

# Rétorika

## Tipy k jazyku, struktuře a formulacím

1. Obvykle: spisovná hovorová čeština (ale vždy přizpůsobit cílové skupině a okolnostem).
2. Mluvený jazyk funguje trochu jinak než psaný. Proto je dobré si důležitý výstup vyzkoušet nahlas, nejen v hlavě, nejen na papíře.
3. Otázky probouzejí posluchače. X Ale pozor na vyvolání pocitu, že diváka „zkoušíte“.
4. Nehromadte za sebou podstatná a přídavná jména.
5. Dlouhá zapeklitá souvětí rozdělujte na krátké věty. Klesejte hlasem. Dělejte pauzy.
6. V řeči preferujeme aktivní tvary sloves (řekli jsme vám x bylo vám řečeno).
7. Specifika češtiny, zdvojnásobení, citově zabarvená slova projev ožíví. (Ale v míře!)
8. Nepoužívejte nespisovné až chybné tvary jako „bysme“, „dvouch“, „kuřata se prodaly“...
9. Zkuste začínat věty jinak než slovem já. Naopak dobře funguje slovo my a první osoba množného čísla. (“Minule jsme mluvili o ...”)
10. Neurčitá a ukazovací zájmena mohou v očích posluchačů degradovat vaši znalost tématu. Také šetřete podmiňovacím způsobem, ať nepůsobíte nejistě.
11. Mluvte co nejkonkrétněji to jde. Abstraktní pojmy jsou lidem vzdálené a jsou často předmětem nedorozumění.
12. Dá se nahradit souvětí otázkou a odpovědí? Využijte toho.
13. Parazitní slova a zvuky nahraďte tichou pauzou.
14. Nepoužívejte otřepané fráze a klišé.
15. Velmi opatrně užívejte přejatá slova, odborné výrazy a slang. Publikum vám musí rozumět.
16. **A hlavně, nebojte se mlčet.**

POSTOJ / POSED  
|  
DECH  
|  
HLAS  
|  
ARTIKULACE

## Postoj / posed

- pocit, že mě někdo tahá za hlavu nahoru, ale brada zůstává zasunutá
- ramena stlačuji dozadu a dolů, vzniká pocit dlouhého krku
- široký otevřený hrudník
- ruce uvolněné podél těla, připravené ke gestu
- nohy na šířku kyčlí
- chodidla - váha spíše na špičkách než na patách
- cílem je **AKTIVNÍ UVOLNĚNÉ TĚLO**

Protáhni se, klidně si zacvič, zaskákej. Ujisti se, že žádná část není v křeči.

Pokud je potřeba sedět, sed' na kraji sedadla, na tvrdé židli, hlídej si rovná záda a opírej se minimálně.

## Dech

- postup: výdech ústy, hluboký nádech nosem, hluboký výdech ústy
- pocit, že se mi při nádechu zvětšuje celý hrudník, záda i břicho
- nejvhodnější je smíšený nádech do břicha a do hrudníku
- bránice - svalovitá šlachovitá blána, se kterou potřebuji pracovat, abych si nenamáhala hlasivky
- pro volný proud dechu potřebuji aktivní uvolněné tělo
- při trémě máme dýchání mělké, tak ho vědomě prohlubuji
- tréma často vyvolává pocit nedostatku kyslíku, tak se pořád přidechuji, ale klíčové je vydechnout!
- zařazuji do řeči pauzy
- mluvím-li na mikrofon, snažím se pracovat s dechem tišeji

*“V dechu je všechno, uvolnění, vzdálení se od bolesti, smíření.”*

Z mé oblíbené knihy Zuzanin dech (spisovatelky Jakuba Katalpa)

## Hlas

- je ozvučený dech
- využívám rezonanci v těle - docílím tak sytého zvučného hlasu
- pracuju s hláskou H (dobře se opírá do bránice)
- propojuji hlas s tělem
- základy hlasové hygieny (pít dostatek tekutin - ideálně neslazené, neperlivé, vlažné nebo teplé pití, nekouřit, nepít alkohol, nekřičet bez použití bránice, zbytečně nenamáhat hlas, pobývat ve větraných prostorách apod.)
- dodržování hlasové hygieny je důležité, protože neublížím svým hlasivkám a publiku se navíc dobře posazený a zvučný hlas lépe poslouchá

## Artikulace

- ústa jsou jako hlásná trouba - čím více je otvírám, tím lépe se může zvuk šířit
- je nezbytné se rozmluvit, abych zahřála a aktivovala mimické svaly a jazyk
- při rozmlouvání vše násobit a přehánět, jelikož při akci člověk spíš ubírá
- nejvíce se dá nahnat na samohláskách - dlouhé vokály vyslovuji pořádně v plné délce
- chci-li mluvit rychleji, musím artikulaci přehnat (nicméně s rychlostí opatrně)
- dodržuji správnou výslovnost podle pravidel české výslovnosti

