláskou vysokou přední, nezaokrouhlenou.

Při jeho artikulaci se hmota jazyka posouvá vpřed a vzhůru k tvrdému patru a hrot jazyka se dotýká ostří dolních řezáků. Toto posunutí jazyka vpřed má za následek zvětšení dutiny hrdelní, která se tím prodlužuje a zasahuje až k přední části měkkého patra. Čelistní úhel je při jeho tvoření nejmenší, „i“ je nejzavřenější českou samohláskou, rty jsou nejvíce sblíženy. Jazyk se svými okraji tiskne k patru energičtěji, intenzita znění je výraznější. Jestli se však jazyk tiskne k patru celou svou plochou, pak se nám nechtěně napnou hrtanové svaly a nezazní tón, ale jen jakýsi pazvuk. Zvuk musí být čistý, bez šelestu. Šelest může být důsledkem nedostatečného posunu jazyčné hmoty dopředu, „i“ je pak

tvoreno vzadu, téměř na měkkém patře. Šelestivý zvuk však může zaznít také tehdy, když nekontrolujeme výdech. Jak se snažíme hlásku rozeznít, přidáváme na síle výdechového proudu, ovšem tím samohlásku „i“ spíš utlumíme oním zmiňovaným šelestem. Při nácviку postupujeme (jako u ostatních samohlásek) od jednoduchých spojení ve slabikách ke složitějším ve větách. Například:

- 1) *Jiří přijíždí z dále na bílém koni. Zpívá jímavou píseň o Kristu. Ježíšek v chltivě zrozený, chudý je, nahý je, trpí zimu. Spí a sní v jeslích, nemá plínky ani peřinky, oslík dýchá, Ježíška zahřívá.*
- 2) *Jsi zřejmě výjimečný, jistě jedinečný, výjimka mezi všemi ostatními, udivující výsledek, jen zírám.*
- 3) *Viděl jsi již šikmou věž v Pise? Nikoliv? Jistě jsi o ní slyšel vyprávět. Navštívil jsi Itálii? Kdy? Líbí se mi Itálie. Itálie, či Italky? s Italkami mě vždy opouští štěstí.*
- 4) *V síle že je jistota? Jsi si jist, že vše prosadíš silou? Tím bych si nebyl tak jist. Ty tvrdíš, v síle že je jistota.*
- 5) *Zima, zima, zimáčka, hází bílá peříčka. Děti si je chytají, sníh těm pírkům říkájí.*
- 6) *Závist není záviděníhodnou lidskou vlastností. Závist se vpíjí do nitra duše, jako savý papír vpíjí inkoust. Nesnáším závistivce. Píle a vlastní vytčený cíl ti nedovolí myslet závistnický.*
- 7) *Vidíš tu jívou? Kdo to sedí na jívě? Jíjí se svíjí na jívě, není na jívě, tančí pod jívou, cvičí, veselí se. Když je na jívě jíní, říká se, že roste sníh.*

- 8) *Ty se mylíš, když se domníváš, že nevím, co chci. Křivdiš mi. Zamysli se taky, snažíš se mě aspoň zčásti pochopit? Vyjdi mi vstříc a ucítíš, uvidíš, čím žiji, po čem toužím. Představím tě svému nejbližšímu příteli. Uvidíme, kdo má ušlechtlejší a lepší životní styl.*
- 9) *Vidíš se, jak se divíš – pak se divíš, jak se vidíš – pak se divíš, že se divíš a nakonec že se vůbec vidíš, jak se divíš...*

I tentokrát předkládám k cílenému procvičování slova a obraty z náboženských knih:

Povždy je přijímán; i my odpouštíme; svévolnými činy rušíme; bychom byli tvými dítkami; s myslí mírnou; i obětí svých vlastních vášní; díky tvým vítězstvím; vyslyšel jejich prosby; splním ti své sliby, jež moje rty vyslovily; kypříš hroudy, vodatnými prškami ji činíš vláčnou; zpívá ti žalmy; k bezmocným se skloní; mé oči se budí dřív než noční hlídky; nedříme a nespí, jenž chrání Izraele; čím jsou šípy v ruce bohatýra; veliký je Hospodin, nejvyšší chvály hodný.

Svítáníčko

*Svítej, světej, svítáníčko,
kdyby bylo snídáníčko.
Svítej, světej od rybníčka,
kdyby bylo půl žejdlíčka.*

Lidové říkadlo o svítání provedeme v několika situacích:

- 1) V kempu vylezeme ráno ze stanu hladoví a prokřehlí zimou.
- 2) Víáme ráno s radostným očekáváním.
- 3) Naléhavě prosíme slunko, aby vstalo o chvílku dřív.
- 4) Vycítáme partnerovi neochotu udržovat pořádek.

*S výšín mizí bílý sníh,
nížiny svítí stříbrným přtmím,
slyšíš čísi tichý smích.*

Při přednesu uvedených tří řádků se ponoříme nostalgicky do sebe a vybavujeme si konkrétní zážitek z dětství, svým vyprávěním přibližujeme krajinu nebo nějaký objekt svému partnerovi, představujeme vílu i čarodějnici, před vlastním začátkem představení pro děti získáváme dětskou pozornost.

Ch. Morgenstern: Talířovité

*Talířovité pílí blíž
po sedmi nožkách husích,
talířovité pílí blíž
bytí mi zhořknout musí*

*blíží se, hupká, zacválá
jak za jetýlkem zajíc
hned leží jako kambala
hned jako s máslem krajíc*

V. Fischer: Varhany*Pod klenbou starých zdí**varhanní fuga zní**a z píšťal velebných**čas dávných věků dých.**Poselství staletí**chrámem se rozletí**a z nitra kamení**proud hudby pramení.*

Dopřejeme si živou představu, že stojíme v chrámu. a jako bychom očima sledovali prostor kostela, tak hlasem komentujeme svůj zážitek.



Můžeme začít ve vyšší poloze a postupně se snášet dolů. Toto zpracování chápeme jako přípravu na zvládnání hlasových rejstříků. Důsledně dodržujeme přesné znění délky samohlásek v koncích veršů – zdí, zní, velebných, dých, staletí, rozletí, kamení, pramení.

Svou dovednost vyslovit izolovaně i vázaně samohlásku „i“ podle ortoepické normy ověříme na textu žalmu č. 49:



Slyšte to, všichni lidé (Ž 49,6–11)

Proč bych se bál ve zlých dnech,

když mě obklopují zvrhlí záškodníci,

kteří spoléhají na své jmění

a svým velkým bohatstvím se chlubí?

Nikdo nevykoupí ani bratra,

není schopen vyplatit Bohu sám sebe.
Výkupné za lidský život je tak velké,
že se každý musí zříci toho,
že by natrvalo, neustále žil
a nedočkal se zkázy.
Vždyť vidí, že umírají moudří,
hynou stejně jako hlupák nebo tupec
a své jmění zanechají jiným.

Následující text na „i“ jsem nekrátila, vypracujte ho celý, vnímejte a interpretujte jeho členění podle smyslu. i když si v textu vyznačíte všechna „i“, jejichž výslovnost procvičujeme, stejnou pozornost věnujte i veškeré další artikulaci.

“ Desatero (2M 20,1–17)

Bůh vyhlásil všechna tato přikázání: „Já jsem Hospodin, tvůj Bůh; já jsem tě vyvedl z egyptské země, z domu otroctví.

Nebudeš mít jiného Boha mimo mne.

Nezobrazíš si Boha zpodoběním ničeho, co je nahoře na nebi, dole na zemi nebo ve vodách pod zemí. Nebudeš se ničemu takovému klanět ani tomu sloužit. Já jsem Hospodin, tvůj Bůh, Bůh žárlivě milující. Stíhám vinu otců na synech do třetího i čtvrtého pokolení těch, kteří mě nenávidí, ale prokazují milosrdenství tisícům těch, kteří mě

nenávidí, ale prokazují milosrdenství tisícům pokolení těch, kteří mě milují a má přikázání zachovávají.

Nezneužiješ jména Hospodina, svého Boha. Hospodin nenechá bez trestu toho, kdo by jeho jména zneužíval.

Pamatuj na den odpočinku, že ti má být svatý. Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci. Ale sedmý den je den odpočínutí Hospodina, tvého Boha. Nebudeš dělat žádnou práci ani ty ani tvůj syn ani tvoje dcera ani tvůj otrok a tvá otrokyně ani tvé dobytče ani tvůj host, který žije v tvých branách. V šesti dnech učinil Hospodin nebe i zemi, moře a všechno, co je v nich, a sedmého dne odpočinul. Proto požehnal Hospodin den odpočinku a oddělil jej jako svatý.

Cti otce svého i matku, abys byl dlouho živ na zemi, kterou ti dává Hospodin, tvůj Bůh.

Nezabiješ.

Nesesmilníš.

Nepokradeš.

Nevydáš proti svému bližnímu křivého svědectví.

Nebudeš dychtit po domě svého bližního. Nebudeš dychtit po ženě svého bližního ani po jeho otroku ani po jeho otrokyni ani po jeho býku ani po jeho oslu, vůbec po ničem, co patří tvému bližnímu.“

Závěrečné cvičení na procvičování samohlásky „I“ (další jsou uvedena v receptáři) si zasaďte podle své fantazie do konkrétních okolností – jen vymyslet si je musíte sami.

“ J. Pízl: Svět zvířat

Svět zvířat mívá svět lidí. Lidé civí: psi žertují... Hvězdy nad stájem stojí, lidé se diví: je divný čas, svět zvířat mívá náš... Psi sýpky obejdou, kočky klenotnice... Soumraku ten čas podobá se: v něm lvi a paviáni řvou... My prošvihli to, přemítají lidé, zvířata nevětrí nás již, zvířata odcházejí: jejich svět mívá náš... Psi žertují: my civíme tu na ně... i psi, božínku: co bez psů počneme si? Soumraku ten čas podobá se: hřmí a řada zvířat řídne: tahle jsou poslední: měďa s mámou, velbloud, lev... a: je mi líto: zvířaty svět náš právě pomínut: my prošvihli to.

SOUHRNNÁ VOKALIZAČNÍ CVIČENÍ

“ Nebesa vypravují o Boží slávě (Ž 19,1–5)

Nebesa vypravují o Boží slávě,
obloha hovoří o díle jeho rukou.
Svoji řeč předává jeden druhému,
noc sděluje noci svoje poznatky.
Není to řeč lidská, nejsou to slova,
takový hlas od nich nelze slyšet.

Jejich tón zvučí celičkou zemí,
zní jejich hovor po širém světě.

J. Hiršal: Nepokojná myš

Světlo, stín, šero,

za okny plno hluku.

A co napadá ruku?

A co napadá pero?

Báseň.

Jenom pár řádků.

Tak z toho zmatku

vyběhla myš.



Všechna cvičení, tedy i ta souhrnná, se vždy snažíme zpracovávat nejprve bez výraznějšího emočního vkladu. Vzápětí však přidáváme zcela konkrétní jednání slovem. A kdybychom snad výjimečně neměli žádný nápad, nosnou myšlenku provedení nám supluje precizní výslovnost (teď mám na mysli normativní výslovnost). Jenom přesné dodržení kvantity a kvality vokálů při jejich artikulaci stačí k tomu, aby sepnula představivost a nadšení našich posluchačů, a k přesvědčivosti projevu nám pak pomáhá jejich fantazie.

“ J Stachura: Ze skicáře umělcova

Jak louky zbělely rosou! a bylo ticho. a kroupky hasly.

Po domě roztékané šero vonělo jakoby bezem.

Na stránkách protějších bílé ovce dosud se pásly,

vrby snily, olše snily před šumícím jezem.

Zmizely ovce na stránkách, vzduchové vlny zchladly,

hodin hlas ve všech síních nestejně intonoval.
Měsíce modré stíny v podlahu síťové padly
a ten bez k omdlení okny se rozdychoval.
Bylo to u moře blízko. Ve dvoře hotelu zdola.
Talíře chřestily v hovor, doupnáci broukali z římsy.
Na moře myslím. Nemohu usnout. Z dálky cos volá
něčím tak obrovsky cizím – a novým čmsi.

Ko, ko, ko,
bylo jedno jablko.
Kdák, kdák, kdák,
nebylo to jablko, byl to pták.
Haf, haf, haf,
ten pták měl deset hlav.
Hů, hů, hů,
byl těžký na váhu.
Hudrů, hudrů, hudrů,
snědl kilo pudru.
Vrků, vrků, vrků,
ten mu zůstal v krku.
Krá, krá, krá,
prosil doktora.
Čim, čim, čim,

čím to spláchnout, čím?

Čičí, čičí, čičí,

doktor nad ním křičí.

Píp, píp, píp,

už je mu zas líp.

Karel Toman: Září

Můj bratr dooral a vypřáhl koně.

A jak se stmívá,

věrnému druhu hlavu do hřřvy

položil tiše, pohladil mu šíji

a zaposlouchal se, co mluví kraj.

Zní zvony zdálky tichým svatvečerem;

modlitba vesnic stoupá chladným šerem.

Duch země zpívá: úzkost, víra, bolest

v jediný chorál slily se a letí

k věčnému nebi.

Svatý Václave,

nedej zahynouti

nám ni budoucím.

Následující hru provádíme vždy v dialogu, kdy jeden ze studentů volá – proměňuje melodii, tempo, frázování i větný důraz. Druhý

z dvojice představuje ozvěnu – proto přednáší vždy jen krátké veršičky s pokud možno přesnou zvukovou osnovou věty, jakou měl předříkávající mluvčí.

Připomínám: Nejedná se o hlasitý křik, nýbrž o rozhovor, o napodobování. Snažíme se svým partnerům přiblížit.

Philipp Harsdorffer: Ozvěna

Panno, váš milý je kde?

Zde!

Co mě zproští útrap mých?

Smích!

Víš, na co se tě chci ptát?

Snad.

Dočkám se slunného dne?

Ne!

Čím se bavím, panno, víš?

Sníš.

Co je, řekni, pravá vlast?

Slast.

Že ji také poznat chceš?

Lež.

Zůstanu, když zůstaneš.

Běž!

Smím tě ještě zavolat?

Snad.

Co mě potěší z tvých krás?

Hlas.

Co mi poskytne tvůj klín?

Stín.

Co mi prozradí tvá líc?

Nic.

Kdo jsi, ty má vysněná?

Ozvěna.

Varieté

Iluze končí.

Kouzlo,

jak vyklouzlo, vklouzlo

pod klobouk naposledy.

Králík si opět hupsá po trávníku.

Až při produkci příští

objeví se zas na jevišti.

Bledý

v záplavě potlesku a díky

kouzelník končí.

Končí



Receptář



Volný výběr textů pro nácvik přesné výslovnosti samohlásek (a v příští rozpravě souhlásek) nechám na vás. Texty nejsou uspořádány podle obtížnosti. Někdy při práci zjistíme, že studentovi dělají problém základní dovednosti. Potom použijeme jednodušší říkadla, kdy literární stránka zadaného textu nebude odvádět pozornost od technického provedení nácviku tvorby hlasu a hlásek.

A

Václav Fischer: Harfa

*Harfa vznešená,
tichá a zasněná,
podobná přídí zlaté lodi
po hřívě vln tě doprovodí
na místa vzdálená,
dopluje s tebou tam, kde v moři
západem slunce obzor hoří
v barevných proměnách.*

Čas žab

Nastal čas žab a každá žába, ač má nahá záda, ráda dává znát, nač má. a tak z žab ta stá pátá, jak hádám, natáhla krk z bláta a začala

hlásat: „Já, madam, kvákám alt, však váhám, zda namáhat hlas. Marná snaha, dávat vám nánám dar krásna.“

„Jak rád dám váš alt masám,“ zasáhl jak sladká vata hlas čápa až z blat. „Nahrávám na páskách BASF krásná žabácká alba na stálá angažmá v jazz-halách.“ Čápa znala každá žába, a tak včas prchla. Avšak ta stá pátá, ta nadaná a lačná zlata ramp, zajásala: „Jaká paráda!“ Pak zaváhala: „Jak nahrát hlas a zvlášť ta mlaskavá bahna.“

„Znám, drahá, plán, jak zvládat kravál!“ naštván prál čáp. „Pašák, pašák,“ šťastna skákala salta žába: „A jak?“ – „Jak? Stát a bacha!“ nakázal čáp. a pak chňap-chňap a alt vzal naráz čas. Sláva splaskla.

Ach sláva – zvadlá tráva. Ta napáchala zla!

J. Hiršal: Verše ze sna

Labuti bílá,

bud' ke mně milá,

vzlétneme spolu.

Kam?

Kde spí víla.

Labuti černá,

zůstaň mi věrná,

slétneme spolu.

Kam?

Do Inferna.

O

Ženo,

moja ženo,

suchá

jako seno.

Jako ti mám říkat,

ženo?

Nebo seno.

Při interpretaci tohoto říkadla si též hrajeme s míčem, ale tak, že jím tvrdě boucháme o zem na každý verš, jakoby našťvaně a hlasem klesáme při každé ráně do tečky. Rána je na začátku verše, slovní důraz tedy stojí na první slabice verše a na konci verše klesáme hlasem do tečky, jen při otázce „ženo?“ hlas zdvihneme do tázací intonace.

M. Procházková: Ozvěna

Odkoukává odzadu

Obkresluje obětavě

Opakuje Odpovídá

Osiřelá Opuštěná

Oslabená

Ozvěna

U

Měsíc

Žlutá kuna měsíc

Vydává se na svůj lup

Dech klove dech jak sup

V nejsladší ze všech třenic

Pod žlutky hvězdokup

Šalomounova modlitba (2Pa 6,4–11)

Řekl: „Požehnán buď Hospodin, Bůh Izraele, který vlastními ústy mluvil k mému otci Davidovi a vlastní rukou naplnil, co řekl: *Ode dne, kdy jsem svůj lid vyvedl z egyptské země, nevyvolil jsem v žádném z izraelských kmenů město k vybudování domu, aby tam dlelo mé jméno, ani jsem nevyvolil nikoho, aby byl vévodou nad Izraelem, mým lidem. Ale vyvolil jsem Jeruzalém, aby tam dlelo mé jméno, a vyvolil jsem Davida, aby byl nad Izraelem, mým lidem.* Můj otec David měl v úmyslu vybudovat dům jménu Hospodina, Boha Izraele. Hospodin však mému otci Davidovi řekl: *Máš sice dobrý úmysl vybudovat mému jménu dům, avšak ten dům nezbuduješ ty, nýbrž tvůj syn, který vzejde z tvých beder; ten vybuduje dům mému jménu.* Hospodin splnil své slovo, které vyřkl. Nastoupil jsem po svém otci Davidovi, dosedl podle Hospodinova slova na izraelský trůn a vybudoval jsem dům jménu Hospodina, Boha

Izraele. Uložil jsem tam schránu, v níž je Hopodinova smlouva, kterou uzavřel se syny Izraele.“

E. Juliš: Jeden z vítězných pochodů

*žlutí mravenci v zelené trávě
žlutí mravenci prolézají žlutou nábojnicí
žlutí mravenci v zelené trávě
udělali z ní mosaznou bránu svého mraveniště
žlutí mravenci v zelené trávě
nyní pochodují žlutou branou
žlutí mravenci v zelené trávě
žlutí mravenci nepřestavně proudí vítězným obloukem
rozlézají se všude kolem spořádaně pochodují
žlutí mravenci v zelené trávě
žlutá záplava se šíří z mosazné hůlky
a představa těch miliard žlutých nožek
v neustálém pohybu a hluku
žlutém šustotu žlutých nožek
žlutá představa žlutého šustotu
šířícího se žlutě až za obzor
žlutě se šířící za žlutý obzor
vyvolává dojem žlutě zapadajícího slunce
které žlutýma nožkama žlutě šustícíma*

*drápe se kamsi dolů
žlutá představa žlutého šustotu
do černého dolů nebo je to nahoru?
žlutě se šířící za žlutý obzor?
tedy drápe se kamsi do černého
žlutýma nožkama žlutě šustícíma
rozežíráno kusadly hemžících se žlutých
mravenců*

Obrazce o mnoha stranách

Rovinný obrazec ohraničený úsečkami se nazývá mnohoúhelník. Mnohoúhelník má tolik vnitřních úhlů, kolik má stran. Trojúhelník je mnohoúhelník o třech stranách. Mnohoúhelníku o čtyřech stranách říkáme čtyřúhelník. Spojnice dvou protilehlých vrcholů, které říkáme úhlopříčka, dělí čtyřúhelník na dva trojúhelníky. Součet všech vnitřních úhlů v obou trojúhelnících určuje součet úhlů ve čtyřúhelníku. Protože součet úhlů v trojúhelníku je 180 stupňů, je součet úhlů ve čtyřúhelníku jeho dvojnásobek, tedy 360 stupňů. Pětiúhelník můžeme dvěma úhlopříčkami jdoucími týměž vrcholem rozdělit na tři trojúhelníky. Součet jeho úhlů bude tedy třikrát 180 stupňů.

Uvedený výklad z geometrie si užíváme v různých variantách:

- 1) Text se jako učíme zpaměti, abychom pak se později ve společnosti blýskli.

- 2) Vysvětlujeme u tabule vstřícným posluchačům.
- 3) Vysvětlujeme trochu netrpělivě nechápavým posluchačům.
- 4) Provádíme rekapitulaci znalostí v ostrém tempu.

OU

J. Zábrana: Mouřenín

*Byl jednou jeden mouřenín,
měl jednu nohu jen,
měl pořád nouzi o tabák
a nebyl spokojen.
A pak byl jiný mouřenín,
to byl chlap mazaná,
ten měl vždy hodně tabáku
a kouřil od rána.*

J. Hiršal: o slunci

*V očnicích světlo zazvoní,
na listech zlato zpívá:
Popletla hlavy jabloní
studánka oslnívá.*

*Hladinami se brodila,
bloudila za Vesnami,
přeslaskou rosou kropila
modravé nebes lány.*

*Nad lesem blízko večera
však celá zkravěla.
Teď z listů šero vyvěrá
a dotýká se čela.*

*Ráno, až úsvit zazvoní,
a zastříbří se niva,
splete zas hlavy jabloním
studánka oslnivá.*

I

J. Pízl: Šeříky

Šeříky hovoří. Šeří se, zraky cizí šero žihají. Šeříky chřípí nešetří, šero se čeří. Jestliže cizí, pak cí zraky šero křižují? Zraky ponorné: líce laní. Šero se vlní jak dlaní tvarováno: to z jejich zraků vlnobití proudí, tvar vln je dán. Šeříky chřípí rváno, v šeru jak přikován. Šeříky hovoří, laně lnou. Vlnami moře zraky zažihány – v šeru tkví laní lících kostí hrany: jak učinit ji povolnou? Přikován v šeru po libosti dlíti: mé chřípí neušetří šera vlnobití.

Tento text můžeme zpracovat jako erotickou výpověď.

Zato dvě další říkanky nám dovolí aspoň na chvíli dopřát si filozofickou meditaci.

Nevrlý vechtr

Vlak uhání po pláni.

Doufání a čekání.

Naděje bdících.

Přeludy snících.

Budoucnost

ležících na kolejnicích.

Život

Sníh,

vyprávěný v příbězích.

Vlastní i cizí,

zjeví se

a mizí.

Snění:

je a není.

Je

a

není.

Ch. Morgenstern: Nokturno v bílé

*Sousoší – mramor bílý,
spanilé víly v hrách
nad lilii se chýlí,
lilii obklíčily
v mdlých mrtvotických tmách.*

*Běl lilie plá ladaně,
sousoší bledě zas.
Běl lilie plá ladaně,
leč mramor září chladně,
když luna líje jas.*

*Lilie, víly bílé,
jas luny na vodách,
soupeři ušlechtilé
ve vigiliích v bílé,
v mdlých, mrtvotických tmách.*

Vigilie je původně latinské slovo, znamená bdění nebo hlídku. V katolické církvi je to svatvečer před velkými svátky (např. Štědrý den, Bílá sobota).

Souhrnná vokalizační cvičení

V. Nezval: Anička skřítek a Slaměný Hubert

*Krásné peří, nes mě, nes,
nad střechy až do nebes,
nes mě v nedozírnou výšku,
jako nosíš pampelišku.*

*Nes mě jako motýly,
kteří tolik užili,
když je nesl světem vánek,
že jsou blankytní jak spánek.*

*Nes mě vzhůru nad zvony,
jako nosíš balóny,
jako nosíš vonné listí,
jako hvězdy, když se čistí.*

*Nes mě jak list jetele,
nes mě do mé postele,
která jenom metr měří,
nes mě, nes mě, krásné peří.*

Matěj Pěvoslav rytíř Havelka: Zvony

*Naše zvony podle kroje
řídí k hranám zvuky svoje.
Umře-li nuzák chudinka,
slabě zvoneček jen zacinká:
Cinkylí! Cinkylí!
Bědy ho ztrápily.
Pak-li umře boháč tučný,
provolává zvonec hlučný:
Bim! Bam! Bim! Bam!
Byl pán! Byl pán!*

W. Weyrauch: Já jsem já

JÁ jsem JÁ

jásající

jamrující

jankovitý

jarabáček

JÁ jsem JE

jedinečný

jemnocitný

ješitný

jelimánek

JÁ jsem JU

juchající

jurodivý

junák

JÁ

J. Zábřana: Úvahy

... Stárnoucí lidé nejsou čím dál moudřejší, zralejší a zkušenější, kdepak – jsou čím dál hnusnější, odhalenější, nesnesitelnější... Taky se jim čím dál méně promíjí: od těch vrásčitých zchátralců ztrácejících

vlasý a zuby se přece nedá čekat, že by ještě mohli něco napravit, něco zkaženého zachránit, přejinačit... a tak jsou iritovaní a zatrpklí i chytří starci. To proto, že jsou trapní sami sobě.

... Sirka v průvanu – zhasne. Co jiného? Hmyz pomře do konce léta. Co jiného? Štěstí lidského masa je nemožné bez toho masa. Co jiného? Ne jako oni, ale až do konce se muset tvářit jako oni. Co jiného? Nač slzy, když i ty jsou jiné než jejich? Ale co jiného? Co jim nabídnout? Zlatou protézu? Co jiného? Stahovat šťastné do svého neštěstí? a co jiného? Viník příčiny je i viník řetězu příčin. Co jiného? To poslední v tomto světě není k pochopení. a na čem jiném záleží? Když není naděje, je vpředu už jen smrt. Co jiného?



Ve druhé úvaze si určitě vyhrájeme s refrénem „Co jiného?“ – ověřujeme schopnost spontánní intonační a silové modulace hlasu.

J. Hiršal: Peklo

Třhlo mi na ducha:

Skáká,

kváká

u očí,

do ucha

bezduchá ropucha.

Zatracenec

Co se mi to vyjevilo:

Nic nezačalo, vždýcky bylo.

Nic neskončilo, vždýcky bude.

Nekonečně a všude.

A copak teda vlastně je?

Jen mátoha Naděje.

Z. Nerušil: Upolín

Tam, kde stával starý mlýn,

kvetl v lukách upolín.

Aby se panny krásné zdály,

v upolínech se koupávaly.

Už tam nestojí ten mlýn,

dodnes tam kvete upolín.

Všeho bývá jen do času,

Pospěšte, dívky, pro krásu.

Tuto básničku můžeme říkat a přitom tančit „pletla v kytku rozmarýnku“ nebo si hrát na bludičky a podobné nadpřirozené bytosti lákající zbloudilé pocestné do zkázy.

Uvěřme na chvíli, že recitujeme na vernisáži výstavy uspořádané na počest K. H. Máchy. Předneseme verše z jeho slavného Máje a snažíme se svým podáním zdůraznit zvukomalebnost češtiny:

*Obrátí se. – Utichl hlas –
po skále slezl za krátký čas,
při skále člun svůj najde.*

*Ten rychle letí, co čápa let,
menší a menší, až co lílie květ
mezi horami po vodě zajde.*

*Tiché jsou vlny, temný vod klín,
vše lazurným se pláštěm krylo;
nad vodou se bílých skví šatů stín
a krajina kolem šepce: „Jarmilo!“
v hlubinách vody: „Jarmilo!!! Jarmilo!!!“*

*Je pozdní večer – první máj –
večerní máj – je lásky čas.
Žve k lásky hrám hrdliččin hlas:
„Jarmilo! Jarmilo!! Jarmilo!!!“*



Teorie

Fonetika

V nejšířším slova smyslu je fonetika disciplínou, která zkoumá zvukovou stránku jazyka ze všech aspektů, tj. zkoumá fyziologickou činnost mluvidel, akustickou podobu zvuků, které vytvářejí mluvenou řeč. Výsledky fonetických výzkumů artikulační i akustické stránky řeči nacházejí své uplatnění v praxi – jedná se o fonetiku aplikovanou: při vyučování cizím jazykům, ve výuce jevištní řeči a projevu na veřejnosti vůbec, v uměleckém přednesu, v logopedii, v telekomunikační praxi, při zkoumání slyšitelnosti řeči v akustice prostoru, při řešení problematiky řízení automatů mluvenou řečí apod.

Fonetika jako věda o zvukové stránce jazyka se také zabývá stanovováním norem spisovného jazyka, čímž přispívá ke zvyšování srozumitelnosti a kultury mluvených projevů.

Fonetika je v současné době interdisciplinárním vědním oborem s aplikační vazbou na praktické využití výzkumných výsledků. Fonetických výzkumů se využívá ve speciální pedagogice, v logopedii, audiologii, stomatologické chirurgii, psychologii, neurologii, sociologii, estetice, akustice a dalších oborech. V poslední době, kdy se rozvíjí automatizace průmyslu a častěji se objevuje požadavek řídit složitá zařízení mluveným slovem, se vydělila samostatná akustická fonetika.

Artikulační ústrojí

Mluvidla (artikulační orgány)

Jazyk (lingua) je nejdůležitějším artikulačním orgánem. Může artikulovat buď hrotem, nebo plochou špičky (apexu), nebo svým hřbetem (dorsem) proti některému místu paterní klenby. Kořen jazyka (radix) se v češtině aktivně artikulace neúčastní, ale jen pasivně sleduje pohyby celé jazyčné hmoty podle toho, zda jazyk artikuluje proti dásním, proti tvrdému patru nebo měkkému patru. Jazyk je svalnatý, hodně pohyblivý orgán, který vyplňuje skoro celou dutinu ústní a do značné míry má vliv na tvar jejího stropu.

Kořen (radix) je masivnější oddíl jazyka postavený skoro vertikálně. Přední dvě třetiny jazyka leží v přední části dutiny ústní, skládají se ze širšího těla, které se dotýká patra, a z hrotu, který se dopředu úží a dosahuje až k řezákům. Ústní část je ve svislém směru zploštěna a rozeznáváme na ní hřbet jazyka a plochu spodní.

Patro je horizontální přepážka, která tvoří strop vlastní dutiny ústní, čímž ji odděluje od dutiny nosní. Přední část je kostěná (tvrdé patro – palatum) a tvoří ji nezvrásněná část paterní klenby, zadní poddajná (měkké patro – velum) je část patra za ukončením paterní kosti. Měkké patro je tvořeno svaly. Může se zdvíhat vzhůru, a oddělovat tak nosohltan od ústní části hltanu – uplatňuje se proto při polykání (zabraňuje vracení polknuté potravy zpět nosem). V klidu měkké patro

visí a dotýká se až kořene jazyka. Zadní okraj měkkého patra je volný a vybíhá ve střední čáře v čípek (uvula). Měkké patro s oblouky patrovými a kořenem jazyka ohraničují otvor zvaný vchod do hltanu. Je poddajný, dá se při prostupu velkých soust značně roztáhnout a značně zúžit. Uplatňuje se nejen při polykání, ale i při fonaci nosních hlásek.

Spodní čelist (mandibula) se pohybuje jako celek, přibližuje se k horní čelisti nebo se od ní oddaluje. Při některých hláskách („F“, „V“) se posune mírně dopředu.

Dásňový (alveolární) *výstupek* je ta část paterní klenby, kde jsou v přední části paterní kosti uloženy kořeny zubů. V oblasti alveolárního výstupku je sliznice výrazně zvrásněna.

Žuby (dentes) horní a dolní. Pro tvoření hlásek mají největší význam řezáky, méně špičáky, nejméně stoličky.

Rty horní a dolní. Dolní je pohyblivější. Rty se výrazně podílejí na artikulaci zaokrouhlených samohlásek. Rty se mohou také svírat nebo vytvářet šterbinu (při souhláskách retných nebo retozubných).

Koartikulace

Koartikulace je děj, při němž se jedná o nosnou artikulaci samohlásek, která je souhláskovou artikulací modifikována.

Pro popis tvoření souhlásek je výhodné vyznačit si jednotlivé fáze, v nichž se artikulační děj uskutečňuje.

Jak vlastně celý proces probíhá? Mozek dává podněty příslušným svalovým okruhům při tvoření jedné každé hlásky. Řady hlásek propojujeme do souvislé promluvy, a tady pozorujeme různé změny v tvoření i vyznění hlásek. Práce artikulačních orgánů je poněkud odlišná, vyslovujeme-li odděleně, sólově každou hlásku, než když musíme rychle přestavovat artikulační orgány z jedné hlásky na druhou v rychlém toku souvislé promluvy. Uvedený děj má tři fáze:

- 1) Počáteční fáze, v níž se mluvidla dostávají z klidového postavení (nebo z artikulačního postavení při předcházející hlásce) do artikulačního postavení konsonantu, který má být vytvořen. Tato fáze se vyznačuje jako *intenze* (*i*).
- 2) Vrcholová fáze, v které jsou mluvidla v postavení typickém pro hlásku a v níž obvykle setrvávají déle, se jmenuje *tenze* (*t*).
- 3) Závěrečná fáze, v které mluvidla opouštějí postavení ve vrcholové fázi a přecházejí buď do klidového postavení, nebo směřují k vrcholovému postavení následující hlásky, má název *detenze* (*d*).

Někdy mluvčímu není dobře rozumět v začátku jeho promluvy, protože provádí intenzi ve chvíli, kdy už má probíhat tenze. Obě fáze realizuje najednou a srozumitelnost je ohrožená, protože sdělení nabývá mlhavých obrysů.

V místech intenze a detenze se postavení mluvidel navzájem ovlivňuje. Oproti „sólové“ výslovnosti se teď hlásky určitým způsobem

proměňují, někdy oprávněně (např. asimilace znělosti), a někdy neoprávněně (např. nespisovná redukce hláskových spojení).

Vokalizace

Je to artikulační proces, při němž se tvoří samohlásky (vokály). Při nácviku sledujeme práci jazyka ve směru svislém i vodorovném (ortoepický samohláskový trojúhelník), práci spodní čelisti a zaokrouhlování rtů.

Pohyb ve směru svislém	Pohyb jazyka ve směru vodorovném		
	přední	střední	zadní
vysoké	í i		u ú
středové	é e		ó o
nízké		á a	
Ústní otvor	podélný		zaokrouhlený

Obrázek 7: Samohláskový trojúhelník (zdroj: Hůrková, Makovičková: Základy jevištní mluvy)

Rozmluva 6 - Výslovnost souhlásek

„Nikdo nechť tedy nepohrdá základy poskytovanými gramatikou jako něčím nepatrným, ne proto, že by bylo těžké rozlišit souhlásky od samohlásek a rozdělit souhlásky na polosamohlásky a souhlásky němé, ale proto, že se těm, kteří proniknou do nitra této troufám si říci svatyně, objeví mnoho jemných podrobností, které mohou nejen zbystrit nadání chlapců. Ale i opřít vzdělání o nejhlubší učenost.“

M. F. Quintilianus

Artikulační popis souhlásek (konsonant) není tak jednoznačný jako popis samohlásek. Protože se často jedná o pohyby malých částí artikulačních orgánů, jsou artikulační děje při tvoření souhlásek podstatně rychlejší. Základní rozdíly mezi vokály a konsonanty:

- 1) Samohlásky jsou tóny, souhlásky jsou šumy.
- 2) Samohlásky ovlivňují emoční část sdělení, souhlásky zajišťují srozumitelnost obsahu sdělení.
- 3) Samohlásky mají schopnost tvořit slabiku, konsonanty tuto schopnost postrádají. Výjimkou jsou nepárové souhlásky, u nichž převažují tónové složky: „r“ – krk, „l“ – vlk, „n“ – Háznburk, „m“ – Rožmberk. Proto mohou být (zvláště „r“ a „l“) slabikotvorné.

Souhlásky vznikají tím, že vydechovanému proudu vzduchu se staví do cesty úplné nebo částečné překážky. Konsonanty dělíme podle způsobu tvoření („f“ je souhláskou úžinovou, „b“ je souhláskou závěrovou),

podle místa tvoření („d“ je dásňová souhláska, „k“ nazýváme měkkopatrovou), podle účasti artikulačních orgánů („v“ je konsonant retozubný, „l“ je jazyčnou souhláskou) a podle účasti hlasu (znělé „b“ tvoří pár s neznělým „p“, zatímco např. nepárové „m“ je stejně jako všechny ostatní nepárové konsonanty souhláskou znělou).

Z hlediska artikulačního jsou pro nás zvláště zajímavé tyto informace:

- 1) Úžinové souhlásky (třené, frikativy) jsou výslovnostně náročnější než souhlásky závěrové (ražené, okluzívy).

Vytvoření úžiny vyžaduje větší artikulační úsilí než tvoření závěru. Při artikulaci závěrového konsonantu vznikne závěr, který zcela uzavře průchod vzduchu dutinou ústní. V okamžiku zrušení překážky vzniká krátký šum podobný výbuchu.

Během výslovnosti úžinové souhlásky se jedná v podstatě o zúžení cesty výdechovému proudu. Tak vzniká třecí šum, který zní po celou dobu trvání hlásky.

- 2) Při tvoření neznělých souhlásek jsou hlasivky od sebe vzdáleny, nekmitají a propouštějí výdechový proud, aniž vytvářejí hlas. Znělé souhlásky jsou po celou dobu artikulace doprovázeny hlasem.
- 3) Pečlivá artikulace dásňových souhlásek („d“ a „n“) dodává řeči na přesvědčivosti. Právě tyto souhlásky vykreslují přesné obrysy sdělení, podtrhují jeho přesnost a spolehlivost.

4) Ve cvičeních i v mluvní praxi se soustředíme na výslovnost souhlásek „v“, „j“ a „h“, protože jsou artikulačně značně náročné. Při artikulaci „v“ někdy nestíháme včas provést předozadní pohyb spodní čelisti (namísto *vstávat* rozumí posluchač *stávat*), při „j“ jsme pohodlní zvednout strany jazyka až k horním stoličkám (namísto *Sýrii spravoval Quirinius* posluchač vnímá *sýry spravoval Quirinius*), souhláska „h“ neškolenému mluvčímu spotřebovává mnoho dechu, protože ji tvoříme až v hrtanu (proto rozumíme *poženej* místo správného *požehnej*).

5) Souhláska „n“ existuje ve třech artikulačních podobách (jako dásňová – *nanuk*, jako česká nosovka – *banka* a jako patrohltanový výbuch – *prázdniny*).

