

# UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra hudební výchovy



## **Hlas a řeč jako součást osobnosti učitele**

*Bakalářská práce*

Vedoucí práce: PaedDr. Alena Tichá, Ph.D.

Autor práce: Lucie Havlová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Anglický jazyk – Hudební výchova

Praha 2017

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou prací *Hlas a řeč jako součást osobnosti učitele* vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 18. 04. 2017

.....

podpis

Velmi děkuji vedoucí své bakalářské práce PaedDr. Aleně Tiché, Ph.D. za inspiraci, věcné připomínky, ochotu a pomoc při psaní práce.

## ANOTACE

Tato bakalářská práce se zabývá hlasem a řečí jako součástí osobnosti učitele. Práce se skládá z teoretické části, která je především zaměřena na tvorbu hlasu, osobnost učitele se zřetelem na hlasovou a řečovou problematiku a na vztah hlasového projevu učitele k psychice osobnosti. Druhá, teoreticko-praktická část, je věnována konkrétní přípravě učitele na mluvní projev v pedagogickém procesu. Cílem práce je dostat tuto problematiku více do povědomí budoucích učitelů, aby měli větší hlasovou výdrž a byli si více vědomi provázanosti mezi hlasem a psychikou.

## KLÍČOVÁ SLOVA

hlas, řeč, dýchání, rezonance, artikulace, psychika, učitel

## ANNOTTATION

This bachelor thesis is concerned with the human voice and speech as a part of teacher's personality. There is a theoretical part which is mainly focused on the creation of a voice, teacher's personality with the emphasis on voice and speech and on the relationship of a vocal utterance to psyche of personality. The second part is about a concrete teacher's preparation for speech utterance in a pedagogical process. The aim of this bachelor thesis is to get future teachers aware of this issue so that they would speak without difficulty and realize the connection between the voice and our state of mind.

## KEYWORDS

voice, speech, breathing, resonation, articulation, psyche, teacher

## Obsah

1	Co je hlas a jak vzniká .....	9
1.1	Hlasové ústrojí a tvorba hlasu .....	9
1.1.1	Dýchací ústrojí .....	9
1.1.2	Fonační ústrojí .....	10
1.1.3	Artikulační ústrojí .....	11
1.2	Tvoření hlásek a postavení hlasivek .....	11
1.2.1	Hlasové začátky .....	12
1.3	Vlastnosti hlasu .....	12
1.3.1	Barva hlasu .....	12
1.3.2	Výška hlasu .....	13
1.3.3	Síla hlasu .....	13
1.3.4	Kvalita, pružnost a ohebnost hlasu .....	14
2	Hlas a osobnost – vztah mezi hlasem a osobností jedince .....	15
2.1	Mluvní a zpěvní hlas .....	15
3	Osobnost učitele .....	16
3.1	Úspěšný učitel .....	18
3.2	Význam hlasu a řeči v pedagogické praxi .....	19
3.2.1	Řečové kompetence .....	20
3.2.2	Požadavky na řeč učitele .....	21
3.3	Pracovní zátěž učitele .....	21
3.3.1	Fyzická zátěž .....	21
3.3.2	Psychická zátěž .....	22
3.3.3	Hlasová zátěž .....	23
3.3.4	Psychická zátěž a hlasový projev .....	23
4	Nonverbální komunikace .....	25
4.1	Gestikulace a mimika .....	25
4.2	Pozice a postoje .....	26
4.3	Modulace hlasu .....	27
5	Možnosti řešení problematiky v praxi .....	28
5.1	Výchova k funkčně-správnému dechu .....	29
5.1.1	Předpoklady správné dechové funkce .....	30

5.1.2	Příklady názorů na techniku dýchání .....	34
5.2	Práce s hlasem .....	40
5.3	Artikulační trénink .....	43
5.3.1	Artikulace samohlásek .....	44
5.3.2	Artikulace souhlásek .....	44
5.3.3	Cvičení pro správnou artikulaci .....	45
5.4	Jak postupovat při mluvní a hlasové rozcvičce .....	52
6	Závěr .....	55
7	Použité zdroje .....	56

## Úvod

Téma „Hlas a řeč jako součást osobnosti učitele“ jsem si zvolila, jelikož mne řečové a hlasové ústrojí spjaté s naší mentalitou nepřestává udivovat a překvapovat. Hlas a řeč utváří naši osobnost. Hlas a řeč převážně ovlivňuje to, jak budeme vnímáni ostatními a jak vnímáme ostatní my. Toto téma mi je také blízké proto, že sama na svém hlasovém projevu neustále pracuji, jelikož jsem s ním dříve měla problémy.

Učitelům, zejména ve školkách a na prvních stupních základních škol, příkládám v dnešní společnosti velkou důležitost. Stavím je hned na druhé místo po rodině, a proto jsem se rozhodla tyto dva aspekty propojit – mám na mysli hlas a řeč s osobností učitele. O hlas a řeč jsem se začala podrobněji zajímat v prvním ročníku na vysoké škole, a to díky studiu předmětu Hlasová příprava a skvělému přístupu vyučujícího. Ačkoli jsem v té době měla za sebou devítiletou průpravu ze základních uměleckých škol, kde jsem navštěvovala sólový a sborový zpěv, získala jsem zde úplně nové informace, poznatky a souvislosti.

V teoretické části se zabývám tvorbou a vlastnostmi hlasu, vztahem mezi hlasem a osobností jedince, osobností učitele se zřetelem na jeho hlas, řeč a nonverbální komunikaci. V teoreticko-praktické části vysvětluji danou kapitolu nejdříve teoreticky a následně uvádím konkrétní, praktická cvičení. Všechna tato cvičení nám pomohou docílit to, abychom byli schopni mluvit bez námahy a vyčerpání, neboť hlas je jedním ze základních pracovních nástrojů učitele. Tato cvičení nám dopomůžou k tomu, aby náš hlas zněl přirozeně, tím pádem i příjemně a mohou nám pomoci dosáhnout i větší psychické pohody a vyrovnanosti.

Touto prací bych chtěla hlasovou a řečovou problematiku dostat více do povědomí budoucích učitelů, aby si byli některých svých dalších vlivů na děti, žáky a studenty vědomi a snažili se získaných poznatků o hlasu a řeči aktivně využívat v praxi. Ráda bych, abychom si v každodenním životě více uvědomovali souvislosti mezi naším hlasem a psychikou. Funkce učitele ve třídě není pouze vzdělávací a didaktická, učitel též vychovává, formuje osobnost žáků, k čemuž používá pedagogicko-psychologické poznatky a komunikační dovednosti. Žáci si díky správnému příkladu učitele osvojují

řečové techniky přirozeněji a výklad si snadněji zapamatovávají. Zároveň mají menší problémy s nasloucháním a udržením pozornosti.



# 1 Co je hlas a jak vzniká

Hlas můžeme definovat různými způsoby. Hlas je především zvuk, prostředek řeči.

Většina odborníků se shoduje, že hlas má dvě roviny: hlas jako komunikační prostředek, nosič mluvené řeči na jedné straně a hlas jako vnitřní řeč na straně druhé, kdy hlas vypovídá o řečnickově emocionálním rozpoložení.

Ivan Vyskočil uvádí: „*Hlas je totiž nejen „nosičem“ obvyklé řeči slov, mluvy, ale někdy má pro někoho srozumitelnou i svou vlastní nonverbální řeč. Tu tělovou, estetickou, prapůvodní, z hloubi těla i duše i času, z níž se slovo rodí.*“ (Vyskočil, 2006, str. 8)

Irena Vaňková uvádí následující formulaci: „*Prostřednictvím hlasu se uskutečňuje lidská řeč, právě s ní je hlas spjat nejtěsněji. Hlas má ovšem v lidském chování, v individuálním projevu člověka a v mezilidském dorozumívání a kontaktu vůbec ještě jiný než „nástrojový“ či „služebný“ dosah ve vztahu k realizaci řeči. Podobně jako mimika je schopen vyjádřit neomezenou škálu lidských „vnitřních obsahů“, emocí a citových hnutí, nálad, reakcí na situaci apod., a nejen to.*“ (Vyskočil, 2006, str. 18)

Hlas je sice abstraktní, nehmotný, ale přesto ho všichni, resp. všichni slyšící, vnímáme. Můžeme ho charakterizovat, můžeme s ním pracovat, měnit ho.

## 1.1 Hlasové ústrojí a tvorba hlasu

Abychom se naučili správně používat svůj hlas, měli správné dýchací návyky, je nutné se nejdříve seznámit alespoň se základy anatomie a fyziologie hlasu a s principem tvoření hlasu.

Z širšího hlediska se hlasové ústrojí skládá ze tří systémů, a to z ústrojí dýchacího, z ústrojí fonačního a z ústrojí artikulačního.

### 1.1.1 Dýchací ústrojí

Dýchací ústrojí tvoří hrudní koš spolu s plicemi, dále pak průdušky, průdušnice, mezižeberní svaly a bránice. Nadechujeme se do plic pomocí dýchacích svalů, kterými jsou bránice a mezižeberní svaly.

Podle koordinace svalových skupin rozlišujeme tři typy dýchání:

- dýchání hrudní (dolní žeberní) vzduchem se naplňuje střední část plic, což zapříčiní zvednutí hrudního koše (přisun vzduchu je menší než u dýchání bráničního)
- dýchání brániční
- dýchání smíšené (hrudně-brániční)

Při hrudním dýchání se nadechujeme do vrchní části hrudního koše, a to pomocí jedenácti párů mezižeberních svalů. Hrudní koš se nám rozšíří, ramena se mírně zvednou. Tento nádech je „svrchní“ a používáme ho především při sportu. Při nádechu pomocí bránice se nám mírně vyklene břicho, bránice se posune do dutiny břišní. Bránice je plochá svalová blána ve tvaru padáku, která odděluje dutinu hrudní a břišní. „*Bránice umožňuje rychle anebo zase pomalu vydechnout, držet tón, pohrávat si s ním.*“ (Vydrová, 2009, str. 31). Ovládání této dechové techniky je velice důležité především pro zpěváky, kteří musí umět řídit svůj výdech a množství vydechovaného vzduchu. (Hájková, 2011; Vydrová, 2009)

### 1.1.2 Fonační ústrojí

Fonační ústrojí nalezneme v hrtanu, kde se v jeho nejužší části nachází hlasivky. Jsou to dva pohyblivé blanité vazy. Ty se oddalují, sblížují, napínají, povolují, čímž se mění velikost hlasové štěrbiny. (Hájková, 2011)

Zdrojem hlasu jsou hlasivky. Jestliže pouze dýcháme, hlasivky máme rozevřené. Rozevřenou štěrbinou prochází výdechový proud volně. Při fonaci se hlasivkové chrupavky přiblíží těsně k sobě, čímž se k sobě přiblíží i hmota hlasivkových řas. Hlasové vazy se zároveň napnou a hlasová štěrbina se na malou chvíli úplně uzavře. Při tvoření hlasu je výdechový proud pozastaven sevřenými hlasivkami. Pod nimi se vzduch začne zhušťovat. Díky tomu tlak hlasivky oddálí na krátký okamžik, čímž se hlasová štěrbina na krátkou chvíli pootevře. Hlasivky jsou totiž velmi pružné. Dýchačí cestou vzduch postupuje vzhůru. Tento proces se opakuje periodicky. To je příčina toho, že hlasivky kmitají. Kmitáním vzniká nad hlasivkami střídavé zhuštění a zředění vzduchu – takzvaná vzduchová vlna a tu již vnímáme jako tón.,,*Proudem*

*vydechovaného vzduchu se rozkmitá slizniční povrch hlasivek, a tím se rozechvěje sloupec vydechovaného vzduchu a vzniká tak zvuk. Ten se potom zesílí v prostorách, které nazýváme rezonanční dutiny nebo rezonanční prostory.*“ (Vydrová, 2009, str. 25)

Tento základní, primární (hlasivkový) tón je poměrně slabý a není lidskému hlasu podobný. V rezonančních dutinách je zvuk zesílen a dotvářen, vzduch je v těchto dutinách rozvolněn od kmitajících hlasivek a tím se přidávají k základnímu tónu harmonické tóny svrchní. Tento proces způsobí zbarvení tónu do podoby lidského hlasu. „ *Hlas je tedy složený zvuk, individuálně zbarvený podle počtu, výšky a síly svrchních harmonických tónů rezonujících společně se základním tónem.*“ (Hájková, 2011, str. 36)

Výstižné a velice názorné je přirovnání zvuku lidského hlasu se zvukem houslí podle MUDr. Vydrové. Dech rozechvívá hlasivky, smyčec rozezní struny. Rezonančních prostorů v lidském těle je několik: část průdušnice pod hlasivkami, prostor pod hlasivkami, dutina ústní, dutina nosní, vedlejší dutiny nosní a nosohltan. Rezonanční prostor houslí je tvořen dřevěným tělem. Centrum hudebního citění v mozku je v obou případech stejné. (Vydrová, 2009)

### **1.1.3 Artikulační ústrojí**

Artikulační ústrojí je tvořeno hltanem, dutinou ústní a nosní. Tyto orgány se podílejí na úpravě, modifikaci základního tónu vycházejícího z hrtanu. Hltan je prostor v dutině ústní, který navazuje na nosohltan a ústí do trávícího ústrojí. V dutině se nachází jazyk, který je nezbytný pro mluvení a důležitý pro artikulaci hlásek. Mezi další artikulátory patří zuby, čelist, tvrdé a měkké patro, dásně, rty. Díky těmto artikulátorům je lidský hlas nekonečně variabilní a flexibilní. (Vydrová, 2009)

## **1.2 Tvoření hlásek a postavení hlasivek**

Prostřednictvím hlasu se uskutečňuje řeč a zpěv. Periodickým kmitáním vzduchu rozkmitaným hlasivkami jsou tvořeny samohlásky a hlásky znělé. Při nepravidelném kmitání vznikají šumy. Hlásky neznělé jsou tvořeny bez hlasivkového tónu. Vznikají modifikací výdechového proudu v nadhrtanových dutinách. Hlasivky nekmitají.

