

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA**

Taneční umění

Pedagogika tance

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**HLAS A ŘEČ: NEPOSTRADATELNÉ NÁSTROJE  
PEDAGOGA**

**Kateřina Hanousková, DiS.**

Vedoucí práce: prof. Mgr. Václav Janeček, Ph.D.

Oponent práce: MgA. Markéta Roth Elblová, DiS.

Datum obhajoby: 25.6.2021

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2021

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**DANCE FACULTY**

Dance Art

Dance Pedagogy

**BACHELOR THESIS**

**VOICE AND SPEECH: IRREPLACEABLE TOOLS FOR  
PEDAGOGUE**

**Kateřina Hanousková, DiS.**

Supervisor: prof. Mgr. Václav Janeček, Ph.D.

Opponent: MgA. Markéta Roth Elblová, DiS.

Date of defence: 25.6.2021

Awarded degree: BcA.

Prague, 2021

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

Hlas a řeč: nepostradatelné nástroje pedagoga

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne .....

.....

podpis diplomanta

## **Upozornění**

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi, je možné pouze na základě licenční smlouvy, tj. souhlasu autora a AMU v Praze.



## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat prof. Mgr. Václavu Janečkovi, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce a odborný dohled. Mé velké poděkování patří také Markétě Pruskové, DiS. za její věcné připomínky a za vstřícnost, trpělivost a ochotu při společných konzultacích. Bez jejích cenných rad a zapůjčené literatury by tato práce nemohla vzniknout. V neposlední řadě děkuji též Ing. Iloně Hanouskové za pomoc při gramatické a stylizační kontrole této bakalářské práce.

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zabývá hlasem a řečí jako nepostradatelnými nástroji pedagoga. Práce je pojata jako teoretická – ve stěžejní části popisuje dechovou, hlasovou a mluvní techniku. Věnuje se typům dýchání, vzniku hlasu, jeho vlastnostem a správnému rozeznění hlasu. Zabývá se také přesnou artikulací. Součástí práce jsou i příklady praktických cvičení, které napomáhají řádnému osvojení všech technik. Cílem práce je zpracování ucelených informací, týkajících se tohoto tématu a jejich aplikace do činnosti tanečního pedagoga.

## **Klíčová slova**

hlas, řeč, pedagog, dýchání, hlasová technika, mluvní technika

## **Abstract**

This bachelor thesis is focused on voice and speech as irreplaceable tools for pedagogue. The work is conceived as theoretical. The biggest part of the thesis is devoted to breath, voice and speech techniques. The thesis describes various types of breathing with focus on how the voice is formed, what are voice attributes and how to properly use voice. The thesis also deals with correct articulation and articulation technique. Second part of the thesis contains examples of practical exercises which lead to the proper adoption of the breathing and speech techniques. Target of the work is to summarize the information about the topic and showcase the application in educational activities.

## **Keywords**

voice, speech, pedagogue, breathing, voice technique, speech technique

## Obsah

Úvod.....	8
1. Pedagog a řeč.....	9
2. Nácvik psychofyzického uvolnění.....	12
2.1 Příklady praktických cvičení .....	13
3. Technika dechu .....	15
3.1 Typy dýchání.....	16
3.1.1 Typ hrudní.....	16
3.1.2 Typ brániční.....	17
3.1.3 Typ smíšený .....	17
3.2 Příklady praktických cvičení .....	18
4. Hlasová technika .....	20
4.1 Hlasové ústrojí .....	20
4.2 Tvorba hlasu .....	21
4.3 Rezonance .....	22
4.4 Vlastnosti hlasu .....	23
4.5 Hlasové začátky.....	24
4.6 Příklady praktických cvičení .....	26
5. Mluvní technika .....	28
5.1 Artikulace .....	28
5.1.1 Artikulační orgány (mluvidla).....	28
5.2 Ortoepie .....	30
5.3 Ortofonie .....	30
5.3.1 Výslovnost samohlásek.....	30
5.3.2 Výslovnost souhlásek .....	31
5.4 Příklady praktických cvičení .....	34
Závěr.....	37
Literatura .....	39

## Úvod

Téma bakalářské práce *Hlas a řeč: nepostradatelné nástroje pedagoga* jsem se rozhodla zpracovat z důvodu zájmu o obor hlasové výchovy. Na katedře pedagogiky tance se předmět Hlasová výchova vyučuje formou praktických cvičení pouze v prvním ročníku studia. Mrzí mě, že tento předmět neprovází studenty delší dobu, jelikož je dle mého názoru velice přínosný. Ve dvou semestrech jsem cítila, jak si začínám jednotlivé hlasové a mluvní návyky pomalu osvojovat. Zároveň jsem ale současně vnímala, že pro zautomatizování daných úkonů bych potřebovala výrazně více času. Průběh hodin ve mně však vzbudil takový zájem o tento obor, že jsem se rozhodla nabyté dovednosti dále rozšířit.

Můžeme si myslet, že hlasová a mluvní technika je pouze disciplína pro herce, zpěváky nebo moderátory. Jenže i pedagog předstupuje před své posluchače – studenty, a tím pádem je i pro něj výhodné dodržovat zásady těchto technik.

Na rozdíl od pedagogů všeobecně vzdělávacích předmětů jsou taneční pedagogové při své praxi navíc velmi často v pohybu. Z tohoto důvodu je pro ně vhodné osvojit si zásady hlasové a mluvní techniky, aby pro studenty byl projev znělý a srozumitelný. Hlasovou a mluvní techniku taneční pedagogové často opomíjí, přitom je pro ně stejně důležitá jako udržení fyzické kondice.

Svoji práci jsem pojala především jako teoretickou, kdy jsem čerpala z knih a učebnic určených převážně pro herce a zpěváky. Pro taneční pedagogy jsem nedohledala ucelenou publikaci, která by toto téma zpracovala. Moje práce by mohla případně sloužit jako základ pro skripta předmětu Hlasové výchovy pro pedagogy. To je i cílem mé bakalářské práce.

Nesnažím se odborně popisovat hlasové a mluvní ústrojí člověka po medicínské stránce, pouze jako prostředek pro vznik hlasu a řeči srozumitelný i běžnému čtenáři.

V teoretické části se zabývám hlavně technikou dechu, hlasovou a mluvní technikou. Součástí těchto kapitol jsou i konkrétní praktická cvičení, která umožňují osvojit si správné návyky a předejít tak případným hlasovým poruchám.



## 1. Pedagog a řeč

Základním vyjadřovacím prostředkem a nástrojem člověka je řeč. Z profesního hlediska je pro pedagoga tento prostředek neodmyslitelným a nepostradatelným. Svým projevem musí předávat znalosti, vlastní zkušenosti, budit ve studentech zájem a motivovat je. Způsob kvality projevu ovlivňuje celkovou atmosféru vyučovací hodiny.

Důležitost významu řeči popisuje v knize Chvála české řeči z roku 1930 i český spisovatel Karel Čapek: *„Umět znamená pracovat, stále zkoušet, stále hledat a soustředit se; nikdy nebudeš hotov s mateřskou řečí. Vše, co dáváte řeči, dáváte národnímu vědomí. Učiníte-li řeč zpěvnou a líbeznou, nebo dáte-li jí zvuk zvonu či děloviny, nebo učiníte-li ji jasnou a moudrou, pružnou, věcnou, lehkou, logickou nebo vzletnou, vnukli jste tyto ctnosti samotné duši národa; ale je-li vaše mluva těžká, zmatená, beztvářá, obnošená a falešná, budete zlořečeni, neboť jste se prohřešili na duchovním bytí národa.“* (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007: 21)

V mluveném projevu se rozlišuje řeč na stránku obsahovou a formální. Z obsahové stránky je důležité, aby byl výklad pro studenty srozumitelný. Proto je vhodné používat adekvátní slovník a důkladně vysvětlovat nové pojmy a termíny, jelikož taneční terminologie je velice obsáhlá. Stejně důležitá je i forma, kterou pedagog obsah sděluje. Z formálního hlediska by řeč neměla být monotónní, nevýrazná a nedostatečně hlasitá. (Šimoník, 2003)

**Hlasitost** projevu by se měla přizpůsobit prostoru, počtu studentů, významu a závažnosti sdělení a v neposlední řadě atmosféře, kterou chce pedagog navodit. Pedagog by se měl na tanečním sále postavit tak, aby ho všichni posluchači dobře slyšeli a mohl s nimi udržovat oční kontakt. Při práci s hlasem je výhodné umět zacházet s jeho silou. Vyplatí se to například ve chvílích, kdy pedagog potřebuje výklad zdůraznit nebo zvýšit pozornost studentů. K hlasitosti tedy neodmyslitelně patří **dynamika** hlasového projevu. Jedná se o zesilování a zeslabování hlasitosti pokynů pedagoga. (Šimoník, 2003) Pozornost studentů udrží nejen zesílení hlasu, ale v některých případech naopak jeho zeslabení, či dokonce úplné ztišení.

Dalším aspektem je **tempo** řeči. Rychlost mluvy je třeba přizpůsobit věku studentů a náročnosti výkladu. (Šimoník, 2003) Pro začátečníky, jak děti, tak dospělé, je obecně vhodnější mluvit pomaleji, neboť se teprve postupně seznamují se strukturou taneční hodiny, učí se nové prvky a kombinace. Pomalejší tempo řeči pedagoga jim pomáhá k lepší srozumitelnosti a vnímavosti výkladu.

