

# Bakalářská práce

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

**HLAS/ HLASIVKY - PRACOVNÍ NÁSTROJ  
PEDAGOGA VOLNÉHO ČASU**

Vedoucí práce: Mgr. Jirí Pokorný

Autor práce: Lenka Čarnogurská

Studijní obor: Pedagogika volného času, kombinovaná forma

Ročník: 3.

2015

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledky obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

1. 3. 2015

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Jiřímu Pokornému za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

# Obsah

<b>Úvod</b>	.....	6
<b>1. Fyziologické předpoklady řeči</b>	.....	8
1.1 Centra řeči	.....	8
1.2 Sluchová percepce	.....	8
1.3 Mluvní ústrojí	.....	9
1.3.1 Respirační ústrojí	.....	9
1.3.2 Fonační ústrojí	.....	10
1.3.3 Artikulační ústrojí	.....	11
<b>2. Vlastnosti a typy hlasu</b>	.....	13
2.1 Výška hlasu	.....	13
2.2 Síla hlasu	.....	13
2.3 Barva hlasu	.....	13
2.4 Kvalita a pružnost hlasu	.....	14
2.5 Hlasové rejstříky	.....	14
2.6 Typy hlasu	.....	14
2.7 Hlasové začátky	.....	15
2.8 Šepot	.....	15
<b>3. Poruchy hlasu a vady řeči</b>	.....	16
3.1 Poruchy hlasu	.....	16
3.1.1 Funkční poruchy hlasu	.....	16
3.1.2 Organické poruchy hlasu	.....	17
3.2 Vady řeči	.....	18
<b>4. Péče o hlas</b>	.....	19
4.1 Hlasová hygiena	.....	19
4.2 Lázeňská léčba	.....	20
<b>5. Práce s hlasem</b>	.....	21
5.1 Dechová cvičení	.....	21
5.1.1 Uvolnění	.....	21
5.1.2 Správné držení těla	.....	22
5.1.3 Vědomé dýchání	.....	23
5.1.4 Hrudní dýchání	.....	23

5.1.5	Brániční dýchání.....	24
5.1.6	Aktivizace bránice .....	24
5.1.7	Kombinovaný nádech (smíšené dýchání) .....	25
5.1.8	Vyrovňování síly expiračního proudu .....	25
5.1.9	Přídechy .....	26
5.2	Hlasová cvičení .....	27
5.2.1	Měkký hlasový začátek.....	27
5.2.2	Rozeznávání masky .....	28
5.2.3	Uvolnění hlasu.....	29
5.2.4	Vokálové ladičky .....	29
5.2.5	Síla hlasu .....	30
5.3	Artikulační cvičení .....	31
5.3.1	Tvoření samohlásek .....	31
5.3.2	Tvoření souhlásek .....	32
5.3.3	Uvolnění artikulačních orgánů .....	34
5.3.4	Jazykolamy a říkadla .....	36
5.4.	Mluvní rozcvička.....	37
<b>6.</b>	<b>Potřeba a skutečnost vzdělávání v oblasti hlasové výchovy na vysokých školách .....</b>	<b>38</b>
<b>Závěr</b>	.....	<b>40</b>
<b>Seznam použitých zdrojů</b>	.....	<b>41</b>
<b>Abstrakt</b>	.....	<b>43</b>
<b>Abstract</b>	.....	<b>44</b>

## Úvod

Pod pojmem hlasový profesionál si obvykle představíme zpěváky a herce. Ale i pedagogové potřebují ke své práci hlas a řadí se tak s mnoha dalšími profesemi mezi hlasové profesionály. Hlas a hlasivky jsou nezbytným pracovním nástrojem všech pedagogů. Jak tedy tento pracovní nástroj funguje, jaké má možnosti? Jak o něj správně pečovat a jak s ním pracovat?

Cílem práce je nejen popsat hlas a hlasivky jako skutečný a důležitý pracovní nástroj pedagogů, ale i shrnout možnosti péče a nabídnout konkrétní cvičení nezbytná pro zdravý hlas a hlasivky. Všechny poznatky i osobní zkušenosti, které jsem získala shromažďováním informací i účastí na semináři nebo přednášce chci využívat ve své pedagogické praxi.

Práce je rozdělena do šesti kapitol. První kapitola pojednává o fyziologických předpokladech řeči, popisuje respirační, fonační a artikulační ústrojí z anatomického a funkčního hlediska. Druhá kapitola se věnuje vlastnostem a typům hlasu, hlasovým začátkům a hlasovým rejstříkům. Třetí kapitola popisuje základní dělení hlasových poruch a vady řeči, jejich příčiny a možnosti nápravy. Kapitola čtvrtá shrnuje pravidla hlasové hygieny a možnosti péče o hlas včetně péče lázeňské. Pátá kapitola uvádí konkrétní cvičení rozdělená podle jednotlivých složek mluvního ústrojí. Dechová cvičení pro uvolnění, nácvik smíšeného dýchání i správného držení těla, které je rovněž důležité pro správnou tvorbu hlasu. Věnuje se také aktivizaci bránice, vyrovnávání síly výdechového proudu i cvičení přidechů. Hlasová cvičení ukazují správné, tj. měkké nasazování hlasu, rozeznívání masky, uvolňování hlasu, používání vokálových ladiček a procvičení hlasité i tiché mluvy. Artikulační cvičení se zaměřují na konkrétní místa artikulace jednotlivých hlásek a uvolnění artikulačních orgánů. Tato kapitola nabízí také množství jazykolamů a říkadel. Její součástí je i návod na vytvoření vlastní mluvní rozcvičky. Šestá kapitola upozorňuje na požadavky týkající se hlasového vybavení, jež jsou kladeny na studenty a zájemce o pedagogické obory. Ukazuje některé možnosti vzdělávání v oblasti hlasové a mluvní výchovy během studia i v pracovním procesu.

Mezi základní zdroje, z nichž jsem vycházela, patří kniha Hlas - řeč - sluch Miloše Sováka a Bohuslava Hály, dále publikace MUDr. Jitky Vydrové Rady ke zpívání,

Základy jevištní mluvy 1 autorek Hany Makovičkové a Jiřiny Hůrkové Novotné,  
Rétorika pro pedagogy od Evy Hájkové a Technika jevištní řeči Vladimíra Halady.

„*Bůh neodlišil člověka od smrtelných bytostí ničím jiným více než schopností mluvit.*“  
(Quintilianus)

## 1. Fyziologické předpoklady řeči

Výkon řeči, tj. mluvení je chápáno jako specificky lidská schopnost sloužící k vzájemnému lidskému dorozumívání, která zahrnuje nejen samotný proces mluvení, ale i vnímání znaků řeči a chápání jejího obsahu.<sup>1</sup> Produkce i percepce lidské řeči je řízena mozkovou činností. U většiny populace je řečové centrum v levé mozkové hemisféře. Ta pravým uchem „*vnímá slabiky, slova, věty, melodie a zpracovává řečové celky. Pravá hemisféra levým uchem přijímá přírodní izolované zvuky, jako jsou hlasy zvířat, smích, šramot atd., dále samostatné hlásky a rytmus*“<sup>2</sup>, vnímá i tvar a pomáhá nám orientovat se v prostoru.

### 1.1 Centra řeči

Hlavními centry jsou Brocovo motorické centrum řeči, které řídí produkci artikulované řeči, tj. převádí mentální představy do řečového kódu a Wernickeovo senzorní centrum zodpovědné za vybavování a volbu slov, tj. dekodování řeči, umožňující porozumět mluvenému a psanému slovu.<sup>3</sup> Centra řeči spojují asociační dráhy. Od center k výkonným orgánům tj. mluvidlům vedou dráhy odstředivé neboli motorické, od smyslových orgánů k centrům vedou dráhy dostředivé neboli senzorní. „*Základem správného užívání řeči je vzájemná součinnost a dokonalé fungování korových center řeči i spojovacích drah.*“<sup>4</sup>

### 1.2 Sluchová percepce

Řeč je korigována sluchem, a proto je dobrý sluch nezbytný pro kvalitní hlasový projev. Zvukové podněty procházejí sluchovým ústrojím a dostředivými drahami jsou vedeny do sluchového centra v mozku, kde se analyzují. Odtud se také řídí reakce organismu na slyšené zvuky, jako jsou např. pohyby končetin nebo nastavení napětí hlasivek.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Srov. HÁLA, Bohuslav, SOVÁK, Miloš. *Hlas - řeč - sluch*. Praha: SPN, 1955, s. 5. ISBN neuvedeno.