6) Pro správnou artikulaci je nezbytné uvědomit si při tvoření českých souhlásek práci jazyka – potřebujeme ho při výslovnosti většiny hlásek (výjimkou jsou: P, B, M, F, V, H).

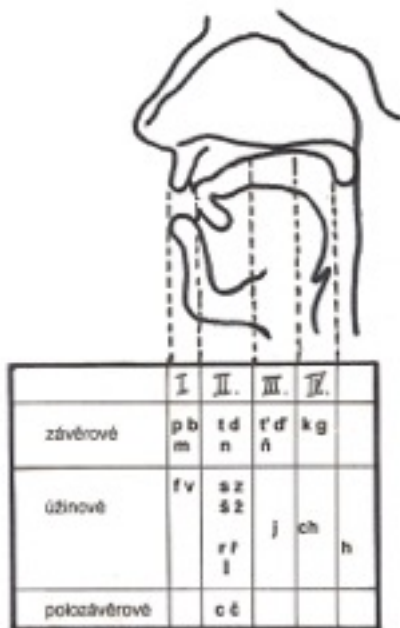
Nepárové souhlásky jsou: M, N, Ň, J, L, R, Ř.

Párové souhlásky se dělí na znělé (mohou být doprovázeny současným zněním hlasu) a neznělé neboli nehlasné.

Znělé: B, D, Ď, G, V, Z, Ž, H, (DZ), (DŽ)

Neznělé: P, T, Ě, K, F, S, Š, CH, C, Č

Jednotlivé souhlásky si teď budeme ohmatávat, prohlížet a chutnat, aby náš mozek o nich dostal přesnou představu, našel rychlé cestičky k příslušným svalovým okruhům, ty se pak naučí správně tvořit, až nakonec každý nerv, každý sval bude vědět sám o sobě. Pak už jim jen naše představa bude posílat podněty a ony budou fungovat zdánlivě samostatně jako dobře seřízené soukolí.



**Obrázek 8: Průřez mluvidel (zdroj: Hůrková, Makovičková:
Základy jevištní mluvy)**

Průřez mluvidel

Jak obrázek napovídá, procvičíme si jednotlivé souhlásky i jejich spojení postupně podle artikulačních okrásků. Vždycky nejprve zkusíme

„sólovou“ artikulaci, potom kombinace s ostatními hláskami a v ucelenějších skupinách a samozřejmě všechny texty uvádíme v život jejich zasazením do konkrétní komunikační situace.

RETNICE „P“, „B“, „M“

U všech tří se závěr tvoří sevřením rtů, které není provázeno žádným dalším výrazným artikulačním pohybem. Největší artikulační úsilí vyvineme u neznělého „p“, nejmenší u nazály „m“. Souhláska „p“ má nejkratší dobu exploze.

Vlivem vlastní ledabylosti někdy pozapomeneme pečlivě vyslovit „p“ na konci slov, pak naše mluva působí rozmazaně.

Zkuste třeba větu:

Protože popův pes posel, pop pozřel chléb, popošel k posteli, hop a padl jako podřatý na pelest, promptně se propadl do spánku.

S následujícím textem Josefa Hiršala si můžeme hrát na čaroděje nebo zařikávače či šamany:

“ J. Hiršal: Peklo je na popel

Peklo je na popel. Popel je na peklo. Panna je na peklo. Peklo je na pannu. Popel je na pannu. Panna je na popel. Popel z pekla na pannu. Panna z pekla do popela. Popel z panny do pekla. Peklo s pannou do popela. Popel z popela do pekla. Do pekla s pannou! Panna

s pannou do popela. Panna pekla popel. Peklo pannu peklo na popel. Panna na panně do pekla. Panna z panny do popela. Panna pekla pannu z popela. Panna panně peklo! Panně z pekla peklo! S pannou do pekla! S peklem do popela!

I souhlásku „b“ zkusíme nejprve na celkem jednoduché větě:

Já blázen blázním za ním, tak jako on, blázen, blázní za mnou!

Pronášíme ji v nejrůznějších okolnostech. Např. mám radost, že po letech jsme si vyjevili utajovanou lásku, jsem nešťastná, protože miluju nemilujícího Petra a mě miluje mně lhostejný Michal, hádám se o svou lásku s kolegyní...

Rčení: *Bubnuje bubnuje duben bouřkami na zelený buben.* pronášíme stylizovaně jako zařídadlo. Doprovázíme se hrou na tamburínu a stupňujeme napětí opakovaného sdělení.

Vhodným textem pro nácvik znělé souhlásky „b“ je úryvek z Matoušova evangelia:

“ Blahoslavenství (Mt 5,3–10)

Blaze chudým v duchu,
neboť jejich je království nebeské.

Blaze těm, kdo pláčou,
neboť oni budou potěšeni.

Blaze tichým,
neboť oni dostanou zemi za dědictví.

Blaze těm, kdo hladovějí a žízní po spravedlnosti,
neboť oni budou nasyceni.

Blaze milosrdným,
neboť oni dojdou milosrdenství.

Blaze těm, kdo mají čisté srdce,
neboť oni uzří Boha.

Blaze těm, kdo působí pokoj,
neboť oni budou nazváni syny Božími.

Blaze těm, kdo jsou pronásledováni pro spravedlnost,
neboť jejich je království nebeské.



Přílišnou snahou vyslovit „b“ opravdu pečlivě může dojít ke ztrátě znělosti souhlásky. Pak se rázem promění v souhlásku „p“ a projev působí afektovaně (vzpomeňme na „plamenné“ řečníky, kteří z pódia hřímali „byli jsme a budem“, ale posluchači se smáli, protože slyšeli „pili jsme a pudem“). Dnes můžeme zaslechnout z úst přednašeče žalmů: „Pože, Pože, proč jsi mě opustil.“

Učitel důsledně vyžaduje výslovnost s rázem (např. [neboť 'oni 'uzří], nikoli [nebođoniuzří]).

A mají-li všichni zúčastnění chuť a čas, můžete rozvinout debatu o tom, jak rozumíte rčení „blahoslavení chudí duchem“.

Při výslovnosti koncového „m“ musíme rozrazit rty, aby zazněl ještě tón. Ověřte si svou pohotovost na básničce o lahodném a neposedném dechovém nástroji:

V. Fischer: Klarinet

Šel širým světem

s klarinetem

kmet,

vous na bradě

mu šedým květem

kvet.

Kmet

na klarinet

lidem cestou hrál

a celý svět

mu tiše naslouchal.

Méně hravým a praktičtěji založeným studentům teologie doporučuji trénink na vybraných textech z liturgie dr. Farského:

Smíř se se svým nebeským otcem, a pokud na tobě záleží, i se svými bližními.

Nech svůj dar před oltářem a jdi se nejprve smířit se svým bratrem. Potom teprve přijď.

Mějte touhu jen po nefalšovaném duchovním mléku, abyste jím rostli ke spasení.

I vy buďte živými kameny, z nichž se staví duchovní dům, abyste byli svatým kněžstvem.

Jsmo obdarováváni Božím slovem.

Duchem svým svatým obojí posvět, aby chlebem a kalichem vína byl mezi námi přítomen Pán Ježíš Kristus a stal se naším životem po věky věků.

I tento stůl nám prostíráš ty – s příslibem, že jsi připravil svému lidu věčnou hostinu ve svém nebeském království.

Přispěj nám svým Duchem, abychom ve víře a vzájemné lásce byli naplněni pravou radostí a pokojem, když se nám zpřítomňuješ při své večeři poslední, abys nás pak hostil u svého stolu zde v našem sboru a jednou v plné slávě ve svém věčném království.

Děkujeme ti, Duchu svatý, že nás u tohoto stolu sjednocuješ s naším Pánem a prvorozeným bratrem Ježíšem Kristem a v něm i s naším nebeským otcem.

Učiň, aby tvá svatá večeře nám byla ke spáse tak, jako tvým věrným jedenácti apoštolům.

Vy, kdo jste v dobrotě a lásce s každým bližním svým...

Kristus nám prostřel stůl a stal se opět naším milostivým Hostitelem.



Učitel studentům pomáhá nejen s izolovaným nácvikem znělé koncovky „m“, ale vede studenty k samostatné práci, aby v textu všechny koncovky viděli sami. Samozřejmě opravuje i další výslovnostní nešvary (např. [otcem], nikoli [ocem], [u tohoto stolu], nikoli [u toto stolu]) a s naprostou samozřejmostí vyžaduje kvalitní a nekrácenou tvorbu samohlásek.

RETOZUBNÉ „V“, „F“

Obě souhlásky spolu tvoří znělostní pár. Tvoříme je dolním rtem (spodní čelist provede předozadní pohyb), který tvoří úžinu s hranou dolních řezáků. Artikulačně náročnější je souhláska neznělá.

Následující věty nám poslouží jako rozmlouvací, kdy si soustředěně kontrolujeme pečlivou výslovnostní práci. Připomínám: pregnantně vyslovujeme všechna(!) „v“, nejen ta na začátku slov a slovních spojení:

Vyvolavatel už vás nevyvolá. Vyprovokovali by vás, kdybyste to dával najevo. Vavákova kronika bezdůvodně vychvaluje císaře. Povídal všechno, co se dovídal. Vávro, vidle vem, vyžeň vlka ven.

Vybraná sousloví z našich modliteb:

Dovoláváme se požehnání; jak jsi nám je světil; přispívali do společenství své obce; své přimluvy za církev Kristovu; ve víře zachovej; shromáždí své vyvolené ze všech končin země v jeden svatý lid; stolování ve tvém království; vysvobod' nás; duševní a duchovní bohatství; stavěli před oči milost a povstávali ze své bídy.

Při realizaci prvního textu si hrajeme na moderátory televizních novin, střídáme se např. po dvojverší se svým partnerem. Nebo si stěžujeme publiku, přičemž každé dvojverší přeběhem z místa přinášíme jinému divákovi. Oblíbenou variantou je i zaříkávací formule škodolibé čarodějky nebo smějící se klaun v cirkusové manéži.

J. Kotík: Podvečer plný dění

Vařečky sevřené večerem

válely znavené vody.

Uvadlý vítr velrybám

vysoušel navlhle schody.

*Vytáhlý velbloud vydatně
vysával z vánoček vůni,
valník si vymýšlel výlety,
jak vylézt k vysoké tůni.*

*Zlovobné vrány se smlouvaly
jak vyhnat havranů rod.*

*Svalovec svolával hvězdy,
vodník se vyhnul valníku,
v kterém se havrani vezli.*

*Vařečky svázaly vánočky,
vrány se vrátily k vorům.
Tmělo se světelným zvonům.*

Uvedenou úvahou o románu např. přesvědčujeme svého posluchače o potřebě pravidelné četby, jako bychom odpovídali na otázku: „Proč by se měly číst knihy?“

“J. Pižl: Senzace

Román patří do hlavy. Do hlavy, ne do knihy – do hlavy: hned za voči. V hlavě hlad: vobden román do hlavy zandavat. Za voči. Von ale neni za voči: von je za prachy: některej za všecky. Román do hlavy patří – patří na román: vobálka láká – de do voka. Vobálka do voka, román do hlavy. Román neni romance, von je senzace – de do hlavy. Vobálka je imprese – de do voka. Je za prachy. V hlavě hlad navěky... Senzace, imprese: vobden zandavat do hlavy. Některý unaví – ty blbý: nebaví.

Zkuste pouze mluvou, nikoli tělem vyvolat reálný pocit pochodu. S tím, že jednou se jedná o pochod výhružný, podruhé odlehčený,

protože slouží nácvičku pořadových cvičení, do třetice se pokuste o vyčítavý protiválečný apel:

I. Biermann: Vojenská

Voják, voják a tvrdý boj

Voják, voják a stejnokroj

Voják, voják je povinnost

Voják, voják je tváře prost

Voják, voják je řadový

Voják, voják se nedoví

Proč podle normy hladoví

Válčí a umírá

ZUBODÁŠŇOVÉ OKLUZÍVY (ZÁVĚROVÉ) „T“, „D“, „N“

Všechny tři uvedené souhlásky jsou závěrové konsonanty přední. Závěr se tvoří přimknutím okrajů jazyka podle celého okraje patra k dásním. Za hlavní místo dotyku se však považuje závěr hrotu jazyka na rozhraní zubů a dásní.

Jedna trochu mučící věta: *Vě dne je na dně jedna bedna prázdná, druhá zadní bedna bezedná.*

Procvičíme také artikulačně náročná místa z liturgie:

Dnes radujte se; zvěstovat odpuštění hříchů; modleme se k Hospodinu; tento národ i celý lidský rod; svou minulost, přítomnost i budoucnost; lid se bude modlit

a mě vyhledávat; děkovat ti za Ježíše Krista; on je náš Pán; předejdu tě do Galileje; je nám dán od tebe; odolat temné moci zla; zpět do domu modlitby.

Co kdybychom pouze řeči vyvolali zvukomalebný radostný dojem dudáckých slavností? Jako bychom svým krátkým vystoupením takové dudácké setkání zahajovali, pronášíme moto celé akce:

V. Fischer: Dudy

*Dudy dej – zadudej,
když se dudák opře do měchů,
dudy dá – zadudá,
mladým k tanci, starým k poslechu.
Du dy dy, du dy dy dá.
A jestli nezadudá,
dudy dy, du dy du dy,
Vězmeme mu ty dudy.*

Převtělíme se do malého plže s domečkem na zádech. Můžeme být rozespalým a líným šnekem, který v závěru povídání usne, nebo nerozhodným váhavým a pomalým jedincem, který se postupně zaplete do vlastních úvah. Ovládnou jej do té míry, že další rozhodování musí odpadnout. Ale můžete samozřejmě stvořit hlemýždě podle vlastní představy a jeho monolog motivovat po svém:

Ch. Morgenstern: Samomluva hlemýžďe

Mám teď ten den z domku ven?

Nemám ten den z domku ven?

Jen na krok ven?

Ne na krok ven?

Ne teď ven –

jen ne ven?

Ne tenden?

Nejenven?

Jennevennetendenvennevennevennevenven...

Ze svých vzpomínek vyberte tu, kdy jste si něco velice přáli. Někdo se chce pouze dosyta najíst, jiný teskní po úniku z velkoměsta, třetí po setkání s milovaným člověkem, čtvrtý se těší na cestu ke vzdálenému cíli, pátý prahne po pravdivém, poctivém mezilidském jednání... a co vy? Svou touhu můžete zvukově zprostředkovat jako nadějeplnou (s vírou, že ji v budoucnu zrealizujete), jako trýznivou, zatím nenaplněnou a nejistou, nebo nostalgicky, rezignovaně (jako pouhou fikci a bláhový sen):

“ J. Pízl: Déšť

Déšť toužím zřít. Ústa si jím plnit nechat, tvář zaplavit. Déšť zřít, déšť polykat, tvář plnou deště. Naslouchat tvému ano, pralesy deštnými se hnát, ledovým deštěm čelo omýváno. Déšť toužím zřít!

Užijte si báječný smysl pro humor našeho klasika a předejte ho svým posluchačům:

“ J. Werich: o češtině

U nás mají vesnice neuvěřitelné názvy. Jedna se jmenuje Který, druhá Nezamyslice, třetí Hory Matky Boží, čtvrtá Dedál... a když je Dedál, proč by nemohl být Ještědál? a Nejdál? Přece když máte trochu času, jedete do Dedál. Když ho máte víc, jedete do Ještědál. a když máte plno času, jedete do Nejdál. a tam je konec, protože dál než Nejdál není. Ona je to sranda a přitom pravda.

I v biblickém textu se sejde víc „n“ pohromadě:

“ Nestaví-li dům Hospodin (Ž 127,1–2)

Nestaví-li dům Hospodin,
nadarmo se namáhají stavitelé.

Nestřeží-li město Hospodin,
nadarmo bdí strážný.

Nadarmo časně vstáváte,
dlouho vysedáváte

a jíte chléb trápení,
zatímco Bůh dopřává svému milému spánek.

Všimněme si, že souhlásku „n“ tvoříme prakticky trojím způsobem. Je to dáno vzájemným vlivem sousedících hlásek.

- 1) Čistě dásňové: neděle, není, nutnost, novota...
- 2) Česká nosovka (týká se spojení „n“ s měkkopatrovými souhláskami „k“ a „g“): evangelium, banka, maminka, venku, panenka, hangár, Kongo...
- 3) Zadopatrové (týká se spojení souhlásek „tn“ a „dn“, po němž následuje „i“ nebo „ě“). Měkké patro vytvoří závěr se hřbetem jazyka na počátku artikulace „t“ nebo „d“ a uvolněním závěru se ozve i hláska „ň“. Tento závěr se odborně nazývá patrohltanový výbuch. Je to obtížná artikulace a dochází často ke zkreslení výslovnosti: [kotňník], [povodňe], [vlastňí], namísto korektního [kotník], [povodně], [vlastňí].

ZUBODÁSŇOVÉ FRIKATIVY (ÚŽINOVÉ) „S“, „Z“, „Š“, „Ž“

Všechny čtyři uvedené souhlásky mají společný charakteristický rys, totiž nápadný sykový šum, pro nějž se nazývají *sykavkami* (sibilantami). Dělíme je na přední s vyšším, ostřejším šumem, tj. na *sykavky ostré*, a na zadní s nižším šumem, tj. *sykavky tupé*.

„S“, „Z“

„S“ a „Z“ jsou přední sykavky. Tvoří se na přední části dásňového výstupku (na předních alveolách) zadní částí hrotu jazyka. Vlastní hrot se lehce dotýká dolních řezáků. Úžinu vytvářejí okraje přední části jazyka na přední části dásňového výstupku. Touto štěrbinou se omezuje volná cesta výdechovému proudu, který je hnán proti ostří dolních řezáků.

Ověřování přesné výslovnosti ostrých sykavek můžeme začít na cvičných frázích: *stín stříbrného střevočku, slza s slzou se střídá, stráž se svého starosty, zas vás zradil, zasadil si žimostráz...*

Nebo trénujeme na výrazech z Bible:

Přines svým služebníkům; zapsal slova z té knihy; majetkový soupis se konal; vezmi si svitek knihy; spatřil královnu Ester stojící v nádvoří; jestliže získala jeho přízeň; s opisem spisu spěšně vyrazili poslové; Saul, král izraelského lidu; dodnes se nazývá Ruka Abšalóмова; ozval se syn Sérugin: což nebude usmrcen za to, že zlořečil Hospodinovu pomazanému?; pastýří u svého stáda; u sebe v Jeruzalémě tě zaopatřím; tys nás stvořil; odpusť nám a sílu poskytni; posvěť se jméno tvé; ustanovil za krále svého služebníka; země vzdálené nebo blízké; raduj se z ženy svého mládí; jestliže se zaručil za svého syna; blaze tomu, kdo zachovává Zákon; tráva se poseká, sklízí se píce z hor; slunce vychází, slunce zapadá; posílám svého posla smlouvy.



Při nácviu výslovnosti dvou sykavek na švu slov pedagog připomene, že v pořadí druhou ze sykavek nasazujeme od bránice (viz cvičení „Pitekafé“ z druhé rozmluvy) – „náS Zachovej, varoval nás Sám“.

„S“

Jinou možností je škádlivá říkanka:

O. Suchý: Sasanka

Sa-sanka je ukoktaná

jako ko-kos, ku-kuřice

nebo an-anas,

a tak radši roste v lese, kukačka to neroznese, ani žádný z nás!

Básničku nejprve říkáme klidně, teprve později si hrajeme na kockání a vysvětlujeme dětským posluchačům.

Při interpretaci povídaní o sněžné snídani si vezmeme do rukou šátky z lehoučkových jemných materiálů, různě je tvarujeme a hrajeme si s nimi, vzájemně si je házíme nebo se s nimi omotáváme. Pochopitelně zpočátku vyvoláváme iluzi, že pohyb a samotná existence měkkých rekvizit nás inspiruje k pronášeným nápadům. Později rekvizitu používáme jako prostředek pro umocnění konkrétní nálady či jevištního záměru (uspáváme dítě, provokujeme partnera k akci, reagujeme na dětskou otázku, hledáme zástupnou promluvu, jen abychom odvedli

pozornost od projednávaného tématu a nemuseli mluvit k věci...). Stejně tak si můžeme házet nafukovací balónky, přikládat si je k tváři a vůbec s nimi nakládat jako s živými tvory (oživými předměty).

“ J. Hanzlík: Sněhová hvězdička

Copak snídá sníh? a kolik toho sní? Sníh si dá šálek stříbrného ticha, stříbrnou lžičkou ho pomalu míchá a potom pomalu po lžičkách pije. K tomu sní dvě, tři sněholálíje. Sněholálíje bíle průsvitné, ty, co rostou jenom ve snu na úsvitu dne. a když to všechno vypije a sní, spí a tiše dýchá do stříbrného ticha. Má samé stříbrné sněhové sny.

Text zachycující jednu z lidských emocí připravíme jako prezentaci několika stupňů tohoto negativního pocitu. Nespěchejte, vybavujte si ve vzpomínkách situace, kdy jste vztek zažívali. Předepsanou interpunkci (nejen vykřičníky a otazníky, ale i dvojtečky a několik teček) vnímejte jako možnost nechat v sobě pocit doznít a nechat narodit nový nebo tentýž rozvinout gradací. Vyprávění nemusí být jednolitým příběhem. Spíš to může být hledání cesty ke svobodě osobnosti v nás.

“ J. Pízl: Vztek

Vztek: sekeru vzít a: sek! Syče se sekerou jíti jako krupobití: kušny kůži v čumák protaženou lesy se hnát a stromořadím: já k zuřivosti radím... Vztek bych se: sekerou v polích nepořídím – srp si řídím: ať

ostří syčí mezi klasy... Sekery užiji jen na komolých kopcích: chcípat na nich vzteky: hlasy k smíru zvoucí jsou mi k smíchu: nasliním si prst: je bezvětrí: v tom tichu kušna vzteklá po kraji se točí: kam stopa vede? Luna začne líti: jít pod ní lýtý jako krupobití a syče ostřit sekeru i srp: čas k projevení síly: o násilí snít a trpět pro svůj vztek: sekeru vzít a: sek! Sám sebe porazit.

„Z“

Vybrala jsem verše poezie M. Procházkové. Nemusíme však recitovat báseň. Můžeme přednést niternou výpověď, v níž zdůvodňujeme svůj pesimistický postoj, promluva může být sledem výčitek nebo pasivní sebeironickou zповědí. Celý text můžeme pronést jako zařikání hypnotizéra...

Zemi

zakletou zimou

zebe

Zasuté závory

zamrzlé zámky

zadrhlé zpěvy

zmrtvělá zvěř

Zamlklost zármutek

záhuba zapomnění

Zastřená zrcadla

zimomřivá záře

zšedivělý zenit

zasypaný zítřek –

zavátý zvon

Závěje závěje

závěje –

Při vyprávění pohádkové říkanky využijeme maňásky nebo příběh doprovázíme jednoduchou kresbou na tabuli:

Honza a Zlatovláska

*Za lesem je zámek,
na něm zlatá báň,
v zámku Zlatovláska,
hlídá ji zlá saň.*

*Honza zlou saň zabil,
princeznu si vzal,
a tak se stal z Honzy
v zlatém zámku král.*

„Š“, „Ž“

„Š“ a „Ž“ jsou sykavky tupé. Tvoří se rovněž zadní částí hrotu jazyka, ale proti zadní části dásňového výstupku (proti zadním alveolám). Vlastní hrot je mírně zdvižen a vytváří podstatně větší úžinu mezi hrotem jazyka a řezáky, než je tomu při tvoření ostrých sykavek. Dolní čelist se posunuje trochu kupředu (horní a dolní řezáky se dostávají přibližně do jedné vertikální roviny). Také rty se posunují dopředu a mírně se zaokrouhlují.

Nejsnadnější je nácvik pomocí jednoduchých slovních spojení v okolnostech: *menší a nejmenší žáčkové, déšť dští v Španělsku, s ženami jsme se už sžili, lepší či horší šat, nešeptej, nešíšlej a nežvýkej sušenku...*

nebo pomocí čisté deklamace biblických pojmů:

pro našeho Ježíše; horší než všechno zlo; velitel strážce vzal Serajáše i Sefanjáše a tři strážce; Mojžiš služebník Hospodinův; kněží sešli ke božišti; na pobřeží

i výšinách; Jósijášův syn; sžtrající oheň v žíznící zemi; v den vraždění, kdy padnou věže; návrší se strážnou věží; nejvyšší číšník uslyšel; den souzení a ponižování; Boží odpuštění hříšným ženám; všechny shromažďuješ; od nynějška nedáváme příležitost k pohoršení; záškodníci z pelištejského ležení; všichni izraelští muži přišli; podvracíš cestu bezbožných, pozvedáš ponižené, ujímáš se opuštěných; chráníš naše duše, naše těla, naše životy.

„Š“

A jako drbny pomlouváme:

Šašek plaší septem myši,

však ho myši špatně slyší.

Myš už myši šušká v uši,

šašek šeptá víc než tuší.

Roztomilé vyprávění s loutkou či maňáskem, kdy jemně proměňujeme tempo, intonaci i dynamiku v závislosti na charakterizaci představovaných myšáků (jako bychom je předváděli na přehlídkovém molu). Stejně tak můžeme ale každého „myše“ předvádět my sami.

E. Frynta: Pět myšů

*Je jeden malý, milý myš,
ten chodívá tak tiše,
že řekli byste nanejvýš,
že slyšíte jít myše.*

*Je druhý malý, milý myš
a o tom prý se píše,
že prochází se, jako když
by chodil po kožiše.*

*Je třetí malý, milý myš,
ten našlapuje z výše
a tišší chůzi uslyšíš
prý leda u slepýše.*

*Je čtvrtý malý, milý myš
a ten má packy z plyše
a sám se slyší nanejvýš,
když zakručí mu v břiše.*

*Je pátý malý, milý myš,
ten z celé myši říše*

*je nejtíšší, ten chodí spíš,
jen jako když se dýše.*

*A nemůžeš-li tedy spát
a do uší ti zní šum,
nic nesmíš nikdy vyčítat
těm pěti malým myšům.*

„Ž“

Vymyslete si drobnou situaci, kdy byste užili následující vyprávění. Např. si protahujeme tělo a zacítíme svoje klouby. Přestaneme cvičit a kolegu pobavíme smyšlenou příhodou. Pak pokračujeme ve cvičení.

E. Frynta: Plž

*Mluvil jsem tuhle s plžem –
a smál se mi ten plž,
že prý my lidi vržem.
A já mu řekl: „Kuš!“
„My totiž máme klouby,
ať žena nebo muž.
Vy o tom víte houby,
tak běž a nezlob už!“*

“ J. Žáček: Užovka

Užovka žila v úžině s mužem Užem. Už s užovkou moc neužil. Úžasem z užovky se mu úžila kůže, až jednou užovka pozřela k večeři muže Uže.

Tento text je „jen“ vyprávění, bez pohybových změn. Sdělení však může mít rovněž několik variant:

- 1) Redaktor nestranně čtoucí zprávu v televizních novinách.
- 2) Redaktor čtoucí zprávu v televizních novinách jako senzaci dne.
- 3) Vyprávění hororového příběhu pro vystrašení přátel.
- 4) Klepna pomlouvá sousedy v domě.

KMITAVÉ DÁSŇOVÉ „R“, „Ř“

„R“

Při tvoření tohoto konsonantu hrot jazyka kmitá proti přední části dásňového výstupku. Při artikulaci souhlásky jazyk kmitne jednou až dvakrát (tři kmity už pocítujeme jako „drnčení“), hrot jazyka se při tom dotkne dásně, boční okraje jazyka se lehce tisknou k patru. Artikulační ústrojí je v neutrálním postavení. V češtině využíváme „r“ jako slabikotvornou hlásku (prst, kmotr, Brno).

Biblická sousloví pro artikulační nácvik

Prožďy jednej spravedlivě; ke svému hříchu přidává nevěrnost a řeční proti Bohu; ryzí jsem, prost přestoupení; když skrývá tvář, kdo ho může spatřit?; řeč tryská z upřímného srdce; přichází den strachu; poruč králi a královně; Juda truchlí, jeho brány zchátraly; dá se přerazit železo ze severu, či bronz?; řekni Izraelcům; tak odstraním ze země mrzkost, ženy přijmou výstrahu a nebudou se dopouštět mrzkosti; poneseťe hříchy svého modlářství; před ním se roztřese země; opravdu přijde, praví Pán.

Představme si, že jsme průvodci rozhlasového populárně-vědeckého magazínu. Abychom předali myšlenky textu jako poutavé, musíme zachovávat logické členění, a to i v případně rychlejším jazykolamném tempu:

Vykonstruovaná racionalizace agresivity

Porozumíme-li racionalizaci agresivity v sobě, porozumíme jí i u jiných. Neuvědomíme-li si svou agresivitu a podlehneme-li jí, je to směšné a trapné. Sebepoznání bývá nad síly pouze u neurotiků, zde by mělo dojít na psychiatra a na psychoterapii.

Cvičíme prostná nebo i akrobatické prvky, záleží na pohybových dispozicích každého z vás:

F. Kábele: Ráz na ráz

*Franta má hrnec,
běží jak srnec
do krámu za roh
kupovat tvaroh,
kroupy a krupici.
Ztratil tam čepici
na rohu u vrat –
musel ji sebrat.*

„Ř“

„Ř“ se tvoří podobně jako „r“, ale hrot jazyka je napjatější, čelistní úhel menší a expirační proud intenzivnější, počet kmitů stoupne obvykle na čtyři. Tato kmitavá souhláska se vyskytuje ve dvou podobách. v základní znělé (na počátku slova před samohláskou, mezi samohláskami, v sousedství znělých souhlásek – řada, keřík, břemeno) a v odstínu neznělém (na konci slova před pauzou a v sousedství neznělých souhlásek – talíř, malířka).

Jsme jako učiteli-logopedy a snažíme se naučit děti přesné výslovnosti nebo cizincům neznajícím české „ř“ předvádíme tuto souhlásku v plné kráse:

R. Desnos: Řeřicha

Nezlom si jazyk na řeřiše!

Leckomu tohle -eř- se převaluje v ústech

ba i v břiše!

A radši kuchařce ji svěř,

ať připraví ji na salát.

Máš přece vitamíny rád?

Říkej si se mnou:

V říši řeřich zdejší

je jedna řeřicha nejřeřichovatější.

Tu mi, maminko, udělej.

A pokud na ní bude hmyz,

stačí, když řekneš „zmiž“!

A pak si pochutnej.

BOKOVÁ DÁSŇOVÁ FRIKATIVA „L“

Při její artikulaci se hrot jazyka opírá o zadní část dásňového výstupku a po obou stranách jazyka se tvoří úžina. Výdechový proud obchází překážku po obou stranách, hlasivky jsou v činnosti, proto je „l“ vždy znělé. Artikulační ústrojí je v neutrálním postavení. i souhláska „l“ může být v češtině slabikotvorná (hlt, plk, vlček, nesl).

Relativně často se setkávám s odchylnou výslovností této souhlásky, proto doporučuji začít s tréninkem artikulační přesnosti na izolovaných

větách. Dříve však detailně ověříme proces tvoření (hrot jazyka se opírá o dásňový výstupek, strany jazyka jsou volné, uvolněním hrotu jazyka zazní tón). Vadná výslovnost bývá zaviněna nesprávným opřením jazyka o dolní zuby, hřbet jazyka směřuje k měkkému patru a vzniká zvuk lidově zvaný „knedlík“. Při nápravě je důležité vnitřně hmatově rozpoznat správné opření špičky jazyka o dásňový výstupek a nacvičit rychlý pohyb jazyka směrem dolů při současném znění hlasu.

Příklady cvičných vět:

Projevila se zcela dokonalá sebeláska. Slečna slyšela přelaskavá slova. Omluvili se a nekoupili plánovanou lampu. Nastalo léto a s létem přišly žně. Mele z posledního, už je v letech. Slíbili si to před lety. Já povídala, abyste to nedávala dělat řemeslníkovi.

Slovní vazby z modlitebních knih:

Abychom neodpláceli zlým za zlo; miloval nás a zemřel; abychom dosáhli smíření; aby se členové neuráželi pro lidskou nedůvěru, ale trpělivě nesli své pohanění; chraň lid před rozpoutanými živly, válkou a před hladomory; slyšet slovo tak, aby se dotklo našich srdcí; aby se manželé od sebe nevzdalovali, navzájem se neodcizovali a lehkomyšlně nerozváděli; aby apoštolská církev pronikala stále hlouběji do svědectví Písma a zvěstovala slovo Boží srozumitelně lidem.

Při jetelinkové básničce můžeme z jedné krabičky vybírat jednou rukou kancelářské sponky a třídit je podle barev do dalších krabiček.

J. Urbánková: Jetel

*Když kvete jetelinka,
to mají posvícení
včely i mandelinka –
nad jetelový kvítek není!
Víte, co motýli
včera si notili?
Nad jetelový kvítek není,
ó, to je posvícení!*

Vyprávění o slimákovi si připravíme jako rozhlasovou pohádku na dobrou noc zvanou Hajaja:

“ Slimák

Lilo a lilo. Bylo bláto. Velké dešťové kapky padaly slimákovi na hlavu. Hledal, kde by se schoval. Pod jedlí uviděl holubinku a bedlu. Holubinka celá bílá se slimákovi líbila. Líbila se mu i bedla. Nebyla celá bílá jako holubinka, ale měla veliký klobouk. Slimák se schoval pod bedlu a byl jako pod deštníkem.

Zpracování autorova textu může mít i erotický nádech, jen zachovejme dostatečnou míru vkusu.

“ J. Pízl: Plet’

Látka pleť laská. Toť téměř láska jak látka k pleti lne, jak tamta po oné se smeká. Zas záhyb látky po pleti se pohne: ona se svléká zvolna, jak z břehů vodopád: vod volný pád: ona svolná. Látka se smeká, dlaň k pleti lne. Jsou její gesta mimovolná: svléká se zvolna: linii ramen viditelnou činí: je to jak lov: dlaně na číhané: linie ramene obnažena: linie ladná jak vod pád volný. Dlaň po pleti se pohne: toť pohyb cílený, nikoli mimovolný. Dlaň: ona šiji ohne. Já svolný.

A máme tu třeba emocemi nabitou reportáž komerční televizní stanice:

J. Tuwim: Pan Tralalinský

*Vě Zpěvanech, v krásném městě,
v domě hned při hlavní cestě,
bydlí slavný zpěvák čínský,
pan Tralislav Tralalinský.
Jeho žena Tralalena,
jeho dcerka Tralalera,
jeho synek Tralalinek,
jeho psík Tralalík
a koťátko? i koťátko
jmenuje se Tralalátko
i papoušek Tralaloušek*

*bydlí s nimi za kuchyní.
Když pozdvihne pan Tralislav
svou taktovku tralalovku,
všichni zmlknou a pak krásně
zazpívají mnohohlasně:
Trala trala tralala.
Trala trala tralala!
Celá čtvrť se rozzpívala.
A pak panu Tralislavu
prozpěvují všichni slávu,
prozpěvují, tralalují,*

<i>i sám mistr bezmála</i>	<i>i advokát Tralalokát,</i>
<i>začne zpívat: Tralala.</i>	<i>i pan doktor Tralaloktor,</i>
<i>Zpívá kuchyň, zpívá dvorek,</i>	<i>ba i malá myška,</i>
<i>trala, trala jedním sborem</i>	<i>šedá tralališka,</i>
<i>zpívají i domovníci,</i>	<i>byť se bojí kočky,</i>
<i>ba i chodci na ulici:</i>	<i>kočky Tralaločky,</i>
<i>zpívá šofér Tralalofér,</i>	<i>usedla si v koutku,</i>
<i>i kuchařka Tralalařka,</i>	<i>v tmavém tralaloutku</i>
<i>domovnice Tralalice,</i>	<i>a piští též potichoučku:</i>
<i>zpívá kupec Tralalupec,</i>	<i>Trala trala tralaloučku.</i>
<i>zpívá strážník Tralalážík,</i>	

POLOZÁVĚROVÉ (AFRIKÁTY) „C“, „Č“

„C“ a „č“ se tvoří podobně jako závěrové „t“ a „d“. Závěr při tvoření afrikát je však slabší a kratší. Po uvolnění závěru se vytvoří úžina podobná sykavkám, proto jsou někdy souhlásky „c“ a „č“ zařazovány ke skupině sykavek. Rty jsou stále aktivní a lehce se zaokrouhlují dopředu. Obě afrikáty jsou neznělé, znělou podobu mají jenom před znělými párovými souhláskami (leckdo, džbán).

„C“

Zadní část hrotu jazyka se přitiskne k přední části dásňového výstupku, přední část hrotu jazyka se opírá o dolní řezáky.

Trénink s využitím teologických slovních obrátů:

*Obrátí srdce otců; tavič pročistí stříbro; dělníci na vinici; dvanáct učedníků;
Církev československá husitská, temná moc noci; spočinou na věčnosti; požehnej
dědictví svému; křtění v náboženské obci; svědectví služebnice; aby tak činili poctivě
a čestně; posvěcen před očima pronárodů; žoldnéři utečou společně; v každickém čase
miluje přítel; pošetilostí si člověk podvrací cestu; ač nemá vůdce či vládce; hořčičné
zrno.*

Že nevíte, jak vypadá ta zvláštní kytička? Opatřete si její obrázek
a můžete poučit svoje spolužáky:

O. Suchý: Koniklec

Znáte koniklec?

Neznáte?

Tak pojďme si povídat

o něm.

Že nemá klec – je jasná věc.

Nic společného s koněm!

Něco však zvláštního je tu

přec:

Už je ho málo

a je vzácný.

Kdyby ho trhat chtěl

nějaký nadšenec,

klidně ho přes ruku plácní!

„Č“

Při jeho artikulaci se zadní část hrotu jazyka opírá o zadní část alveolárního (dásňového) výstupku, hrot jazyka tkví volně v dutině ústní.

Zahrajeme si na zamilovaného. Vidina brzkého shledání s blízkým člověkem nás nadnáší a těšíme se na chvíle strávené společně. Básničku můžeme sdělovat jako monolog, ale i jako svěřování se náhodnému spolucestujícímu.

R. Desnos: Konvalinky

Kytičky konvalinek od hezké prodavačky

za dvě kačky.

Mám pěkné jméno Hynek a kytičku bezu

své milé vezu.

poděkuje mi očima.

Svátek už počíná,

nic mne dnes netíží –

první máj kráčí Paříží.

Aničky, Marie, Kačky, hezoučké prodavačky

na rohu každé uličky nám nabízejí kytičky

s čilostí zlatých rybek – za dvě kačky

i jenom za políbek.