K pokročilejším studentům může pedagog promlouvat již rychleji, protože mají vše zažité. Je nutné dbát ale na to, aby i rychlejší projev byl pro studenty srozumitelný, tím pádem je důležité správně artikulovat. Změna v tempu řeči v obou případech, tzn. jak zpomalení, tak zrychlení, vede ke zbystření studentů a k jejich větší pozornosti.

Stejně tak **intonace** pomáhá udržet pozornost díky výškovým pohybům hlasu. (Šimoník, 2003) Ta často dodává i charakter daného prvku.

Vhodné pro mluvu pedagoga je také správné **frázování**. Měl by udržovat přirozený rytmus řeči, krátkou větu vyslovovat bez pauz, naopak souvětí členit na jednotlivé části. (Šimoník, 2003)

Pedagog působí na studenty nejen jako významný mluvní vzor, ale měl by být vzorem i jako osobnost. Důležité je, aby přistupoval k výuce pozitivním způsobem. Bohužel stále ještě existuje určitá skupina pedagogů, která dosahuje zdánlivě dobrých výsledků za pomoci přetěžování a psychického tlaku svých studentů. Vynucuje si respekt křikem, sráží studentům sebevědomí nebo jim dává pocit nezáměru. Přísnost a důslednost by měla jít naopak ruku v ruce s empatickým přístupem. (Křenková, Janeček, 2020)

*„Základním předpokladem kvalitního mluvního projevu učitele je bezvadná funkce hlasu, jeho přirozená znělost a osvojení si základních hlasových dovedností.“*  
(Kozelská, 2004: 24)

Pro pedagogy je z hlasového hlediska prospěšné, aby hlas tvořili zdravě a správně, bez poškozování hlasového ústrojí, aby byl zvučný, nosný a příjemně znějící.

Pro vybudování zdravého hlasu a jeho používání je nutné znát a používat dechovou techniku a techniku tvoření hlasu spolu se správnou artikulací. Důležité je také dodržovat zásady hlasové hygieny.

Jak z výše popsaného vyplývá, kvalita verbální komunikace mezi pedagogem a studentem je závislá na všech aspektech projevu pedagoga. Ten by měl být schopen propojit obsahovou formu výkladu se svými získanými hlasovými dovednostmi.

Specifikum tanečního pedagoga je, že obsahovou formu většinou podává tak, aby bylo pro studenty i hudební doprovod jasné, v jakém tempu a rytmu se prvky provedou. Studenty nejprve běžným hlasovým projevem připraví na následující cvičení („Připravíme se na demi plié“). Poté zpěvným hlasem předcvičí danou

kombinaci (výslovnost: „Á démi, dva, á druhé plié, á gránd plié a prótáhnú...“). Opět běžným hlasem vysvětlí principy daného prvku a zdůrazní nepožadované chyby, které by se mohly objevit. V rychlejším tempu znovu zopakuje kombinaci a následně požádá korepetitora o hudební doprovod. Se zazněním prvního tónu používá hlas dle potřeby, většinou je nutné přidat na hlasové intenzitě a dynamice. Taneční pedagog nepřetržitě do hudby frázuje.

Z uvedeného příkladu je patrné, že se na tanečního pedagoga kladou mnohem větší nároky na hlasový projev než na pedagogy jakýchkoliv všeobecně vzdělávacích předmětů. Ti mohou i část hodiny mlčet, když žáci vypracovávají samostatnou práci. Naopak když studenti tanečních oborů pracují, jejich pedagog je kontroluje, upozorňuje na všeobecné chyby, případně je obchází a jednotlivě opravuje.

## 2. Nácvik psychofyzického uvolnění

Při mluvní technice je důležité, aby byl člověk naprosto vyrovnaný. Abychom se cítili během projevu spokojeně, je dobré najít nejvhodnější způsob psychofyzického uvolnění. Spokojenost se pak promítne nejen do způsobu držení těla, ale i znění hlasu. (Špačková, 2015)

Jsou bohužel životní situace, kdy pedagog nemusí být v dobrém psychickém rozpoložení a přesto musí před studenty předstoupit a hodinu odučit. Právě díky psychofyzickému uvolnění se může vědomě uklidnit a vyučování zvládnout.

Psychofyzické uvolnění je stav, během kterého je tělo i mysl v naprostém klidu. Dojdeme k němu tělesným uvolněním, k němuž vedou dva kroky. Prvním je úplné tělesné povolení s pocitem pohody a klidu a druhým krokem je soustředění. (Špačková, 2015)

Je důležité znát rozdíl mezi uvolněním a povolením. Povolené tělo nad sebou nemá žádnou kontrolu, naopak uvolnění je vědomé a je to bdělý aktivní stav, kdy energii nepoužíváme nadbytečně a v místech, kde není funkční. *„Naučit se uvolnit znamená vědomě udržovat tělo v aktivním stavu při užití minimálního svalového napětí.“* (Špačková, 2015: 37)

*„Soustředění je vědomé zaměření pozornosti na výkon jako celek nebo jeho jednotlivé složky.“* (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984: 33) Rozdíl mezi povolením a uvolněním způsobuje právě soustředění.

K docílení psychofyzického uvolnění existuje nespočet cvičení, které většinou vycházejí z jógy. Jedná se o psychosomatické hry, které mají vliv na tělo, mysl, dech a vědomí.

Cvičení můžeme rozdělit do několika kategorií:

- sebeuvědomění vnitřním hmatem
- představivost, sugesce, asociace
- hra na převtělení
- soustředění
- tělesná relaxační cvičení

## 2.1 Příklady praktických cvičení

Ve cvičeních k sebeuvědomění se pracuje s vnitřním hmatem. Tento pocit známe i během cvičení taneční techniky. Výkon kontrolujeme sami bez pomoci zpětné vazby. Vnitřně hmatový pocit pomáhá uvědomovat si stav svého těla, ale hlavně pamatovat si ho. Cílem cvičení je vědomě vnímat změny svalového napětí.

Během cvičení používáme i vnitřní řeč. I když přemýšlíme pro sebe, má vnitřní myšlení stejnou jazykovou podobu jako mluvená řeč. Rozdíl mezi vnější řečí je, že vnitřní řeč má stručnější jazykovou podobu a je srozumitelná pouze pro tvůrce myšlení. (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007)

Zavřeme oči a soustředíme se na dechovou frekvenci. Snažíme se povolit přebytečnou tenzi a vnímat, jak málo energie potřebujeme. Vnitřním hmatem vyrovnáváme v těle hladinu energie. Pokud cítíme svalové pnutí, zaměříme se na to místo a uvolňujeme ho pomalu a citlivě. Po dosažení uvědomění si sebe sama se zaměříme na zvuky prostředí. Otevřeme oči.

**Slunečnice** (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007: 57)

Toto cvičení patří do skupiny představivost, sugesce a asociace.

Tělo je stonek, paže listy a hlava květ slunečnice. Je velké horko a rostlina nemá dostatek vláhy, proto pomalu postupně květ vadne, listy plihnou a stonek se ohýbá k zemi. Najednou zaprší a rostlina se zase postupně vzpřimuje a květ rozvírá ke slunci.

**Loutka** (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007: 57)

Toto cvičení můžeme zařadit do her na převtělení. S pomocí fantazie a převtělení cítíme tělo jako složitý, ale vůlí ovladatelný nástroj.

Zavřeme oči a představíme si, že jsme neživá loutka. Najednou pocítíme, že můžeme dýchat, soustředíme se na výdechový proud. Vzápětí rozpoznáváme zvuky okolí. S pocitem radosti otevřeme oči a pokračujeme v poznávání nových dovedností. Zpočátku provádíme jednoduché pohyby, pohneme jen hlavou nebo jednou končetinou. Postupně zjišťujeme, co všechno se svým tělem dovedeme. Hra končí například radostným tanečním pohybem do prostoru.

**Kontrakce** (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007: 60)

Toto rychlé cvičení patří do tělesně relaxačních cvičení.

Provedeme výdech a nádech. Zároveň s držením dechu stahujeme naráz všechny svalové skupiny k sobě. V maximálním napětí vydržíme se zadržným dechem několik vteřin a najednou povolíme a rovnoměrně dýcháme. Užíváme si příjemný pocit povolení a pozvolna přejdeme do stavu uvolněné aktivity.

