

**HLASOVÁ A REČOVÁ PRÍPRAVA  
NA VEREJNÉ PREJAVY A VYSTÚPENIA**

Jaroslava Čajková, Národné osvetové centrum  
december 2011

*Treba, aby sa žiak obdarený prirodzeným nadaním, ktoré je nevyhnutné,  
oboznámil aj s druhmi reči a cvičením sa ich naučil používať.*

*Isokrates*

*Všetko, čo povieš, nech má zmysel.*

*Ani*

## **Úvod**

Cieľom tohto textu je zoznámiť recitátorov a pedagógov so základnými etapami a postupmi, ktoré predchádzajú kultivovanému spoločenskému rečovému prejavu. Postupy vychádzajú z profesionálnej prípravy hercov a moderátorov, aj z dramatickej výchovy. Ich cieľom je vychovávať ľudí tak, aby si uvedomili hodnotu a kvalitu vysloveného slova v sociálnom kontakte, na verejnosti a pre verejnosť.

### **1. Uvoľnenie a dynamika tela**

*Kto objaví vnútornú silu a dokáže ju využiť k vytvoreniu pokoja a rovnováhy ľudského vedomia a tela, ten dosiahne najvyšší možný stav existencie.*

*Michal Kolář*

Náš život je vtedy v rovnováhe, keď sa v ňom strieda pohyb, sila, prudkosť a napätie, s pokojom a uvoľnením. Spoločenské situácie si od nás vyžadujú na jednej strane sústredené vnímanie a aktívne reakcie, na druhej strane nadhľad a vyrovnanosť. Stav svojho fyzického a psychického napätia a uvoľnenia by sme si mali uvedomovať a vedeli si ho v prípade potreby aj umelo navodiť.

#### ***Cvičenia na napätie a dynamiku:***

- chôdza,
- postupne sa zrýchľujúca chôdza so zmenou cieľa,
- beh na mieste,
- výskoky

#### ***Cvičenia na uvoľnenie:***

- ukončenie behu prehnutím v páse s hlavou a rukami ovisnutými až po zem – poloha preveseného koberca. Z tejto polohy sa pomaly od kostrče zohnutým chrbtom dvíhame až do stoja.
- striedanie napätia a uvoľnenia tela. Pri uvoľnení vedome striasame napätie z končatín.
- hra na opice,
- sme striasaným stromom...

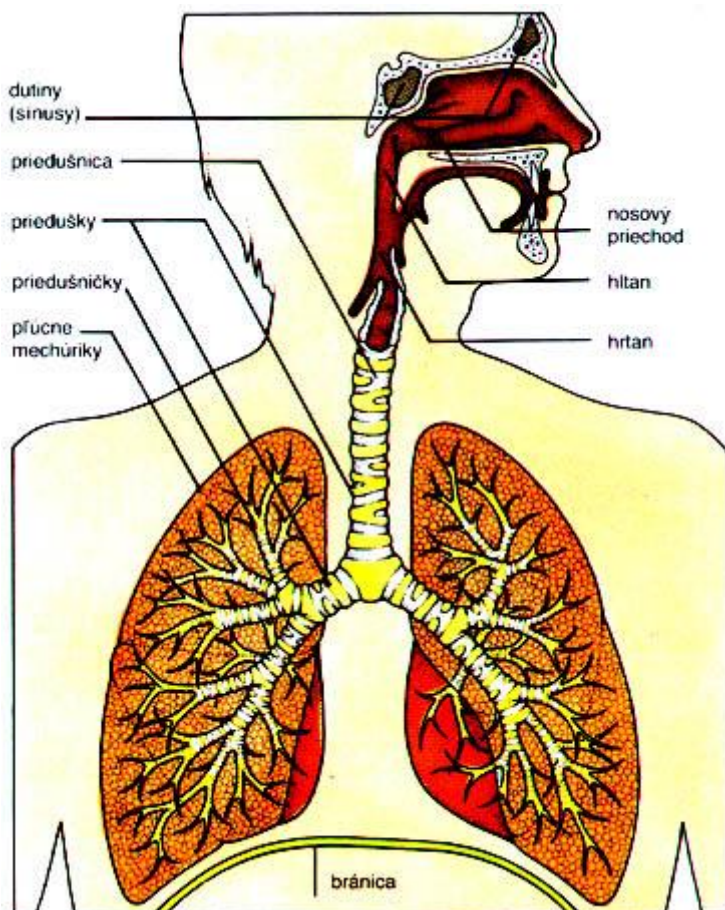
#### ***Nácvik vyrovnaného postoja***

- poloha a pozícia stromu - pevné, zakorenené nohy, otvorená, pohyblivá koruna,
- aktívne vykročenie so snahou osloviť, komunikovať.

## 2. Dýchanie

*Nemusiš byť práve fakirom a žiť podľa zákonov jogy, podľa krkolomných a násilných cvičení: myslím si však, že správne koná ten, kto sa zavčasu ráno po prebudení postaví k otvorenému oknu a niekoľkokrát sa zhlboka nadýchne, naplní pľúca sviežim, ranným vzduchom, prečistí ich a zbaví nečistých výparov tabakového dymu a zadýchanej izby. Aj o pľúca sa treba starať. Telo je veľmi vďačné, s nadšením kvituje aj tú najnepatrnejšiu pozornosť. Podľa mojej skúsenosti je veľmi užitočný aj med: na raňajky, ktoré nikdy nemôžu byť dostatočne ľahké, si daj niekoľko lyžičiek medu. V mede sa nachádza čosi, čo tam vpašovali čisté sily prírody; organizmus to vďačne prijíma.*  
**Sándor Márai: O mede a dychových cvičeniach, in: Kniha bylín**

### *Dýchacie (respiračné) ústroje*



### ***Spôsoby dýchania***

Tvorcom zvuku v ľudskom organizme z fyzického hľadiska je vzduch, ktorý prechádza štrbinami dýchacích a tráviacich orgánov. Vzduch musíme najprv dostať do tela vdýchnutím a pri jeho vytlačení (vydychovaní) utvárame a modulujeme svoj hlas a reč. Vzduch vdychujeme nosom alebo ústami, pričom uprednostňujeme dýchanie nosom. Po nádychu vzduch vniká do dolných dýchacích orgánov, pričom ako pumpa, ktorá môže zväčšiť prívod objemu vzduchu, fungujú medzirebrové svaly a bránica.

V bežnom živote dýchame bez toho, aby sme si to hlbšie uvedomovali. Z hľadiska aktívneho zapojenia dýchacích orgánov rozlišujeme dva základné typy dýchania

- hrudné (kostálne)
- brušné a bránicové (abdominálne).

Pre zdravý spôsob života a tvorbu reči je najvhodnejšie spojenie oboch typov.