OKLUZÍVY PŘEDOPATROVÉ (PALATÁLNÍ) „Ť“, „Ď“, „Ň“

Všechny tyto tři závěrové souhlásky artikulujeme hřbetem jazyka, který se obloukovitě vyklene vzhůru a vyplní téměř celou svou hmotou klenbu tvrdého patra. Přitom se hrot jazyka lehce opírá o dolní řezáky. Při artikulaci „ť“ je plocha styku jazyka s patrem největší, při výslovnosti „ň“ je nejmenší a závěr se posunuje trochu dozadu. Upozorňuji: artikulaci „ť“ a „ď“ provází lehký sykavý šum. Jestliže končí slovo nebo celá promluva souhláskou „ť“, pak by mohlo dojít k většímu nechtěnému výdechu na úkor dechové rezervy (proto stále upevňujeme dechovou techniku).

Jak jste si všimli, postupně se učíme veršičky o kytíčkách. Můžeme si s kolegy vytvořit i miniaturní „botanické pásmo“. Tentokrát jsme na louce poseté kopretinami a svižně jich natrháme celou kyticí:

V. Maršiček: Kopretina

Copak to jen v trávě svítí?

Jsou to krajky z bílých nití?

Kopretiny! Kdepak nitě!

To ví přece každé dítě.

Na říkance Františka Kábeleho si potvrdíme znělost slabiky „dě“:

*Děda dělá dětem lodě,
děti s nimi chodí k vodě.
díívají se za lodí,
jak na vodě závodí.*

Když je mluvčí v afektu, snadno zamění ve výslovnosti slabiku „dě“ za „tě“. Vznikne tak nechtěně úplně jiné sdělení (místo „děsně mě nudíš“ slyšíme „těsně mě nutíš“).

PŘEDOPATROVÁ FRIKATIVA „j“

Od ostatních úžinových souhlásek se liší. Úžina je tvořena hřbetem jazyka proti tvrdému patru a je větší než u všech předchozích frikativ. Jazyk se po obou stranách přitiskne k okrajům tvrdého patra. Hrot jazyka se lehce dotýká dolních řezáků. Rty jsou sblíženy, štěrbina se zaostřuje do stran. Artikulačně je souhláska „j“ blízká samohlásce „i“. Úžinová souhláska „j“ je vždy znělá.

Velice často dochází k ochablé artikulaci, kdy bývá souhláska „j“ oslabena a někdy zcela zaniká. Někdy zapomínáme přesně vyslovovat „j“, když se vedle něj objeví „i“ a jiná samohláska. Musíme pak ve výslovnosti vložit poctivé „j“ (*Olivier nebo Julie?* vyslovíme [OlivjJer nebo JuljJe]).

Ještě si připomeneme pravidlo týkající se výslovnosti „j“ ve tvarech slovesa *být*: Jestliže je ve větě ještě jiné sloveso než tvar slovesa *být*, pak to jiné sloveso je slovesem plnovýznamovým a tvar slovesa *být* je pouhou sponou – proto souhlásku „j“ nevyslovíme (např. [viděl sem], nikoli [viděl jsem]). Pokud je ve větě pouze tvar slovesa *být*, pak se tento tvar stává slovesem plnovýznamovým a souhlásku „j“ vyslovíme plně (např. [jsi to ty], nikoli [si to ty]).

Souhláska „j“ se také vynechává ve slovech *přijď*, *přijďte*. Ovšem ve slovech *pojď*, *pojďte* vyslovujeme plně.

A všude jinde samozřejmě také stejně poctivě (např. *jmelt*, *jmění*, *jméno*...).

Opět doporučuji trénink na izolovaných slovních spojeních a větách: *Do jemného kabátu se nejedna potvora skryje. Přijela z jiného kraje. Vypravuji jim jen jeho příhodu. Nejenom, že je příjemnější, je i užitečnější. Opakujeme, že je to jeho povinnost. Její odpověď je ještě nejistější. Přijeli jsme na její jmeniny. Zahajujeme vysílání a zveme děti k přijímačům. Pověz jí, že ji otec bije.*

A vybraná spojení z teologické literatury:

Spásu dej a ve víře zachovej; přijmi naše díky; posvěť nás; mocí evangelia; že jsi v jednotě s Otcem; byt jich po tvém boku padlo tisíc; spějeme ke svému konci; přijímej z jeho úst naučení; pro jméno Hospodina; Pilát jim řekl; jděte za ním, a kam vejde; kde je pro mne světnice; v dobrém jednání hledají nepomíjející slávu; když uslyšel, že je to Ježíš; a učil je; řekl jim; vždyť je to mé jediné dítě; neboť jejich je

království Boží; povždy je přijímán; posvěcuje ty, kdo jej přijímají; přijd' království tvé; smiluj se nad námi; chudák žijící bezúhonně; jdi k mravenci lenochu, dívej se, jak žije; daroval jsi mu jej; když Sýrii spravoval Quirinius; o čem jste mluvili.

Vyzkoušíme si čistou výslovnost „j“ na biblickém textu.

“ Úspěchy svévolníků (Jb 21,6–12)

Když se rozpomínám, jsem naplněn hrůzou.

Mého těla se zmocňuje zděšení.

Proč naživu zůstávají svévolníci?

Dožijí se vysokého věku, rozmohou se, kupí statky,

své potomstvo mají pevně kolem sebe,

své potomky mají před očima,

v jejich domech je pokoj beze strachu,

Boží hůl na ně nedopadá.

Jejich býk nebývá připouštěn nadarmo,

jejich kráva se otelí a nezmetá.

Vypouštějí jako stádo své nezvedence

a jejich děti skotačí.

Hulákají při bubínku a citaře

a radují se za zvuku flétny.

Při čtení následujícího textu pouze barvou svého hlasu, klidným vyprávěním s pečlivou výslovností vykreslíme atmosféru popisovaného obrazu:

“ J. Pízl: Zátíší

Zátíší: jen jsme-li tiší, uhlídáme je: jak plane světlem zaplaveno: konvice oblá, sklenka, nůž: nic se nepohne, jen světlo od okna se na zátíší line: my, jsme-li tiší, spatříme ty věci plát jak grál: jsou jiné: konvice, sklenka, nůž... tak bych je nepojmenoval vida je v světle cínovém se skvět tu: jsou jako kameje, jež měkce zrcadlí ty věci: jako by světlo spíše téci nežli planout mělo... My uhlídáme je, jen, jsme-li tiší... světlo omývající ten nůž, sklenku, oblou konvici teď právě potemnělo: zátíší hasne: venku zatáhlo se: šero sílí... a my už nejsme: kdo jsme před tím byli.

Během námořnického zpěvu si můžeme hrát na lehce ovíněné mořeplavce, přidáme taneček podobný českému obkročáku a drsná nálada je tu:

R. Queneau: Námořnická

*Ještě nebylo tak špatně, jak zle je,
přivalte mi soudek oleje,
jejulijó, jejulijó – oleje.*

*Naolejují-li vlny olejem,
zítra do Padangu dojedem,
jejulijó, jejulijó – dojedem.
Nenaolejují-li ty vlny já,
naolejuje je Julia,
jejulijó, jejulijó – Julia.*

*Nenaolejuje-li je Julie,
moře nám svíčku ulije,
jejulijó, jejulijó – ulije.*

ZÁVĚROVÉ MĚKKOPATROVÉ (OKLUZÍVY VELÁRNÍ) „K“, „G“

Závěr je tvořen zadní částí hřbetu jazyka proti přední části měkkého patra, hrot jazyka spočívá obvykle volně v dutině ústní.

Sousloví z biblických textů:

Tlupa mě obklíčuje; když trpěl příkoří, neukryl před ním svou tvář; patří těm, kdo se ho bojí; na jih k cestě, která vede do Gázy; jak bych mohl, když mi to nikdo nevyloží; působil svou magií; svátek stánků; na věky věků; jako když člověk, který se chystal na cestu; velitelé vojsk, kteří byli s mužstvem v poli; Kúšijec Ebedmelek, který byl u krále; jsem poníženy ubožák; ty jsi kněz navěky; ať mu pronikne kosti jak olej; dobrotou celý rok korunuješ; aby poskakoval jako luční kobylka; nadbytek dobytka.

A jsou tu další květinky do našeho pásma pro děti. Co kdybychom vyzkoušeli hudební doprovod na dřevěné tyčinky nebo triangl?

J. Čarek: Konvalinka

*Konvalinka
v lese cinká
na svých sedm zvonečků,
že je zcela samotinká,
že ví o ní jen rodinka
neposedných srnečků.*

J. Čarek: Zvonek

*Proč, ty luční zvonku,
proč ty na svém stonku
hlavičku jen kloníš,
ale nezazvoníš?*

*Jak mám zvonit, můj
holečku,
vždyť jsem malinký,
kdo by cinkal do zvonečku
než mé tyčinky?*

*Jaká by to hudba byla,
kdyby zlehýnka
o korunku zazvonila
jedna tyčinka?*

Tréninkové veršovánky vystřídá biblické čtení:

“ Kéž ti v den soužení Hospodin odpoví (Ž 20,2–6)

Kéž ti v den soužení Hospodin odpoví,
kéž je ti hradem jméno Boha Jákobova!

Kéž ti sešle pomoc ze svatyně,
kéž tě podepírá ze Sijónu!

Kéž má na paměti všechny tvé obětní dary,
kéž tvou oběť zápalnou rád přijme.

Kéž ti dá, po čem tvé srdce touží,
kéž splní každý tvůj záměr!

Budeme plesat nad tvým vítězstvím,
vztyčíme praporce ve jménu svého Boha.

Kéž splní Hospodin všechna tvá přání!

Další jednoduchou dětskou říkanku si lehce ztůžíme předepsaným náročným pohybem. Podle individuálních dispozic skáče, děláme dřepy, kotrmelce, přemety či chodíme po ruku:

F. Kábele: Gumový míč

Gusta má míč gumový.

Kdo má také takový?

Dává góly, ten to umí!

Gusta je kluk jako z gumy.

FRIKATIVA „CH“

„Ch“ tvoříme na měkkém patře jako souhlásky „k“ a „g“, ale středem jazyka proniká výdechový proud. Hrot jazyka směřuje k vnitřním stěnám dolních řezáků.

I když většina lidí souhlásku „ch“ vyslovuje správně, při promluvách kněží často slyším ledabylou výslovnost koncových „ch“, zvláště když po sobě následují dvě slova s touto koncovkou.

Proto si do rutinního tréninku zařadíme následující často používaná slovní spojení z Bible:

milovaný Bůh; na modlitbách; v našich přimluvách a prosbách; posměch bezvěrců; do tvých rukou; veliký hřích; Duch svatý; duchovních potřeb; podle svých otcovských rodů; ode všech okolních nepřátel; o přibězích Šalomounových; svátek nekvašených chlebů; srdce nerozumných a jazyk koktavých; kalich hořkosti; cesta bezbožných; vrh tvého skotu; všechen lid; naplnila měch vodou a dala chlapci napít; Chilkíáš i Achikam se odebrali k prorokyni Chuldě; ucho moudrých.

Náročný na výslovnost „ch“ je tento žalm:

“ Chvalte Boha v jeho svatyni (Ž 150,1–6)

Chvalte Boha v jeho svatyni,
chvalte ho i na obloze, již sklenul svou mocí,
chvalte ho za jeho bohatýrské činy,
chvalte ho pro jeho nesmírnou velikost!

Chvalte ho zvukem polnice,
chvalte ho harfou a citarou,
chvalte ho bubnem a tancem,
chvalte ho strunami a flétnou,
chvalte ho zvučnými cimbály,
chvalte ho cimbály dunivými!

Všechno, co má dech, ať chválí Hospodina!

Ve dvojici zrealizujeme krátký dialog, jako Honzové se pokusíme o náznak smíchu (vzpomeneme si na brániční impulzy a aktivizujeme bránici) a smát se můžeme i mezi slovy:

F. Kábele: Chechtavá

*Chacha chacha chichu chichu,
Copak je ti, Honzo, k smíchu?*

*Jakpak bych se nechechtal,
Když mě táta polechtal.*

*Polechtal mě na zádech,
Smíchem sotva chytám dech.*

HRTANOVÁ FRIKATIVA „H“

Vlastní artikulaci provádíme v hlasivkové štěrbině. V ní jsou hlasivky sblíženy v části hlasivkové a kmitají, v části chrupavčité je vychýlením hlasivkových chrupavek vytvořena úžina. Při tvoření „h“ není rozhodující postavení mluvidel nad hrtanem. Současné vytváření úžiny a znění hlasu tímž artikulačním orgánem vykazuje velkou spotřebu výdechového vzduchu. Při méně pečlivé výslovnosti tato hláska zcela zanikne. Proto opět nácvik otvíráme vybranými větami:

Mohutným náskokem předhonil svého druhu. Namluvila si honem starého bohatého dohazovače. Sbohem, nemohu se dlouho rozhodovat. Dohadovali se o dohodě. Dohazoval nějakého svého známého. Nehořelo u něho? Ž každého našeho rozhovoru hrozilo hromobití. Každého prvního v měsíci jedu do Prahy. Stalo se to roku osmnáctistého čtyřicátého osmého.

A pro artikulační trénink bohoslovců přidávám:

Šalomounův pohřeb; Bohu díky; vytrhl z hrůzy posledního soudu; tvá nebeská hostina; hle, jméno Hospodinovo; toho dne k nim mluvil mnoho; zastihlo vás Boží království; rouhání je hřích; hořčičné zrnko; druhého dne; za koho se pokládáš; jsem

hlas volajícího na poušti; blahoslavení; před hněvem Beránkovým; věříme v Boha jednoho; touha jeho srdce; milost, kterou nás Bůh zahrnul; požehnání.

Máme na starosti zlobivé děti, chceme je zklidnit, a proto jim slíbíme pohádku. Ale na žádnou si ne a ne vzpomenout. Abychom dodrželi dané slovo, pomůžeme si lidovou poezií:

Byl jednou jeden starý slouha, poslouchejte, pohádka bude dlouhá.

V ruce držel dlouhou hůl, už je pohádky půl.

A na té holi měl zvonec, už je pohádky konec.

Neváhejme a vyvolejme si slastný pocit poležení v teplých peřinách. Můžeme se balit do přikrývky, můžeme však „účinkovat“ pouhým hlasem a pazvuky, které naši řeč doprovodí:

“ J. Pízl: Jára hajá

Jára hajá: uvnitř domu z peřin val: toť bobří hráz. Vůkol domu: říše zimy. Vůkol domu mráz. Nehledě naň, hajá Jára: zaharaší v hrázi, v peřinách... Ach, nelze vyjít z domu: vítr sněhem zavál dvory a nové hrsti hází. Bohu libo v bobří hrázi, za valem peřin: vůkol mrazí. Zavalen peřím Jára zadýchává hráz anebo zaharaší tiše... Za valem peřin? Zavalen peřím? Ach ne, nikoli snad tím, jímž vítr zavál dvory? To by již téměř lépe bylo ustlat si přímo v říši zimy! Ne. Ne domu vně. Domu

uvnitř úlu. Poryvem větru ze sna vytržen rozpomenul se Jára: jsem uvnitř úlu, naslouchám větru v bobří hrázi. Zde neschází mi nic. a na ta slova zaharaší tiše. Teplo hárá.

Nácvik důkladné výslovnosti hrdelní souhlásky „h“ na začátku a v koncovce slova uzavřeme přednesem dvou biblických textů:

“ Nebesa vypravují o Boží slávě (Ž 19,8–10)

Hospodinův zákon je dokonalý,
udržuje při životě.

Hospodinovo svědectví je pravdivé,
nezkušený jím zmoudří.

Hospodinova ustanovení jsou přímá,
jsou pro radost srdci.

Hospodinovo přikázání je ryzí,
dává očím světlo.

Hospodinova bázeň je čistá,
obstojí navždy.

Hospodinovy řády jsou pravda,
jsou nejvyšš spravedlivé.

“ Zpěváci (1Pa 25,20–31)

Podle třináctého losu Šúbael, jeho synové
a bratří, celkem dvanáct.

Podle čtrnáctého Matitjáš, jeho synové
a bratří, celkem dvanáct.

Podle patnáctého Jeremót, jeho synové
a bratří, celkem dvanáct.

Podle šestnáctého Chananjáš, jeho synové
a bratří, celkem dvanáct.

Podle sedmnáctého Jošbekáša, jeho synové
a bratří, celkem dvanáct.

Podle osmnáctého Chanani, jeho synové
a bratří, celkem dvanáct.

Podle devatenáctého Malóti, jeho synové
a bratří, celkem dvanáct.

Podle dvacátého Elijata, jeho synové
a bratří, celkem dvanáct.

Podle dvacátého prvního Hótir, jeho synové
a bratří, celkem dvanáct.

Podle dvacátého druhého Gidalti, jeho synové
a bratří, celkem dvanáct.

Podle dvacátého třetího Machaziót, jeho synové
a bratří, celkem dvanáct.

Podle dvacátého čtvrtého Rómamti-ezer, jeho synové
a bratří, celkem dvanáct.

SOUHRNNÁ CVIČENÍ

Anonym: Dvě litanie z abecedy

Andělská

Blahorodá

Cituplná

Čtveračivá

Dobrodějško!

Ezoterická

Fenomenální

Grandiózní

Hlubokomyslná

Chvályhodná

Ideální

Jemnocitná

Krasotinko!

Luzná

Milostenko!

Nadoblačná

Oblaživá

Perlo!

Rozverná

Astmatická

Bezuzdná

Čeckatá

Čubčí

Ďábllice!

Extratažená

Fikaná

Gumová

Hudrmanice!

Chlípnná

Infámní

Jeduplná

Kurvo!

Licoměrná

Mázdro!

Nestydatá

Ochechule!

Pelešivá

Rajdo!

*Spanilá**Satorie!**Třešničko!**Tlachavá**Útěšná**Uhnípaná**Vděkuplná**Vycmrdlá**Žřitelnice oka vševidoucího!**Žanešná žumpo plná kalu!*

Uvedený text můžeme realizovat tzv. schizofrenicky nebo ve dvojici. Můžeme předvést nejprve jednu litanii a pak teprve druhou nebo „proplést“ obě v jednu dialogickou. Fantazii meze neklademe, snažíme se o věrohodnost.

Opravdu jazykolamně „výživný“ je text z 1. Paralipomenon. S chutí do toho, ale spěchejte pomalu!

“ Kněžské třídy (1Pa 24,20–30)

Ostatní Léviouci: ze synů Amrámových Šúbael, ze synů Šúbaelových Jechdejáš. Za Rechabjáše: přední ze synů Rechabjášových Jišijáš. Za Jishára: Šelomót, ze synů Šelomótových Jachat. Synové Jerijášovi: Amarjáš byl druhý, Jachaziel třetí, Jekameám čtvrtý. Synové Uzielovi: Míka. Ze synů Míkových: Šámír. Bratr Míkuv byl Jišijáš. Ze synů Jišijášových Zekarjáš. Synové Merarího: Machlí a Múši, synové jeho syna Jaazijáše. Synové Merarího: za Jaazijáše jeho syn a Šóham, Zákur a Ibrí. Za Machlího Eleazar, ale ten neměl syny. Za Kíše synové

Kišovi, Jerachmeel. Synové Múšiho: Machlí, Éder a Jerimót. To jsou Léviovcí podle svých otcovských rodů.

S básničkou o Čamrhounovi se trochu uvolníme. Pojmeme ji jako cvičení pro posílení fyzické, dechové a mluvní kondice. Proto přednes veršů spojíme s rytmickým pohybem, např. můžeme tančit letkis.

Čamrhoun

*Po silnici z města Loun
vyjel s vozem Čamrhoun.
Čamrhounka, děti pět,
vyjeli si do hor na výlet.
Než dojeli do Lhoty,
ztratil kabát i boty,
než dojeli k Týnici,
ztratil taky novou čepici.
Než dojeli do Prčic,
ztratil i pár rukavic,
než dojeli k Slanému,
ztratil klobouk i svoji ženu.*

Popis tance letkis:

- 1) Na slabiky „po“ a „sil“ dvakrát poskok na pravé noze, levou zároveň vykopneme v úhlu 45 stupňů.

- 2) Na slabiky nici poskok na levé noze, pravou zároveň vykopneme v úhlu 45 stupňů. Na „z města“ konec doskoku a přinožení pravé nohy, na slovo „Loun“ druhý poskok na levé noze s vykopnutím v úhlu 45 stupňů.
- 3) Na slabiku „vy“ provedeme jeden skok snožmo vpřed.
- 4) Na slabiku „jel“ provedeme jeden skok snožmo vzad.
- 5) Na „s vozem, Čamr-houn“ tři skoky snožmo vpřed (nebo vzad dle velikosti učebny).

Tato kroková sada se opakuje do konce interpretovaného textu. Pak opět použijeme cvičení na uklidnění dechu.

“ J. Pízl: Tvář zří mrak

Tvář zří mrak. Je noc. Tvář mrak zří, mraku tvar, a tedy tvář zří tvar: tvar ryby. Je noc: na nebi mraků vír, blesk stíhá blesk. Nejenom v tváři, rovněž v bělmu blesku lesk. Nejenom blesku však, též Luny na obloze zář: bělmu tvář nebe slabikuje. Nebe: slabikář. Tvář k tváři oblohy se boulí slabikujíc tvar: tvar ryby. Tvář, ba i bělmo dopouští se chyby, jestliže mraku tvar co rybí slabikuje: to jenom mraků vír se po obloze žene. Tvář zmatena tou hrou, tou iluzí, jež bělmu vysmívá se, zas znovu k tváři oblohy se boulí, Lunou bílá, v bělmu hněv... a hle: na místo ryby po nebi letí: lev.

V dalších dvou textech se soustředíme na neošizenou výslovnost koncových souhlásek:

“ J. Pízl: Čas ryb

Čas ryb, čas chladných hvězd. Po vlně této vlna příští: příbojem zalit tříští rybám se k bokům pokládat: třesk šupin, v ledví chlad. Čas ryb, čas jiter mrazivých, pít sníh, ach, dechem tavit led... Za touto vlnou příští vlna: ústa ohně plná: pro něhu zubů krev na rtech nevidět... Nevidět, chutnat však: čelistí čelist lámat naopak: pár těl vstříc ostrím vln: vln ostří na šupinách zpřelámána, místo úst dvojí zkrvavená rána: něhy plná, něhy pln. Vlnami sami: čas chladných hvězd, čas ryb... Zabíjen zabít v mořích pod hvězdami.

J. Hiršal: Festival

Báseň – Job.

Báseň – smrt.

Báseň – vzdor.

Báseň – škrob.

Báseň – chrt.

Báseň – fór.

Báseň – hrob.

Báseň prd.

Báseň – mor.

Seznámíme se, a to i prakticky, s entropickým textem (slovo entropie chápeme v několika významech, jeho výklad souvisí s oborem, v němž se užije, pro nás znamená informační vydatnost). Entropické

texty jsou určeny stupněm smíšení textových elementů, tj. slabik. Pohybují se od textů s maximem slov stejnoslabičných až po texty s maximem slov různoslabičných. My si připravíme text s nízkou entropií. Byl vytvořen výhradně z jednoslabičných slov, čímž získal rytmický spád:

“ J. Honys: Byl muž měl dvůr

měl sad i les les dub a buk též smrk či jilm háj byl pln hub stín sem stín tam a klid a mír pán spal a snil a měl svůj sen a ve snu hrad a pod ním most kdo byl ten pán kde stál ten hrad a co ten most kdo po něm šel ten muž co spal co měl ten dvůr a měl ten les les dub a buk též smrk či jilm háj byl pln hub stín sem stín tam a klid a mír i když byl den pán spal a snil a měl zas sen a ve snu hrad a pod ním most kdo byl ten pán kde stál ten hrad a co ten most kdo po něm šel ten muž co spal co měl svůj sen že má ten hrad a pod ním most a že tu šel on sám když spal a měl svůj sen a ve snu hrad a pod ním most kdo byl ten pán muž co měl dvůr a co měl les les dub a buk též smrk či jilm háj byl pln hub stín sem stín tam a klid a mír pán spal a snil a měl svůj sen a ve snu hrad a pod ním most kdo po něm šel ten muž co spal co měl ten sen že šel a snil že šel a snil že šel a snil že šel a snil že šel a snil že šel a snil



Studenti pracují na textu samostatně. Učitel je upozorní na obyčejnou tužku jako výhodnou pomůcku – svislou čarou oddělíme základní logické významové celky, dvojitou svislou čarou rozsáhlejší významové celky. Vodorovnou čarou zvýrazníme slova či slovní spojení, která nesou větný důraz (mají klíčový podíl na

vyznění myšlenky). Následně kontroluje, zda studenti text přednášejí skutečně podle svých záznamů, a především zda vyprávění je pro posluchače smysluplné a srozumitelné. Neúnavně ověřovanou samozřejmostí je tvoření hlasu bráničním impulzem a plné znění nejen jednotlivých slov, ale i celých frází.



Receptář

P, B, M

Markéta Procházková: Hry se slovy

Provoz parapličko páska

Poslepu Pomalu

Pobledlá panenka

Pozor! Pád?

Podivná procházka

Pochvala povzdech

Potlesk Potlesk

Uvedených sedm veršů prožijeme jako situaci v cirkuse. Pracujeme ve dvojici s kolegou, kdy jeden se těší na artistčino vystoupení a druhý sedí v hledišti jen z donucení. Nebo oba napjatě sledujeme dění pod šapitó a vzájemně si sdělujeme své postřehy. Nebo jsme redaktorem rozhlasové stanice, která vysílá přímý přenos z pokusu o světový rekord.

F, V

Vzorný vojín

Vana vody.

Vě vaně Věra.

Věra volá:

„Váňo, vidíš?“

Váňa vidí.

Vídí vnady.

Věra vábí:

„Váňo, skoč!“

Váňa váhá.

Váňo, vždyl včera...

Váňa vstává:

„Vypni vodu, vypusť vanu, vylez.“

Věra vzlyká.

„Věro, víš, válka.“

K. Plicka, F.Volf: Veselá kopa

Vzkázala mně kejklovačka, vzteklá hračka, abych přišel nahoru,

že mně koupí trendě mendě, hudly pudly, za dva groše tvarohu.

Vzkázala mně Barbora, abych přišel do dvora,

že mně koupí trendě mendě hudly pudly, za dva groše zázvora.

T, D, N

Větu: „To tato tetu tuto tetu tahá.“ proneseme celkem pětkrát po sobě. Každá z variant bude mít větný přízvuk na jiném slově. Posouváme jej od konce věty k začátku.

Říkaneky, jako je ta následující, přijdou vhod především studentům s výslovnostní vadou „d“:

*Přijdeme do vody,
to budou závody!
Tonda nás povede,
ten plavat dovede.
Olda se nedal,
doplaval nejdál.*

Rozpoznáte artikulační varianty souhlásky „n“?

*Hana má panenku, chodí s ní po venku.
Panenka upadne,
Nechce vstát, ne a ne.*

*Hana pannu napomene:
„Nemáš kopat do kamene!“*

Sykavky

Pro změnu nálady i způsobu interpretace jeden laskavý a hravý text básnický. Pokud to vnitřně cítíte, nebraňte se jemné hlasové charakterizaci postav.

V. Nezval: Anička skřítek a Slaměný Hubert

„Budeme poslouchat, ale hodně zblízka, co si to šeptá vodotrysk,“
řekla Anička. Poslouchali. A poslouchali velmi zblízka.

„Myslím, že jsem něco uslyšela!“ pravila Anička.

„Co jste uslyšela?“

„Uslyšela jsem slova: Suší se, suší se!“

Slaměný Hubert poslouchal, ale velmi zblízka, uslyší-li rovněž slova: „Suší se, suší se.“

„Slyším něco docela jiného!“ řekl mrzutě.

„Co slyšíte?“

„Slyším slovo ‚šiška‘!“

„A já slyším slovo ‚šípek‘!“

„A já slyším slovo ‚šišatá hlava‘.“

„A já slyším slovo ‚šiml‘.“

„A já slyším slovo ‚myš, myš, myš‘!“

„A já slyším slovo ‚šátek, šátek, šátek‘.“

„A já slyším slovo ‚šimpanz‘, řekl Slaměný Hubert. Pak k tomu podotkl: „Nic se nedovíme!“

„Proč se nic nedovíme?“ zeptala se Anička skřítek.

„Poněvadž – co je šeptem, to je s čertem!“

Anička skřítek a Slaměný Hubert se tedy nic nedověděli, poněvadž – co je šeptem, to je s čertem!



Protože se studenti naučí pracovat s hlasovými rejstříky až později, musí učitel své svěřence jemně navigovat tak, aby nedošlo k hlasové šarži sevřením hrtanu a křechovým deformacím rezonančních dutin. Pedagog nenápadně vede studenty k jemným intonačním odstíněním jednotlivých postav při zachování šetrného tvoření hlasu.

Žertovné porovnání člověka a slepice můžeme pojmut jako odborný výklad.

J. Žáček: Slepice

*Člověk sice
snese více,
nežli by se zdálo,
přece ale
na slepice
je to všechno málo.*

*Doopravdy, pro člověka
je to smutné velice,
že nesnese
to, co snese
malá hloupá slepice.*

F. Kábele: Mašle

*Kocour ztratil mašli.
Mýšky mašli našly,
divily se, nač to nosí,
že by proti kašli?
Ža kocourem zašly,
vidíš, co jsme našly?*

*Na co je to, milý strýčku,
je to proti kašli?
Kdepak proti kašli,
vždyť jste našly mašli!
Na krku ji kocour nosí,
protože ho kráší!*

F. Kábele: Žáby

*Že jste, žáby, žalovaly!
Na kohopak? Na žížaly!
Že prý vám ty žížaly
žerou vaše křížaly!*

R, Ř

V. Lacina: Nemtudumky

*Na návrší chatrč trčí,
druhá ke svahu se krčí,
bručí ta, co netrčí:
„Netrč, skrč se, chatrčí!“*

*„Chci-li trčet, tedy trčím!
Nevrč, sic ti jednu strčím!!
Pramen zurčí, cvrček cvrčí,
kdo se nekrčí, ať trčí!*

*Do vrat vrtat neračte,
na verandě Věra čte!
Neřvi, křene, uvěř Věře,
před řevem že zavře dveře.*

Vřelá zuřivost v ní zavře,
dveře přívře, dveře zavře,
zavře dveře před řevem.
Zařve: „Přede dveře! Ven!“

L

H. Makovičková: Nekladte zavazadla na pohyblivá madla – nápis
v metru

*Madlu napadlo: nakladu na madlo
zavazadlo i to pádlo.*

*Kladla Madla na madla
zavazadla, ba i pádla.*

*Pádlo spadlo, Madla zavadla,
upadla i zavazadla.*

*V rytmu říkadla Madla popadla
zavazadla, svoje pádla,
z metra vypadla,
pohyblivá madla vychladla.*

*Tak dopadla milá Madla,
obě pádla i ta její zavazadla.*

Zatímco výše uvedený text je prostou básničkou, která slouží pro základní nácvik přesné výslovnosti „l“, příběh o lodníčkovi je uceleným, na interpretaci náročnějším vyprávěním.

O slavném lodníčkovi

Byl mladý lodníček. Měl zlatý člunek a vesloval zlatými vesly. Jednou plul v poledne ve zlatém člunku, zlaté slunce měl nad hlavou a pozlacené vlnky ho houpały. Připlaval k němu blýskavý sled. Zablýskl se na slunci, šlehl ploutvemi, poklonil se lodníčkovi a zeptal se: „Lovíš sledě, lodníku?“

„Nelovím,“ odpověděl lodník.

„Kam pluješ, lodníku?“ ptal se sled.

Lodník povídal: „Vlnky kolébají můj zlatý člunek, vesluji zlatými vesly, mám zlaté slunko nad hlavou a pluji do daleka.“

Zamyslíl se sled, blýskl se na slunci, šlehl ploutvemi a pravil: „Poplavu s tebou, lodníku.“

Zlatý člunek se kolébal na vlnách, lodník vesloval zlatými vesly a vedle zlatého člunu plaval blýskavý sled. Pluli do daleka.

Potkala je bílá labuť. Poklonila se, zatančila na vlnách a zeptala se: „Lovíš labutě, lodníku?“

„Nelovím,“ odpověděl lodník.

Uviděla labuť blýskavého sledě a ptala se: „Kam plujete spolu, lodníčku v zlatém člunu a blýskavý sledi?“

Odpověděli jí: „Zlaté slunko máme nad hlavou, pozlacené vlny nás kolébají, zlatý člunek pluje, zlatými vesly veslujeme a plujeme daleko, bílá labuť.“

„Poplavu s vámi, chcete-li,“ řekla bílá labuť a plavala.

Zlaté slunko se jim nad hlavami usmívalo, pozlacené vlny je houpaly, lodníček ve zlatém člunu zlatými vesly vesloval a vedle zlatého člunu plaval blýskavý sledě a bílá labuť.

Dlouho je vlny kolébaly, než potkali velkou loď a na té lodi zlého loupežníka.

Loupežník vytasil šavli a zvolal: „Hola, lodníku! Uloupím ti zlatý člunek se zlatými vesly. Jsem zlý loupežník Aliluk.“

Vyvalily se veliké vlny, rozzlobila se bílá labuť, sledě šlehl ploutvemi a zlaté sluníčko se zamračilo. Lodník se polekal. Ale vlny zalomcovaly loupežníkovou loď, sledě svým leskem loupežníka oslepil a labuť se na loupežníka vrhla. Byla veliká válka. a v té válce zvítězil malý lodníček na zlatém člunu se svými přáteli nad loupežníkem. Zlý loupežník Aliluk podlehl.

Potom vyšlo zlaté slunko, pozlacené vlny lahodně kolébaly zlatý člunek, slavný lodníček vesloval zlatými vesly a vedle zlatého člunku plaval blýskavý sledě a bílá labuť.

Pluli klidně do daleka.

J. Pízl: Luční kůň

Luční kůň se pase na lukách. Je klamný: ohnut jako luk se chystá... brnk! – přes kopec přehoupne se: skoků tré či čtvero... Luční kůň je: živé pero. V síni lesa kdesi tuň, kde pijí koně luční... Je klamný luční kůň: ohnut jak oblouk luku pootočí hlavu... kůň letí povětrím jak šíp vzduch pilující: je klamný. Na lukách se pase.

J. Pízl: Žlázy

Skrze žlázy žal. Vysoko žlab. Žel, žlázám dík zde tlak: ke žlabu jít, žízeň utišit: táhlý lok, však na dně kal: víc než jen žal: víc vztek. Tam dřív jsem pyšně stál, kde na kolenou nyní. Vzhledem k té pozici: do žlabu výš. Kde jsi, jež žláz mých žal snad utišíš. Utišíš... lze-li však. Lži žen: víc žal, víc vztek: mé srdce prak: tkáň pružná na omak. Tentam můj klid: tlamu si o žlab omlátit. Po oné tamta: přicházejí. Chřípím chvěji, z tlamy kal mi kane... Žláz žal, lži žen: a ony přicházejí – žádoucí, žádané.



Na Morgensternově textu cvičíme tvoření souhlásky „l“ především na koncích veršů. V případě nedostatečně přesné artikulace vyslovujeme zpočátku souhlásku ve spojení s vysokou samohláskou „i“ (např. místo „rozcinkal“ vyslovíme „rozcinkali“). Tím přimějeme jazyk k aktivnější práci a také sluchově rozlišíme lepší či nedbalejší artikulaci.

Ch. Morgenstern: Zimní noc

*Tiše zdáli zvonek malý
cililink se rozcinkal.
Bílé vločky tancovaly
s jednou z nich si vítr hrál.*

*Padala a vítr vál,
v povětrí si skotačila.
Jako pírko lehká byla,
jako by jí křídla dal.*

*Hlas malého zvonku tiše
cililink se rozcinkal.
Rozpustilá vločka z výše
padala – a vítr vál.*

*Padala – a vítr vál.
Tisíc se jich chumelilo.
Všude bylo krásně bílo,
samé peří – v šíř i v dál.*

*Všude bylo krásně bílo,
zvonek cinkat nepřestal.*

C, Č

Na celnici cizí synci clí víc cizích cenných mincí.

Mincí clili synci moc, clili mince celou noc.

Asi nemusíme napovídat, že pro další říkanku se hodí pohybová hra na divoké koně.

Cválali koníci do kopce,

cválali koníci pro otce.

Cválali koníci, cupity cval,

cválali koníci, cupity v dál.

Čísi čočky lačná kočka mlčky číhá točíc očka.

Kočíčka ač vrčí, počká, však se časem čočky dočká.

Ť, Ď, Ň

Sedíme na židli tak, že se přidržujeme sedadla a opěradla, kolega nám dává záchranu a my se na své vlastní kostrči, s koleny velmi přitazenými k bradě, houpáme v rytmu říkadla. Cvičení je náročné na pevnost břišních svalů, ale výrazně nám ukáže, které svaly užíváme k pohybu a které k profesionálnímu, vědomě řízenému dýchání:

M. Kolár: Medvíti

Houpali se medvíti

na zahradě u Vítí,

houpali se v síti,

byla to síť Vítí.

Houpali se houpali,

očkama zle loupali.

Nakonec se poprali,

teď se koulí v kvítí.

J

Odpovíme na otázku „Co děláte?“ stále stejným textem, ale v několika náladách a fyzickém rozpoložení: „Prohlížíme koleje, je-li tam dost oleje. Není-li tam oleje, olej se tam doleje.“

Žalujeme a domáháme se spravedlnosti:

F. Kábele: Jablíčka

Jenda sedí pod jabloní,

jablíčka až k němu voní.

Jedno spadlo, hned je zvedl.

To je pěkné, jemine!

Ještě jedno nedojedl

a už má chuť na jiné.

K, G, CH

Nezodpovědné věty

*Petrklíč je Petr i klíč ačkoliv Petr není klíč
a klíč není Petr přesto Petr má klíč i když
petrklíč je sice klíč i Petr ale ani Petr ani klíč*

L. Havelková: Malý baladický příběh

V hnízdě žilo pět ptáčátek, pět pěnkavek ptáčátek. Nikomu neubližovala. Přišel člověk a v hnízdě už není pět ptáčátek, pět pěnkavek ptáčátek.

I. Štuka: Chřipka

*Chřipka padla na chřestýše,
chraptí, chudák, u své skrýše.
Chocholouš ho chlácholí:
chechtej se!
Chřipka povolí.*

H

F. Kábele: Hop koníčku

*Hop koníčku, hejsa, hejsa,
pojedeme do Brandějsa.*

*Hop koníčku, ouha, ouha,
nebude to cesta dlouhá.*

*Hop koníčku, houpy hou,
je to kousek za Prahou.*

Pokud vám trénink na dětských říkankách připadá nedůstojný studenta Univerzity Karlovy, pak vás patrně osloví text následující:

P. Eisner: Homonyma

*Ta tvá homonyma: kde je rubáš,
že máš ze slovesa hned zas rubáš?
Jak to, že nám v luhu plaší kosa
zazvonění sekáčovy kosa?*

*Pověz, proč to na oblačné hoře
roste květ, a má on jméno hoře?
Proč on zjara pelichá a líná,
sedě za píčkou, ten macek líná?*

*Ta tvá homonyma: kdo mi praví,
že v nich není smysl pravý?
Mám jim hlubší příkládati víru,
či jsou z náhod zpěněného víru?*

*Věř mi, není mi to dvakrát milé –
tak být za nos voděn od své milé!*

SOUHRNNÁ ARTIKULAČNÍ CVIČENÍ

Původ Ježíšův (L 3,23–38)

Když Ježíš začínal své dílo, bylo mu asi třicet let. Jak se mělo za to, byl syn Josefa, jehož předkové byli: Heli, Mathat, Levi, Melchi, Janai, Josef, Matathias, Amos, Nahum, Esli, Nagai, Mahat, Mathathias, Semi, Josech, Joda, Johanan, Resa, Zorobabel, Salathiel, Neri, Melchi, Addi, Kosan, Elamadam, Er, Jesus, Eliezer, Jorim, Mathat, Levi, Simeon, Juda, Josef, Jonam, Eliakim, Melea, Menna, Mattah, Natham, David, Isaj, Obéd, Boaz, Sala, Naason, Aminadab, Admin, Arni, Chesóm, Faes, Juda, Jákob, Izák, Abraham, Tare, Nachor, Seruch, Ragau, Falek, Heber, Sala, Kainan, Arfaxad, Sem, Noé, Lámech, Matusalem, Henoch, Jared, Maleleel, Kainan, Enóš, Šét a Adam, který byl od Boha.