### 3. Technika dechu

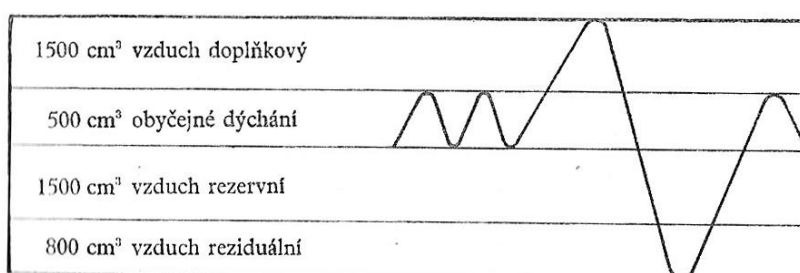
Správná práce s dechem napomáhá udržení zdravého a kvalitně vedeného hlasu. Proto je technika dechové práce důležitá pro mluvní výkon. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)

Dechový aparát je velice rozsáhlý. Hlavní dýchací svaly jsou bránice a zevní mezižební svaly. Při nádechu se bránice zplošťuje, stahuje a posunuje směrem dolů. Na dýchání se podílí i pomocné svalstvo dýchací. Jsou to svaly, které se upínají na žebra a pomáhají při nádechu zdvihat hrudník, a při výdechu snižují žebra a stlačují břišní útroby. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Machová, 2016)

Dýchání je proces, který automaticky a bezmyšlenkovitě vykonáváme. Každému člověku stačí mechanické dýchání, pro pedagogy je ale výhodnější, když budou vědomě ovládat dech, neboť pokud to tak není, mohou nastat hlasové problémy. Pokud se chce pedagog naučit dech ovládat, musí se naučit pracovat s dechovou ekonomikou. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)

**Dechová ekonomie** je vědomě řízené dýchání a hospodárné zacházení s plicní kapacitou. Při fyzické zátěži se zvyšuje spotřeba dechu. Může se stát, že u náročnějších prvků, jako jsou například skoky, dojde dech. Proto je dobré, naučit se pracovat s plicní kapacitou. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)

**Plicní kapacita** dospělého člověka je průměrně asi 3 500 cm<sup>3</sup>. Maximální nádech, který jsme schopni vdechnout do plic, nazýváme vitální kapacita plic. Při klidném dýchání tuto kapacitu nevyužíváme, objem vdechu se pohybuje okolo 500 cm<sup>3</sup>. S intenzivnějším nádechem dokážeme doplnit asi 1 500 cm<sup>3</sup> doplňkového vzduchu a stejné množství dokážeme vydechnout z rezervního vzduchu. V plicích zůstane 800 cm<sup>3</sup> reziduálního vzduchu, toto množství už ale nejsme schopni vydechnout. Reziduální vzduch se sám obmění při hlubokém dýchání. (Halada, 1961; Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)



Obrázek 1 Schéma rozdělení vitální kapacity plic

V obecné mluvě se při nedostatečném nádechu vyčerpá běžná zásoba vzduchu a využívá se vzduch rezervní. Málo kdy se využije vzduch doplňkový. Pro lepší zacházení s plicní kapacitou se k doplnění vzduchu při mluvě používají **přídechy**. Přídech je krátký, rychlý a prohloubený nádech, který se provádí energickým pohybem bránice pomocí břišních a mezižeberních svalů. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Frostová, 2010) Díky správně provedeným přídechům hlas neztrácí sílu ani intenzitu a během mluvení není potřeba rychlý nádech.

### **3.1 Typy dýchání**

Podle zapojení jednotlivých svalových skupin, které se podílejí na dechovém procesu, se rozlišují tři základní typy dýchání na:

- hrudní
- brániční
- smíšený

Každý člověk si v průběhu života osvojí jeden z typů dýchání, který jeho tělu nejlépe vyhovuje. Způsob dýchání ovlivňují různé okolnosti, např. práce, kterou člověk každodenně vykonává nebo sport, kterému se věnuje. Také oděv má silný vliv na způsob dýchání, třeba těsné kalhoty mohou zapříčinit nepřirozené dýchání. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)

#### **3.1.1 Typ hrudní**

Při hrudním typu dýchání vykonávají práci mezižeberní svaly. Bránice na zvětšení hrudního koše nepatrně reaguje. Výhodami hrudního dýchání je pružný rozvoj hrudního koše a dobré držení těla. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)

K tomuto typu dýchání se často připojuje dýchání klíční. Při klíčném typu dýchání se během nádechu zvedá hrudní koš a ramena. V nejhorším případě je krční svalstvo v napětí. Tento jev nepříznivě ovlivňuje tvoření hlasu. Ten se namáhá a snižuje se jeho kvalita. Také se obvykle dostane do vyšší polohy a škrť se. (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007)

Pro profesní mluvu je samotný hrudní typ dýchání nevýhodným z důvodu malého využití spodní části plic, hrudní koš a ramena se často viditelně zvedají, hlas se namáhá a jeho kvalita zhoršuje. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)



### 3.1.2 Typ brániční

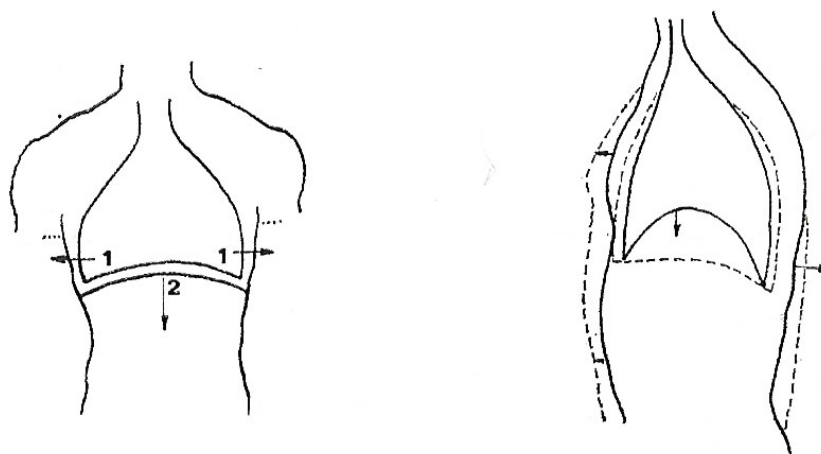
Při bráničním typu dýchání aktivně pracuje bránice. S nádechem se bránice zkracuje a zplošťuje, čímž se zvětší objem hrudního koše. Při výdechu spolupracují bránice a břišní svalstvo. Bránice umožňuje hluboký nádech a dlouhý výdech. Její nevyžití vede k dechové i hlasové únavnosti a častějšímu nádechu, aby se vzduch doplnil do plic. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)

Pokud se silně nadechneme, vytvoří se tlak v břiše. Tím se břišní stěna viditelně vydouvá. (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007) Pro tanečního pedagoga je tento jev nežádoucí. V taneční technice dbáme na pevný střed těla, proto by samotný brániční typ dýchání nebyl ani možný. Navíc nafouknutí břišní stěny by nepůsobilo esteticky.

### 3.1.3 Typ smíšený

Během smíšeného typu dýchání se nadechujeme nosem a ústy zároveň, tak jako při mluvě. Zapojujeme mezižební svalstvo, bránici a břišní svaly. Při nádechu se klenba bránice snižuje a mezižební svaly rozšiřují spodní část hrudního koše do stran. Rozšiřuje se i břišní dutina, ale díky snížení bránice se břišní stěna nevyklene. Tímto spojením nedochází k tlaku na hrtan a hlasová poloha se nezvyšuje jako u hrudního typu dýchání. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)

Nejen pro pedagoga je tento typ dýchání nejvhodnější, hlas se správně tvoří a je funkční. Navíc se dechový a hlasový aparát tolik neunavuje.



Obrázek 2 Zvětšování objemu hrudníku a plic a pohyb bránice  
1 – pohyb žebor, 2 – pohyb bránice

Dech by měl být při nácviku vědomý a kontrolovatelný. Pro lepší kontrolu můžeme dýchání rozdělit do tří fází. V první fázi je nádech nosem i ústy, který by měl být hluboký a tichý. Při správném vedení nádechu bránice klesá a hrudní koš se rozšiřuje. Při druhé fázi se fixuje vdechnutý vzduch. Ze začátku tento pocit přidržujeme pro lepší uvědomění klidného nádechu. Posupně se doba fixace zkracuje do pouhého pocitu. Ve třetí fázi je výdech veden zpomaleně. Tím dochází k záměrnému řízení výdechu. Výdech by měl doprovázet pocit pružnosti dolních žeber, břišní stěny a po osvojení i bránice. Regulovaný výdech v udrženém nádechovém postavení hrudníku se označuje jako **dechová opora**. Je to termín převzatý z pěvecké techniky. Během ní se dechové ústrojí co nejdéle drží v nádechovém postavení a výdech se záměrně zpomaluje, aby byl co nejdelší. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Kozelská, 2004; Majtner, 2006)

### 3.2 Příklady praktických cvičení

Před každým dechovým cvičením si musíme uvědomit tři fáze dýchacího procesu, tedy neslyšný nádech nosem i pusou, krátká fixace dechu a plynulý dlouhý výdech.

#### **Prodlužované stejnoměrné „s“** (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007: 73)

Hlásky „s“ se tvoří jako ozvučený výdechový proud, při kterém hlasivky nekmitají, tudíž se nepoužívá hlas. Proto můžeme do dechových cvičení použít souhlásku „s“, protože hlas zatím používat nechceme.

Před cvičením vydechneme. Nadechneme se a zastavíme dech. Pak zpomaleně, stejnoměrně a nepřerušovaně vydechujeme souhlásku „s“. Po dosyčení vydechneme zbylý rezervní vzduch. Cvičení opakujeme ještě jednou.

Na úvod cvičení musí dojít k bráničnímu impulsu. Výdechový proud pomyslně vedeme přes horní tvrdé patro. Je důležité udržet volné hrdlo. Stabilizované zůstává jen břišní a mezižební svalstvo. Pro tanečnický je náročné udržet svalstvo pružné bez křeče. Cílem je „neskrípat“ bránici.

#### **„S, Š“** (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007: 75)

Při tomto cvičení se nejlépe učí aktivace bránice.

Před cvičením vydechneme. Nadechneme se a zastavíme dech. Během výdechu ostře ale pružně střídáme hlásky „s“ a „š“. Po každém syknutí hlásky přidechneme a další hlásku nasazujeme bráničním impulsem. Cvičení několikrát opakujeme.