Zatímco při tvoření samohlásek hlasivky kmitají. Hlasivková štěrbina je těsně uzavřena po celé délce a vazy hlasivkové jsou napjaté. Tón je nejčistší. Svalové napětí u znělých souhlásek může být menší a kmitání ne tak pravidelné. Tón zní drsněji. U neznělých souhlásek bývají hlasivky v tensi a hlasivková štěrbina není tak rozevřena jako například při dýchání.

Důležitým faktorem pro tvoření hlasu jsou rezonanční dutiny a to dutina ústní, nosní a hrdelní. Pro mluvní účely člověk používá dutiny ústní – v ní vzniká valná většina hlásek. Rezonance nosní dutiny se přidává pouze k některým hláskám, kterým říkáme nosní, nosové. Vedlejší dutiny nosní, jakožto rezonanční dutiny, jsou nicméně důležitou součástí. Pro správnou znělost hlasu je nutné, aby tyto dutiny byly vyplněné vzduchem. (Cmíralová, 1992; Vydrová, 2009)

### **1.2.1 Hlasové začátky**

Rozlišujeme dva hlasové začátky českých hlásek. Při měkkém hlasovém začátku se hlasivky k sobě těsně přiblíží, ale svírají se a napínají postupně. Výdechový proud hlasivky rozkmitá plynule. Amplituda se postupně zvětšuje. Tohoto docílíme například tím, že před samohláskou vyslovíme ještě souhlásku - např. já, mám, táta atd. Druhým hlasovým začátkem je ráz. Je drsnější a při nadměrném užívání může dojít k poruše hlasu. Tvrdý ráz užíváme, když vyslovujeme jako první samohlásku např.: amen, echo, Indie atd. Hlasová štěrbina je pevně uzavřena a nahromaděný výdechový proud ji prudce rozrazí.

## **1.3 Vlastnosti hlasu**

Mezi základní vlastnosti hlasu podle Vydrové řadíme barvu, sílu, výšku, kvalitu a pružnost.

### **1.3.1 Barva hlasu**

Jak již bylo zmíněno výše, barva hlasu závisí na tvaru, velikosti a struktuře rezonančních dutin, dále je ovlivněna kvalitou a elasticitostí tkání fonačně artikulačního

ústrojí. Nikdo je nemá stejné, a proto se zabarvení hlasu u každého liší. Barva hlasu je individuální a svou roli zde hraje i dědičnost. Věkem samozřejmě dochází k mírným změnám, a to díky anatomickým změnám a stárnutím tkání. Prostřednictvím artikulátorů dutiny ústní je možné hlas tzv. přisvětlit nebo ztmavit, správnou pěveckou výchovou pak barvu hlasu zvýraznit. Základní přirozenou charakteristiku hlasu však změnit nelze. (Vydrová, 2009)

### **1.3.2 Výška hlasu**

Výška hlasu záleží na délce hlasivek a jejich napětí. Mužské hlasivky jsou nejčastěji dlouhé 1,5 – 2,5 cm. Ženské hlasivky mívají 1,2 – 1,5 cm. Protože mužské hlasivky jsou delší, kmitají pomaleji a tím pádem mají nižší hlasy. Zde platí: čím nižší kmitočet, tím nižší tón a čím vyšší kmitočet, tím je tón vyšší. *„Absolutní výška hlasu je tedy dána fyzickými předpoklady. Určité změny výšky hlasu však docílíme i záměrně změnou síly výdechového proudu, což se děje mnohdy i nezáměrně v důsledku nervozity.“* (Vydrová, 2009, str. 37)

Výška hlasu se mění také v závislosti na věku. Hlas malých dětí je celkem vysoký. Jak rostou, zvětšuje se i hrtan, hlasivky i rezonanční dutiny a výška hlasu klesá.

### **1.3.3 Síla hlasu**

Síla hlasu je závislá především na tvaru a velikosti rezonančních prostor, dále pak na schopnosti rozkmitání hlasivek, na proudu vydechovaného vzduchu, na odporu hlasivek, na jejich umístění a v neposlední řadě na velikosti hlasivkového svalu. Ke zmenšení rezonančních prostor může dojít v důsledku zánětu či zbytněním tkáně. Následně dochází ke snížení síly hlasu. Správným cvičením můžeme posilovat hlasivkový sval, nesprávným cvičením však může dojít k poškození, např. vzniku hlasových uzlů. (Vydrová, 2009)

Sílu hlasu samozřejmě ovlivnit můžeme. *„Vlastní silou výdechového proudu zásadně dosáhneme změny síly hlasu. Zesílení výdechového proudu totiž ovlivní amplitudu kmitů hlasivek.“* (Vydrová, 2009, str. 37)

#### **1.3.4 Kvalita, pružnost a ohebnost hlasu**

Kvalitu hlasu negativně ovlivňují neharmonické zvuky v hlase, např. dyšná či chraptivá příměs. Nejčastějšími příčinami zhoršené kvality hlasu bývá onemocnění hlasivek nebo hlasová únava. Pružnost a ohebnost hlasu je schopnost plynule a rychle měnit výšku tónů. (Vydrová, 2009)

## 2 Hlas a osobnost – vztah mezi hlasem a osobností jedince

Jedinečnost lidského hlasu je dána jedinečností osobnosti a individuálním hlasovým ústrojím. Individuálnost hlasu je tak charakteristická, že podle hlasového projevu identifikujeme a rozeznáváme nám známé osoby téměř okamžitě. Hlas jako kritérium k identifikaci osob využívají mnohdy i kriminalisté. Hlas je ovlivněn řadou faktorů – somatickými, psychickými i sociálními. V hlasu se odráží momentální emoce, nálada, duševní napětí i charakteristické rysy osobnosti. Hlas nás dokonce může upozornit i na některá onemocnění. Zaujalo mne motto hlasové terapeutky Ivany Vostárkové, které pronesla v rozhlasovém pořadu Host do domu: „*Lhát můžeme perfektně řeči, ovšem nikoliv hlasem.*“ ([http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/\\_zprava/1258263](http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/_zprava/1258263))

Irena Vaňková na semináři Hlas, mluva a řeč nazvala hlas zrcadlem lidské duše, s čímž nelze nesouhlasit. Současné psychosomatické pojetí hlasové výchovy se zabývá vztahem mezi hlasem a osobností jedince. Uvědomění si vlastního hlasu vede k porozumění a pochopení sebe sama a toto může být podnětem ksebezdokonalování. Hlas nám otevírá cestu k naší podstatě, k našemu já. Hlasový vývoj ovlivňuje náš osobnostní rozvoj. Hlasový projev má vliv na duševní i tělesné zdraví jedince. Z tohoto pohledu lze vyvodit, že hlasové problémy mohou spočívat v psychice čímohou být způsobeny hlasovým přetížením. Možné jsou i samozřejmě organické poruchy hlasu způsobené konkrétním onemocněním. (Vyskočil, 2006)

Když mluvíme, prozrazujeme více, než říkáme. Hlas je neodmyslitelná součást člověka, jediného tvora, který je schopen řeči, a to díky lidskému mozku. Brocovo centrum řídí produkci artikulované řeči. Při narušení tohoto centra vzniká porucha vyjadřování, řeči a také vznikají problémy se psaním. Wernickeovo centrum řídí vnímání řeči. Díky němu tedy dovedeme porozumět mluvenému a psanému slovu. Déjerinovo centrum dešifruje vizuální složky řeči. Ukazuje se, že řečová komunikace je podmíněna součinností různých částí mozku. (Hájková, 2011)

### 2.1 Mluvní a zpěvní hlas

Na rozlišování mluvního a zpěvního hlasu mají odborníci různé názory.

M. Slavíková na semináři Hlas, mluva řeč zmiňuje teorii, že i přes jen mírně odlišné způsoby tvoření mluvního a zpěvního hlasu jsou řeč a zpěv odlišné až protichůdné. Na semináři uvádí:

„Rovněž technika tvoření mluvního hlasu se poměrně výrazně odlišuje od techniky tvoření hlasu zpěvního. Nerespektování odlišností obou systémů bývá častou příčinou hlasových problémů.“ (Vyskočil, 2006, str. 44)

Mluvní hlas vnímáme smyslem pro šumy, zpěvní hlas vnímáme smyslem pro tóny. Vnímáme je odlišnými sluchovými orgány, mozková centra jsou samostatná. Zajímavé jsou poznatky Y. Roddové-Marlingové, že jedinci, u nichž byl školen pouze mluvní hlas, mají nedostatečně rozvinutou funkci dechového svalstva. V tomto případě je pak nutná náprava pomocí pěveckých cvičení. (Vyskočil, 2006)

Podle S. Luhanové – Jirouškové mají obě techniky stejný mechanismus tvorby. Mluvní a zpěvní funkce se navzájem ovlivňují a podmiňují. Existuje zde vzájemná vazba, kdy pro rozvoj zpěvního hlasu je nutné dodržovat hlasovou a duševní hygienu mluvního hlasu. Na druhé straně má zpěv pozitivní vliv na mluvní hlas, především na jeho životnost. Platí tedy, že mluvní dovednost nelze cvičit bez propojení s pěveckými technikami.

„Pracujeme-li s lidským hlasem ať už zpěvním či mluvním, musíme ho chápat v celé harmonické komplexnosti, tedy vnímat celou osobnost interpreta respektovat i individualitu. Pak můžeme hlas považovat nejen za prostředek verbální komunikace, ale i za prostředek umělecké výpovědi.“ (Vyskočil, 2006, str. 41)

Sympatizuji s názorem operní zpěvačky Nancy Zi. Ta je toho názoru, že *„zpěv, obzvláště operní zpěv, je mnohem intenzivnější a náročnější forma vokalizace než řeč. Je to výrazně vystupňovaná podoba prodloužené promluvy s vlastním vnitřním zesílením a širokým rozsahem.“* (Zi, 2009, str. 43)

### **3 Osobnost učitele**

Nejprve charakterizují osobnost globálně, abychom mohli vyvozovat další důsledky a souvislosti s hlasem a profesí učitele.



„Osobnost je komplex duševních a tělesných kvalit člověka. Lidská osobnost je rozmanitá a nedá se vtěsnat do nějakého jednoduchého schématu. Je složitou kombinací temperamentu, charakteru a inteligence.“ (Vydrová, 2009, str. 122)

Utváření profesní osobnosti učitele je dlouhodobý proces, který začíná samotnou volbou učitelství profese, následuje formování během studia na vysoké škole a přetrvává po celou dobu učitelství praxe. Věda o osobnosti učitele se nazývá pedeutologie a uplatňuje dva přístupy – normativní a analytický. Normativní přístup stanovuje, jaký má učitel být, aby byl ve své práci úspěšný, a to jak po stránce odborné, tak i po stránce pedagogicko-psychologické. Cílem analytického přístupu je zjistit skutečné, konkrétní osobnostní vlastnosti. To lze např. pomocí psychologických testů, sebereflexe (sebepoznání, sebehodnocení, sebekritika) či zpětné vazby od žáků. Podle mého názoru je vhodné skloubit oba přístupy dohromady.

Důležité složky osobnosti učitele podle Dytrtové:

- psychická odolnost = schopnost zvládat problémové, frustrující, konfliktní, deprimující a stresové situace
- adaptabilita a adjustabilita – schopnost flexibilně řešit vzniklý problém
- schopnosti osvojovat si nové poznatky – další vzdělávání, seberealizace, prohlubování kvalifikace
- sociální empatie a komunikativnost – trpělivě vytvářet pozitivní klima, optimistickou atmosféru ve třídě se smyslem pro dialog, organizační schopnosti, přirozená autorita a respekt. (Dytrtová, 2009)

Již z první složky můžeme vydedukovat, že povolání učitele je velmi náročné. Jestliže učitel těmito kompetencemi nedisponuje, projevují se pak tyto nedostatky na jeho psychice v podobě stresu. Stres má vážné negativní účinky na náš hlas – jakožto hlavní nástroj pedagoga. (o této problematice více v kapitole Pracovní zátěž učitele)

Hlasový či řečový projev je však většinou zcela opomíjen. A to i přesto, že se často uvádí, že i pedagogičtí pracovníci (ať již učitelé, lektori či vychovatelé) spadají do skupiny hlasových profesionálů, jako jsou zpěváci, herci, moderátoři a další, kteří hlas využívají jako nástroj pro svou práci. Samostatný předmět hlasové výchovy či rétoriky se však snad na žádných pedagogických fakultách nevyučuje, v lepším případě bývá

takovýto předmět zařazen do skupiny nepovinných předmětů. Výjimkou jsou hudební obory. Nicméně učitelé by hlasovými profesionály být měli, neboť jejich hlasové zatížení je skutečně obrovské.

Učitel je mnohdy chápán pouze jako odborník na základě své aprobační zprávy. Správný pedagog ale nejen že děti a studenty učí, vzdělává, ale taktéž je ovlivňuje svou přítomností ve třídě, svými postoji, temperamentem, vyřčenými myšlenkami k tématu. Kromě toho, učitel studenty ovlivňuje i svým hlasovým projevem. I když si většina z nás toho není vědoma, tak při jakékoliv komunikaci, přednášce, koncertu, atd. své hlasivky podvědomě nastavujeme právě do co nejpodobnější polohy toho, co slyšíme. Jestliže tedy posloucháme zdravý, příjemný hlas, naše hlasivky se „cítí“ pohodlně též. Tyto atributy spoluutváří charakter žáků a studentů, a to buď pozitivně, ale bohužel i negativně. Zajímavá myšlenka může být vyslovena takovým způsobem, že žákům připadat atraktivní rozhodně nebude. Za způsob jakým pedagog předá informace je zodpovědný právě náš hlas – jak ho využíváme při verbální komunikaci. Druhořadou, ale také velice důležitou úlohu hraje nonverbální komunikace při kontaktu s žáky. Nonverbálními komunikačními prostředky se zabývám v kapitole 4.