<sup>2</sup> HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy*. Praha: Grada, 2011, s. 24. ISBN 978-80-247-1990-0.

<sup>3</sup> Srov. Tamtéž, s. 24.

<sup>4</sup> HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 14.

<sup>5</sup> Srov. VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009, s. 66. ISBN 978-80-7252-252-1.

Sluchové ústrojí tvoří tři části, ucho zevní, střední a vnitřní. Zevní a střední zachycují a přenášejí zvuk a také chrání ucho vnitřní. Vlastní percepční ústrojí je ve vnitřním uchu a to v kosti skalní.<sup>6</sup> Slyšení umožňuje člověku i orientaci v prostoru. Lidé vnímají zvuky ve frekvenčním pásmu vymezeném 16 – 20 000 Hz. Toto rozmezí se označuje jako sluchové pole. S přibývajícím věkem se jeho rozsah snižuje.

### **1.3 Mluvní ústrojí**

Mluvní ústrojí vytváří zvukovou podobu řeči. Skládá se ze tří vzájemně propojených částí a to z ústrojí respiračního (dýchacího), fonačního (hlasového) a artikulačního (modifikačního). Původně sloužily tyto orgány a dutiny pouze jako dýchací a zažívací cesty. Řečová funkce se vytvořila druhotně, je vývojově mladší a ovládaná vyšší nervovou činností.<sup>7</sup>

#### **1.3.1 Respirační ústrojí**

Respirační ústrojí zajišťuje dýchání a je tedy nezbytné pro fungování organismu. Tvoří ho plíce chráněné hrudním košem, průdušky, průdušnice, mezižeberní svaly a bránice. Při tkáňovém (vnitřním) dýchání dochází k výměně plynů mezi krví a tělesnými tkáněmi. Pro tvorbu hlasu je důležité dýchání plicní, které se uskutečňuje nádechem a výdechem. Vzduch je přiváděn do plic nosem, dále přes hltan, hrtan a průdušnici. Při nosním vdechu je vzduch filtrován, zbavuje se prachových nečistot, také se zvlhčuje a otepluje. Tento způsob stačí při klidovém dýchání, při větší námaze se přidružuje ještě dýchání ústy. Při něm se ale vzduch neadaptuje, proto je třeba zvýšeně dbát na hygienu prostředí. Na této činnosti se podílejí také dýchací svaly, z nichž nejdůležitější jsou svaly mezižeberní a bránice. Mezižeberní svaly umožňují rozpínání hrudního koše při nádechu. Bránice horizontálně odděluje dutinu břišní a hrudní a je vyklenuta do oblasti hrudníku. Při nádechu se klenby bránice snižují a zvětšují tím prostor hrudníku pro rozepnutí plic. Při výdechu se klenby opět zaoblí a vyklenou do své původní polohy. Při klidném dýchání trvá výdech jen o něco málo déle než vdech, uvádí se poměr 3:2, při mluvení se vdech výrazně zkracuje a výdech se prodlužuje (1:7), při zpěvu až na 1:12 i více.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 269.

<sup>7</sup> Srov. Tamtéž, s. 104.

<sup>8</sup> Srov. Tamtéž, s. 31.

Podle míry zapojení svalových skupin rozlišujeme dýchání na hrudní, žeberní (kostální), dále brániční (abdominální) a smíšené neboli hrudně brániční (kostabdominální). Ve skutečnosti ovšem neexistuje čistý typ dýchání, je to záležitost individuální. Za nejvýhodnější a zároveň nejpřirozenější se považuje typ smíšený, protože při něm je možno dosáhnout velkého objemu vdechu i úsporného výdechu.<sup>9</sup>

Při hrudním (kostálním) dýchání se nadechujeme hlavně do horní části hrudníku, žebra se díky mezižeberním svalům rozšiřují do stran. Množství vzduchu nasáté do plic ale neodpovídá vitální kapacitě plic, stačí pro klidovou spotřebu. Při větším „výkonu“ je třeba se častěji nadechovat, připojuje se i tzv. dýchání klíční nebo lopatkové, které se projevuje nápadným zdviháním ramen a napětím krčního svalstva. To se negativně odráží při tvorbě hlasu, hlas je vyšší, vyšší je i spotřeba vzduchu, organismus se více namáhá.<sup>10</sup>

Brániční (abdominální) dýchání je založeno na intenzivní práci bránice a spolupráci břišních svalů. Zploštění bránice umožňuje rozšíření prostoru hrudního koše směrem dolů, břicho se vyklenuje. Proto se také často používá pojem „nadechnutí do břicha“. S pomocí bránice je možné lépe ovládat rychlost a plynulost výdechu.

Dýchání hrudně brániční (kostabdominální) neboli smíšené využívá výhod obou typů. Při spolupráci bránice a mezižeberních i břišních svalů se rozšiřuje nejen hrudní koš, ale i břišní dutina do stran, neobjevuje se tlak na hrtan. Tento typ dýchání je základem pro účinnou práci s hlasem a zdravé fungování hlasu.

### **1.3.2 Fonační ústrojí**

Vlastní fonační ústrojí je uloženo v hrtanu. Hrtan tvoří chrupavky, vazy, svaly a sliznice. Nejvýraznější částí je vpředu umístěná chrupavka štítná, lidově označovaná jako „ohryzek“. Na spodní úsek navazuje chrupavka prstencová a průdušnice, horní je spojen s jazylkou. Na chrupavku prstencovou se napojují chrupavky hlasivkové, jejich kloubní spojení je velmi složité a umožňuje jim nebývalý rozsah pohybů. Hlasivkové chrupavky se mohou sblížovat, oddalovat, sklápět dopředu, zdvihát dozadu, otáčet

---

<sup>9</sup> Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 34.

<sup>10</sup> Srov. HŮRKOVÁ - NOVOTNÁ, Jiřina, MAKOVIČKOVÁ, Hana. *Základy jevištní mluvy 1*. Praha: SPN, 1984, s. 50. ISBN neuvedeno.

rotačně i šroubovitě kolem své osy.<sup>11</sup> Tyto pohyby jsou důležité při tvoření hlasu, jsou totiž přenášeny na hlasové vazy. Ty jsou horizontálně umístěny uvnitř štítné chrupavky. Vpředu jsou pevně a těsně vedle sebe připevněny k zadní ploše štítné chrupavky. Vzadu se volně připojují pomocí drobných kloubů.

Hlasové vazy a svalovina mezi nimi a štítnou chrupavkou tvoří hlasivky. Hlasivky jsou pokryty velmi jemnou sliznicí, vyživovány cévami a inervovány. Pohyb umožňují hrtanové svaly dělicí se na vnější a vnitřní. Vnitřní se dále dělí na svěrače uzavírající hlasovou šterbinu, a rozvěrače, které hlasovou šterbinu rozšiřují při nádechu. Vlastní fonační svaly jsou dva a to zevní napínač hlasivek umožňující napínání a prodlužování hlasivek, a sval hlasivkový, který naopak způsobuje jejich zkrácení a uvolnění. Délka hlasivek se liší podle věku, velikosti hrtanu a pohlaví, u dospělého muže se uvádí hodnota 1,8 až 2,5 cm, pro ženy 1,3 až 1,8 cm.<sup>12</sup>

Hlasová šterbina neboli glottis je šterbina mezi blanitou částí hlasivek a vnitřními plochami hlasivkových chrupavek. Má trojúhelníkový tvar. Při dýchání prochází vzduch volně, hlasivky jsou povolené. Pro tvorbu hlasu je důležitý tlak výdechového proudu, který oddaluje hlasivky a rozšiřuje hlasovou šterbinu, a pružnost hlasivek, která vrací oddálené hlasivky nazpět do střední čáry neboli do tzv. fonačního postavení. Střídavým rozevíráním a zavíráním hlasové šterbiny se zhušťuje a zředuje vzduch nad hlasivkami a tím vzniká hlas,<sup>13</sup> respektive primární (základní, hlasivkový) tón jako základní a podstatná část lidského hlasu.<sup>14</sup> Primární tón je charakterizován jako syrový, řezavý, lidskému nepodobný.