Snažíme se o nejdrobnější a nejpružnější pohyby svalů bez křeče s pomocí uvolněného hrdla bez sevření.

**„Váza“** (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007: 75-76)

Cvičení určené na přidechy.

Před cvičením vydechneme. Nepatrně se nadechneme smíšeným typem dýchání. Po nádechu se dech zadrží a pomalu vydechneme sykavky „sss“. Vzduch z úst uniká pomalu, jako z nafukovacího balonku. Po velmi krátkém výdechu přidechneme, opět dech zastavíme a znovu chvíli syčíme. Dechu musíme vždy výrazně méně vypustit než nadechnout. Pokračujeme, dokud není zásoba vzduchu v hrudníku plná, jako váza plná vody. Všechn vzduch vypustíme prodlouženým stejnoměrným „s“.

Po osvojení dechových cvičení je snazší zvládnout cvičení hlasová.

## 4. Hlasová technika

*„Cílem hlasové techniky je osvojení základních dovedností správného tvoření tónu. Správné tvoření hlasu vyhovuje hygienickým, fyziologickým a estetickým požadavkům.“* (Kozelská, 2004: 13) Tyto požadavky zahrnují správnou dechovou oporu, způsob hlasového začátku, vyrovnanost tónů ve všech polohách rozsahu hlasu, přechod mezi rejstříky bez hlasového zlomu a schopnost nasadit volný tón. Hlasová technika se rozvíjí hlasovými cvičeními, které rozšiřují hlasový rozsah. (Kozelská, 2004)

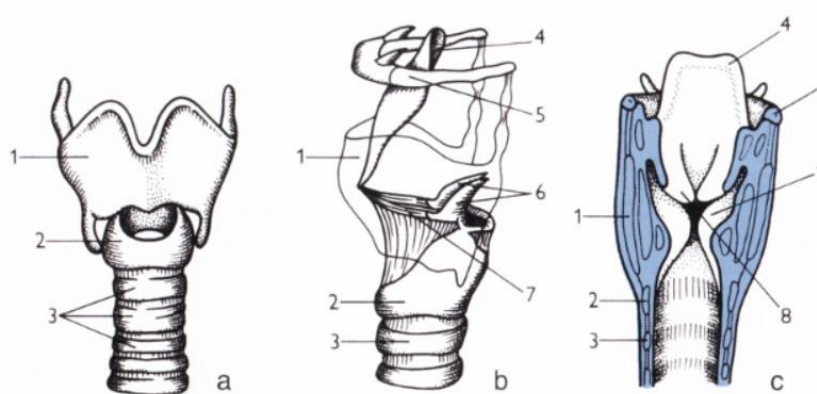
Častý problém, který se u pedagogů objevuje, je špatné zacházení s hlasem. Pokud pedagog učí více hodin za sebou, může poté pocítit nepříjemný pocit bolesti nebo škrábání v krku a případně vnímat únavu mluvního a hlasového ústrojí. Z hodin by pedagog neměl odcházet s chrapotem, a pokud tomu tak je, je často důvodem jeho nesprávná hlasová technika.

### 4.1 Hlasové ústrojí

*„Hlasové ústrojí je uloženo v hrtanu. Je typicky lidským orgánem a jeho funkcí je vytvářet základní hlas, jehož dalšími úpravami vzniká normální řeč.“* (Krčmová 2006: 38)

Hrtan se skládá z chrupavek, vazů, svalstva a sliznice. Největší chrupavka je chrupavka štítná, která se skládá ze dvou plotének, které se spojují a vytvářejí hrbol, lidově nazývaný jako ohryzek. Na horní okraj chrupavky prstěncové se pojí chrupavky hlasivkové a na dolní okraj navazuje průdušnice. Přes vstup do hrtanu se při polykání sklání příklopka hrtanová. Mezi chrupavkou štítnou a chrupavkami hlasivkovými se rozpínají dvě slizniční řasy. Nazývají se nepravé řasy hlasové, které jsou nehybné a pro vytvoření hlasu nemají žádný význam a pod nimi pravé řasy hlasové, tzv. **hlasivky**, které jsou naopak pro tvorbu hlasu nepostradatelné.

Hlasivky jsou dva pružné svaly pokryté sliznicí, které jsou za přední konce pevně srostlé. Prostor mezi hlasivkami je hlasivková štěrbiná, která mění tvar od širokého otvoru během mluvení až k uzavřené štěrbině při polykání. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Majtner, 2006; Špačková, 2015; Machová, 2016)



Obrázek 3 Hrtan

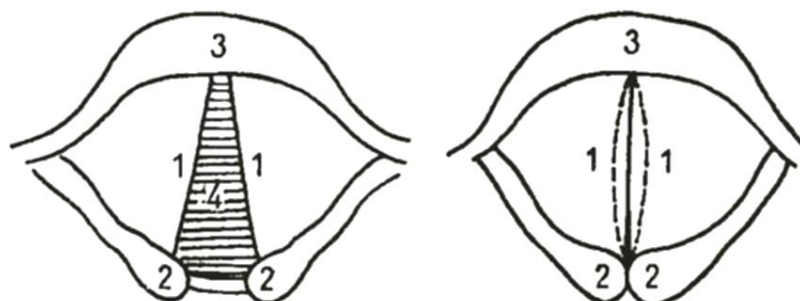
a – zepředu, b – ze strany, c – řez hrtanem

1 – chrupavka štítná, 2 – chrupavka prstěncová, 3 – chrupavky průdušnice, 4 – příklopka hrtanová, 5 – jazylka, 6 – chrupavky hlasivkové, 7 – pravé řasy hlasové (hlasivky), 8 – nepravé řasy hlasové

## 4.2 Tvorba hlasu

Odborným termínem pro proces vytváření hlasu je fonace. (Frostová, 2010)

Pro tvorbu hlasu je nejdůležitější hrtan a hlasivkové vazy. Mezi nimi je úzká hlasová štěrbin, která je při klidném dýchání široká a hlasivky se nechvějí. Před mluvením hlasivky zaujmou fonační postavení tím, že se napnou a hlasová štěrbin se uzavře. Poté se proudem vydechovaného vzduchu hlasivky rozechvějí a hlasová štěrbin se tím otevírá nebo zavírá. Tím vznikne základní tón, který je nejprve slabší a teprve chvěním vzduchu v rezonančních dutinách získá potřebnou sílu a barvu a stává se lidským hlasem. Přirozená hloubka a barva hlasu závisí na velikosti hrdla, nosu a úst. Muži mají všeobecně větší hrtan a delší hlasivky, proto mají přirozeně hlubší hlas než ženy. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Horáková, 2008; Špačková, 2015)



Obrázek 4 Schéma činnosti hlasivek

hlasivky při dýchání, hlasivky při fonaci

1 – hlasivky, 2 – hlasivkové chrupavky, 3 – chrupavka štítná, 4 – hlasivková štěrbin

### 4.3 Rezonance

Hlas se vytvoří až v rezonančních dutinách. Člověk jich má velké množství, některé používá automaticky, jiné lze vědomě aktivovat pomocí pravidelného cvičení. Rezonanční dutiny se dělí na:

- hlavové (dutina kosti klínové a dutina čelní)
- střední (dutiny nadhrtanové – ústní, nosní a hrdelní)
- prsní (prostory pod hlasivkami, průdušnice, průdušky, plicní sklípky a prostor horní části hrudního koše)

Základnímu rozsahu mluvené řeči nejlépe vyhovují střední rezonanční dutiny. K vytvoření dostatečně zajímavého hlasu a různých poloh hlasu však již nemusí dostačovat, proto využíváme i ostatní dutiny. Pro vysoké polohy hlasu dutiny hlavové, pro nízké polohy hlasu dutiny prsní. V mluvě se podle převahy rezonance při tvorbě hlasu rozlišují tzv. **rejstříky**. Jde o pojem, který označuje řadu tónu jdoucích po sobě. Dělíme je na hlavový, střední a prsní (hrudní) rejstřík. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Tichá, 2014)

Ve středním rejstříku rozezníváme hlas do tzv. **masky**. Masky je tvořena dutinou ústní, nosní a některými dutinami hlavovými. Rozeznělé tóny v masce znějí v čele, u kořene nosu, v lících a v předním prostoru hlavy. Dá se říct, že jde o opření tónu o tzv. přední oporu. Hlas v masce je nosný a dobře slyšitelný v prostoru. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Tichá, 2014)

Hlavový rejstřík se projevuje vyšším tónem hlasu, který vzniká kmitáním okrajů hlasivek. Rezonance jsou vnímány v oblasti hlavy. (Frostová, 2010)

Hrudní rejstřík se obvykle vyznačuje hlubokým nebo plným zvukem. Vytvořené rezonance jsou pociťovány v hrudníku. (Mišun, 2010)

Rejstříky nejsou přesně ohraničeny určitými tóny, naopak se prolínají a plynule mezi sebou přechází. V rozsahu přechodů je možné jeden a tentýž tón umístit do jednoho nebo obou rejstříků. Znakem dobré techniky je plynulé prolínání z jednoho rejstříku do druhého bez tzv. hlasového zlomu, tedy bez ostrých násilných přechodů. Zlom je často slyšitelný u přechodu ze střední polohy do vysoké. Pro pedagoga je výhodné, aby využíval středí rezonanční dutiny, rozeznával střední rejstřík a vědomě plynule přecházel do rejstříků sousedních. (Halada, 1961; Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)

## 4.4 Vlastnosti hlasu

Základní vlastnosti hlasu jsou:

- výška
- síla
- barva

Všechny vlastnosti jsou dány fyziologií hlasového ústrojí. (Krčmová, 2006)

**Výška hlasu** je dána délkou a napětím hlasivek, počtem kmitů hlasivek za sekundu, a také silou výdechového proudu. Čím jsou hlasivky kratší nebo napjatější, tím kmitají rychleji a tón hlasu je vyšší. Záleží i na anatomickém uspořádání hrtanu, a hlavně uspořádání a využívání rezonančních dutin. Výška hlasu je individuální, vyšší hlas mají hlavně ženy, neboť mají užší hrtany a kratší hlasivky než muži. Těm se v průběhu puberty urychlí růst hlasivkových vazů, čímž se jejich hlas stává hlubším. Pro porovnání délka hlasivek u žen je přibližně 1,2 cm, u mužů 2 - 2,5 cm (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Krčmová, 2008; Špačková 2015)

**Sílu hlasu** ovlivňuje především síla výdechového proudu, rozkmit hlasivek a velikost hlasivkových svalů. Závisí na anatomickém uspořádání hlasivek umístěných v hrtanu, na velikosti a tvaru rezonančních dutin, ale i velikost krku nebo klenutí hrudníku. Síla hlasu obvykle souvisí i s celkovou fyzickou zdatností, fyziologicky zdraví a urostlí lidé mívají hlas silnější. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Vydrová, 2009)

Pro pedagoga je prospěšné, pokud zvládne hlasovou sílu vědomě ovládat a dokáže ji přizpůsobit prostoru, ve kterém vyučuje. Na tanečním sále mluví na rozsáhlý prostor a hlas tím pádem používá intenzivněji. Nepřetržitě celou lekci popisuje prvky a principy, také často mluví i přes hudební doprovod. Proto je nutné, aby zbytečně nepřepínal hlasové ústrojí a šetřil ho.

**Barva hlasu** závisí na velikosti a tvaru rezonančních dutin, na stavbě hrtanu i způsobu kmitání hlasivek. Hlasová barva se odlišuje podle pohlaví a věku, v průběhu života se mírně mění důsledkem stárnutí. Barva hlasu je individuální a specifická, podle ní dokážeme poznat konkrétní osobu. Barvu hlasu nelze zcela změnit, některé techniky však dokážou pozměnit hlas tzv. zesvětlením nebo přitmavením. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Kozelská, 2004; Vydrová, 2009)

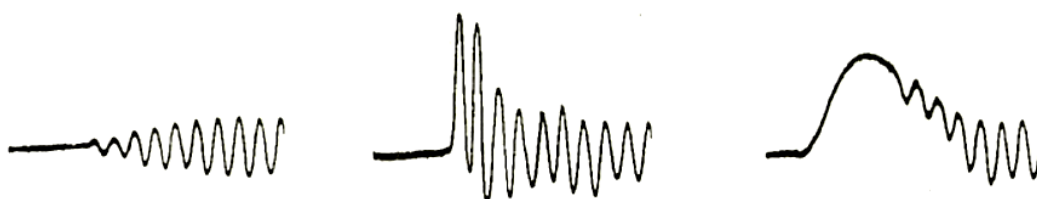
## 4.5 Hlasové začátky

Hlasový začátek je způsob, jakým začne znít hlas. Setkat se můžeme i s pojmem posazení nebo nasazení hlasu.

Hlasové začátky dělíme na tři druhy:

- měkký
- dyšný
- tvrdý

Odlišují se koordinací hlasového a dechového ústrojí. (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007)



Obrázek 5 Znázornění hlasových začátků  
měkký hlasový začátek, tvrdý hlasový začátek, dyšný hlasový začátek

V každodenní mluvní praxi využíváme všechny tři druhy hlasového začátku. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)

**Měkký hlasový začátek** je pro hlas nejšetrnější a pro pedagogovu mluvu nejvýhodnější, neboť tím šetří energii dýchacího i hlasového svalstva. Výdechový proud prochází hlasovou štěrbinou bez odporu, a teprve po uplynutí nepatrného zlomku sekundy začínají hlasivky kmitat, čímž se proudící vzduch využívá k tvoření hlasu od samého počátku. Je příznačný pro klidné mluvní projevy ve chvíli uvolněnosti a psychické pohody. Hlas zní vyrovnaně od prvního okamžiku. (Špačková, 2015)

Některá literatura považuje **dyšný hlasový začátek** za obdobu měkkého, neboť vychází ze stejného otevřeného postavení hlasivek. Při tvorbě hlasového začátku se hlasivky lehce sblíží, štěrbinou uniká část vzduchu, a poté začnou kmitat. Zvukově je doprovázen dechovým šelestem na počátku každé dechové fáze. Hlas zní proto nevyrovnaně. Návyk dyšného hlasového začátku vede k hlasovým poruchám z důvodu překrvení způsobeného třením výdechového proudu o sliznici hlasivek. Může docházet k zraňování okrajů hlasivek, k jejich překrvení,



k drobným trhlinkám nebo slizničním odřeninám. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Krčmová, 2008; Špačková 2015)

Pro pedagoga je trvalé osvojení tohoto hlasového začátku považováno za nevýhodné, především z důvodů možného poničení hlasivek a nedostatečné síly hlasu. Hrozí totiž, že studenti špatně uslyší pokyny pedagoga, budou se hlásit o jejich zopakování, tím pádem bude hodina zdržována. Studenti se budou snažit odezírat ze rtů a nebudou se soustředit na daný výklad. Pedagog, který si je vědom svých hlasových limitů, by měl alespoň dbát na správnou artikulaci.

**Tvrký hlasový začátek** se na rozdíl od předchozích dvou tvoří ze zavřeného postavení hlasivek. „*Tvrký hlasový začátek se zvukově projevuje jako prudké vyražení hlasu.*“ (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984: 73) Výdechový proud před zahájením fonace rozrazí prudce a náhle sevřené hlasivky. Teprve po nárazu začnou hlasivky kmitat. Při trvalém návyku je pro hlasové ústrojí velmi nezdravý, protože kvůli prudkým nárazům výdechového proudu může dojít k překrvení sliznice a důsledkem toho může být předčasná únava hlasu. Vede též k vážnějším hlasovým poruchám, jako tvoření hlasivkových uzlíčků a nedomykavosti hlasivek. (Kozelská, 2004; Špačková, 2015)

Tvrký hlasový začátek je i velice náročný na spotřebu dechu. V případě, že taneční pedagog má trvalé tvrdé nasazení hlasu, má nevýhodu z možného důvodu nedostatečnosti dechu při jeho fyzické zátěži.

S tvrdým hlasovým začátkem souvisí tzv. **ráz**. Jedná se o zvukový prostředek, který se tvoří automaticky na začátku každé věty a na začátku každého slova, které začínají samohláskou. Pomocí rázu je řeč srozumitelná a slova tak nesplývají. Používá se po neslabičných předložkách „k“, „v“, „s“, „z“ (k oknu X koknu). Dále se vyskytuje mezi dvěma samohláskami na hranici předložky (do okna X dokna) nebo předpony (doopravdy X dopravdy). Pedagog by měl dbát na význam rázu, neboť přispívá k srozumitelnosti mluveného slova a je i významný pro celkový kultivovaný projev. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)

Především pro taneční pedagogy, kteří jsou sami během výuky ve fyzické zátěži, je důležité osvojit si nasazení hlasu měkce a zautomatizovat si ho. Tento návyk totiž znamená značnou úsporu energie dýchacího i hlasového svalstva.

Během zadávání kombinací si taneční pedagogové pomáhají držet rytmus počítáním. Lehkou dobu zdůrazňují samohláskou „a“. Ta sama o sobě svádí použít

tvrdé nasazení hlasu, neboť ji v podstatě vyráží („á raz, á dva“). Je vhodné naučit se i počítat doby s měkkým začátkem a při vyslovování jakoby „zívat“ a tím případné poškození hlasového ústrojí eliminovat.

Ojedinelé použití tvrdého nasazení při případném okřiknutí nebo napomenutí většinou nemá na hlasivky velký vliv. Při trvalém návyku je větší pravděpodobnost, že si pedagog může nevědomě ubližovat a způsobit si vážné hlasové poruchy, které potom musí řešit lékařskou péčí na foniatrii.

Hlas je pro pedagoga „pracovním nástrojem“ a měl by si ho vědomě chránit. Například tím, že se bude snažit neprochladnout, při chladném počasí si bude udržovat dutiny v teple a nebude pít ledové nápoje po odučených lekcích. Hlasovému ústrojí neprospívá ani kouření nebo návyk na alkohol.

#### **4.6 Příklady praktických cvičení**

**„Bim, bam, bum“** (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007: 103-104)

Toto cvičení pomáhá vědomě tvořit hlas a správně ho rozeznít. Osvojuje správné nasazení hlasu a využití rezonance do masky. K rozeznění do masky použijeme znělou souhlásku „b“, která se tvoří v přední části dutiny ústní a souhlásku „m“, která rezonuje v dutině nosní.

V leže na břicho položíme ruce pod čelo, dlaněmi k podlaze. Díky tomu pocítíme na hřbetech rukou chvění čelní kosti a kořene nosu. Brnivý pocit cítíme i v ústech na patře, zubech a rtech. Tento děj znamená správné vlnění vzduchu v rezonančních dutinách. Bráničním impulsem nasadíme slabiku „bim“, souhlásku „m“ necháváme dlouze doznít. Novým bráničním impulsem pokračujeme „bam“ a „bum“. Každou slabiku tvoříme nejprve samostatně. Během pauzy nedýcháme, pouze se soustředíme na brániční impuls.