### 3.1 Úspěšný učitel

Definici úspěšného učitele není možné jednoznačně pevně stanovit, neboť se jedná o subjektivní záležitost, která je ovlivněna mikro-sociálním prostředím dané školy, třídy. Holeček charakterizuje úspěšného učitele jako odborníka, tělesně a duševně zdravého, jež netrpí profesionální deformací, k žákům se chová vstřícně, laskavě, dokáže je povzbudit, ale zároveň je náročný, přísný a důsledný. Důležitým charakteristickým znakem je jeho radost z práce s dětským kolektivem, racionální přístup, emocionální stabilita a zdravé sebevědomí. Zajisté může mít i nějaké chyby.

Učitel může být podle Holečka úspěšný jen tehdy, pokud splňuje následující podmínky:

- má znalosti, vědomosti – a to odborné, psychologicko-pedagogické a didaktické
- disponuje dovednostmi, jako např. plánování, příprava a řízení výuky, má dobré komunikační a motivační dovednosti, vytváří pozitivní edukační klima, bez

problémů udržuje kázeň ve třídě a dovede objektivně hodnotit výkony žáků. Důležitá je též schopnost objektivního sebehodnocení a sebekritiky.

- má zájem o tuto profesi a je optimisticky naladěn
- je mu dána možnost samostatné práce v příjemném prostředí, důležitá je i příjemná atmosféra uvnitř učitelského sboru a uznání nadřízeného (Holeček, 2014)

Já bych ještě přidala jednu kategorii, a tou je přirozená autorita, kterou na rozdíl od formální autority učitel může získat díky svým osobnostním a odborným kvalitám, umění naslouchat a smyslem pro spravedlnost.

Opět si všimněme, že ani tato charakteristika neobsahuje nic, co by se týkalo mluvní techniky. Podle mého názoru by učitel neměl být pouze chodící zdroj informací, ale určitě by měl působit i jako tutor a jakýsi „coach“. Správný učitel umí vzbudit vášně k danému předmětu. V posledních letech provádím takový svůj malý experiment. Již pět let se ptám různých známých, na které narazím, jaké předměty ho nejvíce ve škole bavily a následně se zeptám proč. Odpověď je vždy stejná. Byl to skvělý učitel.

### **3.2 Význam hlasu a řeči v pedagogické praxi**

Většina lidí bere svůj hlas jako naprostou samozřejmost. Hlas jako takový je neoddělitelnou součástí osobnosti jakéhokoliv člověka. Je to důležitý, sofistikovaný nástroj pro dorozumívání a komunikaci. Hlas hraje významnou roli v našich životech a ještě významnější v životech hlasových profesionálů. Skrze hlas vyjadřujeme naše myšlenky, náš postoj, naše emoce. Hlas a řeč odráží a utváří pedagogovu osobnost. Správná práce s hlasem umožňuje vzbudit zájem a pozornost posluchačů či získat jejich sympatie. Hlas na nás může prozradit i momentální psychické rozpoložení. Podle D. Fischerové je hlas totiž základním prvkem projevu. (Vyskočil, 2006)

Hlas jako součást osobnosti učitele má mnohé funkce. Podle J. Šlédrové jsou to především následující funkce:

- uklidňující a motivační: hlasový projev dokáže zklidnit, nadchnout či povzbudit

- výchovná: díky intonaci, barvě a síle hlasu žáci lépe pochopí, co si k učiteli mohou a nemohou dovolit
- orientační: žáci mohou odhadnout, jak bude vyučovací hodina dále probíhat
- aktivizační: dynamický projev vede k větší aktivitě žáků, zvyšuje jejich pozornost a soustředění
- regulační: silou hlasu lze ovlivnit chování žáků, přiměřená síla hlasu žáky motivuje (Vyskočil, 2006)

Řeč se uskutečňuje pomocí hlasu. Je to artikulovaný projev člověka v daném jazyce, sloužící především k vzájemné komunikaci. Většinou bývá akustický, tedy mluvená řeč, nebo v písemné formě. Může být ale i vizuální – v případě znakové řeči pro neslyšící. Řečový projev bývá nositelem důležitých informací.

Svatava Luhanová – Jiroušková říká: „*Řeč je soustava zvukových značek, jimiž se lidé dorozumívají a formou mluvního projevu vyjadřují své myšlenky.*“ (Vyskočil, 2006, str. 39)

### 3.2.1 Řečové kompetence

Učitelé si rozvíjející řečovou zdatnost studentů, žáků, ale i jich samotných mohou představit jako celek skládající se z následujících oblastí: „*Jsou to:*

- 1.) *Mluvnická kompetence*“, pomocí které žáci vyjadřují přesný a vhodný význam toho, co mají na mysli.
- 2.) „*Sociálně – řečová kompetence*“, kdy žák získává schopnost správně odhadnout „*sociální prostředí*“, ve kterém hovoří, podle čehož volí přiměřený způsob mluvy k dané osobě.
- 3.) „*Kompetence k souvislému projevu*“, což je schopnost žáka souvisle spojovat věty tak, aby dávaly smysl a „*směr*“.
- 4.) „*Strategická kompetence*“, díky níž studenti a žáci využívají prostředky „*jako je metafora, přirovnání, intonace, výška hlasu atd.*“
- 5.) „*Analytická kompetence*“, čímž označujeme „*vnitřní řeč*“, jež je stěžejní součástí dobré promluvy a jež je vlastně prvotním nástrojem vzniku úspěšného projevu.“ (Fontana, 2010, str. 91)

Učitel by měl být žákům příkladem. Pokud učitel výše zmíněné kompetence po žácích vyžaduje, měl by se podle nich řídit a ovládat je. Zejména v mateřské škole a na prvním stupni základní školy jsou děti velmi vnímavé a snaží se dospělé imitovat, proto by se učitel měl snažit být pro ně příkladným vzorem.

Podle S. Luhanové-Jirouškové je pro učitele nezbytné posazení hlasu do rezonance. Nejlepším prostředkem pro to je individuální hlasová či pěvecká výchova. (Vyskočil, 2006)

### **3.2.2 Požadavky na řeč učitele**

Učitel by měl mít bohatou slovní zásobu, měl by být schopen pružně reagovat, výstižně a srozumitelně se vyjadřovat s přihlédnutím k věku, vyspělosti a pozornosti žáků. Je dobré používat kratší věty spisovné češtiny. Důležitá je správná výslovnost bez logopedických vad a správná artikulace. (Holeček, 2014)

Učitel musí být schopen zvládnout techniku řeči a pochopit mechanismus tvoření hlasu a mluvení. Musí vědět kdy a jakým způsobem to říci. Důležité je též snížit fyzickou námahu při hlasovém projevu na minimum, aby nedocházelo k poškození hlasu (Hájková, 2011)

## **3.3 Pracovní zátěž učitele**

Z psychologického hlediska lze zátěž chápat jako nesoulad mezi požadavky na pracovníka (v tomto případě učitele) a jeho možnostmi tyto nároky zvládnout.

Mezi negativní faktory učitelské profese patří psychická zátěž a částečně i zátěž fyzická. Psychická nevyrovnanost se potom projevuje na způsobu výkladu a hlasovém projevu.

### **3.3.1 Fyzická zátěž**

Fyzická zátěž není natolik významná, avšak nesmíme ji opomíjet. Patří sem například bolesti dolních končetin či problémy s páteří při vadném držení těla. Učitelé jsou vystaveni i dalším zdravotním rizikům, jakou jsou kardiovaskulární onemocnění, migrény či bolesti hlavy. Zejména na prvním stupni základních škol mají učitelé

tendenci se k žákům naklánět, čímž namáhají svou krční páteř a mají sklony k předsunutí brady dopředu. V praktické části se touto problematikou zabývám hlouběji a uvádím uvolňovací cvičení.

### 3.3.2 Psychická zátěž

Psychickou zátěž můžeme rozdělit do tří kategorií:

- senzorická (smyslová) zátěž: v učitelské profesi se vyskytuje poměrně hojně. Tato zátěž spočívá v nadměrném zatížení smyslových orgánů, jako jsou zrak a sluch, neboť učitel musí být ve třídě neustále ve střehu, pozorně vnímat a pozorovat žáky, správně vyhodnocovat jejich neverbální projevy, registrovat rušivé chování či dokonce náznaky šikany
- mentální zátěž: je dána psychologickými procesy a problémy, které je učitel nucen pohotově řešit. Není jen nezávislým pozorovatelem, musí být tvůrčí, musí být vybaven dobrou představitostí, činit správná rozhodnutí.
- emocionální zátěž: nejvýraznější je u učitelů na základních školách. Vzniká emocionální zainteresovaností učitele ve vztahu s žáky, rodiči, ostatními učiteli a nadřízenými. Učitel musí být vůči žákům objektivní, především co se týče hodnocení, a své případné sympatie či antipatie musí potlačovat. Učitelé jsou vystaveni velkému emocionálnímu tlaku, který může vést až k syndromu vyhoření. (Průcha, 2002)

Podle Fontany (1997) trpí 72 % učitelů mírným stresem a 23% silným stresem. Z toho vyplývá, že pouze 5% učitelů stres nepocítuje či je vůči stresorům odolných.

Psychickou zátěž učitele představuje především stres. Jednotlivé stresory a jejich úroveň jsou rozdílné podle stupně, druhu a typu školy. Největší a nejčastější zátěží bývá špatné chování žáků (nepozornost, nekázeň, vulgarita a agresivita), velký počet žáků ve třídách, nedostatečné vybavení (učební pomůcky) pro výuku či nedostatečná spolupráce rodičů. Nejvíce ohroženou skupinou jsou patrně ženy – učitelky základních a zvláštních škol. (Průcha, 2002)

Jsme-li vystaveni působení stresu, je důležitá délka jeho působení. Dlouhodobý stres (třebaže jen mírný) má zhoubnější následky než výrazný krátkodobý. Opakují-li se

určité stresové situace, náš organismus je schopný vypracovat si mechanismy pro jejich zvládnutí, čímž se míra zátěže zmenší. Reakce organismu na nadměrnou psychickou zátěž je subjektivní. Závisí to na řadě faktorů, především na citlivosti konkrétního organismu na stres. Každý z nás je jinak odolný vůči stresu. Ani objektivní stanovení míry zátěže není možné. (Hájková, 2011)

### **3.3.3 Hlasová zátěž**

Specifickým problémem je však hlasová zátěž. „*Lékaři-foniatrici poukazují na to, že mnozí učitelé poškozují své hlasivky nadměrným zvyšováním síly hlasu nebo také nedodržováním hlasové hygieny.*“ (Průcha, 2002, str. 66)

A. Barová výstižně na semináři poznamenala, že je důležité hlasovou zátěž vyměnit za hlasovou výdrž. (Vyskočil, 2006)

### **3.3.4 Psychická zátěž a hlasový projev**

Snad každý se s jistou dávkou stresu či strachu již setkal, a pokud jde o dlouhodobý stav, tím hůř. Stres a strach proniká do naší mysli a těla, kde se usazuje a způsobuje svalové napětí. Tato tenze často způsobí to, že omezí dechovou funkci, což vede k nedostatku kyslíku a což může způsobit ještě větší psychické potíže. Ani si to většinou neuvědomujeme, ale toto napětí může přetrvat, i když jsme již dávno mimo nebezpečí.

Čím více negativních zkušeností prožijeme, tím více se „chybné pohybové vzorce“ fixují a tím hůře se naše tělo nastavuje do původního přirozeného stavu. „Správná svalová koordinace“ se neprojevuje pouze ve způsobu držení těla, ale také nám může napovědět výraz očí a mimika, styl hlasového projevu a zvuk kvality hlasu.

Tělesné a psychické procesy se navzájem podmiňují. Tento poznatek můžeme využít k uvolnění, zkrátka k tomu, abychom se cítili lépe. To, co spojuje oba tyto procesy, je dechový sval - bránice. Tento sval je velmi citlivý a odráží se na něm naše duševní rozpoložení, ale i náš celkový tělesný stav (např. jaké máme držení těla). Bránice též ovlivňuje „zažívání a činnost vnitřních orgánů.“

Je důležité, aby každý sval v těle pracoval ve vzájemné souhře. Tuto harmonii může snadno narušit jakékoli napětí v těle. Často napětí vzniká v důsledku stresu či nepohody v místě kořene jazyka, čelistního kloubu, dolní čelisti a brady, ramen, šíje, krční a bederní páteře. Vzniklá tenze může zapříčinit omezení dechové funkce. Pociťujeme-li úzkost, hlas se lehce změní. Z valné části to způsobuje právě přepětí v kořeni jazyka. Tam si často negativní pocity usazují. V okolí hrtanu potom cítíme sepětí a zúžení. Jestliže nejsme schopni tuto oblast uvolnit, naše úzkost se dále prohlubuje, když slyšíme náš nezdravý hlas. Energii pak musíme věnovat k zakrytí této slabosti a nejsme schopni se plně soustředit na náš mluvní projev. Takovýto zdánlivě malý problém nás může vyčerpávat a skličovat. (PaedDr. Alena Tichá, Ph.D., workshop 2015)

Nejenže učitelské povolání vyžaduje hlasovou výdrž, ale toto zaměstnání s sebou nese i mnoho stresových faktorů, které mají negativní dopad na učitelův hlas. Hlas potom zní nepřirozeně vysoko, je nezdravě stažený, není zvučný. Při dlouhodobém stresu může mluvení způsobovat bolesti v krku. Zvyšování hlasu ve třídách může být ukazatelem špatného psychického stavu učitele. Důležitým předpokladem pro zdravý mluvní projev je tedy celková psychická pohoda.