---

## Praktické kroky

### ROZCVIČKA, ROZMLUVENÍ, KONCENTRACE, NALADĚNÍ

1. Rozvibrování a rozpohybování celého těla a následné uvolnění těla (ideálně se zadýchat)
2. Hluboké břišní dýchání, nádech nosem, výdech ústy, opakovaně
3. Srovnám si postoj - základní aktivní uvolněný postoj a správné držení těla
4. Dechová cvičení (fungují i proti trémě) - cílené vydechování ústy: šššššš, š š š jako staccato, počítat
5. Ozvučení hlasu - hluboké rozrezonované hmm, poté otvírám co nejvíce ústa, kontroluji rezonování hlasu v těle ala tarzan a poskoky, opírání hlasu o bránici s využitím hlásky H
6. Vokálová cvičení (artikulačně - hlasová): "jogín"- A E I O U - dlouze a pomalu, na jedné noze, "sushi restaurace" - A E I O U - sekám rychle (může se přidat H - ha he hi...)
7. Artikulační fáze: manuálně si rozhýbu a promasíruji obličej, protáhnu jazyk i mimické svaly, i rty, a pečlivě vyslovuji náročná slovní spojení a jazykolamy a konkrétní formulace z projevu
8. Akční, rozpohybování a rychlí řečníci se koncentrují směrem dovnitř, uzavřenější, klidovější a pomalejší řečníci směrem ven

## Jazykolamy a těžká slovní spojení

1. Ptakopysk vybreptl ptačí tajemství.
2. Zmrzačený zmrzlinář mrzutě zmizel ze zmrzlinářství.
3. Šum svistu svaštělých křídel donutil Štěpána strhnout si svršky.
4. Obludný velbloud zbloudil pohledem v Blančině blůzce.
5. Pobouřený pobuda nabubřele brblal.
6. Upatlané tlapky.
7. Zkontrolujte si, jestli se vám něco neztratilo ze stolu.
8. V Byzanci zcizil zcela cizí slivovici.
9. Je lepší sčítat ženský než čísla.
10. Vůz se rozjíždí.
11. Od poklopu ku poklopu Kyklop kouli koulí.
12. Klára Králová hrála na klavír.
13. Sysel svištěl za svištěm.
14. Pudl prdl pudr.
15. Nalili lilii vodu?
16. Pan Kaplan v kapli plakal.
17. Nesnese se sestrou.
18. Rubl, dolar, libra.
19. Zvíře zařve.
20. Pan Šustil sušil šustáky v sušárně.
21. Sklapla pixla z plexiskla.
22. Zkoumat vzorek tkáně.
23. Hrdliččin tklivý hlas.
24. Stěhuji se do jejich domu. / Stěhují se do jejich domů.
25. Jdu na Pražský hrad.
26. Hrdý buď, žes vytrval. / Toť on, kdo urazil mou hrdost. /  
Není zač umřít.

Daniel Hevier – V mlze je bílo jako v bílku  
*(trénujeme plynulost, dlouhé vokály, interpunkci, dýchání)*  
Bílou mlhou bílí koně v bílých saních vezli bílé víly.  
A my jsme nic neviděli.  
Celý svět byl bílobílý.

*Na zaktivnění povolené ústní dutiny, vyslovuj přehnaně a řádně  
dovyslovuj slova končící na “ch”.*  
Kolouch, kohout, s mouchou mnohou  
s hloupou chloubou houpou nohou.  
Plovou dlouhou strouhou ouzkou,  
chroupou oukrop s pouhou houskou.

*Nauč se nazpaměť následující úryvek z Nezvalovy básně. Při  
“přednesu” soustřed’ na dlouhé pauzy, klesání hlasem, poctivou  
výslovnost, udržuj přímý oční kontakt a myslí na dýchání.*

### **Král a vos**

Byl jeden král, *pauza* byl starý, *pauza*  
už netěšil ho svět. *tečka pauza*  
Netěšily ho dary. *tečka pauza*  
Ten král rád jedl med! *tečka pauza*  
Tak rád ho jedl z misky, *pauza*  
rád strkal do něj nos. *tečka pauza*  
Měl medu plné pysky *pauza*  
a trůn měl plný vos. *tečka pauza*  
Když jedl med, *pauza* trůn zářil, *pauza*  
když nejedl, *pauza* trůn zhas. *tečka pauza*  
Ten král se šťastně tvářil *pauza*  
a tak mu plynul čas. *tečka pauza*

*Na práci s dechem:*

Oře, oře Jan,  
přiletělo k němu hejno vran.  
První praví,  
dobře oře,  
druhá praví,  
nedobře oře,  
třetí praví,  
dobře oře,  
čtvrtá praví,  
nedobře oře,  
pátá praví,  
dobře oře,  
šestá praví,  
nedobře oře,  
sedmá praví,  
dobře oře Jan.

*Známost báseň zpaměti u běžných činností:*

Karel Hynek Mácha - Máj

Byl pozdní večer, první máj,  
večerní máj byl lásky čas.  
Hrdliččin zval ku lásce hlas,  
kde borový zaváněl háj.  
O lásce šeptal tichý mech,  
květoucí strom lhal lásky žel.  
Svou lásku slavík růži pěl,  
růžinu jevil vonný vzdech.