### 1.3.3 Artikulační ústrojí

Artikulační ústrojí tvoří orgány, které se podílejí na úpravě čili modifikaci primárního hlasu. Jsou to rezonanční dutiny a to dutina hrdelní, ústní, nosní, nosohltanová a vedlejší dutiny nosní, a tzv. mluvidla (v užším smyslu). Při průchodu rezonančními dutinami primární tón zesiluje, přibírá svrchní harmonické tóny a stává se lidským. Mluvidla diferencují jednotlivé zvuky lidské řeči, tj. tvoří hlásky jazyka.<sup>15</sup>

---

<sup>11</sup> Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 38.

<sup>12</sup> Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 49.

<sup>13</sup> Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 47.

<sup>14</sup> Srov. Tamtéž, s. 49.

<sup>15</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 43.

Dutina hrdelní (laryngální) je nad hlasivkami, její objem se mění v závislosti na pohybech kořene jazyka a jeho pozice v ústech a na činnosti hrdelních svalů. Dutinu ústní (orální) tvoří prostor ohraničený rty a dutinou hrdelní. Objem této dutiny se mění pohybem jazyka, rtů a čelistí. Nosní (nazální) dutina se uplatňuje jen při artikulaci nosních hlásek, kdy je průchod mezi ústní a nosní dutinou otevřen a vzduch může volně proudit. Při tvorbě ostatních hlásek a rovněž při polykání uzavírá průchod měkké patro.

Nosohltan se nachází mezi nosem a ústy. V dětství je zde nosní mandle, jejíž funkce je imunologická. Okolo 16. roku věku samovolně vymizí, pokud ne, může způsobovat neprůchodnost nosu, časté infekce a dokonce nádorové onemocnění.<sup>16</sup> Zbytnělá nosní mandle omezuje prostor nosohltanu a tím i rezonanci, hlas je vnímán jako huhňavý.

Vedlejší dutiny nosní jsou spojené s dutinou nosní. Zatímco dříve byla jejich úloha při tvorbě hlasu označována jako nedůležitá, jsou v současnosti považovány za velmi významné rezonanční prostory a to v souvislosti se znělostí hlasu. Pro správnou znělost je důležité mít vedlejší dutiny nosní čisté, naplněné vzduchem, nikoliv tekutinou nebo zánětem zbytnělou sliznicí.<sup>17</sup>

Mluvidla neboli artikulační orgány dělíme na aktivní a pasivní. Aktivní artikulační orgány jsou pohyblivé a vykonávají samotnou artikulaci. Zahrnují dolní čelist, rty a jazyk. Pasivní artikulační orgány tvoří tzv. artikulační základnu, poskytují aktivním orgánům oporu. Jsou to zuby a tvrdé a měkké patro.<sup>18</sup>

Dolní čelist svými pohyby mění velikost čelistního úhlu. Na dostatečném otvírání úst závisí srozumitelnost a také hlasitost mluvy. Rty vytvářejí nebo spoluvytvářejí hlásky. Jazyk je nejpohyblivější a nejdůležitější artikulační orgán. Tvorby hlásek se účastní celý nebo se pohybují jen některé jeho části v součinnosti s měkkým nebo tvrdým patrem.<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup> Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 18.

<sup>17</sup> Srov. Tamtéž, s. 22.

<sup>18</sup> Srov. HŮRKOVÁ - NOVOTNÁ, J., MAKOVIČKOVÁ, H. *Základy jevištní mluvy 1*, s. 84.

<sup>19</sup> Srov. HALADA, Vladimír. *Technika jevištní řeči*. Praha: Orbis, 1961, s. 102. ISBN neuvedeno.

## 2. Vlastnosti a typy hlasu

„Hlas je složený zvuk, individuálně zabarvený podle počtu, výšky a síly svrchních harmonických tónů rezonujících společně se základním tónem.“<sup>20</sup> Pro vytvoření čistého tónu je důležité stejné napětí hlasivek, jejich dobrá hybnost i schopnost plně uzavřít hlasivkovou štěrbinu. Porucha kmitání hlasivek se projevuje chraptivostí, porucha dovírání hlasivek dyšnou příměsí v hlase. Tři základní vlastnosti hlasu jsou výška, síla a barva. Dále můžeme hodnotit kvalitu a pružnost.

### 2.1 Výška hlasu

Výška hlasu se odvíjí od délky hlasivek, pružnosti jejich tkání a schopnosti rozkmitání. To je určeno anatomickými předpoklady. Čím vyšší je napětí hlasivek a tlak expiračního proudu, tím vyšší je i hlasivkový tón. Mužské hlasivky kmitají cca 80 až 300 krát za sekundu, ženské hlasivky téměř dvakrát rychleji.<sup>21</sup> Hlasový rozsah je možné cvičením rozšířit.

### 2.2 Síla hlasu

Síla hlasu rovněž závisí na síle výdechového proudu. Čím je silnější, tím více se hlasivky oddalují od střední čáry, tím větší je rozkmit i doba trvání dílčích kmitů a tím silnější je i hlas. Důležitou roli hraje také tvar a velikost rezonančních dutin, obecně tyto dutiny hlas zesilují; jejich špatná průchodnost nosnost hlasu snižuje. Hlasová síla souvisí i s velikostí hlasivkového svalu. Ten je možno jako každý jiný sval posilovat cvičením.

### 2.3 Barva hlasu

Barva hlasu neboli ténbr jako kvalitativní vlastnost je zcela individuální a vrozená. Je dána množstvím, výškou a intenzitou svrchních hlasových tónů neboli jejich poměrem k tónu primárnímu.<sup>22</sup> Zásadní význam pro barvu hlasu mají rezonanční dutiny. Důležitá je velikost a tvar rezonančních dutin a jejich slizniční výstelka. Roli hraje i kvalita tkání fonačně artikulačního aparátu a jejich pružnost. Barva hlasu je též dědičná, protože

---

<sup>20</sup> HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 37.

<sup>21</sup> Srov. Tamtéž, s. 37.

<sup>22</sup> Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 53.

dědíme i stejně nebo podobně konstituované rezonanční prostory.<sup>23</sup> Hlasové zabarvení se mění v závislosti na věku a pohlaví, jiný je hlas dětský, jiný hlas dospělého jedince, odlišně zní hlas starého člověka, rozdílné jsou pochopitelně hlasy mužské a ženské. Se stárnutím člověka stárnou i jeho tkáně, ztrácejí elasticitu. V neposlední řadě se na barvě hlasu odráží i psychika člověka. Vliv mají nejen duševní vlastnosti, ale i krátkodobé či dlouhodobé psychické stavy.