Okrem nich vo vypätých emocionálnych stavoch (plač, hysterický smiech) dýchame len hornými hrotmi pľúc, ide o veľmi obmedzené, klavikulárne dýchanie (pod kľúčnymi kosťami). Preto sa pri plači zajakáme, lebo v krátkych intervaloch musíme doberať dych. Pomáha upokojenie a hlboký nádych smerujúci k bránici.

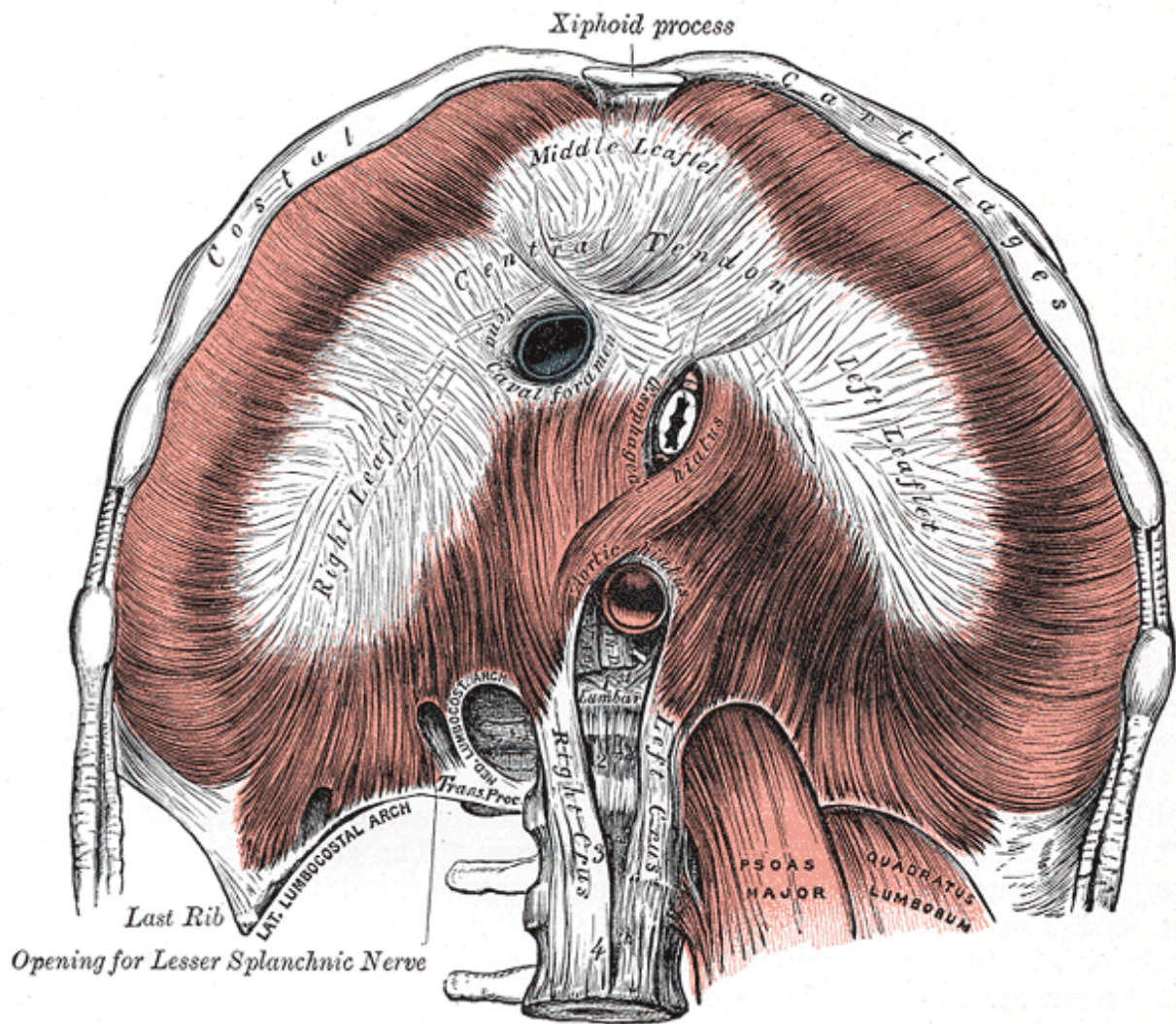
### ***Uvedomenie si bránice a práca s bránicou***

Bránica je plochá svalovo-šľachová blana, ktorá oddeľuje dýchacie orgány od zažívacích, vytvára hranicu medzi pľúcami a žalúdkom a je veľmi dôležitá pre aktívne dýchanie. Pri ňom, rovnako ako pri reči, speve, dlhšom prednášateľskom výkone ju aktivizujeme a vedome ovplyvňujeme jej činnosť. Jej činnosť sa oslabuje sedením, poruchami dýchacích orgánov (obštrukčné chyby), neaktivovaním, čím tento orgán, ako každý sval, môže zml'andravieť.

Bránica vytvára akúsi podložku, od ktorej sa vzduch odráža. Jej pružnosť potom môže ovplyvniť silu výdychového prúdu a tiež možnosť udržať v aktivite určitú zásobu vzduchu. Ak je tento orgán m'andravý, výrazne môže ovplyvniť intenzitu hlasu, a naopak.

Bránicu si môžeme uvedomiť v stave neočakávaného preľaknutia, keď pocítíme slabšie či silnejšie zachvenie v oblasti žalúdka, ale aj pri výraznom vyslovovaní hlások „h“ a „ch“.

Pozrime si, ako vyzerá naša bránica pri pohľade zhora.



### ***Správny nácvik dýchania***

Správny nácvik dýchania je najlepšie začínať v ľahu. Táto poloha nám umožňuje dostatočne sa uvoľniť. Uvoľnenie je základnou podmienkou aj uvoľneného, prirodzeného dýchania.

1. Pomaly a hlboko vdýchneme cez nos.
2. Sledujeme a vediem vdych a vzduch do dolnej časti tela, k bránici, vdychom ju aktivizujeme.
3. Vzduchom postupne naplníme zdola od bránice nahor celý hrudný kôš postupne až ku kľúčnym kostiam. Naplníme najmä spodnú (bránicovú) a strednú časť hrudníka. Naplníme, ale neprepĺňame, teda nedvíhame plecia. Myslíme na uvoľnenosť.
4. Dych krátko zadržíme a oprieme o bránicu.
5. Vydychujeme podľa potreby. Za normálnych okolností má výdych trvať dvakrát dlhšie ako vdych, teda v pomere 1 : 2.