J. Hiršal: Poezie

Je to holubice?

Je to vrána?

Je to helmbrechtnice?

Je to panna?

Ač skromná, pyšná.

Ač nevinná, hříšná.

Nikde a nikdy ničtím vinna.

Jediná.

A přec pro každého jiná.

Nesklízí.

Síje.

Poezie.

J. Honys: Nej

(Text s vysokou entropií byl vytvořen ze slov s nejrůznějšími počty slabik)

Nejneobyvatelnější prostředí bytu v nejzalidněnějších končinách města v nejprůmyslovějších krajinách státu v nejcivilizovanější části světadílu v nejaklimatizovanějším pásmu zeměkoule na nejeliptičtější dráze planetárního systému, nejheterogennější nakupenině galaktické soustavy lze přirovnat k nejminimálnější částici atomu bombardovaného nejpotencionálnějšími paprsky absorbujícími veškerou neodolávající tříšť při rozpadu jádra elektronu.



Teorie

Znělostní asimilace

Mluvní profesionál se často setká s takovými místy v textu, která jsou v důsledku nashromáždění několika souhlásek v těsném sousedství výslovnostně obtížná. Při výslovnosti dvou nebo více souhlásek jsou artikulační poměry složitější než při spojování samohlásek. Je to dáno již samou artikulační podstatou souhlásek, které se tvoří na různých místech a různým způsobem. Jak se mluvidla přestavují z jednoho artikulačního postavení do druhého, tak v souhláskových spojeních dochází k jistým kvalitativním změnám jednotlivých souhlásek nebo jejich spojení, souhlásky se znělostně vzájemně přizpůsobují. Takovému přizpůsobování říkáme znělostní asimilace.

V češtině se obvykle připodobňuje souhláska předcházející k souhlásce následující, jež na ni působí zpětně – odtud název asimilace zpětná, regresivní (např. *podkova*, *kdo*, *modlitba* vyslovujeme [potkova], [gdo], [modlidba]). Existuje i spisovná spodoba progresivní, kdy souhláska předcházející ovlivňuje znělost souhlásky následující (např. *shledání* můžeme vyslovit [schledání]).

Celá skupina souhlásek může být vyslovena buď zněle, nebo nezněle. Znělostní asimilace se týká pouze souhlásek párových.

Příklady problematických spojení:

1) Spojení „sh“

Za spisovnou se považuje jak výslovnost [sch], tak [zh], tzn. slova *na shledanou*, *shromáždit se*, *shoda*, *shořet*, *shovívavý* můžeme vyslovit [naschledanou], [schromáždit se], [schoda], [schořet], [schovívavý], ale také [nazhledanou], [zhromáždit se], [zhoda], [zhořet], [zhovívavý]. Ve slovech *shora*, *shůry*, *shluknout se*, *shluk* smíme vyslovit pouze [zhora], [zhůry], [zhluknout se], [zhluk].

2) Spojení s nepárovými souhláskami v rozkazovacím způsobu

Před koncovkou imperativu 1. plurálu *-me* se souhlásky párové vyslovují tak jako v ostatních tvarech imperativu. Tzn. párové znělé se stávají neznělými:

<i>povězme</i>	čteme	[povjesme]	<i>povězte</i>	čteme	[povjeste]
<i>snažme</i>	čteme	[snašme]	<i>snažte</i>	čteme	[snašte]
<i>smažme</i>	čteme	[smašme]	<i>smažte</i>	čteme	[smašte]
<i>hledme</i>	čteme	[hleťme]	<i>hledte</i>	čteme	[hleťte]

3) Spojení s nepárovými souhláskami a souhláskou „v“ v mezisloví

Zejména lidé z Moravy a jižních Čech inklinují k nespisovné výslovnosti znělé:

[tag málo], [tag napříklat], [tag velmi]

[až jindy], [už nikdy], [pokud mu], [jag je krásná]

[had leze], [náž nový život], [svěd lidí], [teď vodím]

Držme se pravidla: Znělá na konci slova se stává neznělou. Toto

pravidlo se však netýká předložek ukončených znělou souhláskou v postavení před nepárovými a před retozubnou souhláskou „v“, spojení *před lidem, nad Jeruzalémem, před rokem, od vás* vyslovujeme zněle [předlidem], [nadjeruzalémem], [předrokiem], [odvás].

4) Spojení s předložkami *s, se, přes*

Předložka *s* ve spojení s párovými souhláskami podléhá běžné znělostní spodobě (*s tebou* vyslovíme [stebou], *s dobou* vyslovíme [zdobou]). Ve spojení s nepárovými souhláskami ve 2. pádě vyslovujeme zněle (většinou tak dnes i píšeme) – *s mohly* čteme [zmohly], v 7. pádě ortoepie připouští obě výslovnostní varianty, tedy *s Marií* čteme [smarií] i [zmarií].

Předložka *se* ve spojení se 7. pádem má vždy podobu neznělou ([sezdravým rozumem], [sešěstím], [sesmíchem]).

Předložka *přes* se chová tak, jako by na konci bylo psané „z“ (*přes louku, přes nádvoří, přes Moáb* čteme [přezlouku], [přeznádvoří], [přezmoáb]). Pouze před souhláskami neznělými podléhá asimilaci a je neznělá (*přes kostel, přes tebe, přes krále* čteme [přeskostel], [přestebe], [přeskrále]). Ve vokalizované podobě předložky *přese* vyslovujeme souhlásku „s“ vždy jako „z“ [přezefšecko].

5) Slova typu *kresba, prosba, modlitba, svatba*

Dochází k obvyklé znělostní spodobě, proto vyslovujeme [prozba, prozep], [krezba, krezep], [modlidba, modlidep], [svadba,

svadep]. V odvozených přídavných jménech se připouští výslovnost obojí – [prosebný] i [prozebný], [modlitební] i [modlildební].

Artikulační asimilace

Procesem artikulační spodoby se vyrovnávají artikulační rozdíly mezi dvěma a více hláskami, z nichž každá se tvoří na jiném artikulačním místě. Už v předchozích rozmluvách jsem se zmínila o změně dásňového „n“ v českou nosovku měkkopatrovou, když po ní následují souhlásky „k“ nebo „g“ – např. ve slově *evangelium*. Jestliže tuto spodobu mluvčí neprovede, pak posluchač vnímá jeho výslovnost jako hyperkorektní.

1) Spojení sykavek

V následujících spojeních zachováváme základní podoby obou souhlásek:

a) předpony nebo předložky *s*, *z* s tupou sykavkou

[ščesat], [ščetlý], [nesčetný], [ščerstva], [s Čech], [přes čas],
nikoli [ščesat], [ščetly], [neščetný], [ščerstva], [š Čech], [přeš
čas]

b) uvnitř slova

[píščitý], [hesčí], [roščilený], nikoli [piščitý], [heščí], [roščilený]

c) mezi slovy

[věc soudu], [prodž žaluješ], [uš čekám], [kus člověka], [proč

jsem], nikoli [věcoudu], [prodžaluješ], [učekám], [kuščlověka],
[procem]

d) předpony *bez-*, *roz-*, předložky *přes*

[rossířený], [bessšelestný], [přes šedesát], [přes Šékem], nikoli
[rošířený], [bešelestný], [přešedesát], [přešékem]

e) tupé sykavky s ostrou

[mušský], [jerišský], [budečský], [třebíčský], nikoli [muský],
[jeriský], [budecký], [třebický]

2) Spojení souhlásek stejných

Dvě souhlásky stejné se vyslovují zjednodušeně tam, kde již necítíme sklad slova (*Anna, panna, kamenný, cenný, babiččin, leccos, hrdliččin, vyšší, nižší* čteme normativně [Ana], [pana], [kamený], [cený], [babičin], [lecos], [hrdličin], [vyší], [niší]).

Zdvojená výslovnost se doporučuje:

a) kdyby mohlo dojít ke změnám smyslu slova

nejistější – nejjistější, podaný – poddaný, nejasnější – nejjasnější, přetancit
– předtancit, racci – raci, pecce – pece, cvrčí – cvrčí

b) na švu složených slov

čtverrohý, půllitr, dvojjazyčný, trojjediný

c) v příponách imperativu -me

oznamme, zlomme, uvědomme

d) na hranici slov, z nichž jedno začíná a druhé končí toutéž souhláskou

[náš Šimon], [na širém moři], [byl lovec], nikoli [nášimon], [na širémoři], [bylovec]

e) ve spojeních s částicí *-li*

věděl-li, *dal-li*, *plakal-li*, *poslal-li* nečteme [věděli], [dali], [plakali], [poslali]

f) na švu předpon *před-*, *od-*, *nad-* a slovního základu, který začíná souhláskami „t“ a „d“

[přettucha], [pottékat], [pottext], [poddůstojník], nikoli [přetucha], [potékat], [potext], [podůstojník]

g) na švu předpon *roz-*, *bez-* a slov začínajících sykavkami

[rozzářil], [bezzásadový], [bezzubý], [rossah], nikoli [rozářil], [bezásadový], [bezubý], [rosah]

3) Souhlásky „t“, „t“ a sykavky „s“, „š“

Výslovnost zjednodušíme uvnitř slova, kde se již necítí jeho sklad. Slova *dětský*, *lidský*, *světský*, *egyptský*, *kratší*, *větší*, *mladší* vyslovujeme normativně [děcký], [lický], [svěcký], [egypcký], [kračí], [věčí], [mlačí].

4) Pro veřejný mluvený projev se doporučuje zachovat výslovnost obou členů souhláskového spojení:

a) na švu předpon *od-*, *pod-*, *nad-*

[potstata], [potsvětí], [přetstavená], [natšení], nikoli [pocstata], [pocvětí], [přectavená], [načení]

b) spojení s předložkami – *od, pod, nad, před*

[přet sebou], [nat tebe], [pot svatyní], [ot syna], nikoli
[přecebou], [natebe], [pocvatyní], [ocyna]

c) na hranici infinitivu a zvratného zájmena *se, si*

[skrývat se], [proměnit se], [bát se], [přiznat si], nikoli
[skrývace], [proměnice], [báce], [přiznaci]

5) Spojení „d“ + „z“, „ž“ a „t“ + „c“, „č“

Vyslovujeme plně, tzn. zachováváme výslovnost obou členů souhláskového spojení (*podzim, od života, Bydžov, nad zemí, otci, odčítat, soudce, porotce, svědci, od času, být často*).

6) Spojení „t“, „dd“, „t“

Zachováváme plnou zřetelnou výslovnost (*od tísně, pod tíhou, od těžkostí, nad dílem, před dětmi, oddělit, vraťte, platte, vedte, buďte, pusťte, neopusťte, nedopusťte*)

7) Spojení „t“, „d“ + „n“ a „n“ + „t“, „d“

Přestože v každodenních promluvách první souhlásku připodobňujeme k následující změkčením (*kotník* vyslovíme [koťník], podobně [puntík], [poňdelí]), ve veřejných projevech výslovnost „t“, „d“, „n“ uchováváme ([lodník], [od něho], [nad ním], [snat nigdo], [on děkuje], [svět nikoho]). Někdy řečník výslovnost úplně zjednoduší, namísto [dnes] slyšíme [nes] (místo [dnes radujte se] zazní [nesradujte se], místo [věřící se dnes sešli]

zazní [věřící se nesešli], místo [knězem se dnes stal] zazní [knězem se nestal]).

8) Výslovnost „j“ ve tvarech slovesa *být* a v jiných spojeních

Pokud plní tvar slovesa *být* ve větě funkci spony, pak „j“ nevyslovujeme ([přijali sme], [volal sem]), jestliže je ve větě slovesem plnovýznamovým (ve smyslu existence), pak „j“ zachováváme ([kdo jste bez viny], [já to jsem]). Ve slovesných tvarech záporných výslovnost zachováváme (*nejsem, nejste, nejsou*).

Všude jinde (na počátku i uvnitř slov) se výslovnost „j“ zachovává (*jméno Hospodina, jdi, jmění, pokud jde o to, půjčím, přijmi, půjdeme, ještě*).

9) Nenormativní redukce jiných spojení

a) na začátku slov

[gdyby], [gdyš], [který], [vždyť], [vždycky], [vzdělaný], [hřích], [vzmáhat], nikoli [dyby], [dyš], [terý], [dyť], [dycky], [zdělaný], [řích], [zmáhat]

b) uprostřed slov

[prázdný], [kostka], [starostlivý], [zvláštní], [šťastný], [jestli], nikoli [prázný], [koska], [staroslivý], [zvlášňi či zlášňi], [šťasný], [jesli]

c) na konci slov

[milost], [radost], [dost], [dvanáct], nikoli [milos], [rados], [dos], [dvanác či dvanást]

10) Spojení s nosovkami „m“, „n“, „ň“

- a) se sykavkami – původní podobu sykavek neměníme
 [ženská], [slovenská], [filištínská], [loňský], [koňský], [ten se rozběhl], [menší], [menšina], [manžel], [jenže], nikoli [žencká], [slovencká], [filištíncká], [loncký], [koncký], [tence rozběhl], [menčí], [menčina], [mandžel], [jendže]
- b) s retnicemi „p“, „b“ – výslovnost „n“ zachováváme
 [hanba], [klenba], [honba], nikoli [hamba], [klemba], [homba]
- c) s retnicí „m“ -mě- se vyslovuje [mně]
 Slova *město*, *měsíc*, *záměna*, *mě* vyslovujeme [mňesto], [mňesíc], [zámňena], [mňe], nikoli [mjesto], [mjesíc], [zámjena], [mje].

11) Přípustná zjednodušení

- a) Slova *dcera*, *srdce*, *ctnost* vyslovujeme [cera], [srce], [cnost].
- b) Slova *džbán*, *džber* vyslovujeme dvojím způsobem: [džbán], [džber] nebo [žbán], [žber].
- c) Číslovky *sedm*, *osm* můžeme vyslovovat [sedum], [osum] (podobně [sedumnáct], [sedumkrát], [sedumdesát], [sedumset], [sedumnáctý]...).
- d) O zjednodušené výslovnosti slovesa *být* ve funkci spony už jsme pojednali.

Rozmluva 7 - Hlasové modulace

„Ale co je český jazyk, co je zázemí, které tvoří poezii? To je „vařila myšička kašičku“, „hou, hou, krávy jdou“, rozpočítadla, pořekadla. Tam pramení poezie v našem životě, a když dítě toto do sebe nenačerpá, jeho jazyk je bez kořenů, bez chuti, bez vůně, je prázdný. Je to pouze dorozumivací prostředek v obchodním nebo vědeckém světě.“

Miroslav Horníček

Intonační modulace

Že si ve veřejné mluvní praxi nevystačíme s hlasem znějícím pouze ve střední poloze, už jste si určitě uvědomili, řeč duchovního by mohla zvukově působit i jednotvárně a také by mu posluchači sdělení s emocionálním nábojem těžko uvěřili. a protože se nám už daří rozeznání hlasu ve střední poloze, začneme se zabývat i přenášením těžiště rezonancí. Nejedná se o cílený trénink ovládnání hlavových a prsních rezonančních dutin. My se zatím zaměříme pouze na fakt, že intonaci v mluvené řeči určuje myšlenka, záměr, nálada, nikoli notová představa či osnova. Prakticky budeme k základnímu využívání středních dutin jemně přiznivat buď nadhrtanové, nebo prsní dutiny, říkáme tomu *přenášení těžiště rezonancí*. Není to mechanická svalová práce ani nic namáhavého. Je to důvtipné pochopení popsané činnosti, zaktivizování patřičných mozkových center a z nich pak vedení

příslušných akcí. Vyšší a nižší polohy netvoříme napjatým postavením hrtanu a prostoru kolem hlasivek, tyto polohy si jenom myslíme, my pouze *chceme* promluvit výš či níž. Teprve později se můžeme věnovat speciálním tréninkovým cvičením na propojování *hlasových rejstříků*.

První část sedmé rozpravy otvírá textem středověké milostné písně. Z této informace vyjdeme při jeho zvukové realizaci. Při interpretaci lidové poezie myšlenky vždy přednášíme prostě, necháme měkce zaznít vokály, nesnažíme se o dramatickost, jen prožíváme pocity odevzdanosti, pokory a něhy.

Mluvíme, jako když teče průzračná voda v horském potoce, intonační změny jsou nenápadné, jako když voda přeskočí přes kámen v korytě. Až následně sledujeme, že hlas mírně stoupá či klesá a kontrolujeme volnost hrdla.

Andělíku rozkochaný

Andělíku rozkochaný –

nade všechny převýborný

vše milosti plný

mému srdci zvolený!

Ty si kvítek

ovšem převýborný –

tobě slůžím

beze všeho proměny –

já tvůj sluha jediný!

Cvičení na přenášení rezonancí

Začínáme ve střední poloze a snižujeme hlas zapojováním a rozezníváním rezonančních dutin prsních. Využíváme kombinaci souhlásek se samohláskami, a to v pořadí od samohlásky přední k samohlásce zadní, např. „bim–bam–bum“.

Nejprve rozezníváme hlas v individuální střední poloze, teprve po chvíli začneme polohu nepatrně snižovat, bez svalového úsilí (jako bychom si nižší tóny jen v myslí „programovali“), k neznělým středním rezonančním dutinám pozvolna připojujeme výraznější znění dutiny hrdelní a dále dutin prsních.

Požadavek propojení středního a prsního rejstříku můžeme přiblížit přirovnáním k okovu, který spouštíme do studny. Okov drží na něčem pevném, jinak spadne. Tak i náš hlas je „spouštěn“ dolů, ale zároveň pevně „drží“ na tvrdém patře, zubech a rtech. Podaří-li se vám pronášet cvičné slabiky sestupně do prsní polohy a zpět do střední zpěvavým tónem, pokuste se o totéž způsobem mluvním.



Svůj hlasový střed si najdete, když bez přípravy, spontánně vyslovíte svoje křestní jméno. Slabiky „bim–bam–bum“ pronášejte jakoby na jednom tónu. Během cvičení stačí, když ze střední polohy klesnete 4x, pak se (po stejných stupních) vracejte zpět. Při cestě dolů hlídejte, aby hlas zůstal v přední opoře (mascě), při návratu do středu zase nedovolte hlasu, aby hned „vyskočil“ do středu a vedte ho po stejných stupních, jako když jste sestupovali. Výhodné je, dřív než vyslovíte „bim–bam–bum“, ukázat si předem bez mluvení na obličejí či hrdle místo, kde chcete přiznívat. (Kontrolujeme, zda student opravdu intonačně klesá a nezůstává na jednom tónu.)

Schopnost klesnout co nehlouběji můžete provokovat, když si během znění hlubokého tónu zaklepete pěstí na hrudní kost.

Pro cvičení ve vyšších polohách, tj. k rozeznávání dutin hlavových, používáme slabiky se samohláskami přední řady, např. „méně mete“. i teď si vyšší tóny jakoby myslíme. Abychom se vyhnuli podvědomému vytahování hrtanu směrem vzhůru, soustředíme pozornost opět nejprve na doteky prstů v koutku úst, potom vedle nosního chřípí, dále na nosní kosti, mezi obočím a konečně na čele. Jako kdybychom sledovali stoupání vody ve zkumavce, jejíž dno spočívá na našem tvrdém patře. Pocit předního znění sledujeme spíš na vnější ploše obličeje než v hrtanu. Tvrdé patro je pro nás stále pomyslnou základnou, kterou neopouštíme. Při vyšší poloze by mohlo dojít k hlasovému zlomu, proto zvyšujte polohu jen tak, abyste mohli hlas tvořit volně a neopustili jste zcela střední dutiny.



Při hlasovém postupu dolů i vzhůru se povzbuzujte konkrétním zdůvodněním pro změnu polohy, nemyslete jen na pomyslné intonační schody. Pomáhejte si představou podtextu (např. při pohybu směrem dolů mám pocit nesouhlasné opovržlivé našťvanosti a zrovna ne, ve směru vzhůru cítím radostné přesvědčování slovem opravdu).

V následujících cvičeních posazujeme hlas do masky nejprve zpěvavým způsobem mluvy (kantiléna), teprve ve druhé fázi přecházíme k plnému znění hlasu v mluvních polohách.

K. Biebl: Akord

Spí myrty s mírnými lístky i mírnými stíny

spala stará zahrada jas jasan v snách.

Rybíz vybízí rty Filipíny

a tráva vstávala zrána na hradbách.

Postupujte od jednoduššího ke složitějšímu: rty volně položeny k sobě představují vaši střední polohu. Tu myšlenkově fixujte. Položte prst 1 cm nad horní ret, myšleně zapojte hlavové dutiny, uvědomte si tvoření hlásky „i“ a lehce zpěvavým tónem proneste první verš básničky. Potom položte prst 1 cm pod dolní ret a stejným postupem, se zapojením prsních dutin, proneste druhý verš. Při interpretaci 3. verše se vraťte k prvnímu způsobu a zakončíte 4. veršem v poloze, v které jsme pronesli verš druhý. Když se vám podaří provést vše dobře zpěvavě, pokuste se o mluvený typ tohoto cvičení. Při mluvené podobě cvičení neudržíme úzkostlivě hlas na jednom tónu. Při mluvení zcela přirozeně dochází k drobným změnám polohy. Tato variabilita přispívá k barevnosti a věrohodnosti naší mluvy.

A jak zpracujeme další text? Všimněte si, jaké proměny se nabízejí už samotným charakterem a řazením samohlásek!

K. Biebl: Škála

Tyčinky v tichých i bílých lilích

ve světle zeleném světle zeleně

Lolo Lolo

tma padá na jantar

jak zlatá harfa v barvách sálá

žluť smutku purpur strun

jdou loukou tmou

Nejprve rozezněte (na slabiky, které vám vyhovují) svou střední polohu. Celý text budete říkat sestupně – vyjdete sice ze svého středu, ale první verš básničky už posadíte tak, jako by pomyslně ležel na třetím stupni hlavových rezonancí. Tam tedy umístíme verš „Tyčinky v tichých...“. Potom o stupínek klesnete s textem „ve světle zeleném...“ a pokračujete po verších směrem dolů, až skončíte hluboko v prsní poloze (ale znělé, zachycené na pomyslném rumpálu u studny) veršem „jdou loukou...“. Oddechněte si, zpětně si promítněte své počínání a vydejte se zpět. Začnete v nejhlubší poloze, ve které jste skončili, a postupně zvyšujete polohy verš po verši v obráceném sledu, až skončíte v poloze nejvyšší veršem „Tyčinky v tichých...“. Když po chvíli

zpracováváte text už mluvním způsobem, neudržujte přísně jednu polohu po celý verš, ale kolem té jedné polohy se jakoby vine intonační variabilita vaší řeči.

Na následujícím textu procvičujeme především přirozené intonační vyznění vět zase trochu jinak. Snažte se vyjádřit mluvně odlišný způsob řeči babičky a dychtivého dítěte. Intonaci jednotlivých vět „nevyrábějte“ uměle, ale musí být výsledkem vaší schopnosti vmyslit se do psychiky dítěte i babičky. Netvořte tedy rádoby dětské nebo seniorské intonace, intonujte vnitřní představou dětského respektive babičkovského přemýšlení. Jen tak může být váš zvukový projev pravdivý, přirozený a barvitý.

J. Čarek: Babiččiny pohádky

Co chceš mé srdíčko?

Pohádku, babičko!

Nepůjdeme dříve spát,

až nám budeš povídat.

Ale jakou, jakou?

Jakou chceš, nějakou.

Ale kterou, kterou?

Kterou chceš, některou.

Povídej, kterou chceš,

však ty si vzpomeneš.



Učitel opravdu bedlivě sleduje, zda studenti nepoužívají k charakterizaci postav či vyjádření silnějších emocí tzv. hlasové šarže, kdy zúží tón sevřením hrtanu (při posunu hlasu do vyšších poloh) nebo dochází k zatemňování hlasu přestavěním ústní a hrdelní dutiny.

Určitě se pobavíte a ověříte si intonační možnosti svého hlasu na kratičkých intonačních etudách:

“ K. Čapek: Bajky a podpovídky

Adresář:

Básně! Takový tenký sešitek!... a tohle si, prosím, také říká kniha!!!

Kohout:

Ještě nesvítá. Ještě jsem nedal znamení.

Květináč:

Já že jsem hliněný střep? Já? Helejte, co ze mne vyrostlo!

Semínko pampelišky:

Letím! Vznáším se! Stoupám k oblakům! Teď konečně vím, proč jsem na světě!

Housenka:

Ha, ha, že ze mne bude motýl? Babské pověry, pane. Pouhé iluze. Pohádky pro děti. Je vědecky zjištěno, že v nás housenkách jsou samá střeva a žádná křídla. Žádná barevná křídla. Pojde se a konec.

Papuče:

Já nešťastná! Být pořád s tou druhou, s tou rajdou, s tou hloupou bačkorou! Nebýt jí, mohla bych dostat do páru něco lepšího.

Dřívko na vodě:

Mně bude takový pstruh povídat, jak se má plavat! Takový nedouk! Vždyť on plave proti proudu!

Snažte se vytvořit si co nejbohatší lidské zázemí jednajících. Jejich sociální zařazení, míru inteligence, jejich vlastní představu o sobě samých, o své důležitosti či naopak o své méněcennosti. Jaký by asi byl jejich vnější projev, kdo z nich by mohl být třeba nadutý zbohatlík (tlustý, bohatě kůží a kovem zdobený adresář, přitom obsahově daleko chudší než útlý svazek básní) nebo nemístně důležitý seladon (bohorovný kohout se domnívá, že vládne slunci stejně jako svým slípkám). Prostince naivní semínko pampelišky naproti tomu šťastně spěje k zániku, do oblak, místo aby zakotvilo v úrodné zemi. Hliněný střep může být skutečně trochu periferní bytost, ale také by to mohl být užitečný kořenáček, který pyšně tuší, že nahoře nad čelem mu roste něco moc krásného, a cítí křivdu té nadávky.



Při práci si pomáhejte několika způsoby:

- 1) Určete si hlavní povahový rys (pyšný, závistivý, skromný, nedůtklivý, afektovaný, líný, bystrý...)

- 2) Pojmenujte si momentální duševní rozpoložení (zoufalý, vzteklý, veselý, pohodový, unavený, ospalý...)
- 3) Vykreslete si jeho fyzické dispozice (útlý, tlustý, s kolébatou chůzí, s tikem v obličejí, nalíčený...)

Zaměříme teď pozornost na intonaci jako zvukovou modulaci promluvy, a to ve spojitosti s větou, s její významovou a zvukovou stavbou. Už v první rozmluvě jsme si řekli, že intonace je jednou ze tří složek zvukové osnovy věty, v tomto smyslu se také mluví o větné melodii. Pro vlnění hlasové výšky se někdy používá pojmu melodie řeči. Intonace má v mluveném projevu dvojí úlohu: první je v rovině prostě sdělovací a souvisí s věčným obsahem sdělované myšlenky, druhá spočívá ve vyjádření citového zaujetí mluvčího. Kněz většinou nerealizuje umělecké texty plné vzrušujících myšlenek, ale přesto musí intonační prostředky ovládat v rovině sdělovací, dorozumívací.

Intonace je na první pohled velmi složitá a pestrá. Ale ani zde nevládne nějaká libovůle, jako ve všem, co patří k jazyku. Intonace má své základní rysy a pravidla. Intonace rozlišuje věty vyslovené neutrálně od vět pronesených s citovým zaujetím, ale je také prostředkem, kterým se rozlišuje jednak věta ukončená od větného úseku před pauzou, po níž teprve bude věta ukončena, a také různé druhy ukončených vět.

V současné běžné konverzaci se dopouštíme (možná vlivem spěchu a neklidu v našem životě) hned několika prohřešků proti

pravidlům přesvědčivé spisovné intonace (o odchylkách nářečních se nezmiňuji):

- 1) Jednoduché sdělení neukončujeme klesnutím hlasu, vrstvíme jednu myšlenku za druhou v jedné nekonečné větě a je na posluchači, aby si jednotlivá sdělení oddělil a zpracoval, což ho unavuje, náš projev působí monotónně, jako bychom text jen prázdňe odříkávali. Zvláště v bystrém tempu vyzní následující modlitba bez klesnutí hlasem po každé prosbě velice povrchně.

Odstraň z našeho středu hřích i utrpení a neodepři nám svou pomoc, dej, abychom se uvarovali nečistých myšlenek a činů, zbav nás pýchy, vysvobod' ty, kteří se dávají ovládat pocitem křivdy nebo hněvu a nenávisti, dej, abychom nepodléhali slepé útočnosti a jiným nešlechtnostem, zbav nás pomstychtivosti a dej, abychom neodpláceli zlym za zlo, zastav nás, kdykoli jsme v pokušení brát tvůj soud do svých rukou nebo když se chováme tak, jako bychom se dokázali obejít bez tebe, dej nám také, abychom nerezignovali před mocí zla, nybrž znovu plně důvěřovali v sílu tvého milosrdenství.

Neobstojí námitka, že v textu nejsou grafické „tečky“ – interpunkce není pro interpreta závazná, zvukové členění textu si volí sám!

- 2) Souvětí rozfrázujeme na úseky, které všechny důsledně ukončujeme klesnutím hlasu bez ohledu na to, zda myšlenka vzápětí pokračuje či nikoli.

Uvedl mě ke vchodu do nádvoří. kde jsem spatřil jakýsi otvor ve zdi. namísto

správného intonačního průběhu: *Uvedl mě ke vchodu do nádvoří, kde jsem spatřil jakýsi otvor ve zdi.*

- 3) Otevřené otázky, zvané též doplňovací, (začínají tázacím slovem – *kdo, co, proč, kdy, kde, jak, nač, což, cože, který, jaký*) uzavíráme se stoupavou kadencí, přestože se nejedná o otázku zároveň dialogizační, kdy se tato intonace považuje za funkční.

Jak mohou zákoníci říkat, že Mesiáš je syn Davidův? (M 12,35)

Proč bych se bál ve zlých dnech,

když mě obklopují zvrhlí záškodníci,

kteří spoléhají na své jmění

a svým velkým bohatstvím se chlubí? (Ž 49,6–7)

Ženo, kde jsou ti, kdo na tebe žalovali? (J 8,10)

Kam hodlá jít, že ho nenajdeme? (J 7,15)

Proč jste tak ustrašení? (M 4,40)

Pane, kdy jsme tě viděli hladového, a nasýtili jsme tě, nebo žíznivého, a dali jsme ti pít? (M 25,37)

Výše uvedené správně intonujeme směrem dolů.

- 4) Zavřené otázky, zvané též zjišťovací, (začínají vždy slovesem – *máte, chcete*), uzavíráme jako věty oznamovací, tzn. s melodickým průběhem klesavým.

Nejsi také ty z Galileje? (J 7,52)

Je Bůh nespravedlivý? (Ř 9,14)

Neproviňujete se tím právě vy sami vůči Hospodinu, svému Bohu? (2Pa 28,10)

Pochází tento rozkaz skutku od krále, mého pána? (1Kr 1,27)

Vydají mě občané Keily do jeho rukou? Sestoupí sem Saul, jak to slyšel tvůj služebník?(1S 23,11)

Spisovný intonační průběh je v závěru zjišťovacích otázek výrazně stoupavý.

Předpokládám, že už se těšíte, až si dovednost pravdivě intonovat koncové i nekoncové větné úseky prakticky ověříte. Nejprve malá rozcvička na úryvku z bajky:

M. Macourek: Rak

Napřed je pondělí.

Napřed je pondělí, pak úterý.

Napřed je pondělí, pak úterý a nakonec neděle.

Nejdřív je pondělí, pak úterý a nakonec neděle, na kterou se každý těší už v sobotu.

Napřed je pondělí, pak úterý a nakonec neděle, na kterou se každý těší už v sobotu, ale rak se v sobotu netěší na neděli.

Napřed je pondělí, pak úterý a nakonec neděle, na kterou se každý těší už v sobotu, ale rak se v sobotu netěší na neděli, rak se těší na pátek, žije trochu jinak.

V kazatelské praxi se nám osvědčí, budeme-li schopni vytvořit dostatečně výrazné kadence zjišťovacích otázek. Někdy je interpreti pronášejí, jako by to byly spíš věty oznamovací. Proto zadání jedné z variant tohoto textu, psaného v *alexandrinu*, zní: snažte se v závěru zjišťovací otázky o co možná největší a přitom melodicky věrohodný skok (hudební interval), vnitřně si pomozte pocitem ironie. A i když při běžné interpretaci většinou tak výrazně nestoupáme, jako trénink podle hesla „Těžko na cvičišti, lehké na bojišti.“ považuji tento text za velice přínosný.

E. Rostand: Cyrano

*Mám talent objevit u pouhých příštipkářů,
 A terorizován být od novin a jich lhářů?
 Mám stále říkat si: kdy verš můj nadšený
 V Merkuru francouzském as bude tištěný?
 Dík! Stále počítat a tvář svou nevyjasnit,
 A dělat návštěvy, kde raděj bych měl básnit?
 Psát listy prosebné? Se představovat, kývat?
 Ó díky, díky, díky! a tisíckrát... chci zpívat!*

Vybraný biblický text k ověřování intonačních možností při interpretaci otázek je ještě náročnější. Uvádím ho celý, abyste si nejen vyzkoušeli, že dokážete intonovat věrohodně zjišťovací a doplňovací otázky bez ohledu na jejich délku, ale abyste si mohli zároveň uvědomit, že kladené dotazy se od sebe mohou lišit i mírou stoupavosti jednotlivých kadencí.

“ Pán vod i hvězd (Jb 38,19–38)

Kde je cesta k obydlí světla?

Kde má své místo temnota?

Můžeš je vykázat do jejich hranic?

Máš ponětí o stezkách k jejich domu?

Tušil jsi, že se jednou narodíš

a jak velký bude počet tvých dnů?
Přišel jsi někdy ke skladům sněhu,
spatřil jsi sklady krupobití,
které si šetřím pro časy soužení,
pro den války a boje?
Kde je cesta k místu, kde se dělí světlo?
Odkud se žene na zemi východní vítr?
Kdo vyryl koryta povodní
a bouřnému mračnu cestu,
aby přšelo na liduprázdnou zemi,
na poušť, v níž člověka není,
aby se napojila místa pustá a zpustošená
a vzešla mladá tráva?
Má snad déšť otce?
Kdo zplodil krůpěje rosy?
Z čího lůna vyšel led?
Kdo rodí nebeské jíní?
Vody tuhnou na kámen,
zamrzlá hladina propastné tůně.
Dovedeš spoutat mihotavý třpyt Plejád
nebo rozvázat pouta Orióna?
Vyvedeš hvězdy zvířetníku v pravý čas
a povedeš souhvězdí Lva s jeho mladými?

Víš, jaké jsou řády nebes?

Ty jsi je ustanovil, aby dozírala na zemi?

Pozvedneš svůj hlas k oblaku,

aby tě přikryla spousta vod?

Posíláš snad pro blesky, aby přišly

a ohlásily se ti: „Tu jsme“?

Kdo dal ibisovi moudrost

a kohoutovi rozum?

Kdo je tak moudrý, aby sečetl mraky?

Kdo složí nebeské měchy,

když prach se v slitinu spojí

a hroudy k sobě přilnou?

Předpokládejme, že jste už zvládli hlasová polohová cvičení, bez hlasového zlomu přenášíte těžiště rezonancí. Udělejme tedy další krok směrem k přirozeným řečovým intonacím, ovšem na úrovni profesionální mluvy.

Doposud jsme prováděli sestupná a vzestupná polohová cvičení víceméně po pŭltónech. Žádná notová osnova však nezobrazí drobné intervaly v melodice naší mluvy, ty náhlé a hbité proměny poloh, tempa a síly určované psychickým stavem člověka, situací, v níž se právě ocitl sám i jeho posluchači. K tomu, aby vaše hlasy získaly onu žádoucí

ohebnost a intonační bohatost, nám poslouží následující polohové cvičení.

Vycházíme z koncentrovaného postoje, připomeneme si dechovou rezervu a brániční impuls a na slabiky „bim–bam–bum“ lehce projedeme všechny rejstříky, počínaje individuální střední polohou, dále hrudní, zpět do středu a nahoru do hlavových dutin a konče zas v poloze střední. Nezapomeňte na stálé přiznívání masky! Navodíme si pocit, že vpředu *před* obličejem kreslíme otazník v místech daných rezonančních dutin. Pomáhejte si příkládáním prstů na obličej a kolem nosu až k čelu, abyste získali pocit znění masky, dále pak na hrdlo a hrud' při prsní rezonanci. Kontrolujte se sami i vzájemně, pokud shledáte jakékoli napětí, cvičení přerušete. Je dobré promítnout si zadání nejprve v duchu a teprve po úvaze začít cvičit.

Ve stejném soustředěném postoji zopakujeme polohový otazník na slabiky „balí–belí–bílí–boulí“. (Toto je modifikace cvičení někdejšího úspěšného hlasového pedagoga Vladimíra Halady.) Zkuste vytvářet hlasem malé, polohově rozdílné otazníky, které proměňujete jednak uvnitř jich samotných, jednak v rozměru celého vašeho hlasového rozsahu.