## 2.4 Kvalita a pružnost hlasu

Kvalita hlasu se posuzuje podle příměsi nemelodických zvuků. Různá onemocnění hlasivek i hlasová únava mohou změnit kvalitu hlasu. Hlas má dyšnou nebo chraptivou příměs, může být označován jako sípavý či šustivý. Pružnost hlasu je způsobilost rychle a plynule měnit výšku zpívaných tónů.<sup>24</sup>

## 2.5 Hlasové rejstříky

Hlasové rejstříky jsou řady po sobě jdoucích tónů s určitými fyziologickými a akustickými vlastnostmi. Mezi fyziologické vlastnosti řadíme způsob vibrace hlasivek, tvar hlasové štěrbiny, konstituci rezonančních dutin. Akustické vlastnosti představují změny v barvě hlasu. Řada hlubokých tónů je označována jako hrudní rejstřík, řada vysokých tónů jako rejstřík hlavový, řada tónů mezi nimi jako střední nebo smíšený rejstřík. Terminologie není ale zcela jednotná, někteří hlasoví experti hovoří o jednotném rejstříku, o plynulém přechodu od hlubokých tónů k vysokým a opačně. Akustická kvalita zvuku u jednotlivých rejstříků je u každého jedince individuální, rozdíly mohou být minimální, u někoho naopak velmi výrazné.<sup>25</sup> Plynulý přechod mezi rejstříky bez tzv. hlasového zlomu je možné a vhodné cvičit. Zdravé hlasy se cvičí od středních hlasových poloh, které jsou využívány v běžné řeči.

## 2.6 Typy hlasu

Hlasy dospělých lidí dělíme na mužské a ženské a ty dále rozdělujeme podle rozsahu. Toto dělení je důležité pro zpěváky z hlediska jejich možností a výběru repertoáru.

---

<sup>23</sup> Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 38.

<sup>24</sup> Srov. Tamtéž, s. 40.

<sup>25</sup> Srov. Tamtéž, s. 58.

Mužské hlasy dělíme na tenor (nejvyšší mužský hlas), baryton, basbaryton a bas. Ženské hlasy na soprán jako vůbec nejvyšší lidský hlas, mezzosoprán a alt.

## 2.7 Hlasové začátky

Hlasové začátky jsou významné pro správnou tvorbu hlasu. Jedná se o práci hlasivek na počátku fonace. Rozlišujeme tři druhy – měkký, tvrdý a dyšný. Při měkkém hlasovém začátku prochází vzduch hlasovou štěrbinou bez odporu, hlasivky rozkmitá o zlomky sekundy později a tón se tvoří hned od počátku. Intenzita expiračního proudu a napětí svalů je v rovnováze. Hlas je vyrovnaný. Tento způsob je nejvýhodnější z hlediska úspory energie dýchacího i hlasového svalstva a zároveň i nejšetrnější. Je typický pro klidnou řeč, uvolněné a pozitivní psychické rozpoložení.<sup>26</sup>

Dyšný hlasový začátek je zvláštním druhem měkkého hlasového začátku, zvukově se jeví jako dechový šelest. Hlasivky se přibližují jen pomalu a vzduch prochází vzniklou trojúhelníkovou štěrbinou. Hlas je nevyrovnaný, nižší a slabší. Tření vzduchu o sliznici hlasivek může způsobovat její překrvení a tím i poškození hlasu. Dyšný šelest může být také příznakem nedomykavosti hlasivek.<sup>27</sup>

Tvrdý hlasový začátek vnímáme akusticky jako prudké vyražení hlasu. Hlasová štěrbinu je uzavřená, hlasivky jsou prudce rozraženy expiračním proudem a pak se rozkmitají. Běžně se užívá při emočně vypjatých situacích a zesilování hlasu. Spotřeba vzduchu je proti měkkému hlasovému začátku dvojnásobná.<sup>28</sup> Nepříznivý je při častém používání, neboť způsobuje překrvení sliznice a to se může projevit nejen hlasovou únavou, ale i vážnější hlasovou poruchou.<sup>29</sup>

## 2.8 Šepot

Šepot vzniká v hrtanu třením vzduchu o okraje hlasové štěrbin, která je zúžená, ale není sevřená. Nejedná se tedy o hlas, ale o tichý třecí šelest. Intenzivní šeptání způsobuje nadměrné tření vzduchu, tím dochází k překrvení sliznice a následným

---

<sup>26</sup> Srov. HŮRKOVÁ - NOVOTNÁ, J., MAKOVIČKOVÁ, H. *Základy jevištní mluvy 1*, s. 73.

<sup>27</sup> Srov. Tamtéž, s. 73.

<sup>28</sup> Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 62.

<sup>29</sup> Srov. HŮRKOVÁ - NOVOTNÁ, J., MAKOVIČKOVÁ, H. *Základy jevištní mluvy 1*, s. 74.

negativním důsledkům pro fonační ústrojí. Při šepotu je narušena také melodie řeči kvůli chybějícímu základnímu tónu.<sup>30</sup>

### 3. Poruchy hlasu a vady řeči

#### 3.1 Poruchy hlasu

„*Poruchy hlasu jsou patologické změny jeho akustické struktury.*“<sup>31</sup> Změny vznikají nemocemi hlasového orgánu nebo nesprávnou funkcí hlasového, dechového nebo artikulačního ústrojí, jež vnímáme jako zvukový defekt.<sup>32</sup> Základní dělení hlasových poruch je na poruchy funkční a organické. Není neobvyklé, že poruchy přecházejí z jednoho typu do druhého. Často je primární porucha funkční a časem dochází k sekundárním organickým změnám. Jejich příčiny jsou různorodé a mohou se kombinovat a znásobovat.

##### 3.1.1 Funkční poruchy hlasu

Funkční poruchy hlasu neboli funkční dysfonie vznikají v důsledku nefyziologické tvorby hlasu a jejich dalším důsledkem jsou pak i změny organické. Existují dvě kategorie funkčních dysfonií a to hlasové poruchy z přemáhání a psychogenní dysfonie neboli hlasové neurózy.<sup>33</sup>

Příčinou první skupiny poruch je chybná práce s hlasem nebo přílišné hlasové úsilí v podobě přetěžování hlasových výkonů a výšky i síly hlasu. Nejčastější poruchou je únavnost hlasu, neboli fonastenien,<sup>34</sup> důsledek přepínání hrtanových svalů; někteří odborníci pojem fonastenien používají pouze pro poruchy hlasu zpěváků, hlasové poruchy mluvního hlasu označují jako rheseastenien.<sup>35</sup>

Přemáháním hlasu a používáním chybné hlasové techniky vzniká tzv. hyperkinetická dysfonie. Toto onemocnění může vzniknout už v dětském věku špatným tvořením hlasu (dětská hyperkinetická dysfonie). Pro děti jsou velmi důležité

---

<sup>30</sup> Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 76.

<sup>31</sup> Tamtéž, s. 77.

<sup>32</sup> Srov. VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlasové poruchy*. Rokycany: DDM Rokycany, 2008, s. 24. ISBN 978-80-254-1647-1.

<sup>33</sup> Srov. Tamtéž, s. 25.

<sup>34</sup> Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 100.

<sup>35</sup> Srov. VÁLKOVÁ, L. *Hlasové poruchy*, s. 34.

mluvní vzory, děti napodobují hlasy lidí ve svém nejbližším okolí. Pokud se nenaučí správnou hlasovou techniku, dojde na hlasivkách k organickým změnám a dysfonie je pak provází celý život.<sup>36</sup> Nepříznivě také působí tvrdé hlasové začátky a odkašlávání. K přepínání dochází rovněž při respiračních onemocněních, při únavě, v nehygienickém prostředí (nevětrané, zakouřené, zaprášené, se špatnou akustikou). I sporadické přetěžování škodí, protože narušuje správné hlasové stereotypy.<sup>37</sup> Po náročném hlasovém projevu může vzniknout akutní hlasová únava, která při včasné odhalení a klidovém režimu odezní bez následků.