### ***Vedomé narábanie s dychom***

- vdychujeme a prudko vydýchame ústami ako pri hlasom vzdychu
- vdychujeme a pomaly vydychujeme cez hlásku „s“ (pomalý syčiaci had). Mali by sme vydržať najmenej 35 – 40 sekúnd
- vdychujeme, dych na 5 sekúnd zadržíme a pomaly vydychujeme cez hlásku „š“
- zopakujeme predchádzajúce cvičenie, ale pri výdychu nevydýchame všetok vzduch. Časť si ponecháme na bránici a utvoríme si z neho dychovú oporu. Ústami trochu pridýchame a opäť vytlačíme hlásku „š“, ale dychovú oporu si zasa ponecháme. Opakujeme a uvedomujeme si pocit existencie a fungovania dychovej opory.

### ***Dychové cvičenia***

- boxujeme - rukami a tiež svojimi vyrazajúcimi výdychmi cez hlásku „š“. Kontrolujeme, či sa výdych odráža od bránice.
- odtlačíme sa akoby na plti palicou od dna, pohyb rovnako sprevádzame hlasným výdychom, ktorý sa odráža od bránice, cez hlásku „š“. Oboma cvičeniami trénujeme bránicu.
- roztvárame hrudník rôznymi cvičeniami s predstavou rozpínajúceho sa balóna, naťahovania sa do výšky aj do priestoru, absolútneho napínania luku, rôznymi gymnastickými cvičeniami a pod.
- nadýchame sa a vydychujeme prerývaným, staccatovitým vyrazaním hlásky „š“ – š-š-š. Jednoduchá hra na vláčik, pričom si kontrolujeme aj prácu bránice, akoby sme ňou zľahka tlačili pred sebou vagón. Cvičením regulujeme svoj výdych a zároveň nenápadne vdychujeme. Udržiavame si tak dychovú oporu.
- podstatou dychových cvičení a správneho dýchania v súvislosti s tvorbou hlasu je
  1. uvoľniť dýchacie orgány,
  2. zaktivizovať a používať bránicu,
  3. rozširovať kapacitu hrudníka a pľúc,
  4. naučiť sa vytvoriť a udržiavať dychovú oporu

*Správne dýchanie a vedomé narábanie s bránicou a dychovou oporou dávajú hlasu istotu, pevnosť, prirodzenú silu a intenzitu.*

*Celkovo správne dýchanie pomáha udržať si sebadôveru, istotu, vnútornú rovnováhu, pokoj a nadhľad nad realitou.*

### 3. Vznik, tvorba, modulovanie a sila hlasu

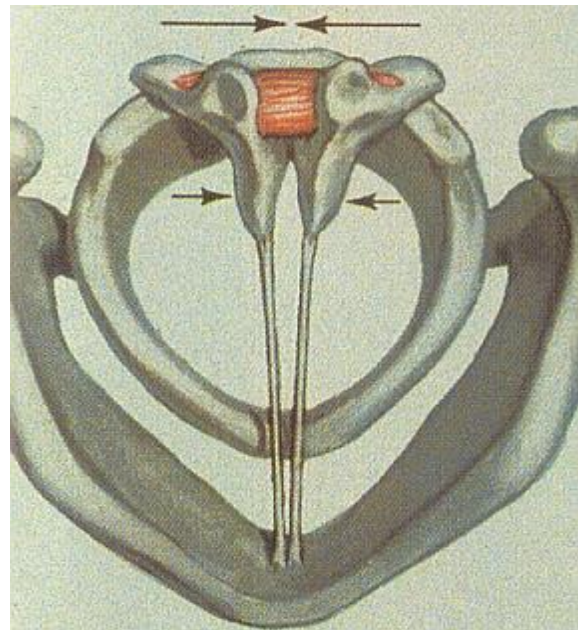
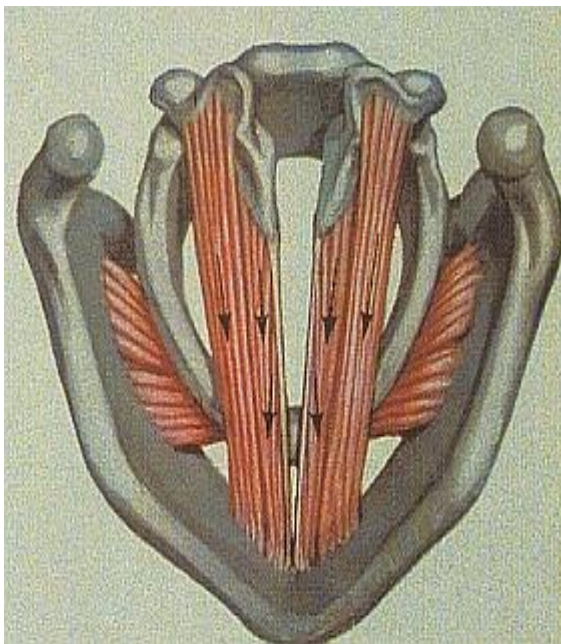
*Prečo je nám hlboký hlas príjemnejší ako vysoký a tenký? Lebo vysoký a tenký hlas pociťujeme ako výraz ľudskej slabosti.*

*Peripatetická škola: Problémy*

Hlas je odrazom nášho duševného a psychického stavu a zároveň je daný anatomickými predpokladmi hlasových orgánov.

Ak má náš hlas znieť prirodzene, potrebuje predovšetkým pokoj a uvoľnenie. Hlas je prejavom našej duševnej identity voči vonkajšiemu svetu. Dávame ním, často aj nechtiac, svetu najavo, čo sa deje v našom vnútri. Aby sme si seba, svoje duševné a čiastočne aj fyzické vnútro uvedomili, je potrebné v pokoji si uvedomiť seba samého. Tak najlepšie môžeme spoznávať aj svoj prirodzený hlasový tón. Na jeho tvorbe sa podieľa aj aktivita našich hlasových orgánov, predovšetkým hlasiviek a rezonančných dutín.

Hlasivky máme uložené a napojené svalovými vláknami v hrtane. Sú to dve tenké blanky, ktoré sa pohybom chrupaviek a svalov v hrtane k sebe približujú a vzdľujú, a tiež napínajú a skracujú.



*Pohľady na hlasivky zhora*

#### ***Hľadanie a tvorba hlasového tónu***

Zavrieme oči, ponoríme sa do seba a vydáme zvuk, ktorý prejde hlasivkami a necháme ho uzavretý v ústnej dutine (brumendo – *hmmmmmm*).

Započúvajte sa doň, nechajte ho ešte niekoľkokrát zaznieť, lebo takto znie náš základný hlasový tón.

Nechajte tento hlasový tón prejsť sa a rozvinúť. Vytvoríme si vnútornú komunikáciu napr. s našimi zubami, preskúmame ústnu dutinu, „porozprávajme“ sa s ňou. Počúvajte a vnímajte náš hlasový tón v rôznych, jemu prirodzených výškach.

Intenzitu zvuku môžeme postupne zosilňovať s predstavou či spomienkami na dobré jedlá.