K nácviку použijte kromě výkladu i grafické znázornění ve třech obrázcích. Začínáme v individuální střední poloze u znaménka x. Slabikami „balí“ zvýšíme polohu lehce nad svůj střed, slabikami „belí“ se obloučkem vrátíme ke středu, slabikami „bílí“ sklouzneme lehce pod

střed a slabikami „boulí“ se vracíme do střední polohy, ke znaménku xx.
(viz obr. č. 1)

Pokračujeme tak, že další otazník začneme od znaménka xx. Tvoříme ho stejně jako předchozí, ale o poznání níže. Takto „prokládaně“ sestupujeme do hlubších hrdelních a prsních rezonancí, propojeně se zněním masky. (viz obr. č. 2)

Z nejnižší polohy se vracíme opět stejně „prokládaně“, jenomže začínáme otazník zdola a obráceně, u znaménka o, a pokračujeme přes svou střední polohu nahoru do hlavových dutin. To znamená, že rozezníváme masku a připojujeme postupně nosní, čelní a lebeční dutiny. Hlasovou výšku nepřepínejte (stále sledujte pocit volného hrtanu) a vraťte se opět „prokládaně“ do polohy středu. Tím celé cvičení končí. (viz obr. č. 3)

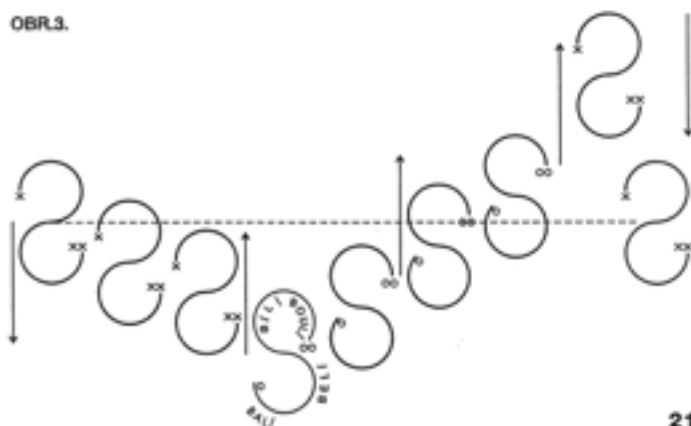
Pokud nepocítíte napětí v hrtanu a hlasovou únavu, můžete celé cvičení několikrát opakovat. o kvalitě provedení tohoto cvičení svědčí počet vykroužených otazníků – čím víc, tím lépe.



OBR.2.



OBR.3.



21

Obrázek 9: Rezonanční polohové cvičení (zdroj: Makovičková: Skripta mluvní techniky pro VOŠH)

A vzhůru do praxe! Nejprve zahrajeme na veselou notu. Zdalipak vás napadají a zdaří se vám realizovat zvukové, tónové variace?

E. Jandl: Mletpantem

niagááááááááááárský vodo

p

á

á

á

á

d

niagááááááááááárský vodo

p

á

á

á

á

d

Báseň ze sbírky *Zpěvobajky* a květomluva pojednejte hravě, vesele, barevně, uplatněte svou intonační dovednost. Např. využijte možnosti intonační gradace v posledních třech verších každé sloky.

R. Desnos: Motýli

Milion motýlů v městě Chatillon

se slétlo na záhon

a sálo šťávu jak bujon.

Chatillon na Loire v ranní páře,

Chatillon na Marně plnýzáře,

Chatillon na Seině v krásném jaře.

Žalujte, lidé z Chatillonu,

už máte po bujonu,

motýli nezůstali na záhonu.

Chatillon na Seině krásný jak zvon,

Chatillon na Marně, ano, on,

a na Loire třetí Chatillon.

Při interpretaci biblického textu se sice nejedná o hlasovou hravost, ale intonační působivost určitě ano. Připomínám, že intonace nekonstruujeme, vycházíme z vnitřních představ a pocitů, které díky kvalitní hlasové technice umíme plasticky a zároveň důvěryhodně předat posluchači. Asi nikoho nepřekvapí, že jsem mezi texty v rozmluvě o intonaci zařadila žalmy. Ne náhodou Antonína Dvořáka inspirovaly ke zhudebnění. Vy jeden z nich sice nezapíváte, ale melodicky přednesete.

“ Hospodin je můj pastýř, nebudu míti nedostatek
(Ž 23,1–6)

Hospodin je můj pastýř, nebudu míti nedostatek.

Dopřává mi odpočívát na travnatých nivách,
vodí mě na klidná místa u vod,

naživu mě udržuje,
stezkou spravedlnosti mě vede

pro své jméno.

I když půjdu roklí šeré smrti,

nebudu se bát ničeho zlého,
vždyť se mnou jsi ty.

Tvoje berla a tvá hůl mě potěšují.

Prostíráš mi stůl

před zraky protivníků,

hlavu mi olejem potíráš,

kalich mi po okraj plníš.

Ano, dobrota a milosrdenství provázet mě budou

všemi dny mého žití.

Do Hospodinova domu se budu vracet

do nejdelších časů.

Silová modulace

I silou hlasu dáváme najevo svoje citové zaujetí vzhledem k obsahu sdělení a zesílením zvýrazňujeme věcnou důležitost.

Připomeňme si:

- 1) Čím větší prostor, tím hlasitější mluva.
- 2) Důsledně sílu hlasu proměňujeme v celé dynamické škále (ppp–fff).
- 3) Důležitost informace podtrhneme nejen zesílením, ale také výrazným zeslabením hlasitosti.

Pro mluvní výkon v kněžském povolání většinou stačí mírná dovednost ovládání hlasové síly, protože duchovní má ve větších prostorách k dispozici mikrofon či mikroport. Jen mluďte i do mikrofonu plným, tzn. dobře opřeným hlasem – mikrofon hlas mluvčího totiž jen zesílí, neudělá ho plným a barevným, to neumí. Může se však stát, že zvuková technika selže během bohoslužby. Pak se ukáže, zdá máte sílu hlasu ve své moci.

Zpočátku stačí zkoušet zesilovat a zeslabovat tréninkově jen díky vnitřní představě na lidových říkadlech. Deklamovat začněte střední silou (mf) a každý další řádek vždy o stupeň zesilte. Na posledním řádku bude síla vašeho hlasu největší. Ve stejné síle proneste opět první řádek téhož říkadla a s každým dalším řádkem sílu o stupeň uberte, až skončíte posledním řádkem v počáteční síle, tedy střední (mf).

1)

Povídám, povídám pohádku,

že pes přeskočil hromádku.

Povídám, povídám druhou,

že teče voda struhou.

Povídám, povídám třetí,

že na peci spaly děti.

A když se vyspaly,

kus chleba dostaly.

2)

MLčte, děti, ježek spí,

kdo ho vzbudí, toho sní.

Já jsem pán, já jsem král,

mohu mluvit, co chci sám.

3)

V Třeboni na hrázi,

tam se mi líbilo.

Muziky tam hrály,

až do dne bílýho.

Až do dne bílýho,

až měsíček zašel,

*až pro mě pantáta
s karabáčem přišel.*



Říkadlo opakujeme po sobě třeba i dvakrát, aby interpret mohl opravdu dojít k vyšší hlasové síle. Kromě splnění vnějšího úkolu (zesilovat či zeslabovat rovnoměrně o jeden stupeň) vedeme studenty i cestou vnitřní techniky – vypravěč prvního říkadla udržuje posluchače v napětí, jak vše dopadne, během druhého říkadla stupňujeme hrozbu (strašení) a u třetího se poddáme furiantské vzpomínce na bujaře prožitou noc.

Soustředěnější práci vyžaduje další cvičení hlasového zesílení v různých polohách. Trénujeme ve dvojicích nejprve zpěvavě v melodii halekačky. Můžeme též vysokým obloukem házet míč, abychom si připomněli velký oblouk patra. Později opatrně zkusíme hlasově dobře posazené volání.

Dej, Bože, Barboře

*Dej, Bože, Barboře, Martina s kosou,
aby jí nasekal travičky s rosou!
Už trávu nasekal,
kosa mu spadla,
než kosu nasadil,
tráva mu zvadla.*



Zesílení tónu provedeme vždy ke konci řádky, volat silně hned na začátku by mohlo vést k tvrdému hlasovému nasazení. Zesilujeme díky dechové opoře, tzn. nikdy „nejdeme za hlasem“, ale pomyslně se odtlačujeme od zdi, impuls od bránice je energičtější, spodní žebra se nám rozšiřují, hrdlo zůstává volné. Vnitřně technicky můžeme správné zesilování připodobnit k silné vůli, kterou hlas zesilujeme.

V rozmluvě zaměřené na dechovou techniku jsme se naučili dechové cvičení *messa di voce*. Prováděli jsme ho pochopitelně bez znění hlasu. Teď toto cvičení využijeme při nácvičku plynulého zesilování a zeslabování hlasu v kantiléně, s udržení stáje stejné hlasové polohy, rozumí se, u každého v jeho individuální střední výšce.

Při zesilování hlasu se nezesiluje pouze intenzita výdechového proudu, ale zvětšuje se i svalové napětí v hrtanu a spolu s tím se mnohdy nechtěně zvyšuje i hlasová poloha. Cvičením *messa di voce* zkvalitňujeme dechovou práci, usměrňujeme jemnou souhru fonačních svalů. Budeme se pohybovat ve středně hlasitých dimenzích, ona zmíněná jemná souhra je lépe pozorovatelná v polohách méně hlasitých. Je to ale i značně obtížné, vyžaduje to plné soustředění.

Slouhová

dej chleba

bílého

měkkého

kus másla

nového

do něho

1. varianta: Každý verš pronášejte hned po přídechu, z piana postupně do mezzoforte. Udržujte svou střední polohu, mluvíte znělým tónem (kantiléna).

2. varianta: Totéž, jen zesílení bude nejvýraznější v průběhu střední slabiky.

3. varianta: Opatrně nasadíte mezzoforte a ztišíte do ppp v poslední slabice.

4. varianta: Zatímco jste prováděli přídech s impulzem před každým veršem, nyní si vytvořte nádechem malou rezervu, v konci nádechu z impulsu nasadíte pp a celou říkanku proneste jedním dechem postupně crescendo až do mf či f.



Zesílení neprovádíme tlakem na výdechový proud a tím následně i na svalstvo hrtanu, ale zesilujeme především vůlí, myšlenkou a pak zpevněním výdechových svalů.

Zatímco předešlé cvičení je vysloveně technické a není dost dobře možné zdůvodnit trénované, pro obsahové sdělení dosti nepravděpodobné, silové varianty, další text zasadíme do naprosto

konkrétní situace. Realizujeme ho jako rozhovor dvou přátel, kteří se potkají na ulici a dají se do řeči.

Rozhovor několikrát po sobě opakujeme. Již ve druhém provedení se začnou oba hovořící počínaje třetí replikou od sebe vzdalovat. S každou další větou vzdálenost mezi mluvícími narůstá, takže kvůli slyšitelnosti a srozumitelnosti musejí zesilovat hlas víc a víc, až nakonec interpreti simulují, že na sebe volají z velké dálky. Potom začneme z té největší síly znovu, ale komunikanti se k sobě po replikách postupně přibližují, takže hlasovou sílu snižují až do běžné konverzační síly, když stojí opět blízko sebe.

A. Rottová: Žert

„*Kam kráčíš?*“

„*Do biografu.*“

„*Co dávaj?*“

„*Quo vadis.*“

„*Co to znamená?*“

„*Kam kráčíš?*“

„*Do biografu.*“

„*Co dávaj?*“

„*Quo vadis.*“

„*Co to znamená?*“

„*Kam kráčíš?*“



Během cvičení pohybové vzdalování jen naznačujeme, ve skutečnosti jsme fyzicky stále poměrně blízko, jedná se jen o iluzi a naši schopnost zesilovat a zeslabovat cílevědomě hlas.

Následující polohové cvičení doplníme o silové modulace. Začínáme nejprve ve zpěvném rovném tónu individuální střední polohy. Odtud přejdeme k odlišení poloh od středu k polohám hlubším a zpět do středu. Nakonec velmi jemně a opatrně přecházíme do poloh vyšších.

Provádějte různé kombinace polohové i dynamické. Ze zpěvného tónu přejděte k plné, znělé mluvě tak, jak ji budete potřebovat v podmínkách kněžského povolání. Nacvičujte i mluvu v pianissimu, nikoli však zastřenou šepotem, ale plně znělou, zvučnou i v té nejtíši podobě. Verše podkládejte zpočátku jen obecnými podtexty (např. řečnický, důvěrně, vesele, smutně).

E. Karellová: Mám ráda ráno

*Mám ráda ráno naplavené v spánku
když ještě zapíná si pásek na opánku
a tmavomodrý hlas si jde s mým smíchem hrát
zelené nebe nad obzorem zbledne
mám ráda čas, když táhne na poledne,
čas žízeň tisíců a konejšící hlad*

*na mládí mé se shovívavě dívá
a ví když oněmí že vzápětí se stmívá
mám ráda tichou moudrost soumraku*



Muži si pozmění text mám rád to ráno... a mám rád tu tichou moudrost soumraku. Při cvičení zachováváme správné dýchání, tón tvoříme zdánlivě jakoby bez výdechu, v duchu si představujeme rezonanční dutiny. Vědomě využíváme k zintenzivňování tónu prostoru dutiny ústní. Můžeme cvičit i messa di voce, což je udržení hlasu na stejném tónu při současném pozvolném zesilování a následném zeslabování hlasu. Když se studentům podaří přednášet text tak, že jednotlivé polohy hlasu a jeho barva jsou výsledkem jejich aktivního myšlení a vnitřních pocitů, upozorníme je, že takto technicky dobře pronášený text je už sám o sobě zajímavý: zněním nosného hlasu a dobrou kvalitou výslovnosti, ačkoli není ztvárněn herecky ani přednesově.

V pořadí sedmou rozmluvu o řeči uzavřeme kolektivním cvičením. Díky němu posílíme svou schopnost empatie, dovednost ovládat hlas v různých polohách, smysl pro rytmus i dovednost zesilovat a zeslabovat hlas podle přání, a to bez tlaku na hrtan.

Cvičení říkám Zvony, protože každý z hlasů (tvoří ho jednotlivec nebo skupina) představuje hlas jednoho kostelního zvonu. Nezpíváme, místo toho mluvíme zadaný text:

- 1) bim–bam
- 2) měl pole role dům
- 3) umřel jsem, živ nejsem

- 4) kdo za kým
- 5) kdo ti kázal
- 6) hejbejte se, kosti moje, já mám doma ještě dvoje

Dirigent taktováním udává tempo a jednotlivé hlasy se postupně do předepsaného taktu zařadí se svou větou. Dohromady zní, jako by se rozezněly zvony na kostelních věžích v celém městě.

Dirigent během cvičení ukáže na hlas, který svůj projev zesílí nebo zeslabí, jak mu dirigent ukazuje.

Vychutnejte si sborovou souhru, přeji vám úžasné melodické zážitky pospolitosti.



Dirigent přidělí slabiky bim–bam majitelům nejhlubších hlasů ve skupině, naopak větu hejbejte se, kosti moje... přidělí nositelům hlasů nejvyšších. Dbá na to, aby si nejprve každý hlas izolovaně vyzkoušel, jak se do předepsaného taktu zařadí, i na to, aby se hlasy navzájem nepřekříkovaly, aby si lidé ve skupině naslouchali.



Receptář

INTONAČNÍ MODULACE

I v básni vyšehradského kanovníka a církevního spisovatele najdete možnosti k tréninku: intonační zjišťovací úseky, oznamovací úseky, a navíc využijte velmi melodicky řazené vokály a sonorní souhlásky.

K. Vinařický: Milina Kochanová

*Po poli běhala,
po lese těkala,
bědovala, nyla
Milina Kochanová.*

*Nedoběhala si,
nedotékala si
potěchy, pokoje
Milina Kochanová.*

*„Co je ti, Milino,
co tě zabořelo,
z oka že tobě se*

*rosa lije?
Žala jsi na poli,
na poli ruku jsi
posekala?
Čili's o kameny
nohu si, nožiči,
poranila?
Nebo ti, Milino,
co tebe živili,
rodiče do země
položili?“*

Něžně, vlídně a oddaně přečtěte tři verše z biblického Tajemství lásky. (Vyslovte pečlivě [lilije] a [v lilijích] a dodržte kvantitu dlouhých vokálů.)

Zahrada lásky (Pís 6,1–3)

*Kam odešel tvůj milý,
ty nejkrásnější z žen?
Kam se obrátil tvůj milý?
Budeme ho s tebou hledat.*

*Můj milý sestoupil do své zahrady
k záhonům balzámovým,
aby v zahradách pásl
a trhal lilie.
Já jsem svého milého
a můj milý je můj,
on pase v lilích.*

Kadence vět tázacích předvádíme jako zrychlený film nebo třeba zpomalený zápas v boxu.

Anonym: Exulant

Kam?

Tam?

Kde?

Semhle?

Támhle?

Domov?

Načas?

Navždy?

Můj?

K procvičení koncových a nekoncových intonačních kadencí ještě jedna říkanka. V detektivní hříčce důrazně klesněte hlasem na konci každého větného úseku (koncový větný úsek realizujeme i po dvojtečce), ale zkoumejte též melodický průběh části větného úseku *před* požadovaným poklesem hlasu.

I. Hurník: Tygr

Vývrhel vrtal trezor.

Direktor řval: vedle vrčí tygr, to rve nervy.

Měl strach a brečel.

Vývrhel řek: Vedle řve tygr, to rve nervy.

Měl strach, nedovrtal a prchl.

Tygr je zvířecí direktor.

Vyvrhel je lidský tygr.

Direktor je trochu tygr a trochu vyvrhel.

Pro intonační realizaci žalmu využijte i řečnické ozdoby v textu (např. třikrát opakované slovo *přiznejte* v 7. a 8. verši).

Zpívejte Hospodinu píseň novou (Ž 69,1–13)

Zpívejte Hospodinu píseň novou,

zpívej spodinu celá země!

Zpívejte Hospodinu, dobrořečte jeho jménu,

zvěstujte den ze dne jeho spásu,

vypravujte mezi pronárody o jeho slávě,

mezi všemi národy o jeho divech,

neboť veliký je Hospodin, nejvyšší chvály hodný,

budí bázeň, je nad všechny bohy.

Všechna božstva národů jsou bůžci,

ale Hospodin učinil nebe.

Před jeho tváří velebná důstojnost,

moc a lesk v svatyni jeho.

Lidské čeledi, přiznejte Hospodinu,

přiznejte Hospodinu slávu a moc,

přiznejte Hospodinu slávu jeho jména!

Přineste dar, vstupte do nádvoří jeho,
v nádheře svatyně se klaňte Hospodinu!
Svíjej se před ním, celá země!
Říkejte mezi pronárody: Hospodin kraluje!
Pevně je založen svět, nic jím neotřese.
On povede při národů podle práva.
Nebesa se zaradují, rozjásá se země,
moře i s tím, co je v něm, se rozburácí
pole zazní jásotem, i všechno, co je na něm.
Tehdy zaplesají všechny stromy v lese
vstříc Hospodinu, že přichází,
že přichází soudit zemi.
On bude soudit svět spravedlivě
a národy podle své pravdy.

SILOVÁ MODULACE

Protože duchovní z řečniště obvykle nešeptá, zařadila jsem zmínku o šepotu jako specifickém projevu síly hlasu pouze do receptáře. Při šeptání v běžném životě stlačujeme slyšitelnost na míru co nejmenší. Z řečniště však musí být případný šepot slyšitelný v celém prostoru auditoria. Proto při veřejném šepotu musí znít i hlas, být přítlumený – znění hlasu je zárukou nosnosti sdělení. Při šepotu je postižena především melodie řeči, protože chybí základní tón – proto šepetem

nezazpíváme písničku. Šepot také není vhodný z hlediska šetrného zacházení s hlasovým orgánem, protože při silném šepotu se vzduchový proud nadměrně tře o okraje hlasivek, čímž může dojít k překrvení sliznice a k poškození hlasivek. Natrénovaný výhodný způsob šepotu vám přijde vhod, až budete muset jednat s farníky v době hlasové indispozice. Předložený text je vhodný k nacvičení zdravotně nezávadného šepotu s příměsí hlasového tónu.

Ch. Morgenstern: Ples nenasyty

Proč křik vtrh ostře v noční klid?

Proč zlostně srší lustrů svit?

Je to ples nenasyty!

Proč frnk a chňap a fňuk a chicht?

Proč cimbál bimbal? Pročpak špit?

Je to ples nenasyty!

Moc noci lze zřít vítězit!

Něřest se chechtá, ctnost jde mřít!

Je to ples nenasyty!

Popusťte uzdu fantazii a na velice stručném vyjádření si vyzkoušejte silové kontrasty, a třeba i v rychlém tempu.

J. Hiršal: Jízda

Počítej roky.

Odhazuj podkovy a cvoky.

Jed!

Ted', ted', ted'!

Žed'! Huť!

Žastav

a stůj!

Věřím, že hravě zvládnete postavit desetistupňovou škálu hlasitosti
– z *piana* do *fortissima* i naopak.

K. Čapek: K fonetice povětrí (úryvek)

Vánek, co rozechvěje chmýří

na semínku koniklecovém.

Vánek, jenž rozkmitá lupení osiky.

Větérek čeřící stébla ovesná.

Větrík prach zvedající.

Vítr klobouky beroucí.

Vítr sukně obracející.

Vítr koruny stromů ohýbající.

Vítr vývěsní tabule strhující.

Vichřice stromy vyvracející.

Orkán čili pohroma živelní, jaká v našem kraji pamětníka nemá.



Teorie

Rejstříky

Podle toho, které rezonance mají při tvoření daného hlasu převahu, rozlišujeme tzv. rejstříky. Pod pojmem rejstřík rozumíme obvykle řadu tónů jdoucích po sobě, které mají stejné akustické vlastnosti. Tyto akustické vlastnosti jsou dány jak anatomickým uspořádáním celého mluvního ústrojí, tak i způsobem jeho využívání při tvoření hlasu a celé mluvy. Podle toho, které rezonanční dutiny mají při tvoření hlasu převahu, rozlišujeme rejstřík střední, hlavový a prsní. Mluvené řeči nejlépe vyhovuje střední rejstřík. To ovšem neznamená, že by existovaly hlasy s přísně vymezeným a izolovaným středním rejstříkem. Každý mluvčí má podle svých vrozených dispozic sklon k přechodu buď do rejstříku hlavového, nebo prsního, záleží také na momentálním psychickém rozpoložení mluvčího a na druhu emočně nabitého sdělení. Při zvládnutí rejstříků se jedná o to, aby přechod jednoho rejstříku do druhého probíhal plynule, neznatelně, tzn. bez hlasového zlomu. Hlasový zlom jako násilný, uchem postižitelný přechod např. ze střední polohy do vysoké, působí velice rušivě. Pro profesionálního mluvčího je rozhodující, aby plně využíval středních rezonančních dutin, bezpečně rozeznával střední rejstřík a vědomě plynule přecházel do rejstříků sousedních.

Dynamika

Rozhodujícími činiteli, které ovlivňují sílu lidského hlasu, jsou anatomické vlastnosti nejen mluvního ústrojí, ale i celého těla a celková zdatnost organismu.

Síla hlasu je například závislá na využití rezonančních dutin. K tomu přispívá i cílevědomá práce s výdechovým proudem (jeho zpomalování) a vytvoření dechové opory. Stupeň síly má být volen tak, aby byl přiměřený hlasovým možnostem mluvčího. Je pochybené začít se silou nadměrně zvětšenou a pak postupem promluvy ochabovat. Někdy bývají zeslabovány konce vět, takže se tím snižuje celková srozumitelnost.

Kromě jiného i síla hlasu ovlivňuje obsahovou náplň sdělení, obměňuje kvalitu sdělované informace, zacházejme s ní proto uváženě. Nadměrná síla unavuje, otupuje posluchače. Naopak stálý slabý hlas vyžaduje trvalé napětí posluchačů, což je také unaví a přestanou poslouchat. Pro dynamické odstupňování nejsou žádná objektivní kritéria. Při výkonu řeči se kříží dynamika věty s individuálním stupněm síly, s návyky mluvčího i s okolnostmi situace.

Při výstavbě delší promluvy dbejme na promyšlené zacházení s hlasovou silou. Stoupejme k vrcholu textu přerušovaně, a kde to smysl textu dovolí, střídejme intenzitu hlasové síly. Takovou výstavbu přirozeně nevytváříme samoúčelně, vyumělkovaně, ale vždy jen v pokorné službě obsahu a pravdivosti.

K vědomému ovládnání hlasové síly slouží cvičení zvané *messa di voce* [mesa dy voče]. Jedná se o pozvolné zesilování a následné zeslabování hlasu na stejném tónu. Cílem cvičení není dosažení maximální hlasové síly, ale schopnost ovládat ji a bezpečně podle potřeby proměňovat. Pro zacházení s hlasovou silou platí tři hlavní zásady:

- 1) Síla hlasu by měla být vždy přiměřená prostoru, v němž se mluvní výkon uskutečňuje. Větší v prostorách velkých a hustě obsazených, menší v prostorách malých a s menším množstvím posluchačů.
- 2) Maximum hlasové síly by nemělo překračovat přirozenou schopnost hlasového orgánu mluvčího. Přepínání hlasové síly vede k hlasovým poruchám, popřípadě i trvalejšímu onemocnění hlasového ústrojí.
- 3) Stupeň hlasové síly je podmíněn nejen dobrým hlasovým orgánem a dobrou dechovou ekonomikou, ale zejména přesnou a pečlivou artikulací. Přesné tvoření základních i vyšších jednotek řeči (hlásek, hláskových spojení, promyšlené členění vět) kompenzuje do značné míry i nedostatečnou hlasovou sílu.

Rozmluva 8 - Tvořivá hra s mateřštinou

„*Mluvíme ustavičně, i tehdy, když nepronášíme ani slovo nahlas, nýbrž jen nasloucháme nebo čteme, dokonce i tehdy, když ani výslovně neposloucháme, ani nečteme, nýbrž jsme pohrouženi do práce nebo se oddáváme nečinnosti. Člověk se tváří, jako by byl tvůrcem a mistrem řeči, zatímco je to přece ona, která vládne člověku.*“

Martin Heidegger

Pomalu završujeme systematickou přípravu v základech mluvní techniky. Slyšíme na sebe navzájem, pravidelně praktikujeme cvičení pro navození tvůrčího stavu psychofyzického uvolnění, ovládáme dechová cvičení, dokážeme rozeznít hlas ve střední poloze a experimentujeme s využitím hlavových a prsních rezonančních dutin – na vybraných textech zkusíme vést hlas technicky správně i v poloze hlavového a prsního rejstříku, artikulujeme přesně jednotlivé samohlásky a souhlásky, dokážeme je i správně vázat či oddělovat v plynulém toku řeči. Co nás tedy ještě čeká?

Poslední rozpravu chápou jako inspirativní, má nám naznačit, jak dále s hlasem a mateřskou řečí vůbec pracovat. Rozdělila jsem ji do dvou částí: v první trénujeme *jazykovou tvořivost* – rozvíjíme především vnitřní techniku a povzbudíme naši jazykovou interpretační fantazii. Druhou část věnujeme *plasticitě mluvy* – zaměříme se na číslovky,

předložky, výslovnost přejatých slov a samozřejmě na cílevědomé využití složek zvukové osnovy věty.

Jazyková interpretační fantazie

Rozvíjíme-li svou jazykovou tvořivost, zároveň tím občerstvujeme i čistotu empatie. Pochopíme-li, že lekce mluvní techniky mohou být nabitě osvobozující energií vzájemnosti, dobrodružstvím hledání a radostí z objevených možností každého z nás, stanou se nedílnou součástí naší každodenní výchovy a na té nekonečné cestě sebezdokonalování najednou pomyslně přidáme do kroku. Necht' nám jsou návodem třeba právě myšlenky Petra Nikla²⁸:

„Vysmát se sám sobě,
zpochybnit zkušenosti,
vysvléknout se ze svých zvyků –
to je cesta permanentního pročišťování vnímání
a udržování se ve stavu zjitřené otevřenosti,
která dovolí vidět věci kolem sebe jakoby poprvé,
z jiných úhlů
či v neobvyklých vztazích.“

²⁸ NIKL, P. Lingvistické pohádky, str. 5

Dopřejme si několik dostaveníček s poezií plnou laskavého humoru a pevného vztahu k českému jazyku:

P. Rut: Sedm otázek pro hradní stráž

Jestli jsi živá,

tedy kdo?

Jestli jsi socha,

tedy koho?

Jestli jsi zemřela,

tedy komu?

Jestli jen znamenáš,

tak aspoň co?

Jestli ti říkají,

tedy jak?

Jestliže mlčíš,

tedy o čem?

Jestli teprv budeš,

tedy kým?

/ Na pádovou otázku pádnou odpověď. /

K. Šiktanc: Fidlátka

1)

Učil jsem se řeči stromů.

Abych věděl,

kudy domů.

Abych slyšel, čím se v bouři

zaříkají lesy.

Zaslechl jsem hebká slova:

Peruc,

Pátek,

Lubietová...

Borohrádek,

Běsy.

Učil jsem se řeči vody.

Abych věděl,

kudy chodí.

Abych slyšel, co si ryby

povídají u dna.

Zaslech jsem kus krásné věty:

Milín,

Mníšek,

Nekoř, Štětí...

Veselíčko,

Rudná.

Učil jsem se řeči proutí.

Abych uměl

neusnouti.

Abych slyšel, co si v sadě

šumí bílé bezy.

Zaslechl jsem něžná jména:

Častá,

Čataj,

Žalíbená...

Laskomerské,

Březí.

*Antol,
Banská Belá,
Čapor,
Dolná Streda...*

*Kde na světě zdejší
hezčí abeceda?*

*Hartmanice,
Chlumec,
Jičín,
Kozí Hrádek...*

*V které básni světa
tolik pěkných řádek?*

*Modra,
Nižný Lánec,
Oltářčec,
Plavy...*

Proč ta krásná píseň,

proč mi nejde z hlavy?

Skřivany,

Tři kříže,

Unín,

Vítkův kámen...

Kéž ta řeč mi věrná

až na věky ámen.

2)

Me2d s me2dicí

s1li si

schůzku:

ona žila v E100nsku,

on v Rusku.

Jenže me2dice

v mlze

mi0 ho.

Ce100vání pěšky není žádné blaho.

Me2d brzy 100 100 100nul,

še3l síly.

E100nka j9rem

kamsi

do Sevilly.

“ M. Holub: Rekviem za přechodník

Naslouchaje bedlivě zpravodajství, zjistiv, že komentátor používá věty „někteří státníci, maje na zřeteli...“, a přesvědčiv se, že skoro nikdo kolem neví, kde je v té větě chyba, upadl jsem na mysl. Někteří kolem, poznavše moje upadnutí na mysl, těšili mne, řkouce: Nebuď labuť, jazyk se prostě vyvíjí. Neuspěl jsem, ani dovolávaje se klasiků.

Neuspěl jsem, ani uváděje, že nepouživ přechodníku v řeči běžné již drahně let, používám jich nicméně v některých písemných mezilidských komunikacích v naději, že toto neběžné slovní oběživo může dodati řeči tu jemně archaizující, tu čtveračivě či jízlivě zlehčující nádech, a proč se máme zříkat možnosti takových jemných odstínění, tak vlastních našemu nad jiné ohebnému jazyku.

Budu používat přechodníků. i když u vědomí, že každý z nich je vlastně jen vzpomínkou, že se v každém z nich vlastně loučím s tím zvětšeným řádem nachových slonů, dávných, krásných, položivých, polomrtvých.

Ostatně – loučení: kolik procent života je loučení? Obávám se... a obávaje se, končím bez přechodníku.



Při práci s textem o přechodníku využijeme vhodnou příležitost k diskusi o formách češtiny a možnostech, z kterých veřejný mluvčí volí, když se rozhoduje, zda použije spisovnou, či nespisovnou podobu jazyka. a zdůrazníme, že pro většinu příležitostí je nejvhodnější spisovná hovorová čeština.

Nabízím k pernému tréninku i ukázkou nespisovné formy češtiny – podkrkonošského nářečí. Povětšinou je poslechem znáte z večerníků o Krakonošovi a Trautenberkovi. Vyzkoušejte si, jaký je to rozdíl, když tím nářečím máte sami věrohodně promluvit.

“ M. Kubátová: Pouťový kázání

Porád vypravuju vo poutích, ale eště sem vám nepoujeďal žánny kázání. a tak to povim, vono se to po daremny písničce snese: V Pasekách na václauskou pouť rychtoval falář dycky paránní vejklad vo svatým Václavu. Jenom mu bylo diuný, že mu vo tom kázání lidi utikají a málokdo vyderží do konce. Poudá kostelníkoj: „Čím to jenom je?“

Kostelník vodpoujeďal: „Velemnej pane, když vy tuze vžete!“

„Co, já že s kazatelny verloužu? To sem si ani neuším! Ale vode dneška se mnou budete, kostelníku, vo každym kázání schovanej na kazatelně a dycky mě zespoda zataháte za rochetu, kdybych snad řek, co nejni prauda.“

A tak jo. Kostel vo pouti nabitej a falář káže: „A náš svatej Václav přijel do Pasek na překrásným bílým koni, von na hlauje helmu

s chocholem, v ruce korouheu a ten kůň čabraky ze zlata a vocas načesanej, šest metrů dlouhej...“ Kostelník ho zatahal.

„No,“ poudá falář, „šest metrů to třá nebylo, ale čtyry jistě.“

Kostelník se to eště nezdálo a zase zatahal. „Nono,“ poudá falář, „esli to nebyly zrouna čtyry metry, tak dva jistě, dyť to byl panskej kůň.“

Kostelník si to spočítal a zatahal potřetí. Falář se rozpálil a bouch pěstěj: „Sakramente, dyť ten kůň přeci nákej vocas mít musel!“

A tenkrát lidi vyderžali až do posledního ámen.

Vynikající řečnickou průpravu z církevních škol dokázali využít především představitelé reformace. Potřeba oslovit posluchače z nejrůznějších vrstev, přiblížit a vyložit jim často i dost složité souvislosti kritizovaných jevů a udržet pozornost publika vedla tyto kazatele k ožívování projevu a k hledání optimálního výrazu. Mezi nejvýznamnější představitele reformačního hnutí bezesporu patřil Jan Hus, český kazatel a myslitel. Z jeho díla jsem vybrala dopis. Vzhledem k tomu, že se jedná o dopis veřejný, je vlastně specifickou formou veřejného projevu, v kterém J. Hus využívá svého umění kazatelského. Autor koncipoval dopis s vědomím, že bude čten nahlas – tato skutečnost souvisí se stupněm gramotnosti doby. Proto si kromě středověké češtiny všimněte i určitých stylových jevů, které jsou charakteristické pro slovo mluvené (např. přímé i nepřímé oslovení, ukazovací zájmena, přímá řeč).

“J. Hus: Dopis z Kostnice 26. června 1415 (úryvek)

Věrní a v Bohu milí!

Ještě mi jest to u mysl padlo, aby znamenali, kterak sbor pyšný, lakomý a vši ohavnosti plný potupil jest knihy mé české, jichž jest ani slyšal, ani viděl – a by je slyšal, tehdy by jim nerozuměl. Neb v sboru byli sú Vlaši, Francúzi, Engliši, Hispáni, Němci a jiní jiných jazyków, jedné ač by jim co rozuměl biskup Jan Litomyský, jež jest tu byl, a jiní Čechové, nabadači, s kapitolú pražskou i vyšehradskou, od nich pošlo jest pohanění pravdy Boží i naší země České, již já mám v naději Boží na zemi nejlepší víry, znamenaje žádost k slovu Božiemu a k obyčejóm.

Ó, byste viděli ten sbor, jenž se nazývá sborem najsvětějším a že nemóž poblúdití! Jistě spatřili by ohavnost převelikú; o niež sem slyšal obecně ot Švábov, že Konstancie neb Kostnice, jichž město, za třidceti let nezbuđe hřiechów, které jest spáchal ten sbor v jich městě. A řkú více, že sú se všichni pohoršili tiem sborem, a plvali sú druzí, vidúce ohavné věci.

A já vám pravi, že když jsem stál před tím sborem prvý den, spatřiv, ano nižádného řadu nenie, řekl jsem hlasitě, když sú všicki mlčeli, takto: „Mněl sem, by větší poctivost, dobrota a lepší řád byl v tomto sboru, než jest.“ Tehdy najvyšší kardinál řekl jest: „Kterak mluvíš? Na hradě si pokorněji mluvil.“ a já sem odpověděl řka: „Neb na hradě nižádný proti mně nekřičel, ale tuto všichni křičie.“

A ted se potěšime dvěma *Absolutními básněmi*

Absolutní báseň je báseň, jež je nezávislá na pojmové a významové hodnotě slova, pomíjí jakýkoli daný jazyk a vytváří si jazyk zcela nový.

P. Rut: Vzpomínka na křišťálovou studánku

*Upsilon žloweje křáhleplň,
am ochřejší je řvoul,
holupí klukol tlube mln,
tmár dmouch á povidouł.*

*Ejcht' brseň chrchlá, báchora,
chlář tlamaplacha rží,
báchora řimbabachora,
prkšť brseň pableží.*

*Uch poupa krouří o pouvraň,
chřápule řvoulí běst,
tu křáhleplň i hlubálkáň
jsou plny zlatých hvězd.*

Pro srovnání Sládkův originál:

Lesní studánka

*Znám křišťálovou studánku,
kde nejhlubší je les,
tam roste tmavé kapradí
a vůkol rudý vřes.*

*Tam ptáci, laně chodí pít
pod javorový kmen,
ti ptáci za dne bílého,
ty laně v noci jen.*

*Když usnou lesy hluboké
a kolem ticho jest,
i nebesa i studánka
jsou plny zlatých hvězd.*

V. Holan: Modlitba kamene

*Paleostom bezjazy,
madžnun at kraun at tathau at sa un
Luharam amu-amu dahr!
Ma yana zinsizi?*

Gamchatmydarsk adon darsk bameuz.

Voskresajet at maimo šargiz-duz,

chisoh ver gend ver sakur-sabur

Theglat falasar

bezjazy munay DanaGamchatmy!

I další texty stojí za nastudování, už jen proto, že si labužnický vychutnáme artikulační náročnost a hlavně estetické kvality mateřského jazyka. Když své kolegy necháte hádat, co je obsahem sdělení právě ve vašem podání, zažijete vzrušení a legraci.

J. Hiršal: Starý slovník

Úžera jak pažroutný pauček

se boucal pazuchami.

Na uzeňovky neměl,

ten roztylý šalič!

Když se skřínilo,

vyšel na skum a santil se,

že nepotkal žádnou horačku,

která by se k němu hodlovala

a ke které by se korzoval.

Bráboral po rochoti

s drůbňavou v ruce

*jak stoudný románěk,
až u ovína na sypučině
uviděl nějakou trlenu.
Naručest se ten řitotřísek omužil
a obežert jí povídá,
aby se k němu lozovala.
Vypryskla, když uviděla
takového strachodejného stoňku
a pošmuřila se:
Co s holdem?
Nadula Chopiny a zaskřečela:
Ty slinivý chrastibotko!
Ty truchlý mumláku!
Zahníčel a odhodil rojovník.
Otrucení ho sažilo; zakotálel se.
Hrmolilo.*

V. Chlebnikov: Romantika

*Žesynověla noční sinava
a sinou něhu na vše lije
a do úpadu kdosi volává,
nad žalovem večera se zamýšleje.
To bylo, když bárky rozsvítily*

*na moři tři hvězdy ze zlata
a když rozvětvila nad mohyly
chvojku osamělá netata.
To bylo, když v proudu toho děje
hory purpur položily na krkoč
a bezuzdný podmych vodovějí
(je tak krásný!) říci nedovedl proč.
To bylo, když na slova Odysseova
rybolovci notovali nad vnadidlem
a na moři v dálce obzor stehoval
bílou pěnou vlnu s kosým křídlem.*

Svou interpretační fantazii a tvořivost si ověříme i na textech dialogických. Jedná se o náročnější práci, protože přicházíme do situace s vlastní představou a nápady a zároveň bezprostředně a bez přípravy reagujeme na partnera – cvičíme aktivitu slovního jednání, empatii a schopnost tvořivě reagovat na nečekané partnerovy podněty. Vycházíme z daného dialogu, ale měníme komunikační situaci a motivaci rozhovoru. V následujícím textu např. zjišťujeme trestnou událost, svědectví (jsem nevinen, ale mohou mě podezírat; jsem nevinen, ale nechci o té věci mluvit, abych se nezapletl).