## 4 Nonverbální komunikace

Při každém našem hlasovém projevu bychom si měli uvědomit, že i vizuální vjem a použité neverbální výrazové prostředky hrají významnou roli. Řeč těla o nás může mnohé prozradit, může pozitivně podpořit náš projev či být nápomocná např. při vzbuzení zájmu.

Verbální komunikace zpravidla slouží k předání věcných informací, zatímco neverbální komunikace zprostředkovává informace o postojích a pocitech, doplňuje a podtrhuje význam slovního obsahu. Mimoslovní sdělování je značně rozmanité. Údajně bylo zaznamenáno milion druhů neverbálních prostředků či signálů. (Maříková, 2000; Dohalská, 1985)

Mezi nejčastější nonverbální komunikační prostředky patří gestikulace a mimika, pozice a postoje a modulace hlasu. Nesmíme zapomínat, že jednotlivé oblasti se navzájem doplňují a ovlivňují. Proto je třeba dbát na soulad mezi jednotlivými neverbálními prostředky. Jednotlivá gesta si nesmí navzájem odporovat, jinak by náš projev působil nevěrohodně. Podle mého názoru bychom se měli chovat přirozeně a nesnažit se nic předstírat. Neverbální prostředky by měly sloužit pouze k podpoření našeho projevu.

### 4.1 Gestikulace a mimika

Z výrazu obličeje lze rozpoznat mnoho informací o mluvčím, především o jeho emocionálním stavu a postoji. Proto se při komunikaci doporučuje oční kontakt a neuhýbat očima. Pokud jde o učitele, měl by pohledy střídat na všechny žáky a nesoustředit se například pouze na žáky v prvních lavicích. Tím získají žáci pocit, že se jim věnuje, že promlouvá přímo k nim. Naopak by se měl vyvarovat pohledům do prázdna. Tyto pohledy by žáci mohli považovat za učitelovu nejistotu nebo znuděnost až nezájem.

Typickým projevem obličeje je úsměv. Říká se „s úsměvem jde všechno líp“ či „úsměv je klíčem k srdci“. A je to pravda. Ale musí se jednat o spontánní a upřímný úsměv. V současné době se lidé naučili používat tzv. společenský, resp. obchodní úsměv, který

nevychází ze srdce. Jedná se o nepřírozený, naučený úsměv. Při upřímném úsměvu se nám oči přimhuňují, koutky úst se zvednou a kolem očí se vytvoří vrásky, protože lící svaly se zvednou.

Při neverbální komunikaci jsou nejčastěji používaná gesta rukou a paží. Všeobecně se doporučuje používat gesta co nejméně. Bývá to ale obtížné, protože některá gesta máme silně zažitá. Učitel by se měl určitě seznámit s jejich významem. Například by se měl vyvarovat ukazování na konkrétního žáka. Tím ho totiž může uvést do rozpaků. Ukazování rukou s nataženým ukazovákem může žáka dokonce vystresovat. Zkřížené ruce před sebou fungují jako náš obranný štít. Ruce položené na lavici s propletenými prsty tvoří jakousi bariéru a nepřístupnost. Podepírání hlavy znamená nudu. Těchto gest a signálů by si měl učitel u žáků všimnout a svým chováním na to reagovat takovým způsobem, aby atmosféru uvolnil a vzbudil jejich zájem. Pokud chce učitel např. zapůsobit, může využívat při gestikulaci otevřenou dlaň směrem vzhůru. To je známkou otevřenosti a přátelství. (Maříková, 2000; Hájková 2011)

## 4.2 Pozice a postoje

I pohyb nám toho hodně sdělí. Už např. způsob, jakým, žák vstává ze židle a jde k tabuli. Pomalý pohyb signalizuje nechotu a nezájem. Jde-li žák rychle, svědčí to o tom, že ví, co chce, že je připravený. Příliš rychlá chůze je projevem roztěkanosti, chaosu a nesoustředění.

Učitel svým pohybem udržuje pozornost žáků a zároveň tím snižuje svojí eventuální trému. Nesmí se však jednat o pouhé stereotypní korzování z místa na místo. To vyjadřuje nervozitu a nudu. Soustavný pohyb je taktéž nevhodný. Učitel by se měl pohybovat především tak, aby na něho všichni žáci viděli a nemuseli se otáčet. Stojí-li totiž nějaký člověk za našimi zády a my na něho nevidíme, logicky nás to znervózňuje. Platí zásada, že nikdy nemluvíme k posluchačům otočení zády. Jak by měl vypadat správný postoj? Je to tzv. aktivní postoj – stojíme vzpřímeně, mírně rozkročení, váha spíše na špičkách. Z tohoto postoje můžeme kdykoli snadno vykročit.

Výhodné je pro učitele, sedí-li za stolem. Ten mu vytváří dobrou oporu. Sedíme-li ve volném prostoru, máme nohy volně vedle sebe nebo lehce zkřížené. Široce

překřížené nohy svědčí o odmítavém postoji a aroganci. (Maříková, 2000; Hájková, 2011)

### 4.3 Modulace hlasu

Pedagogův výklad či dialog s žáky by měl být hlasově dynamický a členěný do logických celků. Rozhodně si potom žáci informace snadněji zapamatují, než když je přednáška monotónní. Takovýto projev má leckdy až uspávací účinky a je neefektivní.

Při souvislém mluveném projevu se vyjadřujeme většinou pomocí vět. I zvuková stavba věty má svá základní pravidla. Mezi nejvýznamnější funkční zvukové prostředky mluvené řeči patří přízvuk, frázování a intonace.

- Přízvuk je založen na změně intenzity hlasu. **Slovní přízvuk** je v českém jazyce vždy na první slabice slova nebo slovního spojení. U některých víceslabičných slov (složených) je i vedlejší přízvuk. Rodilí mluvčí tento přízvuk používají zcela automaticky. Pozice slovního přízvuku se podílí na rytmu řeči.
- V případě příliš dlouhé věty je zapotřebí rozčlenit větu na kratší úseky neboli fráze. Na **frázování** se podílí větný přízvuk a pauzy. Větný přízvuk zdůrazňuje nejdůležitější část obsahu sdělení. Určuje ho tedy mluvčí podle svého záměru. Jedná se zpravidla o zdůraznění konkrétního slova ve větě, které pak udává význam sdělení. Dalším prostředkem frázování jsou pauzy. Pauzy rozlišujeme na pauzy fyziologické a pauzy funkční. Fyziologické pauzy slouží k nádechu. Mezi funkční pauzy patří pauza členící (jež rozděljuje delší větu na kratší logické celky) či pauza zdůrazňovací (ta následuje za výrazem, který potřebuje mluvčí zdůraznit). Vždy bychom se měli snažit fyziologickou pauzu umístit do pauzy funkční.
- Mluvní **intonací** rozumíme střídání, resp. změnu síly a výšky hlasu v řeči. Intonace bývá chápána jako melodie řeči. Každá věta má svoji kadenci (intonační průběh). Pomocí intonace může mluvčí vyjádřit též svůj citový postoj.

Správné užití prostředků zvukového členění řeči usnadňuje porozumění a zpřehledňuje mluvený projev. (Hájková, 2011; Maříková, 2000; Dohalská, 1985)

## 5 Možnosti řešení problematiky v praxi

V této druhé části bakalářské práce, se více zabývám praktickou stránkou věci. Snažím se danou problematiku vysvětlit a zároveň uvádím konkrétní názorná cvičení. Tato cvičení potom mohou sloužit jako odrazový můstek pro ty, kteří mají s hlasem problémy, mluvení je vyčerpává či chtějí předejít potížím s hlasem, chtějí se naučit pracovat se stresem nebo prostě jen touží svou osobnost dále rozvíjet a poznávat samu sebe.

Jak jsem již zmínila, učitel patří mezi hlasové profesionály. Musí tedy svůj hlas ovládat, umět s ním pracovat, dostat ho do přirozené výšky a příjemné barvy.

*„Každý správně posazený, přirozený a dostatečně zvučný hlas je příjemný.“* (Dohalská, 1985, str. 74)

V současnosti význam hlasové výchovy postupně nabývá na důležitosti. Slavíková na semináři *Hlas, mluva, řeč* upozorňuje, že péče o výchovu hlasu je velice aktuálním a žádoucím úkolem dneška. Důvodem je zhoršující se projev dětí a studentů. Vhodné metody a techniky hlasové výchovy mají být motivující, kreativní, vést k tělesnému i psychickému uvolnění. Vhodné jsou techniky v podobě her se zpěvem, rytmem a hlasem. (Vyskočil, 2006)

### **Psychosomatický pohled**

*„Současný hlasový výzkum směřuje k pojetí hlasové výchovy jakožto psychosomatické disciplíny, která je si vědoma, že mezi hlasem a osobností člověka je příčinná provázanost.“* (Válková, 2007, str. 24)

*„Hlas už není jen prostředníkem nějakého sdělení, je samostatnou zvukovou kvalitou, je sdělení samo; má individuální vyprávěcí hodnotu.“* (Válková, 2007, str. 25)

Psychosomatický pohled si můžeme představit jako celostní, bytostní či osobnostní. Psychosomatické pojetí hlasové výchovy předpokládá komplexní procvičování a rozvíjení čtyř základních hlasových složek najednou – dechové, hlasotvorné, artikulační a psychosomatické, ve vzájemné provázanosti, propojenosti, rovnováze a harmonii.

Hlas k nám totiž patří, vychází z nás, z našeho vnitra. A pokud chceme dosáhnout změny našich hlasových kvalit, musíme se zaměřit nejen na klasické pojetí hlasové výchovy, ale je třeba vzít v úvahu i psychickou stránku jedince a v rámci výchovy k hlasu vědomě spoluutvářet naši osobnost, najít svůj skutečný, uvolněný hlas, být sám sebou. (Válková, 2007)

Jestliže je člověk v naprosté psychické pohodě, jeho hlas zní mnohem příjemněji, tedy zdravěji a zvučněji. Hlas a dech totiž úzce souvisí s lidskou psychikou a fyzickou kondicí. Skrze hlas můžeme dojít k většímu sebepoznání, prozkoumat různé aspekty naší osobnosti. Pomocí hlasových či dechových cvičení můžeme zvládnout nejen hlasovou zátěž, ale i zátěž emociální, docílit duševní a tělesné harmonie. Neboť psychická stránka ovlivňuje i fyzickou kondici jedince. Je nutné se soustředit na správný postoj těla i naší mysli.

## **5.1 Výchova k funkčně-správnému dechu**

Jedním z předpokladů správné mluvy je naučit se pracovat s dechem. Dýchání je základním předpokladem hlasového projevu, mluvíme výdechovým proudem vzduchu. I když každý umíme zcela instinktivně dýchat od svého narození, v průběhu života se tato přirozená schopnost správného dýchání často deformuje. Potom je důležité si opět osvojit ten správný způsob dýchání, umět kontrolovat svůj dech, či dokonce proměnit dech v životní energii.

Dech je spojení mezi vědomím a podvědomím. Dech nám pomáhá, abychom se dostali do duševní i fyzické rovnováhy. Kromě toho, kvalita dechu určuje kvalitu hlasovou. Dech a hlas jsou velkolepé nástroje pro rozvoj potenciálu každého jedince, nejen učitele.

Dech je vhodné vědomě využívat k pozitivnímu ovlivňování psychického a fyzického stavu. Jakékoliv napětí v hlasovém ústrojí je převážně způsobené emočním zážitkem (např. strachem, úzkostí, nervozitou). Toto napětí nám potom brání v kvalitním hlasovém projevu, aniž bychom si to uvědomovali. Správnými cviky a zároveň tak uvědomováním svého vlastního těla a svých niterných pocitů, jsme schopni veškerá napětí uvolnit a navrátit se do původního zdravého přirozeného stavu.

Ovšem, je třeba mít na paměti, že takováto práce s dechem a emočními stavy může být dlouhodobá a mnohdy i na celý život.

Podle D. Fischerové je hlas v podstatě ozvučený dech, který velmi rychle reaguje i na jemné změny v naší mysli, nitru. Seběmenší změna nálady vyvolá změnu dechu. (Vyskočil, 2006)

### **5.1.1 Předpoklady správné dechové funkce**

Dech, držení těla a psychické naladění jedince spolu úzce souvisejí a vzájemně se podmiňují. Základem funkčního dechu je fyziologicky správné držení těla, odstranění nežádoucích psychických a svalových napětí.

