

Hlasová dílna

Nejdůležitějším pracovním nástrojem lektora je jeho hlas. Ten je při každém výkonu práce nesmírně namáhán a je třeba o něj pečovat. Do této kategorie spadá také jeho cvičení. Cvičením nejenom hlas posilujeme, trénujeme také **dikci**, čili správnou techniku mluveného slova. Ta je tvořena správným dýcháním, tvorbou hlasu a hlásek.

Jako před každým cvičením, i před hlasovým tréninkem je potřeba své tělo protáhnout a procvičit. Postačí k tomu obyčejné cviky k protažení krční páteře, trupu a horních končetin. Podstatou je okysličit tělo před fyzickou aktivitou, zmenšit svalové napětí a zabránit případnému poškození v důsledku aktivity.

Dýchání

Nejdůležitější složkou řeči je dýchání. Většina lidí praktikuje metodu tzv. hrudního dýchání. Tato metoda je však pro lidi, kteří se živí svým hlasem zcela nevhodná, neboť při této metodě je svalstvo krku v nefyziologickém napětí, až křeči. Toto napětí způsobí, že hlas řečníka je „příškrčen“, při dlouhodobém působení tohoto jevu pak může dojít k poškození hlasivek.

Z hlediska správné dikce hlasu je nejlepší **kombinované dýchání** – tedy hrudního a bráničního. Tento typ kombinuje pozitiva obou druhů dýchání, dochází k aktivování mezižeberních svalů a svalstva břicha a bránice. To způsobuje snadnou regulaci vydechovaného proudu vzduchu, takže řečník může snadno hospodařit s dechem.

Rozcvičení bránice

Klekneme si na všechny čtyři končetiny jako pes, plně se nadechneme do bránice a krátce a silně vydechujeme spolu s citoslovcem „haf“. Pomůckou může být představa, kde se při nádechu kumuluje vzduch a odkud tedy hlas vychází.

Cvičení k upevnění bráničního dýchání

Vleže položíme dlaň na břicho, v místech bránice a nadechujeme se tzv. do břicha. Ruka na něm položená nám pomáhá uvědomovat si pohyby při nádechu a výdechu. Cvik opakujeme také v sedě, posléze i ve stoje.

Zvládnutí techniky řeči znamená mimo jiné i to, že – jak bylo již dříve řečeno – mluvčí umí **hospodařit s dechem**. Jedná se o umění regulace množství vzduchu tak, aby řečníkovi vystačil po přiměřenou délku projevu a nádechy mu vycházely do míst, kde je vhodné se na chvíli odmlčet (pauza mezi větami, čárka ve větách apod.). Opravdové umění přidechování pak spočívá v nádechu, který probíhá současně ústy i nosem. Zcela špatně je situace, kdy se mluvčí snaží na jeden nádech říci velké množství vět. To způsobí, že ke konci dechu se změní barva hlasu a opět trpí hlasivkové vazy.

Aktivita k procvičování pravidelných přidechů

Zvolíme si krátkou říkanku o délce cca 6 až 8 veršů. Tu odříkáváme tím způsobem, že si při opakovaném přednášení pravidelně přidechujeme po prvním verši, poté prodlužujeme interval na dva verše, tři... až odříkáme celou říkanku na jeden nádech.

Tvorba hlasu

Tvorba hlasu neboli fonace, je proces, při kterém hlasivkami prochází proud vzduchu, který je rozkmitán a při průchodu vibrací rezonančními dutinami (hltn, hrtan, ústní, nosní a čelní dutina) určuje charakter hlasu. Ovládání rezonančních dutin k rozeznění hlasu předchází přepínání (poškození) hlasivek.

Cvičení k uvědomění si rezonančních dutin

Ve vzpřímeném postoji a při uvolněné hrudní a krční části těla na jeden nádech vyslovujeme: hhhhhhhhhhhhhhh, žžžžžžžžžžžžž. Uvědomujeme si rezonování v hrudní části. Toto porovnáme s čelní a hlavovou rezonancí, opět na jeden nádech vyslovíme: mmmmmmmmmmm, mimimimimi.

Tvorba hlásek

Mluvený projev není pouze o správné technice dýchání a fonaci. To, co dělá řeč srozumitelnou je mimo to také dobrá výslovnost, čili artikulace. Na artikulaci se aktivně podílejí horní a dolní ret, spodní čelist, jazyk, měkké patro a hlasivky. Pomocnými orgány jsou zuby, dásně a tvrdé patro.

Cvičení na podporu artikulace

Vyplazování jazyka, masáž rtů o zuby, střídání špulení rtů a širokého úsměvu se zavřenými ústy, profouknutí uvolněných rtů („odfrknutí“), masáž lícních svalů pomocí špičky jazyka.

Rozcvičení mluvidel pomocí jazykolamů:

- *Drbu vrbu, drbu vrbu, ...*
- *Pět švestek, šest švestek.*
- *Pan kaplan v kapli plakal.*
- *Třistatřicettři stříbrných stříkaček stříkalo přes třistatřicettři stříbrných střech.*

[Kvíz k lekci Hlasová dílna](#)

From:

<https://mscb.vida.cz/> - **MSCB**

Permanent link:

<https://mscb.vida.cz/sa/elearning/hlas>

Last update: **2015/08/28 14:23**