V. Kandinskij: Proč?

„Nikdo tudy nevyšel.“

„Nikdo?“

„Nikdo.“

„Někdo?“

„Ne.“

„Ale ano! Když jsem šel kolem, někdo tu přece stál.“

„Přede dveřmi?“

„Přede dveřmi. S rozpřaženýma rukama.“

„Ano, protože nechce nikoho vpustit dovnitř.“

„Nikdo tam nevyšel?“

„Nikdo.“

„Ten, co rozpřáhl ruce, ten tu byl?“

„Uvnitř?“

„Ano, uvnitř.“

„Nevím. Jenom rozpřahuje ruce, aby nemohl nikdo dovnitř.“

„Byl tam poslán, aby nikdo nemohl dovnitř? Ten, co rozpřahuje ruce?“

„Ne. Přišel a sám se tam postavil a rozpřáhl ruce.“

„A nikdo, nikdo, nikdo nevyšel?“

Ve druhém rozhovoru vystřídáme co nejširší spektrum možných dvojic v parku. Jednající odlišujeme podle fiktivních fyzických dispozic (např. štíhlý, kulhající, unavený), psychického nastavení (např. smutný,

extrovertní, zasněný, rozčilený, zdvořilý) i momentálního konkrétního komunikačního záměru (např. namluvit si, zastrašit, uklidnit, řídit či odmítnout sedícího).

E. Jandl: V parku

Prosím, je tady volno?

Ne, tady je obsazeno.

Děkuji.

Prosím, je zde volno?

Ne, zde je obsazeno.

Děkuji.

Prosím, je tu volno?

Ne, tu je obsazeno.

Děkuji.

Je tady volno?

Ne, tady je obsazeno.

Děkuji.

Je zde volno?

Zde je obsazeno.

Děkuji.

Je tu volno?

Ne, obsazeno.

Děkuji.

Po pročetí třetího dialogu asi odhadnete, kdo je onou *návštěvou*, a je na každém z vás, jak konkrétně si ji představíte. Zkuste aspoň tři základní varianty: netrpělivá, úřadující, tajemná, ironická...

J. Hiršal: Návštěva

Dovolte, povídám,

tak vy se hlásíte.

No ano, přišla jsem

a vy to tušíte.

A co vás vede sem?

Kdo řídí vaše kroky?

Čas, pane, posel jsem.

Spočítáte si roky.

Kolik jste nasek křivých stop?

Kolik jste užil tváří bez podob?

Jste soudce nebo kat?

Přišla jsem to jen spočítat.

Tak vy jste paní nad osudem!

Nekláboste, za chvíli půjdem.

Už se vám všechno plete.

Za moment vypadnete.

Vy se mnou.

Kam?

To zažijete sám.

U posledního rozhovoru necháme postavy stále stejné (životní partneri), jen komunikační situace jim proměníme, nespokojíme se s jedinou představou prostého sdělení v restauračním zařízení (např. nenávisťně po nezdařené finanční transakci; pohodově při společném vaření; nešťastně na pohřbu...).

B. Slavík: Co mi Rita povídala

Ty seš stejně divnej!

Jak to?

Žvláštíní.

Jak to myslíš?

No nic!

No tak!

Strašně chytřej... Ale houby!

No tak!

*Chytřej, to, co tě napadne,
to, co si vymyslíš,
to, na co přijdeš,
to bych v životě nedokázala!
Oho!
Ale přitom tak blbej!
...?!
Třeba jak si teď hraješ.
S tím táckem od piva.*

Plasticita mluvy

Už v první rozmluvě jsme se přesvědčili, že základní podmínkou přesvědčivosti naší řeči je její plasticita a stavebními kameny oné mnohotvárnosti mluveného projevu jsou složky zvukové osnovy věty. Protože intonaci jsme podrobněji probrali v sedmé rozmluvě, zlehka si teď na příkladech z Bible (L 2,1–20) připomeneme, jak pracovat s větným důrazem a frázováním.

Větný důraz

- 1) může ležet nejen na jednom slově, ale i na slovním spojení (*soupis lidu*)
- 2) není vždy jen na posledním slovu fráze, sledujeme smysl sdělení (nikoli *poněvadž byl z domu a rodu Davidova*, nýbrž *poněvadž byl*)

- z domu a rodu Davidova; nikoli *Všichni, kdo to **uslyšeli**, užasli **nad tím**, co jim pastýři **vyprávěli**.*, nýbrž *Všichni, kdo to **uslyšeli**, užasli **nad tím**, co jim pastýři **vyprávěli**.*)
- 3) umísťujeme maximálně 2x do jedné věty (nikoli ***Toto vám bude znamením**.*, nýbrž ***Toto vám bude znamením**.*)
- 4) umísťujeme do jedné věty víckrát, když vyjmenováváme (*nalezli **Marii, Josefa i to dítě** položené **do jeslí***)
- 5) často leží na slovesu (nikoli *Pojďme až **do Betléma** a **podívejme se na to**, co se tam **stalo**, jak nám Pán **oznámil**.*, nýbrž ***Pojďme** až do Betléma a **podívejme se** na to, co se tam **stalo**, jak nám Pán **oznámil**.*; nikoli *Maria to všechno **v mysli** zachovávala a rozvažovala **o tom***, nýbrž *Maria to všechno **v mysli** zachovávala a rozvažovala **o tom***)
- 6) často leží na slovech míry (*po deseti dnech se ukázalo, že jejich vzhled je **lepší**; nemyslel jsem tím **všecky** smilníky tohoto světa; ne **takovou** smlouvu, jakou jsem uzavřel s jejich otci*)

A jedna rada navíc pro vlastní projevy:

Chcete-li mít jistotu, že klíčové slovo sdělení skutečně akcentujete, zformulujte větu tak, aby klíčové slovo bylo posledním slovem ve větě. Jak už jste si sami ověřili, zdůraznit závěr myšlenky je téměř bezpracné.

Příklad:

Husitská teologická fakulta patří mezi teologické fakulty Univerzity Karlovy.

Jestliže chceme zdůraznit, že je toto tvrzení pravdivé, pak řekneme *Husitská teologická fakulta mezi teologické fakulty Univerzity Karlovy patří*. Chceme-li zdůraznit zaměření uvedené fakulty, pak proneseme *Mezi fakulty Univerzity Karlovy patří Husitská fakulta teologická*.

Frázování

- 1) spojit vždy, co k sobě patří (nikoli *Josef se vydal z Galileje z města Nazareta do Judska do města Davidova které se nazývá Betlém*, nýbrž *Josef se vydal z Galileje z města Nazareta do Judska do města Davidova, které se nazývá Betlém*; nikoli *sláva Páně se rozzářila kolem nich*, nýbrž *sláva Páně se rozzářila kolem nich*; nikoli *za všechno, co slyšeli a viděli*, nýbrž *za všechno, co slyšeli a viděli*)
- 2) spojit přívlastek se jménem (nikoli *anděl Páně*, nýbrž *anděl Páně*)
Ještě jedna důležitá poznámka k frázování – týká se *oslovení*.

Právě o zvukové realizaci tohoto komunikačního prostředku při čtení z Bible se dá hodně uvažovat a diskutovat. i když známe pravidlo „Oslovení neoddělujeme od dalšího textu pauzou“, vystačíme si s ním jenom někdy:

- 1) *Otče můj, není-li možné, aby mě minul tento kalich, a musím jej pít...*
- 2) *Zmlkňte přede mnou, ostrovy, národy ať se oblečou v sílu...*
- 3) *Pane, svěřil jsi mi dvě hříbny...*
- 4) *Pokořoval jsem tě, Sijóne, už tě nebudu pokořovat...*

5) *Pravím ti, Petře, ještě se ani kohout dnes neozve...*

6) *A proti tobě, Ašúre, vydává Hospodin příkaz...*

Jedná-li se však o zvolání (*Pane, tu jsou dva meče*), je mnohdy výhodnější za oslovením udělat pauzu.

Jestliže je oslovení rozšířeno o doplňující informaci o dané osobě, pak také doporučuji přečíst *Šimone, synu Janův, miluješ mne víc než ti zde?*

Nikoli však *Šimone, synu Janův, miluješ mne víc než ti zde?*

Porovnejte následující dvě věty:

Ano, Pane, ty víš, že tě mám rád. Doporučuji: *Ano, Pane, ty víš, že tě mám rád.*

Pane, ty víš, všechno, ty víš také, že tě mám rád. Doporučuji: *Pane, ty víš, všechno, ty víš také, že tě mám rád.*

Právě jsme si prožili, že řečnické a přednášecské umění patří mezi tzv. *měkké* dovednosti – má sice určitá pravidla, ale zároveň interpretovi poskytuje v mnoha případech svobodu volby. S tímto poznatkem je ovšem spojeno vědomí řečnickovy zodpovědnosti k jeho poslání i posluchačům, kterým poskytuje službu.

Ke zvukové osnově věty připojuji ještě doplňkové informace, které výrazně ovlivňují plasticitu mluvy.

Tempo

Tempo je rozložení jednotlivých složek mluvené řeči v čase. Závisí na individuálních vlastnostech mluvčího, na věcném obsahu sdělení a na postoji mluvčího k němu. Rady:

- 1) Čím novější nebo neobvyklejší je sdělovaná informace, tím je tempo pomalejší.
- 2) Čím větší prostor, tím je tempo pomalejší.
- 3) Jsou-li posluchači děti nebo staří lidé, zvolníme tempo.
- 4) Příliš rychlé tempo a vytváření mluvních úseků příliš dlouhých vede k nepřehlednosti promluvy, redukce hláskových spojení pak může ohrozit srozumitelnost.
- 5) Příliš pomalé tempo unavuje posluchače svou jednotvárností. Tento účinek se ještě znásobí, když členíme mluvu na pravidelné, přibližně stejně dlouhé větné úseky, oddělované od sebe přibližně stejně dlouhými pauzami bez výrazného zvukového odstínění větných přízvuků.
- 6) Přednes začínáme v pomalejším tempu (posluchače vtahujeme do děje a on si zvyká na naši dikci) a stejně tak i končíme (signalizujeme pointu a rozloučení s komunikačním partnerem).
- 7) Čím kratší dobu jsme měli na přípravu, tím rychleji čteme očima a pomaleji ústy.

Práce s textem

Nejprve se s textem seznámíme, upřesníme hlavní ideu. Dále se orientujeme v tom, jak se postupně odhalují a rozvíjejí myšlenky a události. Pečlivě analyzujeme obsah a formální prostředky výstavby.

Soustředíme se na významové a rytmické členění promluvy. To je práce se zvukovou osnovou věty, to je tzv. příprava „po horizontále“, kdy v rozboru vět a složitých souvětí hledáme, co k sobě patří, objevujeme slova, která určují hlavní myšlenku.

Jednou z osvědčených metod důkladné orientace v textu a jeho postupného osvojování, zejména z hlediska sledování logické posloupnosti dějů a rozvíjení myšlenek, je *vyprávět pozorně přečtený a rozebraný text svými vlastními slovy*. Takové vyprávění prověřuje naši pozornost k textu, umění postihovat hlavní a oddělit je od vedlejšího.

Budujeme vlastní vnitřní vidění dějů. Pravdivě, upřímně a přesvědčivě mohou znít jen ta slova, která si dovedeme s plnou jasností a přesností představit v konkrétních komunikačních situacích, daných textem. Jen díky jasné a přesné představivosti, s využitím schopnosti adresovat je a předat posluchačům lze jednat slovem.

K těmto představám patří i přechody od jednoho děje k druhému nebo posuny v jednom ději. Písemná forma jazyka má pro to grafické vyjádření v odstavcích (ale není to pravidlem). Zvukově se tyto přechody a posuny projevují změnou intonační, tempovou nebo silovou. Aby všechny tyto změny vyzněly věrohodně a posluchačovu porozumění

opravdu pomáhaly, zpracováváme si je vnitřními podtexty (tzv. příprava „po vertikále“).

Jedná se mnohdy o prosté věty. Opět příklad z Narození Ježíšova:

I porodila svého prvorozeného syna, zavinula jej do plenek a položila do jeslí, protože se pro ně nenašlo místo pod střechou. a v tuto chvíli si interpret v duchu řekne třeba „Ale to není všechno!“ nebo „Ale děly se ještě jiné věci!“ a pokračuje ve čtení textu: *a v té krajině byli pastýři pod širým nebem a v noci se střídali v hlídkách u svého stáda.* Jednoduchá a jen myšlená replika k posluchači způsobí, že se dynamika projevu v následující části promění v souladu s vývojem děje.

Co je pro působivost čtení podstatné: Interpret předstupuje před posluchače naladěm nikoli úvodní myšlenkou textu, ale už závěrečnou pointou sdělení.

Interpretace přímé řeči

Chceme-li si odpovědět na otázku, jak přednášet přímou řeč, je na místě se domluvit, že přednášeč textu není herec, existují 3 rozdíly mezi způsobem práce herce a přednášeče:

- 1) Přednášeč působí na posluchače bezprostředně, jeho slova se obracejí přímo k posluchači, který je pro interpreta partnerem. Přednášeč se obrací přímo do auditoria; vidí tváře lidí, jejich oči, od nich se mu dostává odpovídajících reakcí.

- 2) Herec hrající roli se přetělesňuje do postavy, zatímco přednášeč o jednající postavě obvykle vypravuje, projevuje k ní svůj vztah a hodnotí svým postojem její jednání.
- 3) Herec na scéně odhaluje divákovi události, které probíhají právě teď a jichž je sám účastníkem. Přednášeč obvykle mluví o tom, co bylo, seznamuje posluchače s událostmi nebo myšlenkami, od nichž může zachovat objektivní odstup.

Nemá tedy kněz charakterizovat, individualizovat postavy dialogu hlasovými prostředky? Hlasová charakteristika je jistě možná, zejména ve vyprávění pro dětské posluchače nebo tam, kde musíme počítat s obtížnější orientací posluchačů. Můžeme ji však používat jen s největší opatrností a v náznaku, s vkusem a citlivě. Přednostně využíváme k individualizaci postav spíše mluvního tempa, intonace apod., které vyplývají ze stylistické charakteristiky postavy. a pokud si nejsme jisti, tak se držíme jednoduché rady: „Jen komentuj jako svědek, neprožívej jako přímý účastník.“

Nejlépe bude, když si interpretaci přímé řeči hned vyzkoušíte. Třeba na známém biblickém příběhu:

“ David a Goliáš (1S 17,43–47)

Pelištejec na Davida pokřikoval: „Copak jsem pes, že na mě jdeš s holí?“ A Pelištejec zlořečil Davidovi skrze své bohy. Pokřikoval na

David: „Pojď ke mně, ať vydám tvé tělo nebeskému ptactvu a polnímu zvířectvu.“

Ale David Pelištejci odpověděl: „Ty jdeš proti mně s mečem, kopím a oštěpem, já však jdu proti tobě ve jménu Hospodina zástupů, Boha izraelských řad, kterého jsi potupil. Ještě dnes mi tě Hospodin vydá do rukou. Zabiji tě a srazím ti hlavu. Ještě dnes vydám mrtvolu z pelištejského tábora nebeskému ptactvu a zemské zvěři. Celý svět pozná, že při Izraeli stojí Bůh. a celé toto shromáždění pozná, že Hospodin nezachraňuje mečem a kopím. Vždyť boj je Hospodinův. On vás vydá do našich rukou.“

Zdvojený závěr

Z předchozí spolupráce v lekcích už víte, že konec promluvy či čtení pronášíme ve volnějším tempu a závěrečná slova oddělujeme pauzami, abychom posluchače v plném soustředění doprovodili k závěru řeči a on mohl prožít pointu sdělení. (Srovnej pohádkové *a jestli neumřeli, žijí spokojeně a šťastně dodnes*.)

V Bibli se ovšem poměrně často setkáváme s tzv. dvojitým závěrem, kdy příběh končí, jak jsme zvyklí, a poté vypravěč ještě dodá stručnou doplňující informaci. Řečník, který dokáže tyto dva po sobě následující závěry ve svém projevu odlišit, podává plastičtější mluvní výkon. Pro ilustraci uvádím dva příklady:

J 2,11–12

Tak učinil Ježíš v Káně Galilejské počátek svých znamení a zjevil svou slávu. a jeho učedníci v něho uvěřili. (tady příběh končí)

Potom odešel Ježíš, jeho matka, bratři i učedníci do Kafarnaum a zůstali tam několik dní. (dovětek, tzv. druhý závěr)

L 2,18–20

Všichni, kdo to uslyšeli, užasli nad tím, co jim pastýři vyprávěli. Ale Maria to všechno v mysli zachovávala a rozvažovala o tom. (konec vyprávění)

Pastýři se pak navrátili oslavující a chválíce Boha za všechno, co slyšeli a viděli, jak jim to bylo řečeno.(věcná doplňující informace ve druhém závěru)

Než budeme probírat další možnosti, které nám pomáhají k plasticitě řeči, dopřejme si vzrušující a zábavnou práci nad čtyřmi různorodými texty. Při práci zapojte svou vnitřní techniku a ověřte si svou mluvní obratnost.

Nezvalova uspávanka se nám může hodit na dětském táboře, v rodině, případně i při veřejném projevu pro záměrné navození určité atmosféry.

Při nácviku si vyzkoušejte, jak můžeme interpretovat pozdrav s oslovením vedle sebe. Také si všimněte, že vykřičník nemá vždy stejnou

dynamickou hodnotu – využijte svých hlasových možností! Přeji vám hodně představivosti.

V. Nezval: Anička skřítek a Slaměný Hubert

Dobrou noc, všecho!

Dobrou noc, celý světe!

Dobrou noc, malinové hlásky ptáčeků!

Dobrou noc, blecho, je čas na spánek!

Hvězdy už hvízdají jako ptáci zobáčky.

Měsíc už rachotí jako bubínek.

Měj se hezky, kuličko! Jen se mi nezakutálej příliš daleko!

Mějte se hezky, mé knoflíky!

Ať vás ráno najdu na svém místě!

Měj se hezky, tvrdá kůrko!

Pozvali nás na velikou hostinu.

Celý svět odjede vlakem.

Nový svět přijede na všech kolejích.

Měj se krásně, ovčí zvonečku!

Dobrou noc, všecho!

Úvod pohádky s dlouhým názvem nás naučí vážit si víceslabičných slov. Z úsporných důvodů neuvádím text celý, ale asi víte, že je kompletně sestaven pouze z jednoslabičných slov, která jsou

uspořádaná do logických větných a vyšších celků. Zvláštní „drobivost“ textu daná využitím pouze jednoslabičných slov se mění, čteme-li text souvisle a necháme-li dokonale zaznít každou dlouhou samohlásku.



Nejprve si přečtete každé slovo zvlášť, abyste si mohli soustředěně vnitřním hmatem uvědomit podobu a tvoření všech hlásek. Potom spojte jednotlivá slova do kratších větných celků podle významového členění promluvy, uváženě umístěte větné přízvuky. Všimněte si změn znělosti souhlásek, respektujte požadavek zdvojené výslovnosti v mezisloví. a ti odvážní mohou nastudovat pohádku celou, najdou ji v knížce Fimfárum.

“ J. Werich: Chlap, děd, vnuk, pes a hrob aneb chvála češtiny (úryvek)

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, 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.

Při popisu činnosti aktivního komára, jenž natrefil v lese na spícího ovíněného pana lesního, si detailně představujte a posluchači své obrazy zvukomalebně přiblížte.

“ R. Těsnohlídek: Liška Bystrouška (úryvek)

Píí, sakva, sakva, pííí, zazpíval si komár a již seděl tam, kam si namířil. Nos byl ohromný jako hora, avšak plný močálů, prohlubní a studánek jak hora pod ledovcem. Kamkoli komár šlápl, všude tvořily se za ním drobné kalužinky, matné jako železité lužečky na lukách. Neuvažoval mnoho, vyhlédl si jednu z těch četných studánek, nachýlil se a pil. Leč krve v tom nebylo. Chutnalo to náramně dobře. Komár polkl chvatně a hltavě několik vydatných doušků. Tu to zavánělo kmínem, tu zas bořím, pak anýzem a puškvorcem a konečně prudkou vůní, kterou loni vdechoval za podzimních večerů, když lidé othrávali přezrálé švestky.

Svou dovednost štěpit pozornost si ověříte, když při realizaci Morgensternova textu použijete tamburínu nebo dřívka. Přednes totiž můžete doprovázet rytmickým bubnováním (ne náhodně, ale dodržte předem domluvený scénář). Vpravo uvedené pokyny provedte vždy na podtržená slova.



Na textu se studenti učí dodržet hranici jednotlivých veršů jak bez příděchů (přesahuje-li myšlenka z jednoho verše do druhého), tak s rychlým a tichým příděchem. Místa příděchů si rozvážíme a vyznačíme předem. Učitel dbá na to, aby interpreti pronášeli text v poměrně svižném, ale rytmizovaném tempu s výrazným zvukovým odlišením vět v závorkách (= autorovy úvahy a komentáře k tomu, co se odehrává před jeho očima). Práce na textu předpokládá jeho rozbor z hlediska

průběhu a vývoje děje a jeho proměn. Najdeme místa hlavních logických důrazů, významové důrazy neklademe mechanicky, musíme dospět k pointě: pes – bílý, kuře – hnědé.

Ch. Morgenstern: Hříčka přírody

<u>Pes,</u>	<i>bum</i>
<i>bílý podklad pln <u>hnědých</u> skvrn,</i>	<i>třes</i>
<i>honí <u>kuře,</u></i>	<i>bum</i>
<i>hnědý podklad pln <u>bílých</u> skvrn.</i>	<i>třes</i>
<u>Samá zábava,</u>	<i>bum</i>
<i>v širokých vratech <u>zprava doleva,</u></i>	<i>bum</i>
<i>zleva <u>doprava,</u></i>	<i>bum</i>
<i>sem, tam.</i>	<i>bum</i>
<u>Náhle</u>	<i>bum ve ff</i>
<i>/Bože při nás stůj</i>	
<i>a podobného uvaruj/</i>	
<u>skočí,</u>	<i>bum ve f</i>
<i>jak <u>oba</u> na se sočí,</i>	<i>třes + bum</i>
<i>v <u>boji</u> při souboji,</i>	<i>třes + bum</i>
<i>jak v <u>taktu</u> -: ach jak tu</i>	<i>bum</i>
<i>věc přec nakonec</i>	
<i>vyslovit? .../</i>	

<i>jak síla, jež vyprýštila ve mžiku</i>	<i>bum</i>
<i>z popudu obou vlastníků:</i>	<i>bum</i>
<i>skvrny kuřete</i>	<i>bum</i>
<i>uvolněné ze své kompozice</i>	<i>třes</i>
<i>na psa –</i>	<i>bum</i>
<i>a co více –</i>	
<i>skvrny psa zas na kuře.</i>	<i>třes</i>
<i>A teď</i>	<i>bum</i>
<i>/jaký akt a fakt</i>	<i>třes (text až po slovo „přírody“ pronést na 1 dech)</i>
<i>bouřlivého přizpůsobení</i>	<i>třes</i>
<i>dvoustranného,</i>	<i>třes</i>
<i>které nelze doložit</i>	<i>třes</i>
<i>schématem či procesem</i>	<i>třes</i>
<i>v širé pláni kolotání</i>	<i>třes</i>
<i>tvoreň a víření přírody! /</i>	<i>třes</i>
<i>pes je bílý.</i>	<i>bum</i>
<i>A kuře –</i>	
<i>teď je hněd.</i>	<i>bum</i>
<i>Hled.</i>	<i>bum</i>



Tak jako v jiných cvičeních, kdy jsme k hlasu přidávali pohyb a zvuky, i tady učitel trpělivě opakuje, že hudební či pohybový doprovod je pouze doplňkem vystoupení, hlavním zůstává mluvní sdělení, a proto musí být zřetelné i bez tlaku hlasivek na hrtan. Doporučuji nácvik rozdělit do jednotlivých fází, nakonec teprve spojit slova, doprovod a výraz provedení.

Číslovky

I pečlivá a především správná výslovnost a skloňování číslovek mohou naši přesvědčivost v projevu výrazně umocnit. Až se budete chlubit číselnými výsledky své práce, nemusíte zvyšovat hlas, více je „prodáte“, když číslovky vyslovíte naprosto přesně.

Výslovnost:

- 1) Číslovky 7 a 8 vyslovujeme s vloženou samohláskou „u“, tzn. výslovnost [sedum] a [osum] považujeme za spisovnou. Totéž platí i pro číslovky 17, 18, 7x, 8x, 17., 18., 70, 80 apod.
- 2) Číslovku 4 vyslovujeme vždy [čtyři], nikoli [čtyry] nebo [štyry], tzn. na začátku slova zazní „č“ a uprostřed „ř“. Pro všechna slova stejného základu platí toto pravidlo podobně (400 = [čtyřista], $\frac{1}{4}$ = [čtvrtina], 14 = [čtrnáct], 4x = [čtyřikrát]).
- 3) Číslovky základní složené z desítek (od dvaceti) a jednotek se mohou číst dvojím způsobem: 21 = jednadvacet nebo dvacet jeden.

- 4) U čísel s desetinnou čárkou vždy vyslovujeme slovo „desetin“ apod. (např. 23,7 = třiadvacet celých sedm desetin).
- 5) Měsíc v datu napsaném pouze číslovkami pojmenujeme kvůli snadnějšímu pochopení jménem (např. 7. 6. = sedmého června).
- 6) Máme-li k dispozici vizuální pomůcku, pak kvůli snadnějšímu pochopení čísla nevyslovujeme přesně všechny číslice, nýbrž zaokrouhlujeme (např. 749 000 = třičtvrtě milionu).
- 7) Důsledně vyslovujeme neznělé koncovky (např. 526 = [pěTseTdvaceTšesT]). Sdělení působí přesněji a řečník spolehlivěji.
- 8) Počet století v letopočtech vyslovujeme [-scet], nikoli [-ctset] ([devátenáscet], nikoli [devatenáctset]).

Skloňování:

Skloňování číslovek je prubířským kamenem pro mnoho interpretů. Potíže vznikají přinejmenším ze dvou důvodů:

- 1) Existuje velká rozkolísanost, protože různé číslovky se skloňují podle různých vzorů (*jeden* podle vzoru zájmena *ten*, *druhý* podle vzoru přídavných jmen *mladý*, *sto* podle vzoru podstatných jmen *město...*).
- 2) Číslovky se v textu ne vždy rozepisují do slov, zůstávají ve formě číslic.

Čteme je:

1.–10. = první i prvý, druhý, třetí, čtvrtý... desátý

20. = dvacátý

21. = dvacátý první i dvacátý prvý i jednadvacátý

22. = dvacátý druhý i dvaadvacátý

100. = stý

101. = stýprvý i stýprvní

120. = stodvacátý i stodvacátý

1000. = tisíc

2000. = dvoutisíc

3000. = třítisíc

ke 2 = ke dvěma

bez 3 = bez tří i bez třech

U složeného čísla můžeme vyskoňovat buď každou číslici, nebo jen tu před podstatným jménem (z 25 692 = zdvaceti pěti tisíc šesti set devadesáti dvou nebo zdvacet pěti tisíc šest set devadesáti dvou nebo zpětadvacet tisíc šest set devadesáti dvou; vyslovujeme [z d v a c e t p ě t i t i s í c š e s C e t d e v a d e s á t i d v o u] a [zpětadvacetitísícšeSCetdevadesátidvou]).

Jako rozcvičku nabízím jednoduchá cvičení na skloňování číslovek – vyskoňujte: dvoutisíc čtvrtý návštěvník; dvacet jeden věřící; 35,25 cm; 47,5 %, 7,6 miliardy.

Dále trénujeme na publicistických textech:

- 1) Ve sportovní hale bylo mezi 3–4000 diváků. K oběma brankám se přiblížila družstva o pouhých 2 hráčích. Vzhledem k přítomnosti 3 rozhodčích to vypadalo na přesilovku rozhodčích nad přítomnými 4 hráči. Míč byl našťastí jen 1. Každý hráč sice pracoval 4 končetinami, ale nesměl se míče dotknout rukou ani nohou, pokud nebyl právě mezi 2 tyčkami banky. Publikum ze všech 3 tribun zajásalo, když po 3 minutách padla 1. branka. Po 1. 20 minutách vyhrával dosavadní mistr republiky se 3 brankami proti 2 na straně uchazeče o titul. Kdo řekne 1 slovem, který sport to vlastně byl? Jestlipak jste při usilovném skloňování a přesném vyslovování číselných údajů stačili odhadnout, o jaký sport se v textu jedná?
- 2) K 162 položkám ze seznamu na 83. stránce musíme přidat ještě tu 163. položku, totiž neprodejný zbytek izolační podložky rozměru 2x1,6 m. Tím zvýšíme schodek z 36 493 Kč na něco okolo 42 700 Kč. Seznam o 164 položkách přiložte k vyúčtování.
- 3) Oni nevědí, co si počít s 2000 Kč, já musím vyjít s 200 Kč měsíčně.



Učitel nechá studenty, aby se střídali během čtení po větách, ale sám určí vždy toho, kdo má pokračovat ve čtení. Předejdeme tak riziku, že si studenti předem vypočtou, kterou číslovku budou číst, ztratí pojem o celku a jen si nachystají svou větu.

- 4) Od 26. 9. Jsou sportovní stránky finských novin přeplněny jménem 23 letého jezdce, který r. 1991 jako zelenáč absolvoval ve F1 6 závodů. Začínal už r. 1973 ve věku necelých 4 let na motokáře, prošel F3 a XVI. mistrovstvím světa prototypů. Do F3 mu jeho 1. manažer dovolil vstoupit bez sponzora, jen díky jeho 1. třídním schopnostem. Jinak totiž jezdce stojí 1 sezona 0,25 milionu korun. Za své 1. vítězství však finský závodník získal 246 000 marek.



Učitel připomene, že místo číslovky kalendářního měsíce lze vyslovit jeho jméno. I když se v dnešním publicistickém světě nedodrhuje normativní skloňování letopočtů, v tréninku na něm trváme. Číslovku 0,25 je (kvůli srozumitelnosti pro posluchače) vhodnější vyjádřit slovně čtvrt. Stejně důležité jako skloňování číslovek je jejich pečlivá výslovnost ([šestnáctým], nikoli [šesnácým]; [dvěstěčtyřicetšestisíc], nikoli [dvěstěštyrycešestisíc]).

Dovednost správně vyslovovat a skloňovat číslovky si ověřte i na biblickém textu. Ztůžím vám tréninkové podmínky, protože časové údaje v Bibli rozepsané v textu uvádím číslicemi.

“ Od Adama k Noemu (1M 5,3–14)

Ve věku 130 let zplodil Adam syna ke své podobě, ke svému obrazu, a dal mu jméno Šét. Po zplození Šéta žil Adam ještě 800 let a zplodil syny a dcery. Všech dnů Adamova života bylo 930 let a umřel.

Ve věku 105 let zplodil Šét Énoše. Po zplození Énoše žil Šét 807 let a zplodil syny a dcery. Všech dnů Šétových bylo 912 let a umřel.

Ve věku 90 let zplodil Énoš Kénana. Po zplození Kénna žil Énoš 815 let a zplodil syny a dcery. Všech dnů Énošových bylo 905 a umřel.

Ve věku 70 let zplodil Kénan Mahalela. Po zplození Mahalela žil Kénan 840 let a zplodil syny a dcery. Všech dnů Kénanových bylo 910 let a umřel.

Dobrým a zároveň zábavným artikulačním tréninkem pro číslovky je báseň, kterou pronášíme v bystrém tempu (i tady jsem číselné výrazy převedla do číslic). a protože vždycky víme, co čteme nebo mluvíme, tak si také zjistíme, co nebo koho pojmenování použitá v básni představují!

L. Aškenazy: Nu, což

Byl jednou 1 Švýcar.

Tō vām byl podivín

– matematik.

S pomocí elektronkového stroje

spočítal,

že za posledních

5 559 let

bylo 14 513 válek

a v nich padlo

31,2 miliardy lidí.

*Přišli mu na to,
že vynechal:
Židy 2, 5 Filištínů,
6 kočovných beduínů
12 Sartů, 13 Partů,
6 Caesarových panchartů,
0,12 centurióna,
langobardského barona,
28 Saracénů,
1 táboritskou ženu,
hugenota, mušketyra,
lučištníka, bukanýra,
habsburského grenadýra,
lancknechta a fyzilíra,
16 000 marodérů,
200 000 dezertérů.
24 pučisty
a 2 lehké tankisty.
Pět matrózů z Kielu
a ještě pár civilů.
Nu, což.*

Letopočty

Nepředchází-li před číslicemi vyjadřujícími letopočet slovo *roku* nebo *léta* nebo zkratka *L. P.*, můžeme je číst jako číslo vyjádřené číslovkou základní nebo jako číslovku řadovou (podobně také stránku, např. str. 120 = strana sto dvacet, ale i stodvacátá). Se slovem *rok* nebo *léto* je čteme jako číslovku řadovou.

Např. „roku 1983“ můžeme číst:

- 1) tisíc devěcset osumdesátého třetího
- 2) tisícího devítistého osumdesátého třetího
- 3) devatenáct osumdesátého třetího
- 4) devatenáctistého osumdesátého třetího
- 5) devatenáctistého třiaosmdesátého

Jednotlivé varianty čtení letopočtů volíme podle stylu textů nebo komunikační situace.

Při čtení letopočtů pamatujme na to, že číslovky jsou ohebným slovním druhem, a proto se skloňují.

Příklady jazykově stylizovaných textů ze starých kronik:

Za druhého léta Přemyslova panování, v březnu roku 1198, byl v německé zemi zvolen za krále Filip Švábský.

Čas Kunhutin se naplnil v prosinci L. P. 1285.

Dne 22. září roku 1253 lovil Václav se svými milci v lese počápelském.

L. P. 1474 byly kobylky v Čechách tak dlouhé jako prst palec, barvy nazeleně lesknuté, obličej měly kočičí a jako v kuklách, po břicho jako hadi.

1534 – v pátek před Hromnicemi paní Kateřina Bechyňová odsouzena hrdla, protože několik děveček zabila.

Léta 1483 v Praze na Starém Městě obec pražská zbouřivše jse, smetali jsou z rathauzuov konšely a některé zbili a stínati dali.

1602 – pět tureckých vojenských hejtmanuov v Uhřích jatých přivezeno jest do Prahy a s pěknými tureckými koňmi Jeho Milosti císařské jest presentováno.

Předložky

Mluví je ve výhodě, pokud ví, jak přízvukovat předložky, protože vhodně umístěný slovní přízvuk usnadňuje posluchači porozumět řečnickovu sdělení a interpret také působí přirozeněji.

V češtině je slovní přízvuk (viz *Teorie této rozmluvy*) na první slabice slova i ve spojení s jednoslabičnými předložkami. Jako jeden celek s přízvukem na první slabice spojení vyslovujeme *ze školy, do kostela, na faře, pro Hospodina* apod. Jedná se o jednoslabičné předložky původní: *bez, do, na, nad, o, od, ob, po, pod, pro, při, přes, před, u, za* a vokalizované podoby předložek neslabičných *se, ze, ve, ke, ku*. Předložka přejímá přízvuk následujícího slova, s nímž tvoří jednotku nejen rytmickou, ale i významovou. Předložka nemá plný význam sama o sobě, ale určuje

a doplňuje význam jména či zájmena, s nímž je spojena: *ve tvém království, ve vodách pod zemí, pro své hříchy*. Ve výslovnosti vytváří předložková vazba jeden celek zvukový, v našem myšlení jednu představu. Pokud zbavíme předložku slovního přízvuku, věty dostanou nepřirozený, nečeský ráz (*čekám na Tebe* místo *čekám na Tebe*; *předešli na věčnost*, místo *předešli na věčnost*; *neupadal do násilí*, místo *neupadal do násilí*), protože nevyjádříme přesně vztah mezi pojmy.

V ustálených spojeních a vazbách nechybujeme (*pracoval od slunka do slunka, na zdraví, pozor na vlak*).

K nedostatkům v přízvukování předložek dochází při mechanickém předčítání textu, kdy mluvčí čte „po slovech“ místo po významových celcích. Proto během liturgie tolikrát slyšíme:

- nespolehneme na **svou** spravedlnost, nýbrž na **Tvou** laskavost
- spásu dej a ve **víře** zachovej
- a ve **tvou** pomoc doufají
- přimluvy za **církev** Kristovu
- kteří se v ní připravují ke **křtu**
- ke **vstupu** do **svátosti** manželství
- za **obecnou** církev
- ostatní nám ze **své** štědrosti přidávej
- účastnit stolování ve **Tvém** království
- za **všechny** lidi a za **celé** stvoření

K těmto nepřesnostem dochází třeba i proto, že duchovní chce významově zdůraznit slovo následující po předložce. Jedná se většinou o omyl v pocitech, protože spojení *za všechny lidi* důraz slovu *všechny* neubere, naopak, vyjádření působí lidštěji.

Existují i výjimky v přízvukování předložek, kdy dojde k přesunu přízvuku z předložky na první slabiku následujícího slova:

- 1) Je třeba zdůraznit emocionální jádro výpovědi nebo vytknout dané slovo do významového protikladu: *moje uši slyší o **zlovolných** útočnicích, spoléháme na **Tvou**, nikoli na **naši** sílu*
- 2) Po předložce následuje příslovce, které stupňuje nebo zpřesňuje význam klíčového slova ve větě: *za **obětavě** pracující lidi*
- 3) Po předložce následuje neobvykle dlouhé slovo (často s přeponami „nej“): *do **nejdelších** časů, Hospodine*
- 4) Po předložce následuje psychologická pauza, která zdůrazní následné slovo: *stanout před **Synem** člověka*
- 5) Předložka stojí před cizojazyčným výrazem či citátem: *návštěva u chargé d'affaires*

Ovšem jednodušší než učit se výjimky a pak se rozhodovat, zda ji využít, či nikoli, je mnohem praktičtější původní předložky přízvukovat stále.

Jednoslabičné nepůvodní předložky *blíž, dle, kol, krom, skrz, stran, vně, zpod* vznikly ze slov jiného původu, nejčastěji z podstatných jmen

a obvykle přízvuk nemají (*kol čela, krom svévolníků, dle příkázání, blíž Hospodinu, stran pravdy, vně paláce, skrz mlhu, zpod stolu*).