#### **Uvolnění**

V následných cvičeních se zaměřím na odbourání jakéhokoliv napětí v těle. Princip spočívá v tom, že jednoduše přesměrujeme nadbytečnou energii z místa tenze do oblasti, v které aktivita chybí. Než pocítíme změnu na každodenní rovině, většinou to trvá delší dobu. Velkou roli zde hraje soustavnost a trpělivost. Centrální nervová soustava musí přijmout nové „přeprogramování“ směrem k původnímu přirozenému stavu, kdy si znovu osvojuje již zapomenuté postupy. Správným nastavením našeho těla a sebeuvědomováním sebe samotného může dojít k nápravě. Cvičení zaměřená na celkové uvolnění a odstranění nežádoucích napětí se provádějí s výdechem. Uvolňujeme a protahujeme při nich ramena, ruce, hlavu, čelist a dokonce i kořen jazyka. Je vhodné při výdechu vydávat jednoduché jednoslabičné zvuky v pohodlné hlasové poloze a vnímat jejich průchod a rezonanci, čímž docílíme úplného psychosomatického uvolnění. Následující cvičení jsem poznala a prakticky vyzkoušela na workshopu v roce 2015 pod vedením PaedDr. Tiché. Cvičení vedou k uvolnění, k prohloubení dechu a jsou součástí rehabilitačních cvičení pro profesně namáhaný a unavený hlas. (PaedDr. Alena Tichá, Ph.D., workshop 2015)

- **Celkové uvolnění**

Mírně se rozkročíme, lehce se pohupujeme a poskakujeme. Vytřeseme z těla stres a veškeré negativní pocity. Ruce máme svěšené volně podél těla. Též hlava je v uvolněném stavu, kdy se převrací do všech různých stran. Pokrčíme kolena a snažíme

se uvolnit i oblast bederní. Soustředíme se na uvolnění dalších rizikových oblastí – čelist a kořen jazyka (máme pocit „široké špičky“ jazyka, která se dotýká dolního rtu). S výdechem nenásilně zkoušíme hlas rozeznít právě v té poloze, která nám je nejpříjemnější. Toto provádíme například na slabiku „jééé, jaaa, huu, hoo“ a utváříme si představu špulení rtů jako třeba při „cucání palce“. Nic uměle nepřetváříme, pouze nasloucháme našemu tělu a hlasu. Uvědomujeme si, odkud a kam zvuk vede, procitujeme místa, v kterých se tón rozeznívá. Při tomto cvičení si můžeme přikládat ruce na sebe, abychom ještě více vnímali rezonování tónu a přišli na to, do jakých míst se tóny dostávají. Hlasivky rozezníváme velmi lehce až nesoustředěně. Nesnažíme se o krásný tón.

- **Aktivizace podbřišních svalů a dna pánevního**

Položíme se na zem na podložku, ruce dáme podél těla, nohy pokrčíme. Nadechneme se do bránice a s výdechem podsadíme, při čemž aktivujeme svaly v podbřišku. Při podsazení bychom mezi zády a podložkou neměli mít žádnou mezeru a bedra by měla být přitisknutá k podložce.

Představíme si, že „zastavujeme koně“. Stojíme v mírném rozkročení s pokrčenými koleny a podsazenou pánví. Nohy se opírají o zem o tři opěrné body (pata, palec, malíček). Nadechneme se do bránice a s výdechem říkáme „prrrr“, současně podsazujeme a pomáháme si rukama. Ty přitahujeme směrem k tělu, k podbřišku, jako bychom chtěli zastavit koně. Vše probíhá naráz při výdechu na „znělé prrr“.

S tímto cvikem můžeme natrénovat jak správný nádech, tak uvolňujeme čelist a aktivujeme svaly podbřišní a dno pánevní. Mírně se rozkročíme, palce rukou přiložíme na pupík, ostatní prsty jsou nasměrovány směrem k podbřišku.

Nadechneme se a s výdechem, společně s podsazením „energicky vyslovíme Tjummmm Ba (dále pak Bammm Ba, Rummmm Ba, atd...)“, přičemž při druhé části slovního spojení při slabice Ba dochází k uvolnění čelisti, návratu do stavu před podsazením a automatickému nádechu ústy, kdy se nám jakoby při leknutí zaplní plíce vzduchem. Na nádech se záměrně nesoustředíme. Výslovnost znělého B aktivizuje celý organismus.

- **Uvolnění ramen a zátylku**

Původcem napětí v těchto oblastech je často chybné držení těla, obzvláště držení hlavy zde hraje velkou roli. Abychom se přesvědčili, že jsme skutečně uvolnění, musí nejdříve dojít k napětí a posléze k uvolnění. „Ramena zvedneme k uším a bezvládně pak necháme spadnout dolů. Vnímáme jejich volnost.“

Nejdříve jedním ramenem a potom druhým příjemně kroužíme a na výdech vyslovujeme slabiku „brumm“. Vnímáme své tělo a rezonance při tvoření této slabiky. Cítíme, jak se tón rozeznívá u kořene nosu a v okolí čela.

Tyto pohyby, které děláme svými rameny, (nejprve jedním ramenem, posléze druhým, následně oběma rameny) doprovázíme dalšími slabikami a taktéž se snažíme uvědomovat si místo tvoření tónů. Při slovu „ring“ prožíváme vibrace v okolí nosohltanu a měkkého patra. Závěrem můžeme protáhnout špičky prstů k podlaze. Ramena povolíme dolů.

Uvolnění napětí v ramenou a zátylku je taktéž nezbytné pro správnou posturální funkci.

- **Uvolnění kořene jazyka a čelisti**

Jestliže navodíme představu tíhy jazyka v široké špičce „odložené“ na spodním rtu, dojde k uvolnění kořene jazyka a celého nosohltanového prostoru. Současně pocit tíhy ve špičce jazyka přirozeně uvolní čelist mírně dozadu a dolů. Pokud přetrvává napětí v hrtanu, (zvýšená poloha hrtanu tzv. „učitelského hlasu“) volíme uvolňovací cvičení, například:

Zkusíme několikrát polknout, a s výdechem lehce říkáme „gooou, hooou, ouuu, louka, loudá“. Přitisknutí dlaní rukou na hrud' uvolníme sternum (hrud, kost), ramena se přitom jemně stočí vpřed a tím se uvolní svaly, které spojují hrtan s trupem. Dvojhláska ou uvolňuje kořen jazyka, a jazylku, tím dává svobodu hrtanu shora, uvolnění sternu dává svobodu hrtanu zdola. Toto cvičení má velký význam při únavě hlasu, kdy jsou přepjaty vnější hrtanové svaly a svaly tzv. závěsné sítě.

Volně tvořený hlas a správná artikulace závisí na poloze jazyka a volnosti jeho kořene. Pomocí artikulace „chmmmm, chnnn, chlllll, chjjjjj“ směřujeme jazyk do správné polohy. Jazyk však musí při artikulaci být velmi aktivní, a tak je nutné procvičit jeho



jednotlivé části, které se na výslovnosti podílí. Například, pro výslovnost hlásky „K“, je třeba zapojit střední část jazyka, k tomu použijeme např. slabiky: bre-ke-ke-ke-ke-ke-ke-ke, ki-ki-ri-kí, káva, kakao, ku-ku. Jazyk se dotýká na přechodu měkkého a tvrdého patra. Pokud je artikulace posunuta na měkké patro, konsonant K je málo srozumitelný a není opřený na dechu. Špičku jazyka zaktivizujeme pomocí hlásek, které se artikulují v místě za zuby na patře: d, t, n, l.

### **Odstranění předsunutí brady**

Tato pozice omezuje hrtanovou volnost a způsobuje napětí v kořeni jazyka. Kromě těchto potíží zapříčiňuje to, že vzduch se nedostává do dolní části plic.

Nejdříve přeženeme předsunutí hlavy a brady, aby následně mohlo dojít k jejich uvolnění. Posléze hlavu s bradou horizontálně vracíme a zasouváme.

### **Správné držení těla**

Správné držení těla je velice důležitým předpokladem dechového cvičení, neboť ovlivňuje správnou funkci dechového aparátu. Luděk Koverdinský ve své dizertační práci s názvem „Vliv držení těla na pěvecký projev“ hledá ideální držení těla při zpěvu a zkoumá, zda je možné nesprávné posturální návyky změnit. Postura znamená tělesný postoj, udržování polohy těla a jeho stabilizace. (stabilizace fyziologického držení těla)

*„Klíčové oblasti držení těla jsou tři: hlava, páteř a pánev. Tento funkční celek tvoří pomyslnou osu postavy.“* (Koverdinský, 2012, str. 20)

Také chodidlo má tři opěrné body: patu, palec a malíkovou hranu. Tyto opěrné body nožní klenby jsou podle Čumpelíka, *„základní oporou vzpřímeného držení těla a svou aferentací vyvolávají v CNS napřímení celého těla.“* (Čumpelík, 2006, str. 42-43)

*„Vědomou svalovou aktivitou – odtlačení se od opěrných bodů lze vyvolat svalovou koaktivaci, která „stabilizuje nožní klenbu a vyvolá svalovou souhru pro vzpřímené držení.“ Na odtlačení reaguje i bránice a hrudník změnou postavení a dýchání.“* (Koverdinský, 2012, str. 24)

Na workshopu PaedDr. Aleny Tiché „Profesní únava hlasu a možnosti nápravy“ konaného dne 20. února 2015, jsme prováděli následující cvičení, která jsou založená právě na těchto principech a opěrných bodech chodidla.

- Při nácviku správného držení těla vycházíme od chodidel, která odtlačujeme ve třech opěrných bodech (pod palcem, malíkem a patou). Pokud nám provádění tohoto cviku ve stoje dělá potíže, můžeme ho provádět vleže za pomoci druhé osoby, která na tyto body přiloží své prsty. Vydržíme-li v této poloze, naše dýchání se zklidní.
- Další klíčovou oblastí držení těla je hlava. Můžeme navázat na předchozí cvičení a snažíme se vytáhnout hlavu co nejdále, jako bychom chtěli hlavou něco odtlačit. Dáváme pozor, abychom hlavu nepředsazovali. Provádíme-li cvik správně, svaly jsou vyvážené a dech se zklidní a ustálí. Toto cvičení posiluje posturální a dechovou funkci bránice.

Náprava vadného držení těla je dlouhodobý a náročný proces založený na pravidelném a opakujícím se cvičení. Toto platí především v případech dlouhodobého chybného posturálního chování, kdy může dojít k fixaci tohoto vadného postoje. V centrální nervové soustavě je pak třeba přenastavit nový program, neboť právě z centrálního nervového systému je řízena svalová aktivita. (workshop, PaedDr. Tichá, Ph.D., 2015)

*„Podstatou vzpřímeného držení těla je aktivní napřímení páteře. Protože je bránice sval respiračně-posturální, aktivní napřímení vyvolá jak její správné nastavení, tak i její následný pohyb při respiraci, který je z hlediska tvorby hlasu optimální. Výsledkem je „diaphragmaticintercostalbreathing“ čili žeberně brániční dýchání.“* (Koverdynský, 2012, str. 51-52)

### **5.1.2 Příklady názorů na techniku dýchání**

V této kapitole se věnuji popisu různých typů cvičení podle Hájkové, Markové a Zi. Některé techniky a nácviky dále doplňuji vlastními komentáři (VK), které jsou označeny kurzívou.

#### **Dechová cvičení podle Hájkové**

Podle Hájkové je pro efektivní práci s hlasem nejvhodnější hrudně brániční dýchání. To znamená, že vhodně využíváme pozitiva obou typů:

- z bráničního typu to je aktivní práce bránice a hluboký nádech umožňující dlouhý výdech

- z hrudního typu to je pak aktivní práce mezižeberních svalů pro efektivní hospodaření s dechem.

Cvičení, která budou následovat, se mohou jevit jako „primitivní“, avšak jsou prověřená v praxi. Pokud je budeme s trpělivostí pravidelně opakovat, pozitivní účinek se dostaví.

- Důležitou složkou dechových cvičení je soustředění pozornosti na nádech a výdech. VK: *Dechová funkce probíhá přirozeně, pokud do ní nevstupuje volní složka. S názorem E. Hájkové souhlasím, pokud soustředění pozornosti bude vnímáno jako sledování procesu dechu „z povzdálí“. Není třeba ho vědomě řídit.*
- Se vzpřímeným tělem v mírném rozkročení se postavíme na špičky chodidel, nadechujeme se nosem a vydechujeme ústy. Poté se dáme do pohybu a na špičkách si vykračujeme v prostoru. VK: *Při tomto cviku se aktivizují spodní žebra a bránice.*
- Správné brániční dýchání si můžeme zkontrolovat tak, že se nadechneme nosem a poté vydechneme ústy. Ruce si přiložíme do míst ledvin v oblasti zad, kde bychom při nádechu měli pociťovat jakýsi tlak, který je způsoben tím, jak se dolní část dutiny hrudní plní vzduchem.  
Podle Hájkové lze pociťovat pohyby bránice přiložením rukou na místo, kde se bránice nachází (na rozhraní dutiny hrudní a dutiny břišní). VK: *Pohyby břišní stěny jsou důsledky aktivity bránice. Dle mého názoru samotnou bránici cítit nemůžeme. Jsou to právě následky aktivity bránice, které můžeme pociťovat v podobě pohybu například při smíchu.*
- Autorka dále nabízí hru „udýchaný pes“. VK: *Moje zkušenost s touto hrou: většina jedinců při této hře s každým nádechem a výdechem hýbe rameny, kžžený efekt aktivity bránice se tak nedostaví, protože nádech a výdech jsou realizovány pomocnými dechovými svaly – ramenním pletencem. Pokud však cvičícímu doporučím, aby zvedl ramena k uším a jazyk volně odložil na spodní ret (uvolní se kořen jazyka a hrtan), nádech začne automaticky probíhat pomocí bránice.*
- Návčik prodlužování a vyrovnávání výdechového proudu můžeme nacvičit takto. Ve stejné rychlosti a stejné intenzitě hlasu říkáme na jeden nádech

jednodušší text, například dny v týdnu, měsíce v roce či třeba čísla od jedné do padesáti. Text postupně prodlužujeme – můžeme např. opakovat text lidové písně, říkanky nebo básně. (Hájková, 2011)

### **Cvičení na nádech pomocí bránice podle Jiřiny Markové**

Cvičení podle Markové (podle kurzu Hlas a řeč jako součást osobnosti) jsou jednoduchá na pochopení a časově nenáročná. Marková pracuje více s vizualizacemi a důraz klade na pravidelné opakování, abychom byli schopni správnou techniku používat automaticky v každodenních situacích. Ovšem upozorňuje, že to, že pochopíme cvičení, nemusí znamenat, že jej již zcela ovládneme. Nejprve doporučuje začít nádechem pomocí nosu, později zapojit nádech ústy a až poté doporučuje kombinaci obojího – nádech nosem i ústy společně. Při mluvení a zpěvu je totiž nezbytný i nádech ústy. Po správném nádechu podržíme dech a poté pomalu vydechneme. Koordinovaný výdech je možný až po krátkém podržení dechu. Nyní uvedu pár takovýchto dechových cvičení:

- Zkusme si představit květinu. Ještě lepší, pokud ji skutečně v ruce držíme. „Pomalou nadechujeme vůni květiny, aniž bychom zvedali ramena.“ poté, co nádech dokončíme, ještě před plynulým výdechem dech na malý okamžik zadržíme.