V další fázi hlas rozezníme v propojených slabikách „bimbambum“. Všechny tři slabiky by měly znít v rámci jednoho slova vyrovnaně.

Během prodlužovaného „m“, tzv. brumenda, se snažíme rozvíjet dechovou oporu a netlačíme na hrtan. I při samohláskách se snažíme udržet volné hrdlo, „i“ je z tohoto hlediska nejobtížnější, „a“ svádí ke klesání rezonance.

Nácvik se provádí ve středním rejstříku, tedy v naší přirozené poloze hlasu. Pomocí tohoto cvičení můžeme procvičit i další rejstříky, když ze střední polohy

sestupujeme do hlubších tónů hrudního rejstříku a opět přes střed pokračujeme do tónů vyšších do rejstříku hlavového.

**„V tom našem mlejně“** (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007: 106)

Dobré je se naučit text nazpaměť, abychom se mohli soustředit na techniku.

V tom našem mlejně,  
drn, drn, drn,  
melou tam stejně  
drn, drn, drn.  
Namelou mouky,  
drn, drn, drn,  
čtyři klobouky,  
drn, drn, drn  
Napečou placek,  
drn, drn, drn,  
čtyřadvacet,  
drn, drn, drn.

Výchozí poloha je leh na břicho, ruce pod čelem, dlaně na podlaze. Podlaha slouží jako kontrolní opora. Vydechneme, nadechneme se a lehkým bráničním impulsem vyslovíme první verš. Po posledním „drn“ vydechneme, provedeme nádech a znovu s bráničním impulsem pokračujeme druhý verš. Celý systém opakujeme do konce říkanky. Brániční impuls používáme také před každým „drn“. Po osvojení už nemusíme po každém verši plně vydechovat a zase nadechovat, ale můžeme přejít na příděchy.

Dbáme na správné nasazení měkkého hlasového začátku. Při vyslovování „d“ a „n“ ve slabice „drn“ si uvědomujeme těžiště rezonančních dutin, které je těsně pod nosem a nad řezáky. Nesmíme zapomenout myslet na výslovnost. Pokud si nebudeme dávat pozor na vyslovování souhlásek „m“ a „n“, nebude řeč srozumitelná. Také nezapomínáme vykroužit dvojhlásku „ou“ a správně vyslovit číslovku „čtyři“ (ne „štyři“ ani „štyry“).

## 5. Mluvní technika

*„Předpokladem dobrého vyjadřování je dokonalé ovládní techniky řeči.“*  
(Šmajsová Buchtová, 2006)

V soukromém životě lidé neřeší, jakým způsobem mluví, nepřemýšlí o tom, jak hlas a řeč vznikají a jakým způsobem je používají. Pokud je však nutné v profesním životě mluvit k ostatním, je vhodné ovládat alespoň částečně zásady správné mluvní techniky.

Je jasné, že v případě vady řeči to není tak jednoduché, navíc odstranění vady je náročné a někdy až nepřekonatelné, ale to neznamená, že by mluvčí byl kvůli tomu diskvalifikován z mluvního projevu. Ve většině pracovních pozic jde v projevu především o sdělení a na jeho formu nejsou kladeny vysoké nároky.

Pokud chceme, aby naše řeč byla na profesionální úrovni, měli bychom se mnohem více soustředit na vyslovování.

### 5.1 Artikulace

Artikulace je přesné tvoření hlásek a je podmínkou pro srozumitelnost mluveného slova. Artikulovat znamená přesně pracovat při řeči s mluvními orgány a důsledně vyslovovat podle normy. Přesná artikulace závisí na dobrém stavu artikulačních orgánů.

Řeč vzniká činností mluvidel, která spolu s nadhrtanovou dutinou tvoří artikulační ústrojí. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Špačková, 2015)

#### 5.1.1 Artikulační orgány (mluvidla)

Mluvidla tvoří:

- dutina ústní
- dutina nosní
- dutina hrdelní

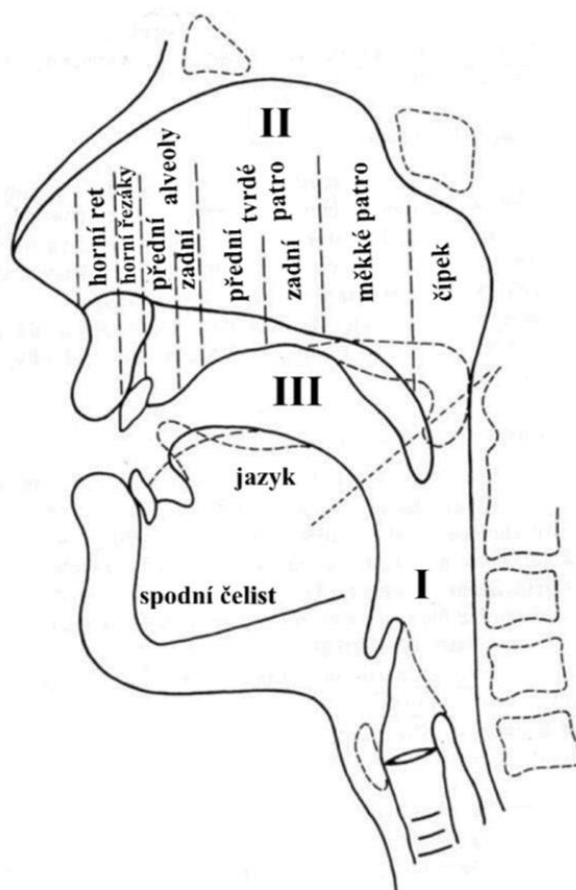
**Dutina ústní** je nejdůležitější pro přesnou artikulaci jednotlivých hlásek. Pasivní orgány (horní čelist, tvrdé a měkké patro a horní ret) tvoří artikulační základnu a poskytují aktivním artikulačním orgánům (spodní čelist, jazyk a spodní ret) oporu. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)

„Artikulace jednotlivých hlásek se tvoří v rezonančních dutinách pomocí jazyka, patra, rtů a zubů.“ (Machová, 2016: 85)

Vliv na konečnou podobu řeči mají spodní a horní ret, které spolu tvoří otvor různých tvarů a velikostí. Výslovnost hlásek také ovlivňuje přibližování a oddalování (případně vysouvání) horní a dolní čelisti. Jazyk je ze všech mluvních orgánů nejpohyblivějších a pro mluvení nezbytný. Jeho hybnost a poloha je důležitá pro artikulaci hlásek. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Vydrová, 2009)

**Dutina nosní** je stále naladěna na stejný tón a při jejím zapojení do artikulace dodává řeči nosové zbarvení. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)

**Dutina hrdelní** nemá pevný tvar a mění se podle toho, kterými směry se pohybuje jazyk. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984)



Obrázek 6 Artikulační ústrojí  
I – dutina hrdelní, II – dutina nosní, III – dutina ústní

Proces vyslovování má tři fáze. V počáteční fázi se artikulační orgány z klidového postavení dostávají do artikulačního postavení, tedy do postavení, které je

potřebné k vyslovení dané hlásky. Tato fáze se nazývá intenze. Při fázi tenze mluvidla setrvávají v postavení. Závěrečná fáze detenze navrácí mluvidla do klidové polohy. (Halada, 1961)

Stav artikulačních orgánů je daný a člověk ho sám těžko ovlivní. Co však ovlivnit může je náprava špatných mluvních návyků, které si obvykle nese již z dětství. Jde zejména o uvědomělou práci na své vlastní výslovnosti. Pokud se však jedná o větší vadu řeči, je vhodná návštěva logopeda a jeho odborné vedení.

## **5.2 Ortoepie**

*„Ortoepie je definována jako soubor obecně platných zásad a pravidel spisovné výslovnosti.“* (Hůrková, 1995: 17)

Z řečtiny znamená *orthos* správný a *epein* mluvit. Jedná se tedy o pravidla, která se vztahují na správnou výslovnost jednotlivých hlásek, správné používání rázu a výslovnosti hláskových skupin. (Grygerková, Kosek, Jandová, Hrtánek, 2003)

Během plynulé řeči nevyslovujeme hlásky jednotlivě, ale spojujeme je do slabik a slov.