### ***Uvoľnenie hrdla***

Na to, aby tón mohol vyjsť čo najzvučnejšie cez hlasivky do úst a z nich von, potrebuje uvoľnené a otvorené hrdlo. Najlepším cvičením na uvoľnenie hrdla je plne otvorené zívanie. Pri zívaní cítime nielen uvoľnenie, ale aj pocit otvoreného hrdla; mali by sme pri ňom mať predstavu hlbokaj odkrytej studne. S touto predstavou a pocitom – otvoreného uvoľneného hrdla, cez ktoré voľne prechádza zvuk ako v studni prievan – by sme mali aj vždy rozprávať. Navodíme si tak stav aktívnej otvorenosti a slobody.

### ***Možnosti rezonančných dutín***

Farbu a plnosť (sýtosť) hlasu môžeme ovplyvňovať využitím rezonančných dutín našej hlavy – nosovej, ústnej, hlavovej, hrudnej.

Hlas sa najprirodzenejšie tvorí a zosilňuje v ústnej dutine. Ústnu dutinu rezonujeme tak, že výdychový prúd vedieme k jemne zavretým perám. Zvuk zosilňujeme, až kým nepocítíme jemné chvenie pier.

Nosovú dutinu rezonujeme vedením výdychového prúdu k špičke nosa, akoby sme stvárňovali bzučanie komára. Prílišné zapojenie nosovej rezonancie však vytvára tzv. nosové hlasy, ktoré pôsobia trochu umraučane, niekedy ml'andravo, afektovane, a preto neprirodzene.

Hlavovú dutinu rezonujeme vedením výdychového prúdu k temenu hlavy a postupne ozvučujeme celú hlavu, Spočiatku akoby sa zvuk šíril pramienkom vychádzajúcim z temena hlavy, neskôr rozozvučíme celú hlavu, akoby sa zvuk šíril z hlavy všetkými smermi. Táto rezonancia umožňuje vytvárať sýty, plný hlas.

Hrudná rezonancia býva často prirodzenou doménou mužských hlasov. Vysokým ženským hlasom pomáha zapojenie hrudnej rezonancie, aby sa ich hlasy prehĺbili, zafarbili a odl'ahčili tak nepríjemné výšky, resp. fistuly.

### ***Spevňovanie hlasu a jeho možností***

- s nádychom a výdychom cez otvorené hrdlo a otvorené ústa vydávam zvuk ako svedectvo o sebe, pohľadom ním okolité prostredie, pričom počúvam a skúmam vlastný hlas



- rezonancie komplexne precvičujeme napodobňovaním vzlietania a pristávania lietadla, rôznymi zvukmi napodobňujúcimi autička, traktory, buldozéry a pod.
- vytvárame si rôzne vokály (váááá, hóóóó, múúúú a pod.), vedieme si hlas, počúvame ho a postupne môžeme ho aj zosilňovať. Dbáme na otvorené uvoľnené hrdlo. Takto prirodzene posilňujeme svoj hlas.
- snažíme sa udržať hlas na jednom tóne. Vytvoríme si cyklus slabík (ví-vé-vá-vó-vú, mí-mé-má-mú, lá-lé-lí-ló-lú, a pod.) s predĺženými vokálmi a držíme ich na jednom tóne. Cvičením trénujeme udržanie hlasového tónu, aby nám zvukovo nezanikali posledné slabiky a slová v reči. Rovnako sa takto bránime prílišnému vyskakovaniu intonácie, čo pôsobí neraz škrekľavo a nepríjemne, či afektovane.
- istotu a pevnosť hlasu posilňujeme aj rytmickým opakovaním rôznych slabikových skupín – pa-pa-pa-pa-pa-pa-gé-no, la-la-la-la-la-la-lé-ro, za-za-za-za-zúni, trnky-trn-drnky-drn a pod.
- pri zosilňovaní hlasu sa vždy snažíme o volanie, nie kričanie. Voláme preto najprv tichšie akoby v miestnosti, kde niekto spí, potom z miestnosti do miestnosti, z domu do domu, z kopca na kopec – haaa-hóóó, vaúúúú, volanie po mene a pod.

*Podstatou hlasových cvičení je spoznať svoj hlas, jeho farbu, intenzitu, rezonančné možnosti, vedome ich používať a posilňovať istotu, rozvíjať farebnosť a zvukovosť, a zdokonaľovať techniku svojho hlasu. Nikdy násilu hlas nezosilňujeme, zbytočne nekričíme. Hlas by mal znieť čisto, otvorene, prirodzene, slobodne, príjemne, teda nie zastreto, deformovane, priškrtene, násilne.*

*Hlas v komunikácii a rétorike môže partnera a publikum príjemne osloviť, oslobodiť, povzbudiť, ale aj zviazať, znepríjemniť, ba až znemožniť vzájomný kontakt.*

#### 4. Artikulácia

*Dostali sme jazyk, aby sme mohli hovoriť, ale aj zuby, aby sme ho ohradili.*  
*Carlo Dossi*

#### ***Spoznávanie a uvedomenie si jednotlivých artikulačných orgánov***

Zvukový tón, ktorý prechádza hlasivkami, modulujú d'alsie „prekážky“, ktoré svojím tvarom a aktivitou pomáhajú vytvoriť a formovať reč. Voláme ich artikulačné orgány – hrtan, hlasivky, jazyk, pery, mäkké podnebie, sánky, zuby, tvrdé podnebie, d'asná, ale aj tvárové svaly, najmä okrúhly sval okolo úst.

Pre reč a správnu výslovnosť je dôležité, aby tieto orgány boli dostatočne pohyblivé a plastické, aby dokázali dostatočne rýchlo vytvárať potrebné formy pre prechod výdychového prúdu. Tak ako precvičujeme dychové a hlasové orgány, je potrebné trénovať aj artikulačné orgány. Podobne ako pri dýchaní, musia byť akčné a zároveň uvoľnené.

### ***Cvičenia na uvoľnenie a aktivizovanie artikulačných orgánov***

Svalstvo tváre, mimika

- urobíme si masáž tváre, prežúvame, akoby sme mali v ústach obrovské sústo či žuvačku, žujeme kusisko veľmi tvrdého mäsa
- sfúkavame sviečky, posielame bozky, robíme rôzne grimasy (Messerschmidtove busty), snažíme sa hornou perou dotknúť nosa, vytvárame bubliny v ústach a pod.
- svalstvo tváre nakoniec uvoľníme ako keď odfrkáva kôň, alebo keď napodobňujeme motory rôznych áut a strojov

Sánky

- precvičíme pohyblivosť najmä dolnej sánky smerom nadol (ovisnutím), aj do bokov (pohyb sprava doľava), i dopredu a dozadu
- dôkladne a zreteľne vyslovujeme slová – *ouvex, miaou* a pod.