*VK: slovo „zadržíme“ evokuje u začátečníků stav napětí, ke kterému nejčastěji dochází v oblasti hlasivek. Proto si myslím, že je vhodnější na chvíli odvést pozornost např.: „Prožij si pěkně vůni. Kde ji cítíš?“. Při této představě se nejen uklidní dech, aktivuje se opora bránice spolu se svaly břišními a svaly zádoými (jak uvádí Marková), ale navíc se nastaví rezonanční pozice v oblasti masky.*

- Kromě představy květiny můžeme pracovat s vizualizací širokého brčka. Svě tělo (žebra, záda, ramena) při nadechování a vydechování sledujeme stejně tak jako u předchozího cvičení. *VK: Pokud by tato představa nefungovala, je možné a praxí to mám ověřené, použít hadičku na stáčení moštu, kterou lze zakoupit v Hornbachu v oddělení zahrada. Tato hadička by měla představovat dechovou trubici a podle toho zda se jedná o dospělého člověka či dítě, se vybírají rozměry této hadičky. Pro dítě 8mm průměr, délka kolem 30 cm, u dospělého žena začátečníci: 8mm, 35 cm délka, u zkušených zpěváků a mužů průměr 10mm a 30*

cm délka. Proto je zcela nevhodné užívat brčko, které svým průměrem neodpovídá fyziologii dechového ústrojí. Cvičení spočívá v tom, že do púllitrové lahve napustíme vodu asi do dvou centimetrů výšky a následně hadičku zasuneme dovnitř tak, aby její konec byl ve vodě ponořen. S výdechem rovnoměrně vydechujeme a připojíme i proznění hlasu. Vydechující prožívá příjemné chvění v oblasti masky, a tak se přirozenou cestou navodí přední hlavová rezonance. (workshop, PaedDr. Tichá, Ph.D., 2015)

- Za použití stejných dechových principů z předešlých cvičení lze pracovat i s představou „srkání krátké špagety“, kdy nacvičujeme nádech ústy.
- Nápomocné je také cvičení vsedě s rukama za zády. Sedneme si na židli, ruce dáme za záda, přesně tak, jako se to praktikovalo ve školách dříve za dob našich babiček a dědečků. Toto cvičení nám brání v chybném nádechu a zaručuje správné dýchání. VK: *Rozšířením spodních žeber dochází k „otevření“ trojúhelníku mezi volními spodními žebry, v němž se hromadí úzkost a napětí při stresu. Uvolněním napětí v této oblasti vytváříme podmínku k prohloubenému nádechu.*

### **Technika čchi i podle Nancy Zi**

Nancy Zi je operní pěvkyně působící na celosvětové úrovni. Je učitelkou zpěvu a hlasovou poradkyní. Zi ve své knize učení o dýchání „Umění dýchat“ spojuje to nejlepší z kultury východní a západní. Narodila se totiž v Americe a v Číně byla vychovávána.

*„Život začíná s prvním nádechem a končí s posledním vydechnutím. Ale to, jak dýcháme mezi prvním a posledním dechem, má zásadní vliv, jak dobře se nám vede v životě.“*  
(Zi, 2009, str. 25)

Když Nancy Zi ztratila svou schopnost vyrovnaně a sebejistě vystupovat na pódiu, začala se touto problematikou zabývat a snažila se znovu získat ztracenou energii. Postupem času vyvinula vlastní metodu dýchání, kterou nazývá čchi i (čteme čí í). *“Čchi znamená dech, vzduch, atmosféru, i pak umění. Čchi i je tedy umění dýchat.“* (Zi, 2009, str. 23) Tato technika vychází ze starobylého čínského pojetí kontrolovaného dechu. Jde o to, abychom se naučili svůj dech plně ovládat, a tak dosáhli naprosté

kontroly nad tělem a myslí. Pomocí této techniky můžeme obnovit svou životní energii. Zi přirovnává tuto energii k elektrickému proudu baterie. V mládí jsme nabití, a jestliže nevíme, jak vnitřní energii vytvářet, ve stáří jsme vybití. Čchi i nám poskytuje návod, jak energii dobít. Práce s vlastním dýcháním nám přináší další benefity ve formě vyšší sebedůvěry, větší radosti ze života, lepší pleť, porodní přípravy, úlevy od bolesti, urychlení uzdravení, minimalizování projevy stárnutí či zlepšení řečových a hlasových dovedností.

Je to právě dýchání, které nejvíce ovlivňuje tvorbu a využívání lidského hlasu. Správným dýcháním, které je podpořeno centrem energie, se můžeme zbavit veškerého napětí, které v hlasovém ústrojí pocítujeme. Toto napětí často způsobuje chrapot, pisklavý hlas, neznělý hlas, dýchavičnost, slabost, nebo mluvení nosem. Technika Čchi i může tak pomoci jak současným tak budoucím učitelům předcházet těmto problémům s hlasem, nebo jim může pomoci svůj zdravý hlas znovu objevit.

Když nemáme dostatečnou dechovou oporu, abychom získali potřebnou sílu k tvoření řeči či zpěvu, doplňujeme chybějící energii zcela automaticky tak, že hrudník, svaly krku či ramen napínáme. Pokud používáme hlasivky, které jsou často napjaté, lehce si je můžeme poškodit a přivodit bolest, chrapot, pískot nebo ztrátu hlasu. Tak jako si tvoříme dojmy o tělesném vzhledu člověka, vytváříme si ho i o jeho hlasovém projevu. Ostatní nás na základě hlasu posuzují. Vytváří si představy o naší osobnosti, charakteru a emočním rozpoložení. Rázný, energický projev vzbuzuje zájem.

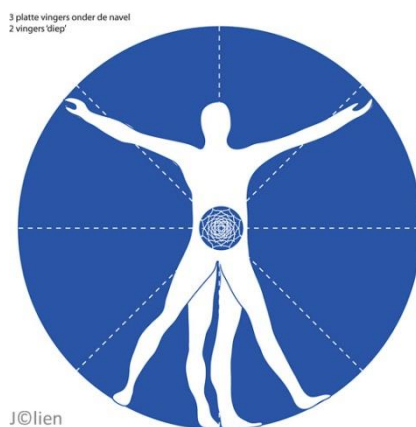
*„Hlas má jedinečnou schopnost vyjadřovat emoce na principu citoslovečných hlásek, který je společný všem lidem. I když významy výrazů „ach“, „och“, „jé“ se mohou v různých kulturách lišit, jejich užívání je všeobecné. Výška odráží míru vzrušení. Hloubka dechu souvisí s hloubkou hlasového výrazu. Čím hlubší je dech, tím přesnější je vyjádření daného pocitu.“ (Zi, 2009, str. 44)*

Zi vychází z principů starobylého čínského umění čchi-kung, podle kterého lze pomocí řízeného dechového procesu vědomě měnit i některé tělesné funkce jako je srdeční tep, krevní tok a další fyzické i emoční pochody. Když správně dýcháme, mysl může vzniklým proudem energie manipulovat a tím ovlivňovat tělesné zdraví, krevní tlak, imunitní systém i duševní stav člověka.

Smějeme se, vzdycháme, zíváme, křičíme, ječíme, pištíme, lapáme po dechu. Tyto zmíněné reakce nám pomáhají uspokojit naše emoční prožívání. Všechny tyto exprese našeho nitra zajišťují jedno – větší přísun kyslíku. Zde tedy můžeme jasně spatřovat vazbu mezi dýcháním a emočním cítěním.

Při správném dýchání se bránice snižuje a tím získávají plíce větší prostor, plíce se prodlužují a bránice rozšiřuje, dolní žebra se vyklenou vpřed a do strany a dolní oblast plic se tedy zvětšuje. Nadechujeme-li se obráceně nebo mělce, bránice je vytlačována nahoru a tím omezujeme přísun vdechovaného vzduchu. Dolní část plic stoupá a kapacita plic se zmenšuje. Omezená kapacita plic nastává i při nádechu pomocí ramen. Zvedání ramen má i další negativní účinky, jako jsou např. bolesti ramen, krku či zad. „*Když dýcháme správně, dýchání nám může pomoci co nejvíce rozvinout své schopnosti, umožní nám získat větší pocit síly a vyrovnanosti a zlepšit jak duševní, tak tělesnou koordinaci.*“ (Zi, 2009, str. 28) Pravdou je, že spousta relaxačních technik využívá k odstranění stresu práci s dechem, a to pomocí břišního, bráničního dýchání nebo použitím vědomého prohloubeného žeberně bráničního dýchání. Ale to, že se správně nadechujeme pomocí bránice, ještě nemusí znamenat, že se nám vnitřní energie hned obnoví. V Čchii metodě hraje důležitou roli centrum Hara – střed našeho já. Na obrázku pod textem vidíte, kde se přesně nachází - cca 5 – 10 centimetrů pod pupkem.

Obrázek 1: Centrum Hara



(zdroj: <http://yogabijsan.nl/773>, 19.3.2017)

Koordinace celého těla závisí na tomto centru. Nejen že je středem rovnováhy tělesné, ale zároveň i rovnováhy duševní. V podstatě to funguje tak, že čím více dýchání do

Hara trénujeme, tím silnější se centrum Hara stává. Je to tím, že se v něm energie vytvořená dýcháním hromadí. Ne zřídka nám někdo radí: Zhluboka se nadechni a vzpamatuj se. To je opravdu velice chytrá a moudrá rada – ovšem jen tehdy, pokud víme, jak se skutečně efektivně hluboce nadechnout. Jak je již zmíněno dříve: „*Snaha rozšířit hrudník a naplnit plíce dalším vzduchem nemusí být nutně přínosná; cílem je nasměrovat vzduch hluboko směrem k Hara.*“ (Zi, 2009, str. 29)

Cvičení jsou zaměřená na posílení funkce dolních částí plic, které nejsou zcela využívané. Díky těmto cvičením dosáhneme funkčnosti celých plic. Zi pracuje s představivostí a vizualizací.

Příklad vizualizačního cvičení na prohloubené dýchání, tzv. „**oční kapátko**“:

Uvolněně se postavíme, ale zpřímá. Představme si, že jsme se stali „očním kapátkem“. Kapátko je vzhůru nohama. Baňka tedy nyní směřuje směrem dolů. Myslíme na to, jak onu baňku zmáčkne. Tím vytlačíme vzduch ven. Když baňku pustíme, tak se samozřejmě rozšíří a vzduch do těla nasaje. „*Konec skleněné trubičky končí tam, kde se setkávají zadní část nosu a hrdlo.*“ (Zi, 2009, str. 32) Právě tímto místem má vzduch odcházet a přicházet. Tuto představu si snažme oživovat i při normálním, běžném dýchání. Podporuje přirozené dýchání.

Toto a mnohem více je obsaženo v knize „Umění dýchat“ od Nancy Zi. Jestliže v životě zažíváte stresové situace a žijete v obavách, v této knize jsou relaxační cvičení, která mohou pomoci napětí odbourat.

## **5.2 Práce s hlasem**

Hlasová výchova se zabývá nejen mluvním a zpěvním hlasem, ale rozvíjí i hudební kreativitu, cítění. Pozitivně ovlivňuje též osobnost. Svatava Luhanová na semináři říká: „*Smyslem hlasové výchovy je správné zdravé používání hlasového ústrojí na základě budování řady dovedností a návyků jako předpoklad i prostředek pro přirozený přesvědčivý přednes.*“ (Vyskočil, 2006, str. 39)

Při hlasové výchově je podle L. Válkové nutné dbát na propojenost tělesného a duševního stavu jedince, neboť „*pravá hlasotvornost vychází z psychologického základu*“ (Vyskočil 2006, str. 53) Z toho vyplývá, že nesprávně používaný hlas (např.



ječivý, chraplavý, stažený, přiškrcený atd.) poukazuje na nějakou nerovnováhu v psychice a těle.

### **Rozeznívání hlasu, rezonanční cvičení**

Rezonanci dělíme na hrudní a hlavovou, podle místa chvění. Hrudními rezonátory jsou hrtan, průdušky, průdušnice a hrudní koš, zatímco při hlavové rezonanci se rozeznívají prostory hltanu, dutiny ústní, dutiny nosní a dutiny lebeční. Pro správně a příjemně znějící hlas je důležitá rezonance smíšená, tedy kombinace obojího.

Aby náš hlas pěkně zněl, je k tomu zapotřebí pravidelného tréninku, při kterém své hlasivky a rezonanční dutiny připravíme. Hlasové cvičení začínáme tzv. **rozezníváním masky**. Důležitou podmínkou pro rezonanční znění hlasu je opět správný postoj, fyziologický dech a jeho vyvážená koordinace s funkcí hlasivek, to znamená, pouze správně tvořený hlas neboli fonace umožní rozeznění odpovídajících rezonancí. Důležitou roli hraje i správná artikulace.