Psychogenní dysfonie jsou spojovány především s uměleckými povoláními, kde je hlasový výkon velmi důležitý a případný neúspěch nebo strach o hlas může být stresující. V odezvě na silnou emoci může dojít až k úplné ztrátě hlasu nazývanou psychogenní afonie. Toto onemocnění je bráno jako projev vážné psychické poruchy a léčba patří do rukou psychiatra.<sup>38</sup>

### **3.1.2 Organické poruchy hlasu**

Organické poruchy hlasu jsou spojeny s nemocemi fonačního ústrojí. Zahrnují změny na sliznicích jako je zahlenění, osychání, překrvení, dále nádory, obrny, chraptivost či unavitelnost hlasu vyvolanou záněty horních i dolních cest dýchacích. I lehká zánětlivá onemocnění způsobují poškození hlasu, dochází k defektu kmitání hlasivek, poruše uzávěru hlasivkové štěrbiny nebo jejich kombinaci.

Významným organickým onemocněním jsou tzv. hlasivkové uzlíky a nedomykavost hlasivek. Hlasivkové uzlíky jsou důsledkem přepínání síly i výšky hlasu, tvrdých začátků, přepínání hlasu při tělesné indispozici nebo dlouhotrvajícího zatěžování hlasu bez odpočinku. Hlas je zastřený, chraptivý, namáhavě tvořený, bez patřičného rozsahu. Jako vhodná léčba při malých uzlicích se doporučuje hlasový klid a pak nácvik správné techniky tvoření hlasu. V případě neúspěchu a při velkých uzlicích přichází na řadu operativní odstranění uzlíků, ne vždy ale dojde ke zlepšení hlasu.<sup>39</sup>

---

<sup>36</sup> Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 101.

<sup>37</sup> Srov. HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas - řeč - sluch*, s. 80.

<sup>38</sup> Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 105.

<sup>39</sup> Srov. Tamtéž, s. 106.

Při nedomykavosti hlasivek nedochází k úplnému uzavěru hlasové štěrbině. Její příčiny mohou být jak organického tak funkčního původu. Od příčin se pak odvíjí možnost a úspěšnost léčby. Cysty a polypy jsou snadno chirurgicky odstranitelné a nedomykavost je vyřešena. Nedomykavost způsobují i uzlíky (viz výše). V případě funkční příčiny, kdy není poškozená tkáň, se léčba odvíjí opět od hlasového klidu, hlasové reedukace a rehabilitace.<sup>40</sup>

### 3.2 Vady řeči

Vada řeči je obecně rozšířený pojem, který patří do širokého pole poruch nazývaných narušená komunikační schopnost. Jejich náprava je především v rukou logopeda. Cílem logopedické intervence je zajistit komunikaci, která ovšem nemusí být vždy pouze verbální. Obvykle jsou vady řeči spojovány s dětmi, ale i mnoho dospělých jimi trpí. Odborníci uvádějí, že je možné vady odstranit i v dospělosti, záleží na přístupu jak ze strany klienta, tak logopeda. Důležitá je motivace, vůle a pochopitelně i typ poruchy.

Mezi základní okruhy narušení komunikační schopnosti patří vývojová nemluvnost, získaná orgánová nemluvnost, získaná neurotická nemluvnost, narušení článkování řeči, narušení plynulosti řeči, narušení grafické stránky řeči, narušení zvuku řeči, poruchy hlasu, symptomatické poruchy řeči, kombinované poruchy řeči.<sup>41</sup> Příčiny poruch jsou jak organické související s poškozením orgánu důležitého pro mluvu (např. rozštěp patra, rtu, vada sluchu, špatná průchodnost rezonančních dutin, omezená hybnost mluvidel), tak funkční. Náprava spočívá v odstranění nebo vylepšení organických vad a v nápravných cvičeních pod vedením logopeda. Primární prevence a včasná diagnostika je důležitá již v předškolním věku dětí.

Schopnost řeči je člověku dána geneticky. Ovšem kdy a jak se naučí mluvit, záleží na prostředí, v němž vyrůstá. Dostatečná stimulace a především vhodné řečové vzory jsou pro rozvoj řeči nezbytné. Pedagogové patří mezi profese, které slouží jako mluvní vzory. Vady řeči jsou v případě pedagogů nejen nevhodné, ale u několika oborů přímo znemožňující studium. Pedagogické fakulty při přijímacím řízení vyžadují u některých oborů potvrzení od logopeda, případně i foniatra.

---

<sup>40</sup> Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 106.

<sup>41</sup> Srov. RENOTIÉROVÁ, Marie, LUDÍKOVÁ, Libuše a kolektiv. *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, s. 280. ISBN 80-244-0873-2.

Hlas jako základní prostředek mezilidské komunikace připomíná Světový den hlasu, který se koná vždy 16. dubna a to od roku 2003. Česká republika se připojila v roce 2009. Jeho cílem je zvýšit informovanost veřejnosti a zlepšit prevenci poruch hlasu. Tento den se uskutečňují různé přednášky, dny otevřených dveří, preventivní vyšetření hlasu a hlasového ústrojí atp.

## **4. Péče o hlas**

Všichni pedagogové by měli umět pracovat s hlasem, dodržovat pravidla hygieny hlasu a také dbát na správné užívání hlasu a řeči u svých žáků nebo studentů. Pedagogové patří mezi tzv. hlasové profesionály, hlas a hlasivky jsou jejich pracovním nástrojem. Proto by jim také měli věnovat patřičnou pozornost.

### **4.1 Hlasová hygiena**

Mezi základní pravidla hlasové hygieny patří zákaz mluvení v nevětraných, prašných a zakouřených místnostech. Vzduch vdechovaný v takovém prostředí dráždí sliznice a nutí ke kašli, čímž zpětně poškozuje hlasové ústrojí. Pokud v takovém prostředí musíme pobývat, dýcháme nosem, který alespoň částečně filtruje, zvlhčuje a zahřívá vdechovaný vzduch. Důležité je rovněž zbytečně nezesilovat hlas, nepřekřikovat okolí, nemluvit v akusticky nevhodném prostředí. Dále neriskovat teplotní šoky, dávat si pozor na klimatizované místnosti nebo auta, vzduch je v nich nejen studený, ale i suchý. Nevhodné jsou i silně chlazené nápoje.

Velmi nebezpečné je přecházení, podceňování a nedolčení respiračních onemocnění. Ty zatěžují nejen hlasové a dechové ústrojí, ale jsou přítěží pro celý organismus. Při nachlazení a chrapotu je nutné dodržovat absolutní hlasový klid, pouze v nezbytných případech užívat střední hlasovou polohu a rozhodně se vyvarovat šepotu, který zatěžuje hlasové ústrojí ještě více. Po hlasovém klidu je nutné rozmlouvat se pomalu a věnovat pozornost správnému dýchání. Vhodné je užívání bylinných přípravků. Lékaři rovněž doporučují časté zvlhčování sliznic Vincentkou (dnes dostupnou i v tabletách). S tím souvisí i doplňování tekutin během mluvení, nejvhodnější je voda. Dále se doporučuje vyhýbat se tvrdému alkoholu a omezit kofeinové nápoje,<sup>42</sup> protože dehydratují sliznice a zvyšují možnost poškození hlasivek.

---

<sup>42</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 39.

Samozřejmostí by mělo být nekouřit. Kouření mimo jiné zvyšuje riziko rakoviny hlasivek a hrtanu; vleké záněty způsobují trvalé změny na sliznicích, hlas hrubne a ztrácí rozsah. Také kouření marihuany by mělo být (nejen) hlasovým profesionálům zapovězeno. Marihuana způsobuje extrémní překrvení sliznice hrtanu i průdušnice, dlouhotrvající záněty se projevují nerovnostmi na hlasívkách, překrvením hlasivek a cystami.<sup>43</sup>

Problémy vyznačující se zahleněním a podrážděním sliznice mohou způsobovat i ostrá jídla, oříšky či ořechy, mletá káva nebo výrobky z kokosové moučky. Trvalé změny na sliznici může způsobit i gastroezofageální reflux, při kterém dochází k nadměrné sekreci žaludeční kyseliny až do oblasti zadního okraje hlasivek. Tomu můžeme předejít správnou životosprávou; je třeba vyvarovat se stresu, nadměrného pití kávy, nevhodné jsou i žvýkačky a pochopitelně bychom neměli jíst a pít těsně před spaním. Pokud problémy přetrvávají je nutno navštívit lékaře.<sup>44</sup>

Nepříjemné pocity jako je sucho v ústech, pálení v krku, nucení ke kašli nemusí vždy znamenat onemocnění sliznic, ale mohou to být nežádoucí účinky některých léků, např. na hypertenzi. Jiné léky mohou způsobovat i pocit ochablosti dýchacího a fonačního svalstva.<sup>45</sup>

Negativní vliv na náš hlas a hlasivky má i zmiňovaný stres, strach, nervozita nebo rozčilení. Při rozčilení se zvyšuje intenzita i napětí hlasu. Psychické rozpoložení se odráží v našem mluvním projevu.