Jazyk

- vyplazujeme jazyk čo najďalej všetkými smermi
- blboceme-brboceme, aby bol jazyk čo najohybnější
- komunikujeme prostredníctvom čertovskej reči

Ak sú artikulačné orgány dostatočne pohyblivé, niet dôvodu na to, aby naša výslovnosť bola nezreteľná. Zvyčajne sa tak stáva preto, že artikulujeme buď rýchlo alebo nedôsledne, teda ledabolo. Základom jasnej a zreteľnej artikulácie je aktívne zapojenie všetkých artikulačných orgánov. V počiatočnom nácviku môžeme aj preháňať, v bežnej komunikácii alebo pri vystúpení zbytočne však nepreháňame, aby naša reč nepôsobila umelo a afektovane.

### ***KONTROLA A NÁCVIK VÝSLOVNOSTI PROBLEMATICKÝCH HLÁSOK***

#### ***Samohlásky***

Pri výslovnosti samohlások robievame tieto chyby:

- neotvárame dostatočne ústa, dôsledkom čoho sú hlásky nezreteľné, namiesto a počujeme e, ö, o, namiesto i zasa é a pod.
- nezachovávame dĺžku dlhých samohlások (mame – máme a pod.)
- samohlásky tvoríme na nesprávnych miestach (napr. slovenské a sa tvorí vpredu v ústach, a nie vzadu ako maďarské a).

Samohlásky precvičujeme napr. na takýchto vetách:

*A: Hravá dáma dáva náznak raja. Tak mám malý plat, alebo nemám malý plat?*

*E: Dve bledé zelené, dve bledé biele, dve bledé červené, dve bledé hnedé. Zjem jeden diel bieleho chleba.*

*I: Piští myš, že zistí skrýš.*

*Vinní sú tí vinníci či nevinní?*

*O: Toto je moje, a toto tvoje.*

*Polnoc nohou pokynie a hneď je pokoj v rodine.*

*U: Hudú hudci zu-zu-zúúú, dujú búrky fu-fu-fúúúú.*

*Utlm tú hudbu, smutnú hudbu.*

Na komplexné precvičenie samohlások pomáhajú tiež slová *ouvex* a *miaou*

### **Dvojhlasiky ia, ie, iu, ô**

vyslovujeme ako jednu zloženú hlásku, teda nepretláčame výslovnosť dvoch hlások – nie mijer, ale *mier*; nie mvožem, ale *môžem*; nie kuôň, ani kvoň, ale *kuoň*.

Precvičovacie vety:

*IA: Piatok spriada riadne brázdy.*

*IE: Biedne deti biedne blednú.*

*IU: Čiu vinu pripisujú tomu dieťaťu?*

*Ô: Môj kôň ma hodil o kôl.*

### **Spoluhlásky, ktoré robia problémy**

*L:* Ak sa jazyk nedotýka špičkou podnebia, býva výslovnosť nezreteľná, ako poľské *l*.

*L:* Tam, kde sa hláska píše s mäkčeňom, vyžaduje si aj zodpovedajúcu výslovnosť – jazyk sa opiera nie špičkou, ale takmer celou plochou o podnebie

*LE, LI:* vyslovujeme polomäkko

*Lala, Lalo, ľahneš! Lavica tresla o lavicu, láskou ju nezlepíš.*

*Lízal jeden Lilipután lilavkasté lízatko.*

*J:* Jazyk sa nesmie oprieť o podnebie, ale dbáme na znelosť hlásky, lebo často vypadáva z reči - *toe* namiesto *to je*, a *pod*.

*Naolejujeme jelene, rozlejeme loj na dvoje. Ja, ja, ja ju budem jatrit'.*

*V:* má štvorakú výslovnosť :

Ako *v* – *váza, vlak*.

Ako *f* vyslovujeme v slovách, keď po *v* nasleduje neznelá spoluhláska – *fčera, fčela*.

Ako *u* na konci slov alebo uprostred slova – *odeũ, krũ, prauda...*

Ako *w*, ak po ňom nasleduje znelá spoluhláska. Základom výslovnosti je opretie zubov o vnútornú časť spodnej pery – *wdome, wdova*. Niektorí ľudia majú tendenciu vyslovovať *hdome, hdova*.

*Včera k nám vletela včela. Vdova vniesla do domu vodu s vechťom. Dievča povedalo živú pravdu. Lev zreval a krv vytiekla.*

*H*: Výslovnosť hlásky závisí od našej práci s dychom. Hláska sa tvorí v hrtane, preto potrebuje zreteľný výdychový prúd z bránice a otvorené hrdlo. Inak sa *h* mení na *ch*, alebo sa celkom vytratí – rozchodný alebo rozodný namiesto *rozhodný*, a pod.

*Zhnuté jablká zhusta padali zhora z hrádze.  
Z hlbokého hlasu hrôza hučí.*

*R*: závisí od aktivity, vibračnej schopnosti jazyka. Jazyk treba jednoducho trénovať.

*Prerývaný hrmot chrlí hrky-vrky.  
Hravý lyrik láska deravú lýru.  
Vrčí Viera vo dverách, volá Vlada do dvora.*

*S, C, DZ*: tvoríme pretláčaním vzduchu cez zuby zľahka, v primeranej miere, aby hlásky pekne zneli. Jazyk zľahka opierame o spodné rezáky. Prílišným tlakom vzduchu vytvárame sykavky.

*Sýty syn sypal sýkorkám syr.  
Colník Cyprián cizeluje cínový colštok.*

*Š, Č, Ž*: tvoríme ich podobne ako predchádzajúce hlásky, len jazyk smeruje k hornému podnebiu, pri hláske *č* sa oň opiera. Krajšej výslovnosti týchto spoluhlások pomáha aj jemné zošpúlenie pier.

*Šušoce šašina šu-šu-šu, džavoce čečina čau-čau-čau.  
Čučoriedky, černice, mám ich plné čapice.*

*Nácviku správnej výslovnosti venujeme jednotlivých čas a sústredenú pozornosť. Ak máme s niektorou hláskou problémy, nacvičujeme ju s plným uvedomením polohy artikulačných orgánov pomaly, pokojne a sústredene. Až neskôr môžeme tempo jej výslovnosti zrýchľovať. Ak si so svojou chybou reči nevieme poradiť, obrátíme sa odborníka – logopéda, resp. neurológa, psychológa či psychiatra.*

## Základné pravidlá spisovnej výslovnosti

Okrem správnej tvorby jednotlivých hlások ovplyvňujú spisovnú výslovnosť aj rôzne zákonitosti a pravidlá, ktoré by sme mali poznať.

### **Redukcia a splývavosť**

Ak sa stretáva priveľa spoluhlások alebo sa stretávajú určité spoluhláskové zoskupenia, nevyslovujeme ich všetky, ale ich výslovnosť sa môže do istej miery meniť. Mnohé skupiny spoluhlások sa *redukujú* alebo *splývajú*.