Zhluboka se nadechneme a při výdechu vyslovujeme souhláskovou skupinu „hmmmm, hmmmm...“ Čelist máme uvolněnou, dolní a horní zuby se nedotýkají. Před začátkem vyslovování si zíváme, čímž se uvolní zadní část dutiny ústní. (měkké patro se vyklene). Nyní zvuk „hmm“ nasadíme měkce ale energicky. Chvění bychom měli pociťovat v dutině ústní na tvrdém patře, zubech a můžeme přiložit své ruce i na rty. Jestliže si sáhneme na nosní kost, měli bychom chvění pociťovat též. VK: *Toto cvičení je ideální na uvědomění si rezonančních prostor, protože zvuk nemůže vycházet z úst přímo ven.* Proto v dutině ústní a nosní zvuk zůstává dlouho znít. Při tomto cvičení hledáme vhodnou hlasovou polohu pro přirozenou mluvu. Ruce si přiložíme též na hrud' a měli bychom vibrace cítit také. Aby náš hlas zněl přirozeně a barevně, je tedy nezbytné rezonanci hrudní a hlavovou skombinovat. Pokud chvění na hrudi necítíme, je to pravděpodobně tím, že jsme hlas položili příliš vysoko, tudíž hlas zní izolovaně a nepřirozeně vysoko.

Nyní máme zvuk v masce a budeme pokračovat v jejím ozvučení např. procvičováním „hmm... *vuňůlu, muňůlu, vaňála, maňála, veňéle, meňéle, viníli, miníli, voňólo, moňólo.*“ VK: *Cvičení provádíme v takové výšce hlasu, která nám nejlépe vyhovuje. Při tomto cvičení zkoumáme naše tělo, jaké prostory se při vyslovování těchto hlásek*

rozeznívají.(Workshop PaedDr. Alena Tichá, Ph.D., 2015; Štembergová–Kratochvílová, 1993)

Cvičení zrychleně opakujeme a vyslovujeme skupinu mňmň, obměnou můžou být skupiny hlásek jako například: *máňměň* či slabiky *miniminiminini...*, *meněmeněmeně...*, *maňamaňamaňa....*

Nakonec procvičujeme celé věty. Např. *Má máma má málo máku.* VK: *Nezapomínáme u všech cvičení sledovat posazení tónu. Základním posazením mluvního hlasu je znění zvuku u kořene nosu av předu na patře za vrchními řezáky. (V místě artikulace d, t, n)*

### **Rezonanční cvičení podle Mgr. Reginy Szymikové**

Na kurzu „Hlas a řeč jako součást osobnosti“ jsme prováděli následující rezonanční cvičení podle Szymikové. Pro rezonanční cvičení jsme používali níže zmíněná slabičná spojení a slova:

- *mami, momí, mumi, memi, mamí, mimi*

Začáteční hlásku m je vhodné používat z důvodu měkkého hlasového začátku, při kterém se nám hlasivky prudce nerozrazí. Opět se učíme posadit svůj hlas do správné výškové polohy. Můžeme si zase pomoci přiložením ruky na hrud'

- *Brim, bram, brom, brum*

Toto cvičení nám kromě rozeznění masky přináší další užitky v podobě průraznosti hlasu (tzv. špičky). Vyslovování těchto slabik v nás utváří pocit, že tóny „odchází“ z masky přímočaře rovným směrem ven.

- *Mango-mongo-mengo-mingo*

Tato hlásková spojení využívají pro rezonanci prostory nosohltanové oblasti. „Zapojení nosní rezonance vzniká povolením měkkého patra, takže se uvolní cesta výdechovému proudu i dutinou nosní.“ (Maříková, 2000, str. 21) Mluví se o tzv. „zpěvu do kopule“, jelikož dává hlasu kulatost, měkkost, a osobitý tember.

- *rybydybydy, robodobodo, rebedebede, rabadabada, rubudubudu*

*při tomto nácviku zkusíme pozorovat své tělo, zaměříme se na propojení rezonance hlavové a hrudní a sledujeme, kde všude se tóny „ozývají“ – vibrují.*

Cvičení jsme dělali ve stoje nebo vsedě (podle toho, co komu lépe vyhovovalo), ve střední poloze hlasu, s nádechem nosem a s příděchy ústy. Následně pokračujeme do

vyšší polohy, maximálně však o dva tóny, pak nazpět do střední polohy a následně do nižší polohy, rovněž maximálně o dva tóny. Dbáme přitom na to, aby zvuk byl znělý, volný, stejně intenzivní do dalšího přídechu ústy. Pro uvolnění hlasu můžeme zapojit i pohyb paží – např. kroužení, psaní osmiček – ve výši očí. Vhodné je i předklánění trupu.

### **Posazení hlasu do rezonance na základě volného dechového proudu**

Na workshopu PaedDr. Tiché jsme posazovali hlas do rezonance na základě volného dechového proudu následujícím způsobem:

- Vyslovování těchto slabičných spojení na výdechovém proudu: hrírererá, hrírererá,...

Cvičení nám pomůže rozeznít dutiny v obličejové oblasti, dutiny ústní (rty, zuby hltanovou oblast), vibrace bychom též měli pociťovat v místě hrtanu a hrudního koše. Hledáme správnou hlasovou polohu, kde jsou vibrace na hrudi nejsilnější, ale zároveň se nám v té poloze vyslovuje příjemně a nenáročně.

- „vrrrrúúú“ a „cukrrrrúúú“,

Vrrúúú a cukrúúú je ideální cvičení pro propojení rezonance hlavové a hrudní. Při vyslovení prvních hlásek ve vyšší poloze dochází k přední hlavové rezonanci a volnému plynulému výdechu bez namáhání hlasivek. Jak intonačně sestupujeme směrem dolů do nižších poloh, na souhlásku „úúú“ plynule přecházíme do rezonance hrudní. Cvičení jsme prováděli vleže na zádech s mírně pokrčenými koleny a tiše. Toto cvičení uvolňuje nejen kořen jazyka, ale i hrtanové svalstvo.

### **5.3 Artikulační trénink**

Přesná a zřetelná výslovnost je důležitým předpokladem hlasového projevu. Bezchybná artikulace je znakem profesionality učitele.

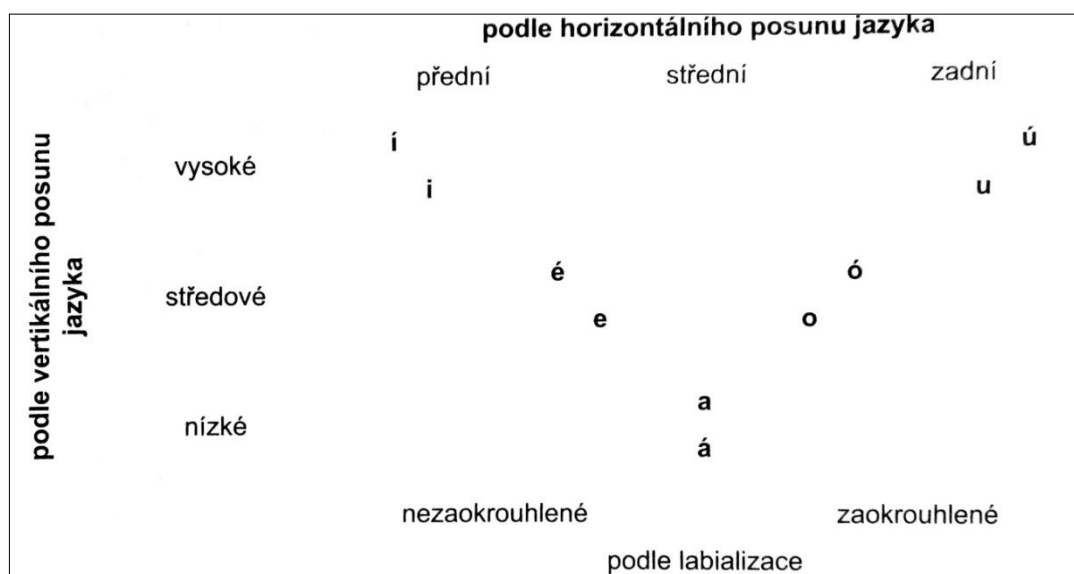
Podle Vostárkové musí artikulačnímu a formulačnímu tréninku nejprve předcházet práce s dechem a hlasem. (Vyskočil, 2006)

Při artikulačním tréninku vycházíme z rozdílné artikulace samohlásek (vokálů) a souhlásek (konsonant). Při samohláskách prochází výdechový proud nadhrtanovými rezonančními dutinami volně, ale u souhlásek je nutné překonat různé překážky, jako např. zuby, sevřené rty, ale především jazyk. Při zapojení dutiny nosní vznikají tzv. hlásky nazální (m, n, ň).

### 5.3.1 Artikulace samohlásek

Všechny české samohlásky rezonují v dutině ústní. Při jejich vyslovování je významné postavení, resp. posun jazyka v ústech – viz obrázek č. 1, na pohled viditelný je i pohyb čelisti a rtů. Předpokladem pro zvládnutí správné a přesné artikulace je nezbytná koncentrace. Následně se snažíme uvědomovat přesná místa, kde jednotlivé hlásky artikulujeme.

Obrázek 2: Charakteristiky českých samohlásek



(Hájková, 2011)

### 5.3.2 Artikulace souhlásek

Také zde platí, že pro správnou artikulaci je důležité vědět, na kterých místech se konkrétní souhlásky vyslovují a kde rezonují – viz tabulka č. 1.

**Tabulka 1: Charakteristiky českých souhlásek**

		podle místa artikulace													
		Retné				Dásňové				předopatrové		zadopatrové		Hrtanové	
		retoretní		Retozubné		Přední		Zadní							
podle znělosti		neznělé	znělé	neznělé	Znělé	neznělé	znělé	neznělé	znělé	neznělé	znělé	neznělé	znělé	neznělé	znělé
podle způsobu artikulace	Závěrové	Ústní	P	B			T	D			ř	ď	K	G	
		nosní		M				N				ň			
	Polozávěrové						C		č						H
	Úžinové	vlastní			F	V	S	Z	š	ž		J	X		
		bokové						L							
		kmitavé					(ř)	R, ř							
podle "měkkosti"		Tvrdé						Měkké				Tvrdé			

(Hájková, 2011)

### 5.3.3 Cvičení pro správnou artikulaci

Pro nácvik správné výslovnosti jsou vhodné konkrétní texty či slabičná a slovní spojení zaměřená na jednotlivé samohlásky a hlásky

#### 1) SAMOHLÁSKY

##### SAMOHLÁSKA „A“

Samohláska A je nízkou a střední, podle pohybu jazyka. Dutina ústní je při vyslovování samohlásky A nejvíc otevřená. Na spodině dutiny ústní volně leží jazyk. Hrot jazyka se dotýká spodních řezáků. Hrdlo máme volné, jazyk nijak nezdviháme. Začínáme měkkým hlasovým začátkem.

*má, máma, já, mám, já mám mámu, já mám krásnou mámu. Má máma je náramná krasavice. Má máma má málo máku.*



## **SAMOHLÁSKA „E“**

Hlásk „E“ je přední středový vokál. Při jeho vyslovování posouváme jazyk vpřed a špička jazyka se tiskne k dolním řezákům. Jazykové okraje se zvedají k paterní klenbě.

*Nemelem nemelem jeden den bez beden  
Jelen letěl jetelem, jetelem letěl jelen  
Kmen teskně ležel v zeleném lese, blesk letěl nebem, země se třese.  
Befeleme pes se veze  
Leze, leze po železe, nedá pokoj, až tam vleze.*

## **SAMOHLÁSKA „I“**

Vokál „I“ je samohláska vysoká přední. Nácvik tohoto vokálu je poměrně riskantní, protože může dojít k napětí v hrtanové oblasti. Jazyková hmota se při jeho vyslovování posouvá vzhůru a vpřed a tiskne se tak k tvrdému patru. Hrot jazyka se přitom dotýká spodních řezáků. Toto postavení mluvidel má za následek to, že se dutiny hrdelní zvětší, a tak se prodlouží až k přední části měkkého patra. Hlásk „I“ je současně nejuzavřenější českou samohláskou. Pokud tiskneme jazyk k patru celou svou plochou, svaly hrtanové se napnou a správný tón nezazní.