## **4.2 Lázeňská léčba**

Odborníci také doporučují pravidelnou hlasovou dovolenou v lázních zaměřenou nejen na péči o hlas, ale na celkovou fyzickou a psychickou relaxaci, které se zpětně odrazí ve výkonnosti a správném fungování hlasového ústrojí. Obvykle se jedná o individuální inhalace, aplikace soluxu, skupinová a individuální dechová cvičení. Dále může být předepsána léčebná tělesná výchova se zaměřením na relaxaci vnitřních a zevních svalů hrtanu, žvýkacích a mimických svalů, šíjových svalů, nácvik bráničního dýchání, aktivaci hlubokého stabilizačního svalového systému a celá řada dalších procedur.

---

<sup>43</sup> Srov. VYDROVÁ, J. *Rady ke zpívání*, s. 142.

<sup>44</sup> Srov. Tamtéž, s. 89.

<sup>45</sup> Srov. Tamtéž, s. 137.

Velmi důležitou součástí léčby je také hlasová převýchova (reedukace), fonační cvičení a psychoterapie. Součástí péče jsou i vanové procedury, masáže, zábaly, plavání a pohybová aktivita.

Lázeňská léčba může být indikována i jako komplexní a to u poškození laryngu a hlasivek v důsledku hlasového přetížení. Komplexní lázeňskou léčbu doporučuje foniatr v případech, kdy onemocnění způsobuje opakovanou nebo dlouhodobou pracovní neschopnost. Léčbu hlasového ústrojí u nás nabízejí tři lázeňská města a to Jeseník, Karlova Studánka a Luhačovice.

## **5. Práce s hlasem**

Na tvorbě hlasu se podílí dechové, hlasové a artikulační ústrojí. Pro zdravý hlas je třeba pracovat na všech třech složkách. Dechová, hlasová i artikulační cvičení by se měla stát pevnou a pravidelnou součástí životního stylu každého pedagoga, aby se vyhnul problémům s hlasem a hlasivkami, které mohou vyústit až k trvalým a nevratným změnám.

### **5.1 Dechová cvičení**

Dýchání je naprosto přirozené, přesto existují v této oblasti velké rezervy, neumíme s dechem správně hospodařit, vědomě využívat bránici. I špatné držení těla ovlivňuje náš dech a v konečném důsledku i hlas.

#### **5.1.1 Uvolnění**

Na začátku každého cvičení je vhodné se co nejvíce uvolnit. K tomu existuje mnoho variant cvičení, která se dají využít kdykoliv potřebujeme relaxovat.

- 1) Protřepeme celé tělo spolu s lehkým poskakováním.
- 2) Leh na boku, spodní noha je rovně natažená, horní nohu pokrčíme a položíme přes spodní tak, aby se koleno dotýkalo podlahy. Jednu ruku dáme pod hlavu, druhou volně položíme na horní stehno. Brada je zcela povolena. Nadechneme se a opakujeme s otevřenými ústy hlásky ch, l, j, a, současně pomalu vyplazujeme jazyk. (dle A. Tiché)

- 3) Leh na zádech, představíme si, že si prohlížíme naše tělo zevnitř, postupujeme pozvolna od hlavy k patám. Pak se pokusíme co nejvíce vytáhnout paty, špičky nohou směřují nahoru, obdobně vytáhneme i krční páteř a hlavu, dáváme pozor na bradu, nevystřkujeme ji nahoru. Lokty zapřeme o zem, ramena jsou uvolněná. Jazyk opřeme o patro a prozpěvujeme opět hlásky ch, l, j, a. (dle A. Tiché).
- 4) Leh na zádech, vydechneme. Pak se pomalu a zlehka nadechujeme, snížíme bránici (dojde k malému vyklenutí břicha), rozšíříme žebra a nádech dokončíme zdvižením klíčních kostí. Výdech provádíme v opačném pořadí, na závěr stáhneme břišní svaly a vytlačíme všechen vzduch z plic.<sup>46</sup>
- 5) Hluboká relaxace – vleže na zemi, v poloze, která je nám nejpříjemnější. Navodíme představu usínání, vnímáme pouze vlastní dech, na nic nemyslíme, nic nás netíží. Dech je klidný, plynulý.<sup>47</sup> Uvolnění je možné provozovat i před spaním, navodíme tím zdravý a klidný spánek.

### 5.1.2 Správné držení těla

S hlasovým projevem souvisí držení těla. Křivá záda a stlačený hrudník brání správné tvorbě hlasu. Snížená hrudní kost tlačí na solární krajinu, tím jí brání pružit a tvořit volnou řeč. Zároveň se přenáší váha hlavy na hrdlo místo na šíjové svaly, dochází ke stlačení hrtanu. Obojí má za následek nepěkně znějící hlas.<sup>48</sup> Pro vznosné a uvolněné držení těla je možné použít následující cvičení.

- 1) Protážení páteře - leh na zádech, střídavě lehce tiskneme celá záda k podložce a uvolňujeme. Jinou variantou je, že záda tiskneme k podložce postupně od křížové oblasti ke krční páteři. Toto cvičení lze cvičit i ve stoje u stěny.<sup>49</sup>
- 2) Prodloužení bederní páteře. Vsedě pokrčíme nohy, chytíme se za holeně a houpeme se vzad a hned zpět do sedu, dýcháme volně. Cvik provádíme plynule a pružně.<sup>50</sup>

---

<sup>46</sup> Srov. HŮRKOVÁ - NOVOTNÁ, J., MAKOVIČKOVÁ, H. *Základy jevištní mluvy 1*, s. 55.

<sup>47</sup> Srov. TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2009, s. 92. ISBN 978-80-7367-562-2.

<sup>48</sup> Srov. ŠTEMBERGOVÁ - KRATOCHVÍLOVÁ, Šárka. *Metodika mluvní výchovy dětí*. Praha: Sdružení pro tvořivou dramaturgii, 1994, s. 22. ISBN 80-901660-1-6.

<sup>49</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 30.

<sup>50</sup> Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, s. 95.

- 3) Zpevnění pánve – v mírném rozkročení stáhneme svaly podbřišku, podsadíme pánev a uvolníme. Opakujeme víckrát.
- 4) Stažení ramen – ve stoje uvolníme ramena, tlačíme je dolů a zároveň do stran. Tím předejdeme stažení hrudníku a můžeme volně dýchat.<sup>51</sup>

### 5.1.3 Vědomé dýchání

Pro nácvik správného dýchání je třeba si uvědomit, jak dýcháme, soustředit se na nádechy a výdechy. Důležité je mít uvolněná ramena, nezdvíhat je.

- 1) Ve stoji se mírně rozkročíme, narovnáme záda, váha spočívá na přední části chodidel. Nadechneme se zhluboka nosem, vydechneme ústy. Soustředíme se na náš dech, vnímáme, jak vzduch proudí dovnitř i ven.<sup>52</sup>
- 2) Procvičíme i dýchání během pohybu. Cvičení je možné provádět venku i v místnosti. Chodíme středně rychlým krokem a v duchu kroky počítáme. Na dva kroky se nadechneme, na dva kroky zadržíme dech, na šest kroků vydechujeme, na dva kroky opět nedýcháme. Opakujeme víckrát.<sup>53</sup>
- 3) Ve stoji pomalu s výdechem otáčíme hlavou do strany, s nádechem zpět; obdobně je možno provádět úklony. Toto cvičení též uvolňuje krční svaly.