Nepůvodní předložky mohou mít přízvuk, jestliže po nich následuje jednoslabičné slovo (*krom té drahé duše, stran mé žádosti*).

Vokalizované podoby nepůvodních předložek mají přízvuk na první slabice jako všechna slova dvojslabičná (*kolem sboru, skrze Tebe*).



Při nácviu přízvukování původních předložek využíváme skutečnosti, že dominantní ruka mluvčího je spojena s řečovým centrem v mozku. Proto ve chvíli, kdy chceme umístit slovní přízvuk na předložku, provedeme energický pohyb rukou směrem shora dolů (jako bychom chtěli bouchnout do stolu). Pro trénink tohoto typu učitel zprvu vybírá texty, kde student akcentuje předložku snadněji.



Desatero (2M 20,4)

Nezobrazíš si Boha zpodoběním ničeho, co je nahoře na nebi, dole na zemi nebo ve vodách pod zemí.



Kněžské třídy (1Pa 24,7–19)

První los padl na Jójariba, druhý na Jedajáše, třetí na Chárima, čtvrtý na Seórima, pátý na Malkijáše, šestý na Mijámina, sedmý na Kósa, osmý na Abijáše, devátý na Jěšuu, desátý na Šekanjáše, jedenáctý na Eljašiba, dvanáctý na Jákima, třináctý na Chupu, čtrnáctý na Ješebába, patnáctý na Bilgu, šestnáctý na Iméra, sedmnáctý na Chezíra,

osmnáctý na Pisesa, devatenáctý na Petachjáše, dvacátý na Jechezkéla, jedenadvacátý na Jakina, dvaadvacátý na Gamúla, třiadvacátý na Delajáše, čtyřiadvacátý na Maazjáše.

Toto jsou povolání do služby, aby vstupovali do Hospodinova domu podle svého řádu za dozoru svého otce Árona, jak mu jej přikázal Hospodin, Bůh Izraele.



Jak vidno, druhá ukázka z Bible je mnohem náročnější a není třeba, aby všechny předložky nesly slovní přízvuk – vzpomeňme na výjimky z pravidla (když za předložkou následuje mnohoslabičné slovo, pak předložka může ztratit přízvuk). Jestliže však interpret nechá bez slovního přízvuku předložky všechny, pak celé sdělení vyzní „kulhavě“ a nezáživně. i telefonní seznam se dá číst poutavě – stačí, když výhodně přízvukujeme, zvukomalebně proslovujeme jednotlivá jména a přesně vyslovujeme číslovky.



A. Jirásek: Lucerna

Když vrchnosti tohoto panství se zalíbí, když si usmyslí, že půjde tady od mlýna do starého lesa za vodou na zámeček u jezírka, ať o honu, neb v kterýkoliv čas, ba v pravé poledne, ať o samé půlnoci, pokaždé jí musí odtud za mlýna posvítit.



Zpráva ČTK

Horští vůdci soudí, že čtveřici zastihlo ochlazení pod vrcholem šítu, kde se pravděpodobně ze stěny zřítíla jedna ze dvou přítomných

žen. Ostatní zřejmě z obavy před zhoršujícím se počasím začali slaňovat vysokou horu, přičemž je skalní blok strhl do hloubky.

Můžete si vypisovat předložková spojení z Bible či liturgie a k nim se v rozcvičkách vracet, např.:

- i přinášeli **před** Bohem zápalné a pokojné oběti
- posvěťte se spolu **se** svými bratry
- Izrael vystupoval **se** schránou **za** ryčného troubení polnic
- dám ti kenaanskou zemi **za** dědičný úděl
- byla vdovou **do** osmdesátého čtvrtého roku
- zda někdo **na** tomto základu staví **ze** zlata
- **pro** Židy je to kámen úrazu, **pro** ostatní bláznovství
- stále **za** vás Bohu děkuji **pro** milost Boží
- vezmi **od** nich po holi **za** každý otcovský rod, **od** všech předáků dvanáct holí
- a lid **od** jednoho konce až **ke** druhému

K tzv. oříškům při interpretaci textu patří stručné citáty plné abstraktních slov, například aforismy. Jak víme, sdělení složená především z abstraktních slov jsou náročná na posluchačovo vnímání a dešifrování obsahu, jeho pozornost relativně brzy klesá, a proto ve svých promluvách užíváme konkrétní pojmenování a také nekumulujeme množství přídavných a podstatných jmen, aniž bychom sdělení osvěžili slovesem v činném tvaru. S vyjádřením plným

abstraktních pojmů tedy šetříme. Navíc, řečník musí takové rčení pronést nejenom zřetelně nahlas, ale má také výhodným využitím zvukové osnovy věty přiblížit jádro sdělení co nejvíce posluchači. Začtete se do tří názorů a tlumočte je kolegům.

- 1) *Muž je úspěšným příživníkem, trubcem, který vynalezl civilizaci, umění a válku, poněvadž ho jinak k ničemu nebylo zapotřebí a poněvadž měl sílu, kterou musel uplatnit.* (A. Maurois)
- 2) *Žena je rychle bujícím býlím, je to nedokonalý člověk, jehož tělo jen proto rychleji dospívá, protože je méněcennější a poněvadž se s ní příroda zabývá méně.* (Tomáš Akvinský)
- 3) *Vydařené manželství je div světa. Copak by se dodnes mluvilo o Filémónovi a Baukidě, kdyby to nebyl div světa? Tři tisíce let se vzpomíná na dva neznámé lidi jen proto, že se jim vydařilo manželství.* (Jan Werich)

Teď něco pro procvičení nejenom jazyka, ale i ducha při hledání smyslu uvedených nápisů J. Kollára z r. 1821. Jedná se o minučení, kdy si procítíte, že mezi pojmy *textu rozumět* a *text srozumitelně interpretovat* bývá rozdíl.

Básník a národ

*Básně naše proroka jsou hlas volavého na poušti,
hráme klavír, jenž snad strun v sobě ještě nemá.*

Horlič

*Národ tak považuj jedině jako nádobu lidství,
a vždy voláš-li: Slovan, necht' se ti ozve: člověk.*

Libozvučnost

*Řeč vrzati vzdělaná ani bouchati, třískati nesmí;
slyšte, že již jednou zníti lahodně musí.*

Jak u vás?

*Pán, kdo Němec, kdo Slovan, za kabát i za jméno se hanbí,
ten, kdo latinsky, mudřec, trouf, kdo mateřsky mluví.*

Zmatek řeči

*Ten nečasům těmto sluje občan ctný a pobožný,
jenž doma tiše sedí; ven kdo vykukne – buřič.*

A ještě se soustředíme na nevůravou, a přitom působivou interpretaci tří básní Aloise Volkmana:

Otázky

*Ptám se svých
pohledů
ptám se svých*

slov

ptám se svých

kroků

i skutků svých

se ptám.

Ohlížíte se

vyjadřujete

jdete

a naplňujete

Jeho vůli?

Povětrnostní podmínky

Bedlivě sledujeme jaký vítr vane

A odkud?

Abychom nestáli proti větru.

a kam?

Aby tam bitě i náš plášť.

Větrné korouhvičky

mají vítr ze všeho

a ještě si ho berou z plachet.

„Lepší na dlaň odpočinku
než hrstě plné pachtění
a honby za větrem,“
důrazně připomíná Kazatel.
Ale jako by mluvil do větru.

Vánoce na blátě

To je zase uhozená
atmosféra Vánoc...
A jaká to bývala idyla?!

Jaká to byla idyla
putovat pěšky
ve vysokém stupni těhotenství
v páchnoucím chlévě porodit
a ve žlab jeslí vložit
Spasitele světa?

Jistotu spásy
všem nařikajícím na...
dohnaným k...
zoufalým pro...

Nám, nám narodil se!

Jak jsem uvedla v úvodu, Rozmluvy o řeči jsou určeny nejen studentům fakulty, ale i zájemcům z širší veřejnosti, např. duchovním z praxe. Protože oni pracují naprosto samostatně bez pedagogické podpory, rozpracovala jsem následující biblický text detailněji. Větné důrazy jsem zvýraznila podtržením, pauzy oddělující větné úseky jsem vyznačila svíslými čarami, dvojitá čára představuje delší pauzu.

“ Výzvy k trpělivosti (1Pt 3,10–17)

Chceš-li milovat život / a vidět dobré dny, // zdržuj jazyk od zlého / a rty od lstivých slov, // odvrať se od zlého / a číň dobré, // hledej pokoj / a usiluj o něj. // Vždyť oči Páně hledí na spravedlivé / a jeho uši jsou otevřeny jejich prosbám, // ale tvář Páně je proti těm, kteří činí zlo. // Kdo vám ublíží, budete-li horlit pro dobro? // Ale i kdybyste pro spravedlnost měli trpět, / jste blahoslavení. / Strach z nich ať vás neděsí ani nezviklá / a Pán, // Kristus, // budiž svatý ve vašich srdcích. // Buďte vždy připraveni dát odpověď každému, kdo by vás vyslychal o naději, kterou máte, // ale číňte to s tichostí / a s uctivostí. // Když jste vystaveni pomluvám, / zachovávejte si dobré svědomí, // aby ti, kteří hanobí váš dobrý způsob života v Kristu, / byli zahanbeni. // Je přece lépe, abyste trpěli za dobré jednání, / bude-li to snad vůle Boží, / než za zlé činy.



Můj grafický návod není jedinou možností, jak text interpretovat, je to jen řemeslně zdůvodněná inspirace. i v běžném životě používáme pro značení větných důrazů a frázování obyčejnou tužku, abychom v dalších dnech přípravy, kdy hledáme nejvhodnější variantu, mohli gumovat a značení měnit.

Další přidaná doporučení se týkají výslovnosti:

Koncovky slov

[milovaT živoT], [lstivýCH sloF], [prozbáM], [proti těM], [horlíT],
[spravedlnosT], [trpěT], [vašiCH srdcíCH], [pomluváM], [spůsoP], [odpověT]

Souhlásky v mezisloví

[viděD Dobré dny], [zdržuJ Jazyk], [odvraT Se]

Souhlásky uprostřed slov

[zahaNbení], [jeDnání]

Ráz

život 'a vidět, jazyk 'od zlého, rty 'od, 'odvrat se 'od, pokoj 'a 'usiluj 'o něj, jeho 'uši jsou 'otevřeny, nezviklá 'a Pán, vám 'ublíží, a 'i kdybyste, dát 'odpověď, vyslychal 'o, s tichostí 'a s ,uctivostí

Přízvukování předložek

ODzlého, ODLstivých, Oněj, NAspravedlivé, PROdobro, PROspravedlnost,
VEvašich, Onaději, ZAdobré, ZAzlé



Praktické doporučení k uvedení biblického čtení:

Oznámení jména knihy, čísla kapitoly i počet veršů, které uslyšíme, kněz říká z paměti do očí posluchačům. Teprve potom zvedne Bibli do výše prsou mírně před sebe, aby mu posluchači dobře viděli do tváře a hlas se mohl svobodně nést prostorem sboru, a začne číst. Mnohdy čtení kněz uvádí, i když ho pak přečtou předem zvolení

členové sboru – tento postup přispívá k plasticitě projevu a podporuje pozornost posluchačů.

Jestliže je čtení delší, na předem určeném místě v textu zvedne duchovní oči od knihy a vymění si pohled s posluchači. Má-li text přepsaný, může si taková místa kvůli spolehlivější orientaci v textu vyznačit graficky, v jiných případech pomůže Bible s větším písmem a prst položený v místě zrakového kontaktu s auditoriem.

Plasticitu svého vyjadřování můžeme umocnit i studiem projevů zkušenějších řečníků. Také hlasitá interpretace takového textu nás může inspirovat, protože sdělení vnímáme nejen mozkiem, ale celým tělem. Zdokonalovali se tak v rétorice už staří Řekové a Římané, proč bychom to nemohli zkusit i my? Proto jsem do poslední rozmluvy zařadila i kázání (druhé, od kněze CČSH najdete v *Receptáři*).

T. Novotný: o lenosti

V horlivosti neochabujte, buďte vroucího ducha, služte Pánu.

Ř 12,11

Vypráví se o jednom muži, který přišel k lékaři a stěžoval si, že mu manželka doma nadává, že po sobě neuklízí, nic nedělá, v domě nic neopraví atd. atd. Ale on že to nezvládá a že si myslí, že určitě má nějakou chorobu, která ho tak omezuje. Doktor ho důkladně prohlédl, udělal nejrůznější vyšetření a nakonec mu sdělil: „Vy žádnou chorobu nemáte – jste prostě líný.“ Pacient se chvíli zamyslel a pak poprosil: „A

nemohl byste mi, pane doktore, pro to dát nějaký latinský termín, abych mohl manželce říci, co mi je?“

Nevím, zda mu dal nějaký lékařský termín pro lenost, ale rozhodně mu mohl dát termín *acedia*, což je termín, který se používá ve spojitosti se smrtelnými hříchy a většinou se překládá jako lenost.

Budeme se tedy dnes ptát, zda touto *acedií* netrpíme i my. Zároveň si ale musíme uvědomit, že lenoch si většinou chorobu nepřizná. To, proč to či ono nemůže udělat, má totiž většinou velice dobře odůvodněné. Jak říká jedno jidiš přísloví: *a fojler šeliech iz a halber novi*. (Líný posel je napůl prorok.) Vymýšlí totiž nejrůznější důvody, proč se nemůže vydat na cestu. Stejnou myšlenku vyjadřuje již biblická kniha Přísloví, když říká (26,16): *Lenoch si připadá moudřejší než sedm zkušené odpovídajících*. Lenoch totiž ví vždycky nejlépe, proč to či ono nešlo udělat. Zároveň je však těžké posoudit, kde začíná lenost a kde se jedná o přirozenou únavu. Každý může mít tyto hranice někde jinde. Měřítka na to, co máme za povinnost stihnout, mohou být různá.

Musím říct, že mám veliký obdiv k ženám, o kolik stihnou víc než muži. Kdesi jsem četl definici: Víte, jak se říká ženě, která toho stihne tolik co muž? Odpověď: Líná ženská. (Tak to bylo, abych si naklonil polovinu posluchačů.)

Kuriózní ale je, že lenoch se cítí daleko zaměstnanější a udřenější než někdo jiný. Problém je totiž v tom, že nemá nikdy nic hotového. K tomu opět dvě jidiš přísloví: *Der leydikgeyer hot keyn tsayt nit*. (Lenoch

nemá nikdy čas.) a *Bay a foynl vakst der veg unter di fis*. (Línému roste cesta pod nohama.) Poznáváme se v tom?

Ale nejen lidová moudrost, i Bible se velice často vyjadřuje k otázce lenosti. Kromě jiného zdůrazňuje, že jsme zodpovědni za čas a schopnosti, které jsme dostali.

Řecké slovíčko *okneros*, které je v našem textu použito pro lenivý, je v celém Novém zákoně použito pouze třikrát. Jedním z těchto výskytů je známé podobenství o hřivnách, kde je „líný“ služebník kárán za to, že nerozmnožil to, co mu bylo svěřeno. Ale i na mnohých jiných místech varuje Bible různými slovy před leností. Z knihy Přísloví alespoň jeden populární citát (6,6): *Ědi k mravenci, lenochu, dívej se, jak žije, ať zmoudříš*.

V Novém zákoně mluví velice často proti lenosti apoštol Pavel. On sám, jak bylo u rabínů zvykem, měl vedle své kazatelské činnosti řemeslo, kterým se živil, aby nebyl na nikom závislý. (Tento rabínský přístup by samozřejmě vyřešil tak diskutovaný problém s financováním církvi.) Tak může vyzývat sbor v Efezu (Ef 4,28), aby pilně pracovali, aby se mohli rozdělit s potřebnými, a dokonce i otroky nabádá (Ko 3,23): *Cokoli děláte, dělejte upřímně, jako by to nebylo lidem, ale Pánu*. Anebo velice tvrdě v druhé epištole Tesalonickým (3,10b): *Kdo nepracuje, ať nejí!*

Toto vše rozbírám tak podrobně nejen proto, že se – jak někdo řekl – slova křesťan a lenoch nerýmují. Věnuji se tomu hlavně proto, že zcela stejné principy fungují i v duchovní oblasti. A právě na tu mysleli naši otcové ve víře, když zařazovali acedii mezi smrtelné hříchy.

Původně se totiž tento termín vyskytoval u tzv. eremitů, mnichů žijících v poušti. Byli to křesťané neuvěřitelně horliví. Když jim horlivost začala polevovat, nazývali to acedií. Tento stav byl spojován zvláště s dobou polední, kdy na člověka padá v horku únava. Pak se mohlo pokušení lenosti a netečnosti spojovat i s žalmem, kde se mluví (Ž 91,6) o moru, jenž se blíží temnotami, nákazách, jež šíří zhoubu za poledne. Tento démon se pak vykládal jako tzv. polední démon – akedia. Což je řecká verze naší nemoci.

Acedia je tedy především vlažnost v duchovních záležitostech. a to je přesně to, jak je lenost popsána v našem textu. Velice výrazné je to v kralickém překladu: *V pracech neleniví, duchem vroucí, Pánu sloužící.* Opakem acedie je právě zapálená víra a služba Pánu.

Pokud si vzpomínáte, jak jsme se ve škole učili pět částí řecké tragédie, toto byla doposud její první část – *expozice*. Pokud vám teď zatrnulo, že kázání bude ještě čtyřikrát delší, tak se nebojte, na tak dlouhé kázání jsem příliš líný. Ale skutečně se doposud jednalo jen o konstatování, představení problému.

Rozhodl jsem se pro přirovnání k řecké tragédii hlavně proto, že v ní na druhém místě musí nastat tzv. *kolize*. Vznikne problém, konflikt. a skutečně i v otázce lenosti – acedie – nastává často záhy konflikt píle duchovní a neduchovní.

My většinou chápeme lenost jako nečinnost. Ale daleko typičtější lenost je to, že děláme něco jiného, než co máme. Jak často si vymýšlíme

činnosti, abychom nemuseli dělat to, do čeho se nám nechce! Ono ve skutečnosti nejde o to *být činný*, ale být činný správně. Ve vztahu k duchovním záležitostem to platí dvojnásob. Zvláště to platí, když se naše aktivita na duchovním poli dostane do konfliktu s aktivitou jinou. Pak záleží, čemu dáme přednost. Vždyť právě netečnost duchovní se může navenek projevovat aktivitami jinými.

Kdo místo toho, aby šel do kostela, dře na poli, má třeba dojem, jak je pilný, ale ve skutečnosti trpí acedií, duchovní netečností. a výmluvy, že nemohu přijít do shromáždění, že si nemohu přečíst z Bible nebo se pomodlit, jsou často tak trapné jako lenoch, který se vymlouvá, že je na ulici lev, a proto nemůže jít nic dělat. (Př 22,13). Důvody, které někdy slyším, proč se někdo nemůže věnovat duchovním věcem, jsou snad ještě nepravděpodobnější než to, že je na ulici lev.

Všichni víme, jak často lidé naschvál pracují, aby třeba nemuseli přemýšlet o hlubších, duchovních otázkách života. Ale přiznejme si, že v každém z nás se často odvíjí ten spor mezi Martou a Marií, jak ho známe z příběhu v Lk 10,38–42. Protiklad mezi Martou, která se starala o praktické záležitosti, a Marií, která seděla u nohou Ježíšových a naslouchala jeho učení. Celý příběh pak končí zhodnocením Ježíšovým, který říká: *Marie volila dobře. Vybrala si to, oč nepřijde.*

Musíme si také uvědomit, že na duchovní záležitosti může být jednou pozdě. Jedno německé přísloví říká, že *líný člověk je nejpilnější k večeru* (protože všechno odkládal na poslední chvíli). Všichni

známe takové lidi, kteří se nestarají, a pak na poslední chvíli dohánějí a čekají, že je z jejich problému někdo vytáhne.

V duchovní oblasti to tak možné není. V duchovní oblasti nám nikdo víru půjčit nemůže. Jak se připravíme, takoví při setkání s Pánem budeme. V duchovní oblasti není možné odkládat na později, protože později může být pozdě. Proto je potřeba udělat další krok, tak jako v řecké tragédii.

Další částí řeckého dramatu je *križe*. Okamžik, kdy se hlavní hrdina musí rozhodnout. Musí na konflikt, který v jeho životě nastal, osobně zareagovat. Jak se rozhodneme, když se dostanou do konfliktu naše aktivity světské s těmi duchovními? Ukážeme, že jsme *duchem vroucí, Pánu sloužící*?

Až sem jsme mohli jít spolu. Čtvrtý krok řecké tragédie je už vaším domácím úkolem. Vzpomínáte si, jaká je čtvrtá část řecké tragédie? Nazývá se *peripetie* a jsou to různé obraty a prožitky, kterými musí hrdina projít. To je to, až přijdete domů a budete se s problémem lenosti prát.

Pátým a posledním bodem řecké tragédie je *katastrofa* – nevyhnutelný špatný konec. Kde se začne duchovní život, tam se objeví nemoc acedie, duchovní laxnost, to je normální a běžné.

Ale teď přijde evangelium – dobrá zpráva: do celé tragédie vstoupí náš Pán. a já vás mohu z tohoto místa ujistit, že když se snažíme s touto křesťanskou pandemickou chorobou bojovat, tak náš život neskončí jako

řecká tragédie katastrofou, nýbrž jiný možným závěrem – *katarzí*, doslova očištěním.

Máme totiž Pána, který nás zve (Mt 11,28): *Pojďte ke mně všichni, kdož se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout.* On prostě bere naše břemena na sebe.

Když dnes budeme přistupovat k večeři Páně, můžeme mu odevzdat nejen své hříchy a svá břemena, ale i všechny prohry na tomto poli. Amen.



Úvodní citát z Bible čteme stylizovaněji (výrazněji), než ostatní text kázání, také ho odsadíme pauzou.

Podobně interpretujeme další citáty uvedené v textu – vždy je odsadíme zpředu i zezadu pauzami, aby posluchač v klidu vstřebal abstraktní slova nebo aby mohl (v případě, že jazyku citátu nerozumí) vnímat estetický zážitek ze zvukomalebnosti cizí řeči. Slovo *acedia* vyslovujeme [akedia].

Pravdivě působícímu, a přitom stylizovanému čtení textu se učte i v rolích posluchačů – v duchu můžete konfrontovat svůj interpretační záměr se slyšeným, případně si později v soukromí tentýž text předneste nahlas sami a hledejte různé možnosti interpretace (samozřejmě v zájmu daného sdělení a posluchače).

A na závěr ještě stručná, ale výstižná vzpomínka:

“ K. Kukul: Leopoldov 1952

V Leopoldově vládl v roce 1952 po tzv, Bartolomějské noci velmi krutý režim. Jednoho dne se zrodil v hlavě náčelníka B. nápad, že je třeba v pevnosti zbourat kostelík, a na tuto demolici sestavil komando z kněží. Když je přivedli večer na celu, pochechtával se bachař N. kanovníkovi Čihákovi:

„Tak čo, Čihák, búrate kostel, však? To je dobre, to je dobre! a čo si pritom myslite?“

„Modlím se, pane veliteli.“

„A za čo sa modlite?“

„Aby vás Pán Bůh osvítil.“

Bachaře to tak zaskočilo, že ho zapomněl potrestat.



Receptář

Jazyková interpretační fantazie

Ty, kdo nemají v tréninku rádi fantaskní texty nebo dětské říkanky, určitě uspokojí text, který jasně a přitom básnicky vyjadřuje, jak pečlivou pozornost si naše mateřština zaslouží.

P. Eisner: Sonety kněžně

Mnout musíš slova a žvýkat,

jen tak velnou do dechu;

nechtěj, ó nechtěj zvykat

Milence – v pelechu

manželském, nedá se ona;

chce denně být dobývána –

jak opona chrámová, clona

(vždyť Parthenos je to, Panna)

bud' mezi tebou a jí.

Že rád ji máš? – Mívají

svou starou dědkové rádi.

Však ona, rozmilý hochu,

*Chimaira, Sfingino mláď,
má spáry a krve chce trochu.*



Chimaira (lat. Chimaera)

Fantastická obluda, dcera stohlavého obra Týfóna a jeho manželky Echidny. Byla kombinací lva, divoké kozy a hada s dračí hlavou, měla obrovskou sílu a ze svých tří tlam chrlila oheň. Podle řeckých bájí žila v Lýdii ve vulkanické rokli Kragu, a jakmile ucítila člověka, vylezla ze svého doupěte a sežehla ho ohněm.

Podle Vergilia prý žila v podsvětí a hlídala tam se svým bratrem Kerberem vchod do Hádovy říše.

Pro svou fantastickou podobu se Chiméra změnila v synonymum klamně představy, vidiny, preludu, něčeho nereálného. Známe tedy chimérické sny, chimérická přání a třeba i chimérickou politiku.

Jak ráda bych slyšela všechny příběhy, které si vybájíte a pod slova partnerského rozhovoru podložíte!

Anonym: Muž a žena

Chceš něco, Marto?

Ne... nic.

Dobrá. Je čas jít spát.

Ano.

Jsi unavená?

Ano.

Já taky.

Ano.

Žejtra je neděle. Celej den.

Ano. Musels to... musels to... udělat?

Ano.

Bylo to...? Musels?

Ano.

Třeba ne.

Přišel... čas.

Skutečně?

Skutečně.

Je mi zima.

Je už pozdě.

Ano.

Bude to lepší.

Já... nevím.

Bude. Snad.

Co kdyby...?

Ne.

Jenom... my dva?

Ano.

A nemohli bychom třeba...

Ne, miláčku.

Ano. Ne.

Není ti nic?

Ne. Ano.

Kdopak by se Kafky bál, Kafky bál, Kafky bál...

Já, totiž...

Kdopak by se Kafky bál...

Já, totiž, já se bojím...

Anonym: Monolog

Řekni, co si myslíš. Nemůžeš říci nic jiného, než co si myslíš. Nemůžeš říci, co si nemyslíš. Řekni, co si myslíš. Jestli chceš říci, co si nemyslíš, musíš si to v tu chvíli začít myslet. Řekni, co si myslíš. Můžeš začít mluvit. Musíš začít mluvit. Když začneš mluvit, začneš si myslet, co říkáš, i když si chceš myslet něco jiného. Řekni, co si myslíš. Řekni, co si nemyslíš. Když jsi začal mluvit, budeš si myslet, co říkáš. Myslíš si, co říkáš, to znamená, že si můžeš myslet, co říkáš, což znamená jednak, že si smíš myslet, co říkáš, jednak že si musíš myslet, co říkáš, protože si nesmíš myslet nic jiného než to, co říkáš. Mysli si, co říkáš.

Co myslíte, není to výzva k vyznání lásky?

Vyprávění o putování malého prince od hvězdy k hvězdě zná kdekdo. Vy však dokážete pozornost posluchače strhnout svou neotřelou interpretací.

A. de Saint-Exupéry: Malý princ

„Ochočit znamená vytvořit pouta,“ řekla liška.

„Vytvořit pouta?“

„Ovšem,“ řekla liška. „Ochoč si mě, prosím!“

„Velmi rád,“ odvětil malý princ, „ale nemám moc času. Musím objevit přátele a poznat spoustu věcí.“

„Známe jen ty věci, které si ochočíme,“ řekla liška. „Lidé už nemají čas, aby něco poznávali. Kupují u obchodníků věci úplně hotové. Ale poněvadž přátelé nejsou na prodej, nemají přátel. Chceš-li přítele, ochoč si mě!“

„Co mám dělat?“ zeptal se malý princ.

„Musíš být hodně trpělivý,“ odpověděla liška. „Sedneš si nejprve kousek ode mne, takhle do trávy. Já se budu na tebe po očku dívat, ale ty nebudeš nic říkat. Řeč je pramenem nedorozumění. Každý den si však budeš moci sednout trochu blíž... Bylo by lépe, kdybys přicházel vždycky ve stejnou hodinu,“ řekla liška. „Přijdeš-li například ve čtyři hodiny odpoledne, již od tří hodin budu šťastná. Čím více čas pokročí, tím budu šťastnější. Ve čtyři hodiny budu už rozechvělá a neklidná; objevím cenu štěstí! Ale budeš-li přicházet v různou dobu, nebudu nikdy vědět, v kterou hodinu vyzdobit své srdce... Tady je to mé tajemství, úplně prostinké: správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.“

Plasticita mluvy

Zkuste si zajímavou hru. V každé větě básně o podzimu posouvejte postupně větný přízvuk. Zjistíte, jak se smysl myšlenky proměňuje a jak je to podnětné pro pozdější už vážnou interpretaci. Po dokonalém technickém zpracování zapojíme myšlení a emoce.

V. Nezval: v září

Podzim už platí listům

svou útratu.

Je konec láskám, konec nenávisťm,

podzim už platí listům

a není návratu.

I ze tvých očí padá

cośi jak list.

Je pustý park, je pustá promenáda,

z tvých očí slza padá

a listí z ptačích hnízd.

J. Mánek: Cesta k pokladu

Když se ubíral podle jezera Galilejského, spatřil Šimona a Ondřeje, Šimonova bratra, jak sítí loví v jezeře – byli totiž rybáři. i řekl jim Ježíš: „Pojďte za mnou, a učiním, aby se z vás stali rybáři lidí. Oni hned zanechali sítě a následovali ho. Poodešel o něco dále a spatřil Jakuba, syna Zebedeova, a jeho bratra Jana, jak na lodi

opravují síť, a hned je zavolal. i zanechali svého otce Žebedeu v lodi s pomocníky a odešli za ním.

Mar. 1,16–20

Vstupní kapitola našeho nejstaršího evangelia, evangelia podle sepsání Markova, vypravuje mimo jiné o tom, jak Ježíš získal první členy svého užšího kruhu učedníků. Ze sousedství vlastního domova, od břehů Galilejského jezera, odvádí si dvě bratrské dvojice rybářů: Šimona a Ondřeje, Jakuba a Jana. Bezpochyby, že se s nimi již dříve znal. Teď však přichází rozhodující okamžik pro jejich život. „Pojďte za mnou,“ říká jim, „a učiním, aby se z vás stali rybáři lidí.“ Tato slova nebyla jen výzvou k vytvoření cestovního doprovodu. Byla míněna a vyslovena jako pobídka, která zve k následování na cestě nábožensko-mravní, a zakládá tak poměr učitele a žáků.

„A šli za ním,“ dodává evangelista a pěkně mu rozumí výtvarný umělec, který dává do tváře učedníků onu odevzdanost, s níž se důvěřivé dítě chápe matčiny ruky. Tady doma zanechali všechno, co dosud z velké části vyplňovalo jejich život. Vzdali se klidu a pohodlí, které může dát nejspíše domov, opustili svoje rodiny, a zpřetrhali tak na neurčitou dobu svazky, jejichž zásluhou se břímě dne zdá lehčí. Šli za ním... Šli za ním pro Boží království, které v něm a s ním začínalo růst na zemi. Zasvitlo jim jako perla, kterou když člověk pozná, obětuje všechno, co má, aby ji získal. Proto se zřekli všech svých sobeckých cílů

a zájmů a stali se články řetězu, skrze nějž se Boží láska a moc zjevují viditelně tomuto světu.

Jdouce ve šlépějích svého Mistra, osvojili si rytířství ducha, které probouzí svaté touhy lidských srdcí účinnou pomocí. Od vesnice k vesnici, od města k městu zasahovali úspěšně do života lidí, kteří trpěli, pobloudili nebo v rozpacích stáli na křižovatce své životní cesty. Vytvořili kruh teplého lidství, od něhož se zaněcoval nový život na zemi.

A byl to především učedník, který ač s Ježíšem nikdy nechodil, přece mu patřil – učedník, povoláný teprve po tragedii Golgaty, a právě proto neuznaný–, který jako Boží běžec se vzrušujícím vítězným poselstvím kul pouta láska a bratrství od srdce k srdci; a potom se znovu vracel, aby je ohlídal a zpevnil. Těšil se tím, že neběží naprázdno a naprázdno nelopotí, a své nejmilejší obci psal: „Raduji se, raduji se s vámi se všemi, a vy také stejně se radujete sami a radujete se se mnou.“ Byla to opravdu zvláštní radost, když víme, že vedle své práce neměl nic jiného než tři malé věci: Víru, naději a lásku. a s nimi přetvářel svět.

On i ti všichni ostatní, kdo kdy vyslyšeli Ježíšovu pobídku k následování, museli zanechat všech drobných potěšení, která jim dával dosavadní život. Museli se ochudit o mnohé, aby mohli přijmout největší bohatství; – protože teprve odřeknutí se planých statků zjednává člověku přístup do poloh, kde není omrzelosti a beznaděje. Teprve tady se mu dostává vznešené spolutvůrčí radosti, v níž jde životem Boží dělník.

Jako ti galilejští rybáři, vrháme také my kolem sebe sítě, sítě vlastního prospěchu, a hledíme získat úlovek, který by nás trvale uspokojil, který by nám dal onu radost, jejíž záblesky se nám někdy zjevují. V takových chvílích se nám zdá, že svět je mnohem krásnější, že ptáci zpívají lépe a lidé že se na nás dívají s něžností, kterou jsme u nich nikdy nespatriili. Ale co je to radost na chvíli, když člověk chce navždycky! Vrháme sítě, přebíráme úlovky a házíme je zase zpátky. Jsme nespokojeni, jsme bez radosti...

A kdesi za námi, přes celou řadu století, spěchá k nám jako kdysi k prvním učedníkům Ježíš se svou výzvou: „Pojďte za mnou!“ Je třeba se obrátit, opustit vlastní sítě a jít za ním; vystoupit s ním až tam, odkud se nám všechno jeví v nové, nezvykle krásné podobě.

Stát se rybáři lidí – zajímat je do sítě Božího království. Rozdávat lásku a radost, abychom je mohli mít sami. Také rolník musí osívat, aby mohl myslit na žeň. i radost, je-li dáována, vrací se jako obraz v zrcadle. Kdo nedělá nic pro jiné, nedělá nic pro sebe. Proto je „blaženější dávat než brát“, jak pěkně pověděl Ježíš. Svou práci, své srdce, svůj život musíme dávat jiným, abychom sami našli nepomíjející radost a štěstí.

Býváme povětšinou neteční vůči Ježíšově pobídce. Otálíme. Zdráháme se odejít od svých sítí a vedeme s Bohem dál od věků trvající hádku, která má ohlas ve zmatcích našeho nitra a v neklidu života na zemi.

Rozhodnout se pro cestu za Ježíšem, pro cestu oběti a osobního bratrského soucitu, to není maličkost. To je veliká věc, ale stejně veliká radost a stejně veliká naděje, protože tato cesta vede k místům, kde nejenom pro jedince, ale pro celý lidský rod jsou uloženy klíče k velkopátečnímu pokladu.

K tomu, aby se v nás probudila dřímající interpretační tvořivost v plné síle, mnohdy potřebujeme silný emocionální zážitek. Proto jsem vybrala pět působivých „kamínků“ z naší temnější národní minulosti:

J. Cuhra: Velikonoce 1953

Uherské Hradiště, začátek padesátých let, nejhorší hrůzný prožitek utrpení a existence nekontrolovatelné lidské zloby.

Po takovém jednom vyšetřování, aby nebylo utrpení konec, byl otec vhozen do hradištské korekce kdesi ve sklepení, do díry bez oken, u stropu byla jen malá škvíra zajišťující minimální větrání, které však v tomto zimním období zajišťovalo spíš stálé ochlazování. Bylo to na přelomu zimy a jara. Následovala naprostá ztráta časové orientace, a tak život běžel nikoliv po dnech, ale v nekontrolovatelně plynoucím čase. Těžko představitelná beznaděj člověka nečlověka, který však měl modlitbu, a hlavně i v této beznaději neztrácel víru v ni a Víru samu. Věděl, že se už musí přiblížit Velikonoce, neměl však zdání kdy přesně.

Žil na hranici života a smrti, téměř jen vnitřně z vnoření se do Kristova utrpení a zmrtvýchvstání.

Pak se to stalo, zmiňovanou škvírou najednou pronikl jas, paprsek, který na stěně kobky vytvořil kříž a jako by po paprsku začaly znít zvony. Zvony, které zvěstovaly velikonoční Gloria Bílé soboty. S připomínkou zmrtvýchvstání vstoupilo i vzkříšení nových sil.

Tu se náhle zlatá zář rozlila kobkou
a v ní andělů sbor své Gloria pěl
zavřenými dveřmi, jak kdysi k apoštolům
do žalářní kobky vstoupil spasitel.

Svatozář kol čela, v rouše běloskvoucím
a na tváři Boží teplý úsměv hrál
a tím dechem Jeho i studený žalář
jako by se náhle rozehřál.

Za ruku vzal Kristus svého vyznavače
a do jeho očí upřel pohled svůj.
„Vezmi kříž, byt' tvrdý, na zmučená bedra
a svou cestou víry dál mě následuj.“

Pak ke dveřím těžkým vzdaloval se tiše,
však na stěně cely zůstal po něm kříž,
na němž božskou rukou byla psána slova:
„Ve znamení kříže vždycky zvítězíš.“

Začaly Velikonoce a na Boží Hod se otec vrátil do „normální“ cely.

J. J. Tišůn: Z úst nemluvnátek a kojenců připravil sis chválu

Před Vánocemi vidí učitel vhodnou příležitost k výchovnému působení v duchu ateismu. Už se těší, jak jej utvrdí v hlavičkách prvňáčků a jak ti mu pomohou svým smíchem zviklat víru malé Lidunky. Ale ta byla z rodu vyznavačů. a tak když učitel řekl: „Lidunka nám poví, jak je to vlastně s tím Ježíškem,“ Lidunka bez rozpaků začala:

„Pán Bůh je náš Otec v nebi. Má nás moc rád a chce, aby všichni lidé mohli přijít do nebe. Proto poslal na zem svého Syna. Ten se narodil jako děťátko chudým rodičům v Betlémě. a když už byl veliký, učil lidi, že se mají mít také rádi. a umřel za nás na kříži, aby nám otevřel nebe. Pán Ježíš je naším největším darem od Boha. o Vánocích si to připomínáme, a proto si dáváme dárky. Říkáme, že jsou od Ježíška.“

A byla poučena celá třída i se soudruhem učitelem.

A. Hofmanová: Praktikující katolička

Profesorka Lída Kopecká byla dobrou matematickou a soudruzi, kteří dohlíželi na školství, ji nechtěli jen tak vyhodit, i když byla praktikující katolička. Když pak jednotliví věřící chodili k výsledkům a byli zavíráni, celou svou bytostí to s nimi prožívala a často si posteskla: „Taky bych ráda trpěla pro Ježíše ve vězení, ale nikdo si mě nejde zatknout!“

Ale často ji přemísťovali, jednou do Českého ráje, kde se v zámečku školili vysoce postavení soudruzi. Daleko široko tu nebyl kostel, kam by mohla chodit na mši a čerpat z ní sílu pro toto prostředí. a tak si opatřila kolo a denně jezdívala až do Turnova.