## **5.3 Ortofonie**

*„Ortofonie podává pravidla normativní výslovnosti jednotlivých hlásek.“* (Hůrková, 1995:17)

Z řečtiny znamená *orthos* správný a *foné* hlas. Ortofonie je vyčleněna z ortoepie a učí základy výslovnosti jednotlivých hlásek, což jsou základní zvukové prvky řeči. V českém jazyce se dělí na samohlásky a souhlásky. Díky samohláskám se tvoří slabiky (ta-neč-ni-ce), souhlásky tuto schopnost kromě pár výjimek nemají (krk). Při tvorbě samohlásek se ponechává dutina ústní co nejvíce volná, aby výdechový proud mohl volně vycházet. Naopak při tvoření souhlásek jde výdechový proud přes překážku. (Hůrková, 1995)

### **5.3.1 Výslovnost samohlásek**

V českém jazyce je pět základních podob samohlásek (a, e, i, o, u). Ty mají charakteristické vlastnosti kvality (základní podoba – „a“ je jiné než „o“) a kvantity (délka – „a“ je jiné než „á“). (Špačková, 2015)

Tvoří se změnami tvaru a velikosti dutiny ústní a ústního otvoru. Při jejich artikulaci je nejdůležitější poloha a pohyb jazyka, ze kterého vychází dělení samohlásek na přední, střední a zadní, vysoké, středové a nízké. Postavení jazyka při tvorbě samohlásek znázorňuje samohláskový trojúhelník. (Frostová, 2010)

dělení podle svislé polohy jazyka	dělení podle vodorovné polohy jazyka		
	přední	střední	zadní
vysoké	I		U
středové	E		O
nízké		A	

Obrázek 7 Samohláskový trojúhelník

Mezi nejčastější odlišnosti při výslovnosti samohlásek patří odchylky kvalitativní. Příčinou je regionální původ. Například v jižních Čechách se samohláska „a“ přibližuje přednější artikulací do samohlásky „e“ (maso/meso) nebo je obecně známo, že ve středních Čechách existuje výslovnost, kdy „i“ zní spíše jako povolené široké „e“ (film/felm). V některých regionech Moravy se vyslovují samohlásky úzce, „e“ zní podobně jako „i“. (Hůrková-Novotná, Makovičková, 1984; Grygerková, Kosek, Jandová, Hrtánek, 2003) Nářečí by se ve spisovných projevech nemělo objevovat.

Další odchylkou je nedodržování kvantity. Přitom má délka samohlásky rozhodující vliv na význam slov (rada/ráda, car/cár). Dodržování délek samohlásek přispívá podstatnou měrou k melodickému a rytmickému znění mluveného slova. (Hůrková, 1995)

Nepečlivé vyslovování vede ke zkracování nebo prodlužování délky. Nejčastěji se zkracují dlouhé samohlásky „í“ a „ú-ů“, protože jsou vzhledem k tvoření nejnáročnější (nevím/never, můj/muj). K prodlužování samohlásek dochází například při psychofyzickém rozpoložení, jako vzrušení, zlost nebo afekt nebo před pauzou (ticho/tichó, dozadu/dozádu). (Hůrková, 1995; Grygerková, Kosek, Jandová, Hrtánek, 2003)

### 5.3.2 Výslovnost souhlásek

Souhlásky vznikají díky překážkám v dutinách nad hrtanem, které staví artikulační orgány do cesty výdechovému proudu. Pro přesnou artikulaci souhlásek je dobré

vědět, jakým způsobem se tvoří, kde, čím a jak znějí, neboť jejich přesná výslovnost je základ pro srozumitelnost řeči. (Halada, 1961)

Z hlediska způsobu tvoření se souhlásky dělí na:

- závěrové (p, b, m, t, d, n, ť, ď, ň, k, g)
- úžinové (f, v, s, z, š, ž, l, r, ř)
- polozávěrové (c, č)

Při výslovnosti závěrových hlásek se překážky staví výdechovému proudu v podobě závěrů. Artikulační orgány vytvoří úplnou překážku, která se následně uvolní. Souhlásky úžinové se tvoří přiblížením určitých artikulačních orgánů k sobě. Polozávěrové hlásky vznikají těsným spojením hlásky závěrové s úžinovou. V artikulačním ústrojí se nejdříve vytvoří závěr, poté mluvidla plynule vytvoří úžinu. (Halada, 1961)

Souhlásky se tvoří na různých místech mluvidel pomocí artikulačních orgánů. Podle místa tvoření rozdělujeme souhlásky na:

- retoretné (p, b, m)
- retozubné (f, v)
- dásňové – předodásňové (t, d, n, c, s, z, l, r, ř) a zadodásňové (č, š, ž)
- tvrdopatrové (ť, ď, ň, j)
- měkkopatrové (k, g, ch)
- hrtanové (h)

U retoretných souhlásek tvoří překážku oba rty a u retozubných spodní ret a horní řezáky. Dásňové souhlásky se dále dělí na předodásňové, které jsou tvořené špičkou jazyka a rozhraní horních řezáků a dásní a zadodásňové, které se tvoří více vzadu. U tvrdopatrových je překážka tvořena přibližně ve středu patra a u měkkopatrových na měkkém patře. Hrtanová hláska je tvořena přímo v hrtanu třením vzduchu o vazy hlasové. (Frostová, 2010)



	I.	II.	III.	IV.	
závěrové	p b m	t d n	ť d' ň	k g	
úžinové	f v	s z š ž r ř l	j	ch	h
polo- závěrové	–	c ě	–	–	–

Obrázek 8 Tabulka souhlásek podle místa tvoření

Pokud se na tvoření souhlásek účastní kmitání hlasivek, dělí se na:

- znělé (b, v, d, z, ž, r, ř, j, l, d', g, h)
- neznělé (p, f, t, s, c, š, č, ř, t', k, ch)

Při aktivní činnosti hlasivek vzniká základní tón a vytváříme hlásky znělé, při neznělých hláskách hlasivky nepoužíváme a tón tak nevzniká. Znělé a neznělé souhlásky tvoří páry. (Hůrková, 1995)

Stejně jako při výslovnosti samohlásek, tak i u výslovnosti souhlásek se objevují odchylky.

Jednou z nich jsou **odchylky oblastní**. Například v severovýchodních Čechách můžeme slyšet odchylku od výslovnosti v souhlásce po samohlásce (pravda/prauda, krev/kreu). (Hůrková, 1995)

Častější než odchylky oblastní jsou odchylky individuální, tzv. **vady řeči**. V češtině jsou nejčastějšími vadami:

- rotacismy
- sigmatismy

Rotacismus je vadná výslovnost kmitavých souhlásek „r“, „ř“. Lidově se tomu říká ráčkování. Sigmatismus je nesprávné tvoření sykavek ostrých „s“, „z“, tupých „š“, „ž“ a polosykvavek „c“, „č“. Nejběžnější odchylkou z této skupiny je hypersigmatismus, kdy se souhláska tvoří s nadměrnou sykavostí. Opakem je příliš tupá výslovnost sykavek, který se vyznačuje šišláním. (Hůrková, 1995)

Odchylky mohou vznikat i vlivem oslabené artikulace. Při nedbalé výslovnosti může vznikat deformace základních podob souhlásek nebo dokonce dojde i k jejich úplnému zániku. Nejčastěji se to stává u souhlásky „j“, která je artikulačně náročná (nějaký/něaký/ňáký). (Hůrková, 1995)

Vady výslovnosti mohou působit rušivě a pozornost posluchače odvádět od obsahu sdělení. V každodenní konverzaci vady řeči neposuzujeme obzvlášť přísně, do profesionálního mluvního výkonu by patřit neměly. (Hůrková, 1995)

Individuální vady řeči se řeší většinou již v předškolním věku. Jedná se o odchylky, které se dají odstranit důsledným logopedickým cvičením pod vedením učitelů v mateřských školách, případně docházením k logopedovi. Většina dětí nastupuje na základní školu již bez vady řeči.

Pro pedagoga je vhodné, aby jeho mluvní projev byl bez odchylek. Vědomě může odstranit odchylky oblastní a odchylky zaviněné oslabením artikulace, kdy se bude soustředit na správnou výslovnost všech hlásek. Odchylky způsobené vadou řeči, pokud přetrvávají do dospělosti, by měl řešit ještě při svých studiích na pedagogické škole. V profesním životě by ho totiž mohly zbavit zdravé sebejistoty a mohl by se stát terčem posměchu u studentů.

## **5.4 Příklady praktických cvičení**

**Ta naše bába** (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007: 134)

Cvičení na artikulační nácvik samohlásky „a“.

Ta naše bába,  
má doma páva

ta naše bába,  
páva doma má.

Nejprve se říkanku naučíme nazpaměť. Poté k ní připojíme rytmický pohyb. Každá slabika je jedna doba, ale dlouhé „á“ trvá dvě doby. Znamená to tedy, že v každém z veršů je šest dob. Nohou dupneme první a čtvrtou dobu, druhou a pátou pláceme rukama o stehna a na třetí a šestou dobu tleskneme. V posledním čtvrtém verši (páva doma má) se dupne na první a třetí dobu a na druhou a čtvrtou dobu pláceme do stehen, na pátou slabiku tleskneme a pažemi uděláme kruh, jako když udeříme činely o sebe.

<b>Ta</b>	<b>na</b>	<b>še</b>	<b>bá</b>	-	<b>ba,</b>
dup	plác	tlesk	dup	plác	tlesk
<b>má</b>	<b>do</b>	<b>ma</b>	<b>pá</b>	-	<b>va,</b>
dup	plác	tlesk	dup	plác	tlesk
<b>ta</b>	<b>na</b>	<b>še</b>	<b>bá</b>	-	<b>ba,</b>
dup	plác	tlesk	dup	plác	tlesk
<b>pá</b>	<b>va</b>	<b>do</b>	<b>ma</b>	<b>má.</b>	
dup	plác	dup	plác	tlesk	kruh

Tím, že do říkanky přidáváme rytmické členění dupy a tlesky, rozštěpujeme naši pozornost, stejně jako při pedagogické činnosti.

Dbáme stále na nasazení měkkého hlasového začátku, přesnou artikulaci a dodržení kvantity samohlásky „a“ a bez odchylky.

**Horo, horo bramborová** (Makovičková, Špačková, Sychra, 2007: 138)

Horo,  
horo bramborová,  
má panenka  
není doma!  
Není doma,  
je na poli,  
okopává tam  
brambory.