- ak sa stretávajú *dve rovnaké spoluhlásky*, vyslovujeme ich ako *jednu predĺženu* – *od\_at', pod\_aný...* Platí to aj pri stretávaní slov, napr. *pes sedí* – *pes\_edí* a pod.
- skupiny *ts, ds, dzs, d's* sa redukujú na *c* – *prievický, ľucký, študencký*, a pred samohláskou na *zdvojené c\_* – *prec\_a*
- skupiny *tc, dc* sa redukujú na *c\_* – *voc\_a, oc\_a, src\_e*
- skupiny *tš, dš, dč, tč* sa redukujú na *zdvojené č\_* – *mlač\_í, chuč\_í, Čač\_an, Hrač\_any...*
- skupina *ptsk, sts* – *zaniká t* – *egyptský, meski*

**Ale:** Vyslovujú sa zoskupenia – *stn, štn, stl, stk* – *šťastný, trestný, čestný, krstný, rastlina, hrstka*

Vyslovujú sa zreteľne aj hlásky v skupinách *šs, sš, sč, čs, zš, zž, sž, zč* – *sčeriť, sčesať, bezženy, sčertom, mužský, rozžeraviť* a pod.

### **Asimilácia – spodobovanie, prispôsobovanie**

Asimilácia spoluhlások sa riadi dvomi základnými pravidlami, v ktorých je určujúca v poradí druhá spoluhláska.

1. Znelá spoluhláska sa mení na neznelú, ak za ňou nasleduje neznelá spoluhláska – *háčte, ryпка, vlchký, ťašký, bestaniera* a pod.
2. Neznelá spoluhláska sa mení na znelú spoluhlásku, ak za ňou nasleduje znelá spoluhláska – *gde, nigde, prozba, prozme, kridžme, nášmu, vážmu* (prípony – *me, - ho, -mu*)

**Ale:** *písmo, s chlapmi, mečmi*

### **Výslovnosť predložiek**

- *s* – vyslovujeme podľa pravidiel asimilácie – *stetou, zoc\_om, zmamou*.

**Ale:** *nespodobuje sa s osobnými zámenami* – *snami, svami, sňou*

- *so* – vyslovujeme *zo* – *zosinom, zosašou, zoženou*. **Ale:** *so mnou*

- *k* – vyslovujeme podľa pravidiel asimilácie – *k'te'e, gmame, geurópe*.  
**Ale:** *kvám, knám, knemu, knej*
- *ku* – vyslovujeme *gu* – *gukráľ'ovi, guknihe*. **Ale:** *ku mne*
- ostatné predložky podľa pravidiel asimilácie – *pod stolom - poc\_tolom, podobrazom, potperinou, uivana, vbaňi, fpeci a pod.*

### **Dôležité výslovnostné pravidlá**

- kto, niekto, ktosi vyslovujeme *kto, niekto, ktosi*
- jednohláskové predložky *viažeme* s nasledujúcim slovom, ak sa začína na samohlásku – *vázii, vobloku, vúdolí, zoc\_om*, **nie** f Ázii, f obloku, f údolí, s oc\_om
- ukazovacie zámená vyslovujeme tvrdo – *tye, tyeto*
- tvrdo vyslovujeme – *Martyn, temer*
- snažíme sa o *splývavú*, nie rozsekanú *výslovnosť* – *buďme • priateľmi • aj • obyčajných • ľudí*

Precvičte si správnu výslovnosť a používanie asimilácie

Zopár rád k našej reči:

1. Ten, kto so sebou nepracuje, zostáva nepoužiteľný.
2. Buďme aktívni, rozprávajme, píšme, čítajme.
3. Samohláska a nepadá do hrdla.
4. Otvorenou, a nie stiahnutou artikuláciou dosiahneme úspech.
5. My sme šíriteľmi spisovnej slovenčiny.
6. Tie slová, ktoré sú hrubé a urážlivé, rozhodne nepatria do nášho jazyka.
7. Ku mne sa dostáva len kultivované vystupovanie.
8. Z rozhlasu a z televízie si vyberám hodnotné vysielanie.
9. S literatúrou buďte vždy v kontakte.
10. Kto nemá problémy s dýchaním, nemal by mať ani s hlasom.
11. Z času na čas nezaškodí zaspievať si, recitovať.
12. V mestskom prostredí sa vyjadrujem spisovne, na dedine môžem použiť aj nárečie.
13. Každý deň nahlas prečítaš šesť strán, šestnásť je už veľa.
14. Vzpriamený postoj pomáha správne dýchaniu i aktívnej reči.
15. Kto zohľadňuje hodnotu slova, znásobuje kvalitu života.
16. Všetko s mierou, aj množstvo slov.
17. Ku knihe sa vždy správame s úctou.
18. Z písomného prejavu sa dozvieš, ako kto premýšľa.
19. Kdekto si mylí sčítanosť s inteligenciou.
20. Vtáka spoznáš po perí a človeka z jeho reči.

## 5. Výrazové prostriedky reči a plasticosť prejavu

*Intonácia realizovaná zmenami výšky, tempa a sily hlasu, je v podstate pohyb... Zložky intonácie predstavujú možnosti pohybu hlasu v priestore... Intonácia prejavu – ako pohyb – je vo svojej podstate jav dramatický. V čom vlastne spočíva dramatickosť pohybu? Pohyb, to je zmena, to je donášanie niečoho nového. Pozorovateľ pohybu je v neustálom očakávaní, vníma pohyb ako dramatický jav podporovaný zvedavosťou, je v neustálom napätí.*  
*Jozef Mistrík*

Reč nevnímame a nehodnotíme len z hľadiska jej obsahu, teda významovej hodnoty a dodržiavania výslovnostných pravidiel, ale aj z hľadiska jej zvukových kvalít, ktorých prvky si často ani neuvedomujeme. Niekeho reč cítime ako príjemnú, živú, iný sa nám zdá nudný, monotónny. Zvukovú kvalitu reči môžu rozvinúť výrazové zvukové prvky jednotlivo aj v komplexnosti. Môžeme ich identifikovať podľa sily (intenzity), frekvencie a časového rozpätia zvuku. Súbor zvukových prostriedkov voláme aj intonáciou.

Pozrime sa teraz na jednotlivé intonačné prvky.

*Intenzita* hlasu závisí od výdychového prúdu, rozkmitu hlasiviek a veľkosti i tvaru rezonančných dutín. Zosilnenie aj stíšenie hlasu je pôsobivé, treba ho však dávkovať s mierou. Silu hlasu koordinujeme od bránice najmä pomocou dychovej opory. Silná intenzita hlasu po dlhšom čase ohlušuje a otupuje vnímanie, slabá zasa po čase uspáva. Intenzitu hlasu preto prispôsobujeme komunikácii aj prostrediu.