### 5.1.4 Hrudní dýchání

Následující cviky můžeme provádět ve stoji, vsedě i vleže.

- 1) Položíme jednu dlaň na hrudník a druhou na břicho. Provedeme nádech pouze do hrudi ústy i nosem současně. Vnímáme zdvihnutí hrudníku a poklesnutí břicha. Zadržíme krátce dech a pak vydechneme opět ústy i nosem současně.<sup>54</sup>
- 2) Nadechneme se nosem do hrudi, v duchu počítáme do deseti. Pak nahlas vydechneme ústy. Několikrát opakujeme.<sup>55</sup>

---

<sup>51</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 30.

<sup>52</sup> Srov. Tamtéž, s. 30.

<sup>53</sup> Srov. Tamtéž, s. 30.

<sup>54</sup> Srov. Tamtéž, s. 30.

<sup>55</sup> Srov. Tamtéž, s. 30.

- 3) Rychle se nadechneme do hrudníku, pak pomalu vydechujeme a počítáme v duchu do deseti. Opět opakujeme vícekrát.<sup>56</sup>

### 5.1.5 Brániční dýchání

- 1) Ve stoji přiložíme jednu ruku na břicho. Provedeme hluboký nádech nosem do břicha, vnímáme jeho zdvižení. Následuje prudký výdech ústy.
- 2) Vsedě na židli položíme dlaně na oblast ledvin. Hluboce se nadechneme nosem do břicha. Při správně provedeném nádechu je cítit mírný tlak do dlaní.<sup>57</sup>

### 5.1.6 Aktivizace bránice

Aktivizace bránice je velmi důležitým krokem. Bránici si uvědomíme především při smíchu nebo kašlání. Následující cviky provádíme ve stoje.

- 1) Položíme ruku na oblast mezi hrudí a břichem a hlasitě se zasmějeme nebo zakašleme. Zřetelně ucítíme pohyby bránice. Tyto pohyby dovolují prudký výdech ústy přes hlasivky a výsledkem jsou zvuky typické pro smích nebo kašel.<sup>58</sup>
- 2) Podobně rozhýbeme bránici cvičením, při kterém napodobujeme rychlé dýchání psa a to s vyplazeným jazykem.<sup>59</sup>
- 3) Vydáme dlouze hlásku á, rukou zatlačíme na oblast bránice, tím mechanicky vytlačíme silnější expirační proud a hláska nápadně zesílí. Opakujeme vícekrát a pak se pokusíme zintenzivnit výdech bez mechanického přispění, pouze vůlí.<sup>60</sup>
- 4) Hluboké psí štěkání (jako bernardýn) – vydáváme hluboké štěkavé zvuky, nevyslovujeme haf, ale pokusíme se o bafání vyrážené bránicí.<sup>61</sup>

---

<sup>56</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 30.

<sup>57</sup> Srov. Tamtéž, s. 30.

<sup>58</sup> Srov. Tamtéž, s. 30.

<sup>59</sup> Srov. Tamtéž, s. 30.

<sup>60</sup> Srov. Tamtéž, s. 30.

<sup>61</sup> Srov. Tamtéž, s. 31.

### 5.1.7 Kombinovaný nádech (smíšené dýchání)

Následující cvičení se provádí nejprve pomalu, je třeba naučit se koordinovat činnost dýchacích svalů. Teprve po delší době, kdy jsme si jisti, zrychlujeme vdech. Necvičený člověk se obvykle rychle nadechne jen za pomoci mezižeberních svalů v horní části hrudi; to může způsobit tenzi krčních svalů a objem vdechnutého vzduchu je malý.<sup>62</sup>

- 1) Ve stoji se nadechneme zhluboka nosem, nejprve vnímáme zdvižení hrudníku, pak břicha a nakonec dodýcháme ještě horní polovinu hrudi. Při plném nadechnutí pocítíme tlak i v zádech. Toto cvičení následně provádíme s nádechem ústy i nosem najednou.<sup>63</sup>
- 2) Nejprve ve stoji procvičíme pomalé brániční dýchání. Pak začneme pomalu nadechovat s pomocí bránice, ale zároveň připojíme i mezižeberní svaly v dolní části hrudi. Koordinace obou svalových skupin vede k maximálnímu vdechu bez vydouvání břicha. Pro lepší provedení můžeme zkontrolovat nádech pomocí dlaně položené na břicho těsně pod linií pasu. Je důležité dbát na to, abychom nezdvihali ramena. Hlava je uvolněná.<sup>64</sup>

### 5.1.8 Vyrovnávání síly expiračního proudu

Kvalita výdechu působí na kvalitu hlasu i samotné řeči. Dechový aparát přirozeně inklinuje k nevyrovnané síle výdechu. Silný vdech kompenzuje ihned silným výdechem. Při poklesu napětí se sníží i intenzita výdechu, a proto je třeba intenzitu výdechu vyrovnávat, jinak by náš hlas zněl nevyrovnaně, zastřeně a v závěru téměř neslyšně. Vyrovnaný výdech je rovněž podmínkou k vytvoření dechové opory.<sup>65</sup> Při cvičeních je třeba stále udržovat správné držení těla, při výdechu myslet na mírně vypjatý hrudník, nezvedat ramena. Základem dlouhého výdechu je bránice v nádechovém postavení, tzn., že je snižena a napjatá. K tomu jí pomáhají dolní žebra rozšířená nádechem.<sup>66</sup>

---

<sup>62</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 32.

<sup>63</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 31.

<sup>64</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 31.

<sup>65</sup> Srov. Tamtéž, s. 34.

<sup>66</sup> Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, s. 104.

- 1) Uvolněný postoj, smíšený nádech. Vydechneme na hlásce s, ale pouze náznakově, s uvolněnými artikulačními svaly. Přesná déletrvajících artikulace by mohla zapříčinit spasmus úst a krku. Vydechujeme rovnoměrně. Dbáme na uvolněné krční svaly; je možno je kontrolovat jemným otáčením hlavy. Výdech až do vyčerpání kapacity plic. K vyrovnané intenzitě výdechu pomáhá i stahování břišních svalů.<sup>67</sup>
- 2) Ve stoji se zhluboka nadechneme a na jeden nádech odříkáme jednoduchý text, dětskou říkanku, rozpočítadlo, text lidové písně, např. „*Voře, voře Jan, přiletělo k němu hejno vran. První praví dobře voře. Druhá praví nedobře voře. Třetí praví dobře voře...*“ nebo „*Desatero šlo, chytilo se devatera, devatero osmera, osmero sedmera, sedmero šesterá, šestero patera, patero čtvera, čtvero trojima, trojimo dvojima, dvojimo jednera, jednero babky, babka řípký. Trhaly, trhaly, řípka se přetrhla, babka se převrhla a všichni se svalili v jednu hromadu.*“<sup>68</sup>

### 5.1.9 Přídechy

Vitální kapacita plic představuje maximální objem vzduchu, který jsou naše plíce schopny pojmout. V klidu ji plně nevyužijeme. Při vyšší potřebě vzduchu můžeme ještě dodechnout, tento vzduch se nazývá doplňkový. Rovněž při maximálním výdechu nevydechneme všechny vzduch, v plicích zůstává ještě rezervní vzduch, nazývaný reziduální. Tento vzduch se vymění pouze při hlubokém dýchání.