Představíme si, že se po vyřčení říkanky hora pootevře a vydá nám poklad. O něj žádáme v několika variantách, s různým podtextem. Nejdříve nesměle, ale zněle

poprosíme. Protože se nic nestalo, tak s větší odvahou a pevným hlasem požádáme znovu. Další varianta je prosit s lítostí v hlase. Jelikož se stále hora neotvírá, v hlase se objeví zlost. Naposledy zkusíme na horu obřadně volat. Hora se otevře a my vejdem dovnitř. V tom se hora zase uzavře. Pomyslně se pažemi snažíme odtlačit stěny a zoufale voláme, abychom se dostali ven.

V některých z variant přednesu říkanky hrozí nebezpečí tlaku na hrtan, snažíme se mít hrdlo volné. Dbáme na nasazení souhlásky „h“ bez dyšného začátku a nekrácení samohlásky „a“ ve slově „okopává“.

*„Samohlásky jsou jádrem vyznění slabiky, nositelkami tónové kvality a estetického vyznění mluveného slova.“ (Hůrková, 1995: 17)*

Vybrala jsem cvičení zaměřené na samohlásky, abychom měli osvojené do praxe hlavně je. Klasická taneční technika má totiž v terminologii mnoho výrazů (plié, tendu (tándy), fondu (fóndy) apod.), u kterých se samohlásky zdůrazňují. Proto musíme dbát na jejich správnou artikulaci a dodržování jejich kvality a kvantity. Taneční pedagog podává výklad často do hudebního doprovodu a vzhledem k tomu, že samohlásky udávají tónovou kvalitu, může být projev melodický nebo dokonce i zpěvný.

Správná výslovnost souhlásek je důležitá pro srozumitelnost řeči. Tím pádem existuje i množství cvičení orientovaných na souhlásky. Nejsou to však pouze tzv. jazykolamy, ale také cvičení na jednotlivé souhlásky.

Tato cvičení jsou určena převážně pro herce a moderátory, v profesním životě pedagoga není nutné je tak často procvičovat. Do praxe jsou pro něj vhodnější hlavně dechová a hlasová cvičení.

## Závěr

Díky psaní bakalářské práce jsem si rozšířila své vědomosti o dechové, hlasové a mluvní technice, s jejichž základy jsem se poprvé seznámila v předmětu Hlasová výchova. Nastudované informace byly samozřejmě mnohem podrobnější, než mohl být výklad pedagoga v tomto předmětu. Časová dotace mu bohužel neumožňuje zabývat se vším do detailu a studenti tím tak přichází nejen o další důležité informace, které jsou pro ně jako pro budoucí taneční pedagogy nezbytné, ale hlavně také o dostatečné procvičení všech technik. Myslím si, že by bylo vhodné rozšířit tento předmět i do dalších ročníků, alespoň jako předmět volitelný. V navazujícím předmětu by se pak kladl důraz hlavně na praktická cvičení, čímž by studenti taneční pedagogiky získávali správné návyky dechové, hlasové a mluvní techniky a prohlubovali je. Hlasový pedagog by mohl se studenty ještě více pracovat individuálně a pomáhat jim odstraňovat jejich konkrétní chybné návyky.

Při studování dostupné literatury a zpracování poznatků do této práce jsem si uvědomila, že se při mé pedagogické praxi nevědomě dopouštím občasných chyb. Víím, proč k nim dochází a snažím se jim do budoucna předejít. Konkrétně mám na mysli špatné nasazení hlasu, kdy jsem používala tvrdý hlasový začátek a nyní si dávám pozor, abych nasazovala měkce. Také si dávám mnohem větší pozor na správnou artikulaci, protože jsem si vědoma, že především moje koncovky slov nebyly zřetelné.

Během psaní své bakalářské práce jsem si mnohokrát uvědomila, že hlas je opravdu nepostradatelný nástroj pedagoga. Je nutné jej proto chránit před opotřebením, vyvarovat se návyků, které hlas poškozují a kultivovat jej nejen správným používáním, ale i procvičováním. Po zvládnutí hlasové techniky může pedagog bez problémů vyučovat celý den a jeho projev bude pro studenty znělý a příjemný. Samozřejmostí pro pedagoga by mělo být používání spisovné řeči, vyvarování se různých odchylek, vědomé artikulování, frázování a řádné vyslovování. Během vyučovací hodiny by měl přizpůsobit dynamiku a intonaci aktuální situaci. Pedagog by svým kultivovaným projevem měl být svým studentům mluvním vzorem.

Myslím si, že moje bakalářská práce by mohla pomoci i ostatním studentům taneční pedagogiky nebo tanečním pedagogům, neboť přináší přehled základních informací, které jsou pro ně nezbytné pro pochopení správných hlasových technik.

Vzhledem k tomu, že toto byl cíl mé bakalářské práce, domnívám se, že byl naplněn.

Čerpala jsem převážně z učebnic pro herce, ale snažila jsem se všechny získané poznatky převést do práce pedagoga. V dostupné literatuře je ještě mnoho dalších zajímavých věcí, týkajících se tématu, které se do této práce nevešly, neboť by se stala velmi obsáhlou. Proto mě napadlo, že bych tyto získané vědomosti mohla případně rozvést v diplomové práci, která by na tuto bakalářskou navazovala.

## Literatura

FROSTOVÁ, Jana a Škola a zdraví pro 21. století (projekt). Škola a zdraví pro 21. století, 2010: péče o hlasovou kondici učitelů. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5355-7. Dostupné také z:

<https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:c082e8e0-d20e-11e8-bbaa-005056827e52>

GRYGERKOVÁ, Marcela, KOSEK, Pavel, JANDOVÁ, Eva, HRTÁNEK, Petr. Rozvoj jazykových kompetencí učitelů: texty pro distanční vzdělávání. Ostrava:

Ostravská univerzita, 2003. ISBN 80-7042-889-9. Dostupné také z:

<https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:eb567b10-d3de-11e2-8c80-005056827e52>

HALADA, Vladimír. Technika jevištní řeči. Praha: Orbis, 1961. Dostupné také z:

<https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:50f547b0-07e4-11e8-b1a1-005056827e52>

HORÁKOVÁ, Marie. Techniky vizualizace - logopedická část. Praha: Česká komora tlumočnicků znakového jazyka, c2008. ISBN 978-80-87218-04-4. Dostupné také

z: <https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:f7700870-b66a-11e3-b833-005056827e52>

HŮRKOVÁ, Jiřina. Česká výslovnostní norma. Praha: Scientia, 1995. ISBN 80-85827-93-X.

HŮRKOVÁ-NOVOTNÁ, Jiřina, MAKOVIČKOVÁ, Hana. Základy jevištní mluvy:

učebnice pro 1. roč. konzervatoří. Praha: SPN, 1984. Učebnice pro střední školy (Státní pedagogické nakladatelství).

KOZELSKÁ, Inez. Hlasová výchova v učitelské přípravě: (jako dovednostní součást profesionalizace učitelů 21. století). V Ostravě: Ostravská univerzita,

Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7042-359-5. Dostupné také z:

<https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:b6465d50-cd60-11e9-9b82-005056827e52>

KRČMOVÁ, Marie a Ostravská univerzita. Úvod do fonetiky a fonologie pro bohemisty. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2008. ISBN 978-80-7368-636-9. Dostupné také z: <https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:c93b3460-e57d-11e3-a2c6-005056827e51>

KRČMOVÁ, Marie. Úvod do fonetiky a fonologie pro bohemisty. Ostrava:

Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2006. ISBN 80-7368-213-3.

Dostupné také z: <https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:2e4d4420-5bea-11e7-a0ea-005056827e52>

KŘENKOVÁ, Mahulena, JANEČEK Václav. Základy pedagogické komunikace (pedagogika tance). Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2020.

MACHOVÁ, Jitka. Biologie člověka pro učitele. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3357-2. Dostupné také z: <https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:0aceb040-ebf6-11e8-a5a4-005056827e52>

MAJTNER, Jaroslav a Univerzita Palackého. Hlasová výchova. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1534-8. Dostupné také z: <https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:5ddbfe00-c2e4-11e7-9c14-005056827e51>

MAKOVIČKOVÁ, Hana, ŠPAČKOVÁ, Alena, SYCHRA, Filip. Rozpravy 2007 základy mluvní techniky. Praha: Na Thalia o.p.s., 2007.

MIŠUN, Vojtěch a Vysoké učení technické v Brně. Tajemství lidského hlasu. V Brně: VUTIUM, 2010. ISBN 978-80-214-3499-8. Dostupné také z: <https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:aabbd530-397a-11e8-84e3-005056827e52>

ŠIMONÍK, Oldřich. Úvod do školní didaktiky. Brno: MSD, 2003. ISBN 80-86633-04-7. Dostupné také z: <https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:f155a170-477a-11e3-ad8c-005056827e52>

ŠMAJSOVÁ BUCHTOVÁ, Božena. Rétorika. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0868-X. Dostupné také z: <https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:23251180-109a-11e8-a0cf-005056827e52>

ŠPAČKOVÁ, Alena. Trénink techniky řeči: naučte se mluvit barevně. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5578-6.

TICHÁ, Alena. Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0648-4. Dostupné také z: <https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:04a55530-ef01-11e8-bc37-005056827e51>

VYDROVÁ, Jitka. Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1. Dostupné také z: <https://dnnt.mzk.cz/uuid/uuid:604f57a0-ed71-11e8-a5a4-005056827e52>