*Farba výška hlasu* sú tiež anatomicky a fyziologicky dané, ale čiastočne sú ovplyvniteľné vedomým použitím rezonančných dutín a tiež predstavivosťou a emocionálnosťou.

*Prízvuk* predstavuje zosilnenie slabiky v slove. V slovenčine na rozdiel od mnohých iných jazykov je prízvuk na prvých slabikách slov – *pod'me, zajtra, nechcel* a pod. Chyby v prízvuku vznikajú najmä na východnom Slovensku, kde ho presúvajú na druhú, tretiu alebo koncovú slabiku.

Ak je pred slovom predložka, pri jednoslabičných a dvojslabičných slovách prechádza prízvuk na predložku, pri troj- a viacslabičných slovách môže


zostať na prvej slabike slova – *na stôl, pod nami, pri okne, od učiteľa aj od učiteľa, ale od nemožného učiteľa nečakaj nič.*

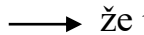

Pravidelné uplatnenie prízvuku vytvára *rytmus*, ktorý sa markantne prejavuje najmä v poézii. Aj próza, ba aj reč každého človeka má svoj rytmus, ktorý sa prejavuje vo väčších celkoch, ba dokonca charakterizuje jedinečnosť nášho prejavu.


*Dôraz* je zosilnením slova, ktoré chceme podčiarknuť oproti iným slovám. Dôraz kladieme na významovo najdôležitejšie slová, aby bol vnímateľovi čo najjasnejší obsah našej výpovede. Dôrazom vytvárame hierarchiu našich slov a významov, sprehľadňujeme svoju myšlienkovú a rečovú výpoveď. V komunikácii sa snažíme o logické kladenie dôrazov, aby naša reč bola zreteľná a jasná. Zdôrazňujeme slová, na ktorých nám záleží, zväčša podstatné mená, slovesá, prídavné mená, niekedy aj príslovky a zámená, nezdôrazňujeme významovo nepodstatné slová – spojky, častice, citoslovčia.

Zoberme si takúto výpoveď: *Povedal, že príde.* Ak zdôrazním slovo *povedal*, robím „ho“ zodpovedným za jeho príchod. Ja nemám nič s jeho prítomnosťou či neprítomnosťou. Ak zdôrazním slovo *príde*, vyjadrujem nádej, ba istotu jeho príchodu. Ak zdôrazňujem obidve slová, vyjadrujem už aj istý emocionálny pocit. „On“ je veľmi očakávaný, a nie je tu, už to hnevá aj mňa. Alebo: Nech sa nikto nečuduje, svoju prítomnosť riadne avizoval. Nezdôrazňujeme spojku *že*, a ak, tak už len v stave výrazného emocionálneho vzrušenia alebo ironizácie.

*Melódia* je pohyb zvuku medzi dvomi výškami, je to vlastne zvukové vlnenie, ktoré tiež môžerobiť našu reč osobitou. V bežnej reči rozlišujeme melódiu klesajúcu, kadenciu (pri uzatváraní, dokončení vety a myšlienky upokojujeme), melódiu stúpajúcu, antikadenciu (v zisťovacích otázkach, pri prekvapeniach provokujeme). V reči je tiež dôležité udržať si hlas a zvuk aj v jednej tónovej rovine, polokadenciu (v dlhých vetách, súvetiach keď vytvárame napätie a očakávanie, čiastočné neuspokojenie).

Povedal, že príde.  - klesavá kadencia, vecné, pokojné konštatovanie

Povedal,  že príde... - polokadencia, oznamujeme a zároveň čakáme, nevieme, sme v neistote.

Povedal, že príde?  - antikadencia, pýtame sa, zisťujeme, resp. ironizujeme.



Melódiou môžeme očarovať, prekvapiť poslucháča, no treba si dávať pozor aj na prílišnú spevavosť, ktorá sa často prejavuje v nárečiach, ale aj v istých spôsoboch predvádzania a afektovania.

Okrem silovej a tónovej zvukovosti charakterizuje a spestruje našu reč aj *tempo*. Tempo súvisí s našim temperamentom, rýchlosťou nášho myslenia, aktivitou našej psychiky. Vedome ho však môžeme zrýchľovať a spomaľovať, najmä pri čítaní a prednášaní. Spomalenie aj zrýchlenie tempa robí našu reč prekvapujúcou. Rýchle tempo vytvára isté dramatické napätie, spomalené tempo zasa uvoľnenosť vnímania. V bežnej reči sa usilujeme o prirodzené tempo, ktoré zodpovedá našej osobnosti. V rétorickom prejave sú však jeho zmeny (agogika) na vhodných miestach vítané, oživujú pozornosť poslucháča. Tieto zmeny často dosahujeme aj s pomocou *pauzy*, ktorá veľmi účinne funguje najmä po rýchlom tempe, ale aj na významovo či emocionálne dôležitých miestach našej výpovede. Bežná pauza podčiarkuje význam slova a výpovede, podporuje dôraz. V pauzách zbierame ďalšie myšlienky a vytvárame tak napätie, očakávanie. Pozor však na prázdne oddychové pauzy, počas ktorých sa poslucháč môže nudiť.

Silná, dlhá dramatická pauza nastupuje neraz tam, kde akoby nám došli slová, alebo si chceme vynútiť mimoriadnu pozornosť. Musíme však byť majstrami utvorenia napätia, aby sa pauza nezmenila na trápne mlčanie.

*Výrazové zvukové prostriedky odrážajú našu predstavivosť, citenie, myslenie postoj bez toho, aby sme ich otvorene formulovali. Vytvárajú druhú významovú, skrytú rovinu našej reči. Môžeme nimi vedome aj podvedome veľa naznačiť, ak nechceme alebo nevieme jasne vysloviť. Na druhej strane treba dávať pozor, aby sme ich použitím nevyjadrili skreslený alebo nechcený význam.*

Využite podľa svojich predstáv, citu a názoru dôraz, melódiu, tempo aj pauzu v nasledujúcich textoch

voľačo sa muselo stať vzduch bol plný napätého neprirodzeného ticha nepohol sa v ňom ani lístoček no to je to pomyslel si keď stál na balkóne a pozeral na prázdne kvetináče všetky rastliny kamsi zmizli zazrel ešte ako sa posledné stromy strácajú za rohom mesto bolo zrazu prázdna betónová plocha tak sa začal zápas prichádzal s pocitom dusenia v pľúcach

Daniel Hevier: Vzbura rastlín

Poznali sme roky súdruha Mecka. Niektorí vedia o jeho ilegálnej činnosti za fašizmu, iní o ňom iba počuli, pozdravovali sa s ním, zhovárali sa o výrobe, žiadali ho o radu. Bol príkladným pracovníkom, manželom, otcom, vychovávateľom, stratili sme v ňom odborníka s veľkým rozhl'adom. Keď sa organizovala pomoc oravskej Tesle pred dvoma rokmi, bol súdruh Mecko prvý,

ktorý sa dobrovoľne prihlásil do malej, ale údernej bunky, odchádzajúcej na sever podporiť plnenie plánu v mladom sesterskom podniku. Bol to uvedomelý človek. Nepotrebovali sme ho presviedčať o nevyhnutnosti jeho poslania, vedel, kde je jeho miesto, nezdráhal sa odísť. Ale týmto svojim odchodom si nám spôsobil bolesť, súdruh Mecko.