„Kam jezdíte, paní profesorko?“ vyptávali se.

„Za svým milým, chci být denně s ním.“

„A proč on nejezdí za vámi?“

„Nechci to od něj, chci mu denně prokazovat lásku.“

Nesnášela v učebně velkou pěticípou hvězdu. a tak v ní jednou vystříhla otvor a vložila do ní obrázek Panny Marie – Hvězdy mořské.

„Co to má být?“ zajímal se vedoucí.

Lída odpovídá: „Je to taková milá dívenka, ráda se na ni dívám a čerpám z ní sílu.“

„Vyzaňuje z ní takový klid a pohoda... No tak si ji tu nechte.“

Lída se dožila svobody a vykonala po všech stránkách mnoho dobrého.

J. Baščavský: Nástup „pétépáků“

I nastala sobota, den šestý. i nastal večer a na seřadišti nastoupila rota, lilo jako z konve. Ale poručík roty stál pod přístřeškem a hlaholil: „Tak soudruzi, zítra je neděle, bude dobrovolná brigáda! Tak věřím, že se všichni s nadšeným elánem zapojíte!“

„Ano!“ byla odpověď zmoklých pétépáků.

„Já vím, vy byste se raději váleli v posteli...“

„Ano!“

„A vy si ze mě děláte blázna?“

„Ano!!“

„Rozchod!“ zavelel poručík.

J. J. Tištin: Dětská upřímnost

Maličké Lidunky, prvňáčky, se jednou její učitel zeptal v tramvaji, kam jede.

„Do kostela.“

„A že tě to tam baví! Kdyby ti tam dávali aspoň čokoládu!“

„Ale ve škole taky nedostáváme čokoládu a chodíme tam rádi.“

A text hudebního skladatele Ilji Hurníka nám připomene naši pokornou, trpělivou, systematickou a cílevědomou, a proto smysluplnou spolupráci v tréninkových konzultacích.

I. Hurník: Nový začátek

Když jsem přišel ke Kurzovi, hrál jsem už Beethovenovy sonáty a hřiva mi vlála. Profesor Kurz měl naproti tomu ježka. Smetl moje sonáty s pultu a položil naň jediný sešit, obrazně i doslova: „Na pultě budete mít vždy jen jedny noty. a vedle nich červenou tužku.“

Ten sešit byly jeho Technické základy klavírní hry. Úklid začal... Začal komukoliv, kdo ke Kurzovi přišel, ať měl za sebou už cokoli, ať mířil ke koncertní dráze, či jen k amatérství.

První cvičení: na první dobu uhodit palcem první tón. Na druhou jej pevně přitisknout a pozvednout zápěstí. Na třetí spustit uvolněné zápěstí pod úroveň kláves, na čtvrtou zdvihnout klávesu. Pauza, totéž druhým prstem a tak dále.

Zdrcující poznání. Jsem zas na samém počátku. Co řeknou rodiče, až uslyší za dveřmi zase jen pink, pink jako před léty?

Pan profesor usedne ke klavíru, aby mi to cvičení předvedl... Stojím vedle něho a hledím na jeho ruku. Položila, či spíše snesla se na klávesy. Je tlustá, kulatá a teplá a trochu se vrtí na klaviatuře, jako by dychtivostí už už hrát. Teď se pružně a s rozkoší zhoupne, z nástroje letí tón, zní v něm kov strun i hebkost plstí, zní, září a voní. Jako by nebylo pák, které přenášejí stisk klávesy na paličku, jako by se ta ruka sama, či dokonce sama hudební p ř e d s t a v a dotkla struny. Zní pět tónů po sobě a pokoj je plný hudby.

Když to zkusím doma, moje ruka ztoporní jako dotčena, že na ní chci cosi tak primitivního. Pak ji přesvědčím, že to prostě neumí. Začne být pokornější a dávat pozor, co na ní má představa chce.

Ta ví pořád přesněji, co chce, ruka ji pořád ochotněji poslouchá. Mezi mozkiem a rukou je stále kratší spojení.

Mám pocit, že dělám závratně rychlé pokroky: Už spojuji dva a dva tóny. Měly by znít třeba jako slovo tráva. Tak jako se tu jazyk opře o patro, než vysloví první slabiku, tak prst na klávese na zlomek vteřiny znehybní, o chloupek sotva znatelný se zpozdí za úhozem, aby se pak na první tón jako s úlevou široce rozložil. Druhý se k němu připojí, jen tak, jako by jím vyzněl ten první, o sekundu povýšený, jen jako by vydechl.

A přijdou cvičení akordů a ruka začíná vědět, jak to udělat, aby nejvyšší z tónů v akordu zazněl nejjasněji. To stačí trochu překotit rovnováhu ruky napravo – ne, stačí dát jednomu z prstů jen víc na vědomí jeho existenci.

Začínám vidět do ruky, jako bych ji prosvěcoval rentgenem. Dovídám se postupně o každém svém svalu. Či vlastně, každý sval začíná vědět sám o sobě. Když dojde na stupnice, prsty už bez mé kontroly přijmou rozkaz představy: jakmile odvedou svůj tón, jako by už samy hleděly k svému příštím, aby našly k němu nejpřímější cestu. Ani si nevzpomenu na opuštěného Beethovena. Jsem uprostřed nejintenzivnější tvorby.

Že jsou to jen technická cvičení? Nesmysl. To je tvorba základních pianistických pojmů, technických i přednesových, jedno skrze druhé! Ať jsou ty pojmy jasné, ať je dovedu zřetelně vyslovit, ať mám pohromadě celý základní slovník, než začnu přednášet básně.



Teorie

Český slovní přízvuk

Základní rytmickou osnovu každého jazyka tvoří slovní přízvuk. Čeština má přízvuk stálý, vždy na první slabice slova nebo slovního spojení. Při realizaci přízvuku jde o jisté, především silové odstínění, zvukové zvýraznění, o odlišení jedné ze slabik v rámci téhož slova. Přízvučnost slabiky se odlišuje také změnou výšky tónu. V každém alespoň dvouslabičném slově vyslovujeme první slabiku důrazněji bez ohledu na to, zda se jedná o slabiku dlouhou či krátkou (**sp**ala i **sp**ála). Ostatní slabiky jsou nepřívzučné. Toto zvukové zvýraznění jedné slabiky v rámci jednoho slova či slovního spojení nazýváme přízvukem slovním.

Český slovní přízvuk není významotvorný, ale má v češtině svou důležitost, protože rozlišuje spojení dvou slov od slova jediného (např. je den / jeden).

Některá slova, obvykle jednoslabičná, přízvuk nemají. Příklánějí se většinou ke slovu předcházejícímu a vytvářejí s ním jeden rytmický celek. Nazýváme je příklonkami (např. zájmena *si, se, mě, mi, ho, mu*, spojka *-li* ve spojení *řekl mi, viděl ho, rád bych*). Jiná jednoslabičná slova jsou nepřívzučná jen v jistých polohách (např. slovo *tam* ve větě *Nikdo tam nebyl*). Nepřívzučným slovům po pauze, která předchází slovům přívzučným, říkáme předklonky (např. slovo *jak*: *jak ohnivý mrak se roztáhl*).

Prízvučnost určuje vnitřní rytmus řeči, spoluvytváří její melodičnost a hudebnost.

Diferenciace národního jazyka

Čeština jako vyspělý jazyk s dlouholetou tradicí v sobě zahrnuje všechny podoby, jimiž se mluví a píše česky, spisovné i nespisovné.

Nespisovná mluva je rozlišena územně na jednotlivá *nářečí*, která vytvářejí větší nářeční skupiny (např. nářečí hanácké, lašské, podkrkonošské). V Čechách převládá mezinářeční útvar zvaný *obecná čeština*, který se vyvinul na podkladě hlavních rysů nářeční skupiny středočeské, v současné době je to nejčastěji používaná podoba jazyka v běžné (neoficiální) komunikaci, nesprávně se jí říká čeština všedního dne.

Hlavní znaky obecné češtiny:

1) *Hlásková podoba slov*

Místo spisovného „o“ na začátku slova je tzv. protetické „v“ (*vobjímá, vod Berouna, von vodešel*). Jiným znakem je „í“ místo spisovného „é“ (*pěkný domy, roztomilý děti, horký kafé*).

2) *Tvarové rozdíly*

„ej“ místo „ý“ (*hloupej, veselej*). Velmi nápadná je i koncovka *-ma* užívaná v 7. pádě množného čísla všech rodů (*stolama, penězma, růžema*).

3) *Větná stavba*

Je obvykle jednodušší než ve spisovném jazyce. Věty bývají krátké, a pokud je nějaké souvětí delší, bývají jeho části k sobě volně přiřazeny (*pořád samej cukrblik, jako že mě tam doprovodí, a dneska co nevidim, vobjímá se s Andulou*). Mluví se často opravuje, věty nedokončuje. Větná stavba nese všechny znaky nepřipraveného spontánního projevu.

4) *Slovní zásoba*

Ve velké míře využívá výrazy expresivní povahy, slova silně citově zabarvená (*holomek jeden, nabančit, vošulit*).

5) *Žjednodušená výslovnost*

Jedná se o splývavou výslovnost souhláskových spojení i celých slov (*čéče /člověče, vlasní /vlastní, koska/kostka, dyž/když, dyť/vždyť*). Zároveň dochází k prodlužování samohlásky v poslední slabice věty (*domá, dneská, kdé*).

6) *Odlišná intonace*

Týká se především melodické realizace otázek zavřených (zjišťovacích), kdy zní jako věta oznamovací, tzn. má oproti normě klesavou melodii. V oznamovacích větách můžeme naopak slyšet kadenci stoupavou, i když ortoepicky je správná klesavá melodie věty.

Za nespisovnou formu češtiny považujeme i *argot* – mluvu deklasovaných vrstev společnosti.

Rovněž některé profese se vyznačují užíváním velkého množství specifických slov a obrátů, takové formě jazyka říkáme *slang*.

Existuje i jazyk *generační*, kdy se v mluvě především mládeže vyskytují výrazy a módní obraty, projevuje se v ní jistá jazyková hravost.

Jazyk *spisovný* je nejdokonalejší a nejdůležitější podoba národního jazyka, slouží k dorozumívání všech příslušníků národa, proto je to útvar reprezentativní s úkolem celonárodním. Dělí se na spisovný jazyk mluvený, tzv. *hovorovou* češtinu, a psaný, tzv. *knižní* češtinu.

Zásady výslovnosti přejatých slov

Jedním z charakteristických znaků přejaté složky slovní zásoby je její výslovnostní rozkolísanost. Je způsobena mimo jiné i tím, že různí uživatelé jazyka mají různě daleko k původnímu jazyku, z něhož bylo slovo přejato, že se přejatá slova postupně, ale nestejně přizpůsobují domácí slovní zásobě. Stupeň přizpůsobení cizího slova v češtině závisí na době převzetí i na četnosti jeho užívání. Zpravidla čím je slovo rozšířenější a čím déle je v jazyku, tím více splývá s domácí slovní zásobou (např. *košile* z lat. *casula*, *komín* z ital. *camino*). u slov odborných je znalost původního jazyka ochranou proti přílišným změnám (např. italské hudební názvosloví – *accelerando*).

Nejdůležitější typy změn při přejímání slov z cizího jazyka:

- 1) Přesouvání slovního přízvuku na první slabiku slova. Nemá-li jazyk, z něhož je slovo přejímáno, stálý přízvuk na první slabice (např. italština, francouzština, ruština, polština), přesouvá se po převzetí na první slabiku.
- 2) Náhrada cizích hlásek. Hlávky cizího jazyka, které čeština nemá, se nahrazují zvukově nejbližšími hláskami domácími. Např. anglické „w“ se nahrazuje českým „v“ (slovo *twist*). Tzv. aspirované souhlávky „p“, „t“, „k“ např. v němčině či angličtině vyslovované s předechem, nahrazujeme odpovídajícími českými souhlávkami „p“, „t“, „k“.
- 3) V češtině měkce vyslovované slabiky „di“, „ti“, „ni“ ve slovech přejatých vyslovujeme tvrdě (*diktát, minimální, respektive*)
- 4) Lexikální citáty. Jestliže se nejedná o obecná přejatá slova, nýbrž o citátové výrazy, pak vyslovujeme celé spojení jako v originálním jazyce (např. *ex libris, enfant terrible, fair play*). Totéž platí i pro výslovnost cizích vlastních jmen.

Základní doporučení: Vždy si v odborné literatuře ověříme, co přesně přejaté slovo znamená a jak se momentálně v českém jazyce vyslovuje.

Povzbuzení

„Musíme však býti pamětlivi toho, že i slovo Boží je s l o v o, tedy výraz myšlení a vyjadřování a jejich nástroj. Je pozoruhodné, že si Pán Bůh pro styk s člověkem volil právě tento prostředek, jenž – jak se obecně myslí – činí tvora nazývaného homo sapiens člověkem, tedy tvora se schopností myslet a artikulovaně mluvit. Člověku bylo dáno slovo, aby se o Bohu a o jeho skutcích vyjadřoval, aby je sdílel srozumitelně se svým bližním. Proto aniž bychom dělali kompromis mezi zákonitostí rétoriky a mezi spontánností a snad až nevypočítatelným nárokem slova Božího, musíme dbát, aby slovo Boží, jak je přijímáme z Písem svatých, bylo předáváno a tlumočeno způsobem posluchači pochopitelným.“

J. B. Jeschke

Rozmluvy o řeči uzavírají tři zamyšlení nad rodným jazykem, který je naší nedílnou niternou součástí. Čeština spojuje nás Čechy, Moravany a Slezany v jeden národ, posiluje nás v dobách neklidu a v čase bezpečném jí leckdy nevěnujeme dostatečnou péči, bereme ji jako samozřejmost. Ano, zatím stále ještě mluvíme česky tak automaticky, jako dýcháme. Ale jako dnes už dokážeme dýchat vědomě, i češtinu užívejme uvážlivě a s respektem k hodnotám, jež nám poskytuje. Zaslouží si to. Zasloužíme si to my všichni.

“ I. Hurník: Ve jménu mateřštiny

K mnohým povzdechům nad češtinou lidí před mikrofonem bych přiložil poznámku: zdá se mi, že to nemusí být dílo jejich nevzdělanosti, nýbrž jakési nedorozumění.

Vyslechl jsem rozhlasovou besedu se slovným pražským umělcem. Bylo pěkné, že ve snaze navodit důvěrné, sdělné ovzduší, rovnou řekl: „Budu mluvit jako doma.“

To mi bylo sympatické, host se chce lidem důvěrně přiblížit.

Byl bych čekal, že promluví hovorovou češtinou. Spustil však pražským dialektem, pepickým, jak jsme mu ve Slezsku se shovívavou ironií říkali.

Nic proti dialektu, i on je kulturní statek hodný uchování a zkoumání. Jenže onen muž jej předkládal jako samozřejmost, jako jazyk korektní, obecně přijatý a platný. Co by asi onen muž řekl, kdybych co Slezan vystoupil v ostravském rozhlase a promluvil: „Tuž pušče mě k temu, ež vam zahraju jakyšik šumny kusek na klaviře.“ To ovšem žádný Slezan neudělá, žádný Olomoučan nespustí před mikrofonem hanácky. Toto povyšování dialektu na normu si vyhrazují jenom Pražané.

Už slyším toho řečníka, jak se brání, že spisovná čeština je nepřirozená, křečovitá, kožená. Nuže, zeptal bych se ho, zdali spisovně mluvící Marek Eben, pánové Přidal, Vejvoda, Rosák působí koženě.

Ale obzvlášť s respektem myslím na pány ze sportovní redakce. Ti musejí kolikrát lapat po dechu, aby vypověděli, co se na hřišti děje, těm by se stokrát odpustilo, kdyby sklouzli do hantýrky. Ale to se nikdy nestane, jejich čeština je bez kazu, ba i obohacená leckterými půvabnými metaforami.

Dialekt je půvabný, předkládá-li se jako dialekt. Je to kytky na louce. Spisovná čeština je květina na zahradě, dílo přírody a zahradníků.

„Živé slovo nás provází od narození do smrti. v bibli, v prvním verši Janova evangelia, čteme: Na počátku bylo Slovo, a to Slovo bylo u Boha, a to Slovo byl Bůh. Slovo, jak ho znají dějiny lidského rodu, tedy hlavní zdroj komunikace, má různé podoby: je soukromé i veřejné, sděluje i vypráví, chválí i haní, je zrcadlem člověka – jeho rozumu, srdce, duše. Slovo je také materiálem slovesných umělců: oživeno hlasem, stává se tělem.“

Vladimír Justl

“ F. Nepil: Moje země

Nejstarší dochovaná věta v naší mateřštině je připsána na listině v Litoměřicích z roku 1057, ale byla na ni připsána až ve 13. století... Ta věta zní: „Pavel dal jest Ploskovicích zemu, Vlach dal jest Dolan zemu Bogu i svatému Ščepánu se dvěma dušníkoma, Bogučēja a Sedlatu.“ [...]

Dnešní právník by ji ovšem přeložil přibližně takto: „Smluvní strana Pavel zavázala se bezúplatně a bez právní povinnosti poskytnout smluvním stranám Bohu a svatému Štěpánu majetkový prospěch darováním svého pozemku v Ploskovicích, smluvní strana Vlach zavázala se k témuž darováním svého pozemku v Dolanech, včetně převodu dvou systemizovaných pracovních míst obsazených toho času pracovníky Bogučejem a Sedlatou, jejichž pracovní poměr trvá i nadále.“ [...]

Nevím, jestli ze slov té první zapsané české věty také tak vzrušeně cítíte ono vzdálené šumění sedmi staletí, jestli z nich slyšíte prahovor těch, kterým vdčíme za to, že tu dneska jsme. Nevím, jestli si uvědomujete, že i tato první slůvka se přetavila do stříbrných žilek, z nichž byla ulita sazba Máje, Babičky i Zpěvů pátečních, Torza naděje, Písně o Viktorce, Války s mloky i Balady z hadrů, a že se vtavila především do řeči, kterou voláme své děti k obědu a kterou si přejeme dobré jitro.

Je to řeč, která zní jako loretánské zvonky a je čistá jako z křišťálu. Ale aby si dala všechno líbit, aby dala sebou dokonce orat, to ona zase ne. Přetěžko se dá beztrestně zneužít k tomu, aby například jako kosmetický přípravek zastírala to, co není v hlavě. Opravdu je jako ten křišťál; i z toho oči až přecházejí, ale když se skrze něj dobře podíváte, všimnete si, jak lomí paprsky. Z perličky udělá perlu a z prázdna udělá takové NIC, že ho není kam schovat.

Vzpomeňte si na to, až navštívíte Litoměřice a až budete volat své děti k obědu.

„Hyne jazyk? Je ohrožený a ohrožovaný. Jako vrabci, chocholouši, rosničky, stovky dalších, mnoho rostlin a voda a vzduch... Zodpovědní jsme všichni. Nejvíce učitelé, novináři, veřejní mluvčí.“

Miloš Horanský

“ P. Eisner: Chrám i tvrz

Mateřtina je vzduch, jímž dýchají plíce naší duše. Jsme do ní zakletí. Nechápeme, jak lze žít bez ní. Snad jste se již sami přistihli, neříkám při myšlence, ale při citové skoromyšlence: chudák Aischylos, chudáček Byron, oni vůbec neuměli česky. Je to ještě daleko grotesknější: naučíme se šesti, deseti cizím jazykům, obíráme se s jejich literaturou, víme toho mnoho o jejich národech – ale něco v nás docela vespod pořád ještě nevěří, že by někdo na světě opravdu, ale zcela doopravdy mluvil francouzsky, anglicky, španělsky atd. – vždy jen některým z těchto jazyků, a nikdy také trochu česky. Máme to všechno tak trochu za jakousi smluvenou hru – ti lidé v Paříži, Londýně si patrně musí na veřejnosti odříkat své francouzské, anglické penzum, ale pak jdou domů, zují se z těch jazykových škorní a spustí česky. Sedíte si pohromadě s Rockefellerem, budete snad hodně maličký, ale něco ve vás vám bude našeptávat, že jste o tolik větší boháč než on. o kolik? O češtinu.

Vřet každému srdce po jazyku svém – pravdu má Dalimil. Jakže – po jazyku? a to vy snad myslíte, že Dalimil myslí jazykem jazyk? i kdepak. On užívá slova JAZYK ve významu, který to slovo tehdy mělo a který má pak ještě i v Bibli kralické. Čtete-li v ní o jazycích, jsou míněni národové. Dalimil svým veršem míní národnost, národ, chce říci: Svůj k svému! Než přesto, ba právě proto smíme jeho verši dát smysl, v němž se uvádí. Neboť co je to národ? Sotva co jiného než souhrn lidí žijících společným jazykem. Neříkám mluvících jím, to by bylo příliš málo. Žijících, opravdu žijících společným jazykem.

Proto praví Viktorín Kornel ze Všehrd, že jazyk český je jazyk dobrý, ušlechtilý, rozumný, zdobný, bohatý a hojný, nám od Boha dán – prohlašuje to, asi bezděky, v nejdokonalejší shodě se slovem Starého zákona, které dí, že od Hospodina je řeč jazyka. Proto může zas Jungmann ustavit rovnici jazyk = filozofie, totiž souhrn všeho myšlení, cítění, veškerého citu životního: Jazyk jest ta nejvýtečnější dle zvláštního země proudu, mravů, smejšlení, náklonnosti a dle tisícerych každého národa rozdílů uzpůsobená filozofie. a naše národní mudrosloví připisuje mateřštině dokonce moc svodů nejlíbezněji démonických:

 Dábel svodil Evu po vlasku,

 Eva Adama po česku,

 Bůh jim zlořečil po německu,

 Anděl je pak z ráje vyhnal po uhersku.

Že slovo JAZYK znamenalo zároveň i lingua, i zas gens, natio, je cosi jako národní symbol a budiž jím i nadále. Génus češtiny asi věděl, proč vkládá oba významy v jedno jediné slovo. Jazyk je to, čím přežije národ, zůstane-li mu jazyk: jazyk z národa, národ z jazyka se bere a jím živ jest.

Seznam použité literatury:

- ARP, H. *Na jedné noze*. Praha: Odeon, 1988, 248 str., ISBN 01-081-88
- AŠKENAZY, L. *Černá bedýnka*. Praha: Mladá fronta, 1964, 232 str.
- BENEŠ, B. *Česká lidová slovesnost*. Praha: Odeon, 1990, 364 str., ISBN 80-207-0181-8
- BIBLE: *Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Praha: Česká biblická společnost, 1991, 287 str.
- BIEBL, K. *Žlatými řetězy*. Praha: BBart, 2003, 53 str.
- BLAHOSLAV, J. *Gramatika česká*. Brno: Masarykova univerzita, 1991
- BLAHOSLAV, J. *Naučení mládencům*. Praha: Urbánek, 1947
- BLAHOSLAV, J. *Vady kazatelův*. Praha: Fr. A. Urbánek, 1906, 111 str.
- BOHOSLUŽEBNÁ KNIHA ČČSH. *Modlitby*. Praha: Ústřední rada ČČSH, 1992, 53 str., ISBN 80-7000-192-5
- BROCKERT, S. *Ovládnání stresu*. Praha: Melantrich, 1993
- BRUNNER, A. *Řeč jako počáteční východisko teorie poznání*. Olomouc: Votobia, 1996
- BRZÁKOVÁ, P. *Země, cesta blázna a vnitřní svět Jaroslava Duška*. Praha: Eminent, 2012, 238 str., ISBN 978-80-7281-432-9
- BUDIL, I. T. *Mýtus, jazyk a kulturní antropologie*. Praha: Triton, 1998
- CICERO, M. T. *o řečníku*. Praha: B. Hendrich, Biblioteka Henriada, 1940
- CMÍRALOVÁ, J. *Učte se mluvit*. Brno: Datel, 1992
- CUMMINSOVÁ, D. *Žáhady experimentální psychologie*. Praha: Portál, 2006
- ČAPEK, K. *Bajky a podpovídky*, Praha: Československý spisovatel, 1961, 189 str.

- ČÁREK, J. *Zlatý dětský svět*. Praha: SPN, 1953
- ČECHOVÁ, M. a kol. *Čeština – řeč a jazyk*. Praha: ISV nakl., 1996
- ČMEJRKOVÁ, S., DANEŠ, F., KRAUS, J., SVOBODOVÁ, I. *Čeština, jak ji znáte i neznáte*. Praha: Academia, 1996
- DANEŠ, F., HÁLA, B., JEDLIČKA, A., ROMPORTL, M. *o mluveném slově*. Praha: SPN, 1954
- DAČICKÝ Z HESLOVA, M. *Paměti*. Praha: Akropolis, 1996
- DESNOS, R. *Žpěvobajky a květomluva*. Praha: Artia, 1971, 62 str.
- DISMAN, M. *Receptář dramatické výchovy*. Praha: SPN, 1976
- EISNER, P. *Chrám i tvrz*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1946
- EISNER, P. *Rady Čechům, jak se hravě přiučiti češtině*. Praha: Odeon, 1992, 299 str., ISBN 80-207-0369-1
- ERBEN, K. J. *Pohádky*. Praha: Československý spisovatel, 1976
- FARSKÝ, K. *Liturgie CČSH*, Praha: Blahoslav, 1992, ISBN 80-7000-168-2
- FISCHER, V., HURNÍK, I. *Od housliček po bubnu*. Praha: Albatros, 1987, 79 str., ISBN 13-770-87
- FISCHEROVÁ, D. in MAHÉŠVARÁNANDA, P. *Jóga v denním životě*. Praha: Mladá fronta, 2006, 446 str., ISBN 80-204-1277-8
- FRYNTA, E. *Písničky bez muziky*. Praha: Argo, 2010, 82 str.
- FUX, V. *Z českých luhů do háje*. Brno: Petrov, 1997
- HAGGEGE, C. *Člověk a řeč*, Praha: Karolinum, 1998
- HALADA, V. *Technika jevištní řeči*. Praha: Orbis, 1961, 124 str.
- HALAS, F. *Ladění*. Praha: Československý spisovatel, 1946
- HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Praha: Česká grafická unie, 1941, 247 str.

- HÁLA, B. *Fonetika v teorii a praxi*. Praha: SPN, 1975
- HANCOCK, J. *Skryté síly mozku*. Praha: Fiesta Publishing, 2002
- HANNING, E. *Žázračný člověk*. In: *Geo*, 2005
- HANZLÍK, J. *Sněhová hvězdička*. Praha: SNDK, 1966, 85 str.
- HAVELKOVÁ, L. *Cvičné texty pro výuku Techniky mluveného projevu*. Praha: SPN, 1983
- HAVELKOVÁ, L. *Poznámky k metodice výuky hlasu a mluvního projevu*. Praha: DAMU, 1986
- HEISSENBÜTTEL, H. *Prohlášení nosorožce*. Praha: Mladá fronta, 1968, 116 str.
- HILSKÝ, M. *Shakespeare a jeviště svět*. Praha: Academia, 2010, ISBN 978-80-200-1857-1
- HIRŠAL, J., GRÖGEROVÁ, B. *JOB-BOJ*. Praha: Československý spisovatel, 1968, 130 str. ISBN 22-019-68
- HIRŠAL, J., GRÖGEROVÁ, B. *Nonsens*. Praha: Mladá fronta, 1997, 191 str., ISBN 80-204-0659-X
- HNÍZDIL, J., BERÁNKOVÁ, B., ŠAVLÍK, J. *Bolesti zad: Mýty a realita*. Praha: Triton, 2005, 231 str., ISBN 80-7254-659-7
- HODURA, K. *Jan Gebauer a český spisovný jazyk*. In: *Naše řeč*, 1957/40
- HOLAN, V. *Kameni, přicházíš*. Praha: Fr. Borový, 1937, 81 str.
- HOLUB, M. *K principu rolničky*. Praha: Melantrich, 1987
- HONYS, J. *Vrh kostek: Česká experimentální poezie*. Praha: Torst, 1993, ISBN 80-85639-13-0
- HORNÍČEK, M. *Klaunovy rozpravy*. Praha: Odeon, 1989, 349 str.
- HORSKÝ, R. *Cesta*. Praha: Blahoslav, 1989
- HORST, B. *Encyklopedie komunikačních technik*. Praha: Grada, 1994

- HUBÁČEK, J. *Jak mluvit a přednášet*. Ostrava: Pedagogická fakulta, 1983
- HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, J. *Česká výslovnostní norma*. Praha: Scientia, 1995, 74 str., ISBN 80-85827-93-X
- HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, J. *Žvuková osnova české věty*. Praha: Komenium, 1978
- HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, J., MAKOVIČKOVÁ, H. *Žáklady jevištní mluvy I*. Praha: SPN, 1984, 135 str., ISBN 14-322-84
- HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, J., MAKOVIČKOVÁ, H. *Žáklady jevištní mluvy II*. Praha: SPN, 1986, 283 str., ISBN 14-260-86
- HURNÍK, J. *Hudební dějprava*. Praha: Supraphon, 1986
- HURNÍK, I. *Muzikální Sherlock*. Praha: Československý spisovatel, 1971
- CHALOUPEK, J. *Knížka o češtině*, Praha: Odeon, 1974
- CHLEBNIKOV, V. *Všem*. Praha: Odeon, 1985, 144 str.
- JANDL, E. *Mletpantem*. Praha: Odeon, 1989, 244 str., ISBN 80-207-0056-0
- JESCHKE, J. B. *Nauka o kázání*. Praha: Kalich, 1971
- JIRÁSEK, A. *Lucerna*. Praha: Otto, 1906
- JIRÁK, J. *Antologie komentovaných textů z dějin rétorické praxe*. Praha: Univerzita Karlova, 1989
- JUNGMANN, J. *Žápisky*. Praha: J. Otto, 1872
- KÁBELE, F. *Brousek pro tvůj jazýček*. Praha: Albatros, 1961, ISBN 13-716-88
- KAINAR, J. *Básně a blues*. Praha: Československý spisovatel, 1978, 288 str., ISBN 22-036-78
- KAPLICKÁ, J. *Kytice, kytky, kytičky*. Praha: Albatros, 1986, 63 str., ISBN 13-746-86
- KARAFIÁT, J. *Broučci*. Praha: A. Hynek, 1943, 87 str.
- KINDERSLEY, D. *Poznej svou osobnost*. Praha: Gemini, 1994

- KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*. Praha, SPN, 1994
- KLOSOVÁ, L., KOPÁČOVÁ, L. *Jevištní řeč a jazyk dramatu*. Praha: Divadelní ústav, 1990
- KLOSTERMANN, K. *Mlhy na blatech*. Praha: Odeon, 1985, 360 str., ISBN 01-016-85
- KOLEKTIV AUTORŮ. *Encyklopedie Co je co*. Praha: Albatros, 1992
- KOLEKTIV AUTORŮ. *K logopedické teorii a praxi*. Praha: SPN, 1977
- KOLEKTIV AUTORŮ. *Živé slovo*. Praha: Akropolis, 2004, 151 str., ISBN 80-903417-4-8
- KOMENSKÝ, J. A. *Naučení o kazatelství. Dílo J. A. Komenského, sv. IV*. Praha: Academia, 1983
- KOMENSKÝ, J. A. *Obecná porada o nápravě věcí lidských*. In: *Vivat Comenius*. Uherský Brod: Spektrum, 1990
- KOTÍK, J. *Podvečer plný dní*. Třebíč: Arco 1993
- KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*. Praha: Makropulos, 1997, 271 str., ISBN 80-86003-08-06
- KRAUS, J. *Rétorika v evropské kultuře*. Praha: Academia, 1998
- KRÖSCHLOVÁ, E. *Temporytmus a pojmy s ním spojené*. Praha: Divadelní ústav, 1981
- KRÖSCHLOVÁ, E. *Psychosomatická příprava k výuce herectví*. Praha: AMU, 1998
- KUBÁTOVÁ, M. *Muzikantský řemeslo*. Cheb: Music, 1996, 151 str.
- KUBÍKOVÁ, J. *Kažte evangelium*. Praha: Blahoslav, 1992
- LACINA, V. *Čtení o psaní*. Praha: Československý spisovatel, 1954, 164 str.
- LIGUŠ, J. *Lingvistika a hermeneutika v teologii*. Banská Bystrica: Trian, 2000

- LIGUŠ, J. *Medziludská komunikácia*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 1996
- LUKAVSKÝ, R. *Být nebo nebýt – monology o herectví*. Praha: SPN, 1981, 240 str.
- MACOUREK, M. *Pohádky*. Praha: Mladá fronta, 2011, 195 str., ISBN 978-80-204-2255-2
- MACHKOVÁ, E. *Dramatické hry a improvizace*. Praha: Divadelní ústav, 1990
- MÁNEK, J. *Čas nám daný*. Praha: Blahoslav, 1980
- MARŠÍČEK, V. *Vlnobítí*. Praha: Středočeské nakladatelství a knihkupectví, 1981, 74 str. ISBN 42-002-81
- MARTINEC, V. *Herecké techniky a zdroje herecké tvorby*. Praha: Pražská scéna, 2003, 191 str., ISBN 80-86102-38-6
- MASARYK, T. G. *Světová revoluce*. Praha: ÚTGM, 2004, ISBN 80-861142-17-5
- MÁCHA, K. H. *Máj*. Praha: Československý spisovatel, 1987, 61 str.
- MORGENSTERN, CH. *Šibeniční písně*. Praha: Labyrint, 2000
- MORGENSTERN, CH. *Beránek měsíc*. Praha: Odeon, 1990
- NEDVĚDOVÁ, M. *Hus a Jeroným v Kostnici*. Praha: SNKLHU, 1953, 316 str.
- NEPIL, F. *Dobré a ještě lepší jitro*. Praha: Novinář, 1983, 248 str., ISBN 59-242-81
- NEZVAL, V. *Podivuhodný kouzelník*. Praha: Československý spisovatel, 1963, 129 str., ISBN 22-015-63
- NEZVAL, V. *Anička skřítek a Slaměný Hubert*. Praha: Albatros, 1971, 306 str.
- NIKL, P. *Lingvistické pohádky*. Praha: Meander, 2006, 55 str.
- NOVOTNÁ-TÝMLOVÁ, D. *Technika mluvního projevu a výrazu herce*. Praha: SPN, 1988, 95 str.

- NOVOTNÝ, T. *Sedm smrtelných hříchů*. Združenie evanjelikálnych cirkví v SR, 2012, 52 str., ISBN 978-80-971044-4-3
- OTČENÁŠEK, K. *Kamínky 5, svědectví o pronásledování křesťanů*. Hradec Králové, 2005, 175 str.
- PAVLOV, I. P. *Fysiologie vyšší nervové činnosti*. Praha: Přírodovědné nakladatelství, 1952, 219 str.
- PAWLOVSKÁ, H. *Ať zešílí láskou*. Praha: Motto, 1995, 142 str., ISBN 80-85872-30-7
- PÍŽL, J. *Ukázky z prózy*. Praha: Lidové noviny.
- PLICKA, K., VOLF, F., SVOLINSKÝ, K. *Český rok*. Praha: Odeon, 1978, 1.–4. díl
- PLICKA, K., VOLF, F. *Veselá kopa*. Praha: Odeon, 1987
- PROCHÁZKA, V. a kol. *Příruční slovník naučný*. Praha: Academia, 1966, 3. díl, 959 str.
- PROCHÁZKOVÁ, M. *Sny bez přístřeší*. Praha: Československý spisovatel, 1979, 77 str., ISBN 22-012-79
- QUENAU, R. *Zpěvobajky a květomluva*. Praha: 1989
- QUINTILIANUS, M. F. *Základy rétoriky*. Praha: Odeon, 1985, 677 str.
- REKTORISOVÁ, K. *Divadelní mluvnice*. Praha: 1942
- RIEDELBAUCH, J. *Obsidiánovi šílenci*. Praha: Literární salon, 2011, 96 str., ISBN 9788090443747
- ROMPORTL, M. a kol. *Fonetika*. Praha: Academia, 1986
- ROSTAND, E. *Cyrano z Bergeracu*. Praha: Odeon, 1975
- RUT, P. *Menší poetický slovník v příkladech*. Praha: Mladá fronta, 1985, 114 str.
- RUTRLE, O. *Kapitoly z církevní praxe*. Praha: Blahoslav, 1956

- RUTRLE, O. *Liturgika*. Praha: Blahoslav, 1957
- SAINT-EXUPÉRY, A. DE *Malý princ*. Praha: Albatros, 1972, 94 str., ISBN 13-122-KMČ-89
- SALAJKA, M. *Rozhovory o duchovní práci v církvi*. Praha: CČSH, 1977
- Řeč, mluva, hlas*. Praha: DAMU, 2005, 117 st., ISBN 80-7331-074-0
- SALAJKA, M. *Křesťanská církev ve své duchovní aktivitě a práci*. Praha: Karolinum, 1998
- SGALL, P., HRONEK, J. *Čeština bez příkras*. Praha: H+H, 1992
- SMOLÍK, J. *Radost ze slova*. Praha: Kalich, 1983
- STANISLAVSKIJ, K. S. *Můj život v umění*. Praha: Odeon, 1985
- SUCHÝ, O. *Kupte strunu za korunu*. Praha: Albatros 1986
- SVOBODA, Z. *Domy Boží*. In: Cesta, křesťanský časopis pro děti. Praha: CČSH, 2014
- SWEITZER A. A. *Schweitzer: zasánce kritického myšlení a úcty k životu*. Praha: Vyšehrad, 1989
- ŠIKTANC, K. *Fidlátka*. Praha, 2004
- ŠTUKA, I. *Kde bloudí velbloudi*. Praha: Albatros, 2003
- TĚSNOHLÍDEK, R. *Liška Bystrouška*. Praha: Albatros, 1978
- TOMAN, K. *Básně*. Praha: Odeon, 1971
- TOPINKA, M. *Hadí kámen*. Brno: Host, 2007
- ÚSTŘEDNÍ RADA CČSH. *Modlitby*. Praha: Blahoslav, 1992, 53 str., ISBN 80-7000-192-5
- URBÁNKOVÁ, J. *Vonička*. Praha: Albatros, 1979, 47 str.
- VINAŘICKÝ, K. *Drobné verše*. Nové Město nad Metují: Bohdan Böhm, 1887

- VOLKMAN, A. *Ptám se svých slov*. Praha: Luxpress, 1996, 54 str., ISBN 80-7130-001-2
- WERICH, J. *Fimfárum*. Praha: Albatros, 1997
- WERICH, J. *Táto, povídej*, Praha: Supraphon, 2005
- WERNISCH I. a kol. *Býkárna*. Brno: Druhé město, 2004, 84 str.
- WESTON, T. *Atlas lidského těla*. Praha: Levné knihy, 2003, 157 str., ISBN 80-7321-092-4
- ZÁBRANA, J. *Táňa a dva pistolníci*. Praha: Svět sovětů, 1965
- ZÁBRANA, J. *Potkat básníka*. Praha: Odeon, 1989
- ŽÁČEK, J. *Bajky a nebajky*. Vimperk: Papyrus, 1994, 81 str., ISBN 80-85776-23-5