*Libej mě libej mír mi přej  
Vinní i nevinní filištíni  
Kdyby byly chyby zbyly  
Svítej svítej svítáníčko  
Čím blíž k cíli, tím víc víry, i když síly mizí  
Z bílých sitin u bažiny vylézají tiché stíny  
Míním, míním, nevymíním*

## **Souhrnná cvičení na samohlásky – vyrovnávání samohlásek**

J. Hanzlík: Černá kočka Mína  
*Černá kočka Mína jela z Bohumína,  
jela vlakem rychlíkem v lodním koši velikém.  
Jela, jela do Kolína, šlapat pěšky byla líná...*

## 2) SOUHLÁSKY v členění podle místa vzniku

**Retoretné konsonanty** (tvoří se pomocí dolního a vrchního rtu): **P, B, M**

*Potok poteče polem*  
*Pepa peče pečivo*  
*Papoušek pípá: píp píp píp*  
*Bořek bydlí v bytě*  
*Babička nosí brýle*  
*Bubnuje bubnuje duben bouřkami na zelený buben.*  
*Má máma má mnoho máku*  
*Mamka má miminko*

**Retozubné konsonanty** (tvoří se pomocí spodního rtu a horních zubů): **F, V**

*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*

**Dásňové** (tvoří se na dásňovém výstupku): **T, D, N, S, Z, Š, Ž, C, Č, R, Ř, L**

**T, D, N:**

*Tato teta tuto tetu tahá*

V. Fischer: Dudy  
*Dudy dej – zadudej,*  
*když se dudák opře do měchů,*  
*dudy dá – zadudá,*  
*mladým k tanci,*  
*starým k poslechu.*  
*Dudydy, dudydy dá.*  
*A jestli nezadudá,*  
*dudy dy, dudydudy,*  
*vezmeme mu ty dudy.*

*Půjdeme do vody,*  
*to budou závody!*  
*Tonda nás povede,*  
*ten plavat dovede.*



*Olda se nedal,  
Doplaval nejdál.*

### **Sykavky S, Z, Š, Ž:**

Honza a Zlatovláska:

*Za lesem je zámek,  
na něm zlatá baň,  
v zámku Zlatovláska,  
hlídá ji zlá saň.*

*Honza zlou saň zabil,  
princeznu si vzal,  
a tak se stal z Honzy  
v zlatém zámku král.*

*Šašek plaší šeptem myši,  
však ho myši špatně slyší.  
Myš už myši šušká v uši,  
šašek šeptá víc než tuší.*

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!*

### **C, Č**

*Cinky linky, cinky linky,  
Někdo cinká u bábinky.  
K bábince jsou kluci,  
Její malí vnuci.*

*Číňani a číňanky  
mají divné čítanky.  
Nepřečet bych ani čárku,  
nenapsal nic bez kaňky.  
Číňany to nerozčílí,  
Čína - čiperný je kraj.  
Čang - Čeng - Čing - Čong procvičují,  
jako když se sype čaj*

### ***Kmitavé dásňové R, Ř***

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.*

*Říkám, říkám říkanku,  
přeříkám ji heřmánku.  
Říkám, říkám říkadlo:  
křen – kopřiva – hřímadlo*

### ***L***

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!*

### **Tvrdo-patrové konsonanty (které se artikuluji pomocí tvrdého patra): **Ť, Ď, J****

*Tiše, tiše, naši Anči  
Tužka po papíře tančí.  
Tančí Anči k potěše,  
Tak jak koza na střěše.*

*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.*

**Měkko-patrové konsonanty** (které se tvoří v místě měkkého patra): **K, G, CH**

Kukačka

*Kája kouká na kukačku na vysokém buku.*

*Volá na ni: „Kuku, kuku!“ Ona na něj: „kluku!“*

Gumový míč

*Gusta má míč gumový.*

*Kdo má také takový?*

*Dává góly, ten to umí!*

*Gusta je kluk jako z gumy.*

Chechtavá

*Chacha chacha chichu chichu,*

*opak je ti, Honzo, k smíchu?*

*Jakpak bych se nechechtal,*

*dyž mě táta polechtal.*

**Hrtanový konsonant** (artikulovaný v hrtanové oblasti): **H**

Hop koníčku

*Hop koníčku, hejsa hejsa,*

*pojedeme do Brandejsa.*

*Hop koníčku, ouha ouha,*

*nebude to cesta dlouhá.*

*Hop koníčku houpy hou,*

*Je to kousek za Prahou.*

([https://www.htf.cuni.cz/HTF-103-version1-spackova\\_rozmluvy.pdf](https://www.htf.cuni.cz/HTF-103-version1-spackova_rozmluvy.pdf))

(<http://www.jsinfo.cz/komdov/samohlas.htm>)

(<http://www.sikovny-cvrcek.cz/logopedicka-rikadla>)

### 3) JAZYKOLAMY

Při nácviu je důležitá pečlivá artikulace, pomalá, zřetelná a zároveň rytmická výslovnost.

*vlky, plky..... žeru, řežu.....*

*Pan kaplan plakal v kapli.*

*Jelen letěl jetelem, jetelem letěl jelen. Letěl jelen jetelem? Jelen jetelem letěl.*

(Hájková, 2011)

## 5.4 Jak postupovat při mluvní a hlasové rozcvičce

Při sestavování mluvní rozcvičky využíváme poznatky a zkušenosti z předchozích dechových, hlasových a artikulačních cvičení. Vybíráme si taková cvičení, která nám jsou nejpříjemnější.

Na kurzu Hlas a řeč jako součást osobnosti nás paní Mgr. Regina Szymiková seznamovala se zásadami pro vhodnou hlasovou a mluvní rozcvičkou. Za každou jednotlivou níže uvedenou zásadu si můžeme dosadit libovolné cvičení. Tyto zásady jsem doplnila praktickými cviky, které jsem si osobně vyzkoušela na kurzu „Profesní únava hlasu“ pod vedením PaedDr. Tiché, Ph.D.

### **Zásady pro správnou rozcvičku:**

#### **– maximální uvolnění bez přepětí a tlaku**

Můžeme použít cvičení z kapitoly Uvolnění - 5.2.2.1 – celkové uvolnění. Dále bych se soustředila na uvolnění kořene jazyka a čelisti pomocí cvičení na slabiky „chlijá - eee“. Tyto slabiky lehce, nenásilně vyslovujeme na výdechový proud a máme pocit široké, těžké špičky jazyka při vyslovování „eee“, dlaněmi kontrolujeme uvolněnost čelistí. (workshop, PaedDr. Alena Tichá, Ph.D., 2015)

#### **– správné držení těla a aktivizace podbřišních svalů**

Stojíme rozkročmo, ramena máme volně svěšená a mírně zakulacená, uvědomujeme si tři opěrné body na chodidlech (pod malíčkem, pod palcem a pod patou), od kterých se snažíme odtlačit a napřímít se, další opěrný bod si uvědomujeme na temeni hlavy. Hlavu nepředsazujeme a pánev lehce podsadíme.

V kapitole 5.2.2.1. pod názvem *Aktivizace podbřišních svalů a dna pánevního* uvádím další mé oblíbené cvičení, při kterém vyslovujeme slabiky „bamm -ba“ (workshop, PaedDr. Alena Tichá, Ph.D.)

#### **- koncentrace a aktivizace bránice**

Ke koncentraci nám může pomoci například samotné dýchání. Soustředíme se pouze na svůj dech. Představujeme si, jak vzduchový proud při nádechu proudí přímo do centra našeho těla, do místa zhruba 10 cm pod pupkem. V té oblasti potom cítíme, jak se nám

tam vytváří příjemný pocit. Dech na malou chvíli pozastavíme, abychom si pocit ještě více vychutnali. Dýcháme klidně a vyrovnaně. Když přiložíme ruce na svá žebra, cítíme, jak se roztahují, ramena máme uvolněná a snažíme se při tom uvolnit každou část našeho těla.

– **koordinace napětí artikulačního svalstva s napětím hlasovým**

Aktivitu jazyka se snažíme rovnoměrně rozložit. Začneme přední částí jazyka a artikulačních orgánů, vyslovujeme například hlásky: blblblblblb..... Pokračujeme dalšími hláskami, jejichž vyslovování se tvoří směrem dozadu až ke kořeni jazyka:

tla, tlo, tla, tlo.....

jajaja, jejeje, jijiiji, jojojo, jujuju

t, d, n, ň, ť, k, g = zde je velice zajímavé soustředit se na způsob artikulace – jazyk se posunuje po horním patře zepředu dozadu.

Na uvolnění a elasticnost kořene jazyka je vhodná například slabika „gou“.

– **rozeznění masky**

V kapitole 5.3 nalezneme různá vhodná cvičení. Osobně nejraději využívám slabiku „hmmmm“ a „vruuuuu“. Další slabiky, které jsou pro rozezvučení masky důležité, jsou např.: „brin, vni, vne“ Začínáme vždy v nejpříjemnější, střední poloze hlasu.

– **pracovat s různou dynamikou a důrazem**

Nejraději dynamiku a důraz trénuji na obyčejných lidových písních, kde se tyto principy téměř vždy uplatňují dle významu textu. Vhodné je také přečíst si pár vět jakéhokoliv souvislého textu.

– **využívání různých rytmických, tempových a intonačních variací**

Všechna cvičení si můžeme mírně poupravit tak, aby nám byla příjemná, jak rytmicky, tempově, tak intonačně.

Na workshopu *Hlas a řeč jako součást osobnosti* nám doporučovali provádět tato cvičení při drobných každodenních činnostech (jako je např. česání, oblékání, příprava snídaně, žehlení), aby se nám správné návyky zautomatizovaly. Mluvní trénink spojený s jednoduchou motorikou umožňuje rychlejší zafixování nových mluvních návyků.

Pouze pravidelný trénink nám pomůže k zautomatizování nových mluvních návyků a jejich užívání v běžném životě.

Vhodné je i každodenní čtení v délce pěti minut jakéhokoli textu s neutrální intonací, v pomalém tempu, v rytmu logiky a větného obsahu, se správným způsobem nádechu a postupnými přídechy.

## 6 Závěr

Vzhledem k vysokému hlasovému a psychickému zatížení učitele je žádoucí naučit se praktikovat různá hlasová a dechová cvičení, pomocí kterých se techniku mluvení (tzn. techniku dýchání, techniku tvoření hlasu a artikulační techniku) naučíme ovládat co nejlépe tak, aby naše hlasová zátěž byla co nejmenší. Zvládnutí všech těchto dovedností vyžaduje trpělivost, vytrvalost a důslednost. Výsledkem je pak zdravý hlas a hlasová výdrž.

Jak jsme se dozvěděli, hlas je úzce spjat s psychickým rozpoložením, a protože jsou na pedagoga kladeny vysoké nároky, učitel se může často ocitat ve stresových situacích. Úzkost způsobuje napětí v těle a v dechu, a to se negativně odráží na hlasovém projevu. Pokud je psychická nepohoda dlouhodobá, může způsobovat obrovské hlasové potíže, což je dalším původcem toho, že se úzkost nadále prohlubuje. Tato uváděná cvičení mají navrátit hlas zpět do původního přirozeně znějícího hlasu. Praktikování těchto cvičení může pozitivně ovlivnit nejen kvalitu našeho hlasu, ale přispívá též k posílení psychiky a fyzické kondice.

## 7 Použité zdroje

CMÍRALOVÁ, Jarmila. *Učte se mluvit: [o technice mluveného slova] : [pro redaktory, herce, učitele, moderátory, recitátory, ochotníky, podnikatele i děti]*. V Brně: Datel, 1992.

ČUMPELÍK, J. *Zkoumánívztahu mezi držním těla a dechovými pohyby. Disertační práce*. Karlova univerzita, FTVS, 2006.

DOHALSKÁ, Marie, Jiřina HŮRKOVÁ - NOVOTNÁ, Vlastimil PAŘÍZEK, Vladimír ŠPALEK a Jan VYMĚTAL. *Mluvím, mluvíš, mluvíme: kapitoly z moderní rétoriky*. Praha: Horizont, 1985.

DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ. *Učitel: příprava na profesi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 121 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2863-6.)

FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Vyd. 3. Překlad Karel Balcar. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-725-1.

HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1990-0.

HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014, 223 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.

KOVERDYNSKÝ, L. *Vliv držení těla na pěvecký projev. Disertační práce*. Karlova univerzita, Pedagogická fakulta, 2012

MAŘÍKOVÁ, Marie. *Rétorika: manuál komunikačních dovedností*. Brno: Professional Publishing, 2000. ISBN 80-86419-03-7.

PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, 154 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7

SOUKUP, Jaromír. *Hlas, zpěv, pěvecké umění*. 1. vyd. Praha: SNKLHU, 1959.

ŠTEMBERGOVÁ-KRATOCHVILOVÁ, Šárka. *Metodika mluvní výchovy dětí*. 2.vyd, Praha: Akademie múzických umění, 1993.

VÁLKOVÁ, Libuše a Eva VYSKOČILOVÁ. *Hlas individuality*. Vyd. 2. V Praze: Akademie múzických umění, 2007. ISBN 978-80-7331-087-5.

VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1.



VYSKOČIL, Ivan. *Hlas, mluva, řeč*: sborník ze semináře, který 3. 6. 2005 uspořádal v Eliadově knihovně Divadla Na zábradlí Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU. Vyd. 1. V Praze: Akademie múzických umění, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU, 2006. ISBN 80-7331-074-0.

ZI, Nancy. *Umění dýchat*: šest jednoduchých lekcí, jak zlepšit výkonnost, zdraví a celkový pocit pohody. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2009. ISBN 978-80-7349-190-1.

### **Internetové zdroje**

REJCHOVÁ, Renata. *Šikovný cvrček*. Logopedická říkadla[online] 2010-2017 [cit. 2017-03-10]. Dostupné z <http://www.sikovny-cvrcek.cz/logopedicka-rikadla>

RETKOVÁ, Marie. Český rozhlas. *Host do domu*. [online]. 17. 09. 2013 v 09:00 h [cit. 2016-10-21]. Dostupné z [http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/\\_zprava/1258263](http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/_zprava/1258263)

SVOBODA, Jiří. *Hlasová cvičení*. [online]. Aktualizace 15. 3. 2016 [cit. 2017-03-10]. Dostupné z <http://www.jsinfo.cz/komdov/samohlas.htm>

ŠPAČKOVÁ, Alena. *Rozmluvy o řeči aneb Základy mluvní techniky*. Elektronická skripta HTF UK, 2014 [cit. 2017-03-10]. Dostupné z [https://www.htf.cuni.cz/HTF-103-version1-spackova\\_rozmluvy.pdf](https://www.htf.cuni.cz/HTF-103-version1-spackova_rozmluvy.pdf)

### **Další zdroje**

Workshop. PaedDr. Alena Tichá, Ph.D.. *Profesní únava hlasu a možnosti nápravy*. Ze dne 20. 02.2015.

Kurz hlasové a mluvní výchovy pro pedagogy mateřských škol. Garant: MUDr. Jitka Vydrová. *Hlas a řeč jako součást osobnosti*. Ze dne 13. – 14. 02. 2015.

**Seznam obrázků:**

Obrázek 1: Centrum Hara .....	39
Obrázek 2: Charakteristiky českých samohlásek .....	44

**Seznam tabulek:**

Tabulka 1: Charakteristiky českých souhlásek .....	45
--	----