Ján Johanides: Súkromie

Nohou kope do tvrdej podošvy, aby ju primrznutú odstrapila od zeme, podarí sa jej to, nezložiac tašku, zohne sa po čižmu, chytí ju za sáru...!

Onemie

zamrie

skríkne

odhodí

netrebne pobehne preč!

Zaplače, napochytre beží prudko do kopca, zmlátená hora ju driape, zdržiava, s batohom sa zahadzuje, terigá, srdce jej búši v ústach a má ho plné prsia, od námahy sa nafukuje, pchá sa do každého kúta tela, až jej vráža do krku a dusí!

Dolu, pri veľkej jame leží čižma – odhodená? Alebo odcválala, ušla svojmu majiteľovi? Aj s nohou!

Karol Horák: Cukor

## 6. Reč tela

*Telo je len schránka, to podstatné sa skrýva vo vnútri.*  
Tomáš Reháč

Našu reč slov sprevádza, ba často ju predchádza, reč tela a výrazu tváre. Niekedy si tieto prejavy ani neuvedomujeme, ale vypovedajú za nás, aj o nás. V komunikácii je dobré vedieť o nich, ale prílišná kontrola môže z nás urobiť strojené bábky a zabiť našu jedinečnosť a originalitu. Byť v strehu a strachu, či som neurobil/a nevhodný pohyb, veľmi skresľuje a obmedzuje komunikačný proces a spoločné porozumenie. Snažme sa preto zostať prirodzení, uvoľnení a otvorení.

To, čím najprv oslovujeme v priamej komunikácii, je náš celkový zjav. Okrem oblečenia, ktoré by malo byť vždy čisté, estetické a pre danú situáciu priliehavé, nášho partnera oslovuje náš *postoj tela*. Mal by byť pokojne vzpriamený a voči poslucháčom ústretový. Nemali by sme pôsobiť zhrbene, strápene a utiahnuto, ale ani príliš vypätí, napätí a povýšenecky nadradení. Najmä ak nám ide o komunikáciu, a nie prezentáciu svojej osobnosti.

Okrem prvého dojmu komunikujeme s naším obecnstvom počas prednesu aj hlavou a očami. *Pohl'adom* vyjadrujeme jednak celkovo svoj spôsob kontaktu s vonkajším svetom, v danej situácii aj svoj vzťah k publiku. Mali by sme sa preto snažiť o otvorený, priamy pohľad do publika, akoby sme boli tak trochu nad ním a chceli si preniknúť či pohľadiť. Občas, ak nám to neprekáža, môžeme pohľad upriamiť na jedného človeka alebo skupinu. Zmena upriamienia dobre padne, ale nemala by byť príliš častá (trhanie hlavou pôsobí nervózne a rušivo). Treba sa vyhýbať neprítomnému pohľadu, pohľadom do plafónu alebo na podlahu, či topánky. *Pohybom hlavy* vyjadrujeme a hovoríme aj bez slov. Naznačujeme súhlas, nesúhlas, váhanie, pozdrav...

*Mimika* je výraz našej tváre. V prednese by mala byť živá, aktívna, ale nie prehnaná, hraná. Zámerné gúľanie očami, špúlenie perami, vytváranie grimás môže výnimočne osviežiť prednes, ale ich permanentné používanie pôsobí afektovane a po čase otravne. Rovnako kamenná tvár s upretým pohľadom do neznáma nevyvoláva chuť po počúvaní, nemali by sme sa preto báť dať najavo aj svoje emócie - úsmevom, prejavom spokojnosti, ale aj prípadnej nevôle jemným zdvihnutím obočia, podčiarknuté osobitou intonáciou. Budme prirodzení, cíťme sa so sebou spokojne a samozrejme, tak je šanca, že tak budeme pôsobiť aj na nášho poslucháča či poslucháčov. Aj keď umelecký prednes je viac-menej štylizovaný rečový prejav, nerobme zo seba niekoho, kým nie sme. Aj v prednese si poslucháča získava prirodzenosť.

Podobne je to aj s *gestami* našich rúk, nôh, s celkovým postojom nášho tela. Mali by byť súčasťou nášho prirodzeného záujmu o komunikáciu s poslucháčom, a nie predvádzaním recitátora. Spontánne gestá - synsémantické, ktoré sprevádzajú celkový náš prejav, vypovedajú o našej osobnosti a jej momentálnom stave. Tento typ gest by nemal nahradiť slová. Je skôr súčasťou temperamentu, psychického stavu, spôsobu vyjadrovania. Treba si však uvedomiť, že prílišné rozkladanie rúk, prešľapovanie, pobiehanie pôsobí rušivo, zabraňuje vnímaniu obsahu a podstaty slov, ba môže pôsobiť aj komicky. Na druhej strane strnulosť a sošnosť sú zasa tým protipólom, ktorý z nás sníma životnosť a aktívnosť. Primerané gesto, resp. vo vhodnej chvíli správne použité gesto môže našu reč zdôrazniť alebo ozvláštniť, naopak neprimerané ju môže rozbiť či znevážiť, preto s nimi treba narábať, pokiaľ sa dá, vedome, citlivo a s mierou.

Autosémantické gestá, podobne ako pohyb hlavou, môžu hovoriť, teda majú samostatnú výpovednú hodnotu (odmietavým gestom zdvihnutím dlane môžeme povedať „ďakujem, už si neprosím“, ľahkým kývnutím ruky z upaženia do predpaženia a obrátením dlane nahor hovoríme „nech sa páči“ a pod.). Do tejto kategórie patrí aj významové umelecké gesto, ktoré vytvára samostatnú metaforickú výpoveď, ktorá dopĺňa slovo (napr. pád na kolena symbolizuje pokoru, poníženie, podriadenie i obdiv, je vyjadrením markantného vzťahu k niekomu alebo niečomu. Aj keď sa o páde na kolena nehovorí, ale recitátor urobí toto gesto, vyslovuje atmosféru, postoj, obraz. Dôležité je takéto gestá

nielen významovo, metaforicky vymyslieť, ale aj dobre technicky, rytmicky a prirodzene, organicky spojiť so slovom.

*Reč tela hovorí viac než si myslíme. Snažme sa uvedomiť si ju, spoznať, a podľa potreby citlivo a rozumne používať tam, kde slovo nestačí.*