Při hovoru se spotřeba vzduchu pochopitelně zvyšuje. V běžném hovoru si vystačíme s rezervním vzduchem, ale při náročnějším mluvním výkonu je třeba využít vzduch doplňkový. Cvičení přídechů klade zvýšené nároky na respirační a fonační ústrojí.<sup>69</sup>

Pro nácvik přídechů si vybereme delší text. Čteme nahlas a sledujeme, kde se potřebujeme nadechnout. Příslušná místa si vyznačíme, musíme ale dbát na to, aby nebyla narušena logika textu.<sup>70</sup> Vhodná jsou i rytmická říkadla, texty lidové poezie, kde přirozeně vnímáme rytmus a nadechujeme se tak, abychom ho neporušili. Pokud text

---

<sup>67</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 35.

<sup>68</sup> BUDÍNSKÁ, Hana. *Hry pro šest smyslů*. Praha: NIPOS, 2012. ISBN 978-80-7068-015-5.

<sup>69</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 37.

<sup>70</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 35.

umíme z paměti, opakujeme ho volně, rytmicky a melodicky. Přidechujeme krátce ústy za pomoci bránice a břišních svalů. Udržujeme stále stejné tempo.<sup>71</sup>

- 1) Zlatá brána otevřená, zlatým klíčem odemčená / přidech /, kdo do ní vejde, tomu hlava sejde, ať je to ten nebo ten, praštíme ho koštětem.
- 2) „*En ten táje, stavěli jsme máje / přidech /, čtyři míle za Prahou, najdeš bábu šmačhavou / přidech /, čtyři míle za Kladnem, najdeš dědka s trakařem.*“<sup>72</sup>  
Postupně můžeme vynechat první přidech.
- 3) „*Kačena se rozseděla v rákosovém listí / přidech /, osm vajec vaseděla, jedno bylo čistý / přidech /. Huky, luky, mezi buky – jeden půjde ven!*“<sup>73</sup>
- 4) Tam na stráni u zámecké lucinky, pekly holky koláče a hnětynky /přidech/, Třesky plesky, než se placky upekly, housata jim do lucinky utekly.

Tato říkadla jsou vhodná i k vyrovnávání síly výdechového proudu.

## 5.2 Hlasová cvičení

Při mluvě používáme tři druhy hlasových začátků – měkký, dyšný a tvrdý (viz kap. 2.7). Jejich použití závisí na momentálním psychickém a fyzickém rozpoložení a konkrétní situaci. U dyšného a tvrdého začátku může také ale jít o vytvořený negativní stereotyp, který se vytvořil už v dětství opakovaným křikem nebo v dospělosti např. u lidí nucených hlasitě hovořit. Špatná technika vede k tvrdému nasazování hlasu. Pro zdravý hlas a srozumitelnou mluvu je nutno dodržovat měkké nasazení hlasu a trvale ho cvičit, aby nedošlo k návratu k nevhodným stereotypům.<sup>74</sup>

### 5.2.1 Měkký hlasový začátek

Měkké nasazení hlasu je podmíněno vyrovnaným nádechem, správným držením těla (uvolněným ne povoleným), volnou čelistí a kořenem jazyka, duševním uvolněním a klidným a souvislým výdechem přes volný krk.<sup>75</sup> Cvičíme ve stoji.

---

<sup>71</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 39.

<sup>72</sup> Tamtéž, s. 38.

<sup>73</sup> BUDÍNSKÁ, H. *Hry pro šest smyslů*.

<sup>74</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 50.

<sup>75</sup> Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, s. 109.

- 1) Lehce se zasmějeme s použitím slabik *he, ho, ha, hu*. Současně dojde i k uvolnění bránice a hlubokému výdechu. Hlasivky jsou při hlásce *h* mírně rozevřené a nemůže dojít k tvrdému hlasovému začátku.<sup>76</sup>
- 2) Nejprve vyslovíme slova s rázem – *auto, okno, Eva, ach*. Potom přidáme hlásku *h* – *hauto, hokno, heva, hach*. Uvědomíme si zvukový i pocitový rozdíl. Nakonec si hlásku *h* na začátku slov jen představíme a pokusíme se vyslovovat počáteční samohlásky měkce.<sup>77</sup>
- 3) Hlasitě vydechujeme s mluvidly připravenými na vyslovení *fúúú*, posléze přidáme lehce hlas. Nakonec zůstane samotné *úúú*. Totéž procvičíme i s ostatními samohláskami.<sup>78</sup>

## 5.2.2 Rozeznívání masky

Základem hlasového cvičení je posazení hlasu. To se odvíjí od patřičného uspořádání rezonančních prostor v součinnosti se správnou funkcí dechového ústrojí. Plné využití vrozených dispozic umožní nenuceně vytvořit kvalitní, barvitý hlas. Předpokladem jsou zvládnutý zpomalený a vyrovnaný výdech, klidová pozice hrtanu v nulovém fonačním bodě a měkké nasazení hlasu. Pak je možné začít s rozezníváním masky. Jako maska se označuje oblast tvořená ústní, nosní a některými hlavovými dutinami.<sup>79</sup>

- 1) Vzprámený, uvolněný postoj. Nadechneme se a při výdechu vydáváme dlouhé jemné *hmmm*. Zanedlouho ucítíme brnění u kořene nosu.
- 2) Obdobně cvičíme s rychle opakovaným *mň, mň*.
- 3) V další fázi připojíme postupně samohlásky *í, é, á* – *mní, mňé, mňá*. Možno užít také slabiky *mi, me* nebo *ma* a opět je v rychlém sledu opakovat.
- 4) Následují skupiny slov – *míní, méně, Máňa; milý, milá, milé; míli, mele, malá*. A posléze celé věty – *Má máma má málo máku. Máma má Mílu. Máma mele maso. Mezi domama má má máma malou zahrádku.*<sup>80</sup>

<sup>76</sup> Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, s. 111.

<sup>77</sup> Srov. Tamtéž, s. 111.

<sup>78</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 41.

<sup>79</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 59.

<sup>80</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 41.

- 5) Na *mamama* sestoupíme intonačně co nejhlouběji a opakujeme všechna předchozí cvičení. To umožní při zachování rezonance obličejových i hlavových dutin také rozeznění dutiny hrudní.<sup>81</sup>
- 6) Nejdřív rozpohybujeme bránici pomocí bafání, pak si lehne na břicho, hlavu položíme na složené ruce a opět párkrát „zabafáme“. Změníme *baf* na *bam*, posléze prodloužíme na *bammmmm*, držíme krátce pomocí krátkých příděchů.
- 7) Po zvládnutí předchozího cvičení postupně připojíme slabiyu *bum* a *bim*. *Bim*, *bam*, *bum* vyslovujeme několikrát za sebou lehce, melodicky, s klesající intonací. Samohlásku *i* je také možné vyměnit za souhlásku *r* – *brm*. Chvění vzduchu v rezonančních dutinách vnímáme jako brnivý pocit na patře, zubech, rtech. Chvění vzduchu v čelní kosti a u kořene nosu se přenáší na ruce složené pod hlavou. To je důkazem tónu posazeného v masce.<sup>82</sup>

### 5.2.3 Uvolnění hlasu

K uvolnění hlasu používáme tzv. samohláskovou sirénu. Návčik by měl začít po zvládnutí měkkého hlasového začátku. Samohlásky vyslovujeme v pořadí *i*, *e*, *a*, *o*, *u*. Připravíme mluvidla k vyslovení slabiky *ji*, ale nahlas vyslovíme pouze samotné *i*, lehce zesílíme hlas a pak opět zeslabíme. Souvisle bez přerušení pokračujeme přes ostatní samohlásky. Každou zesílíme i zeslabíme a to vše uskutečníme na jeden nádech. Současně procvičujeme i prodloužený výdech.<sup>83</sup>

### 5.2.4 Vokálové ladičky

Před započítím vokálových ladiček je vhodné rozeznít masku např. s pomocí skupiny cvičných slov *míní*, *méně*, *Máňa*. K vlastnímu cvičení se užívají texty obsahující co nejvíce danou samohlásku. Můžeme využívat i dětské říkanky a různá pořekadla.<sup>84</sup>

- 1) I: Bílá bříza, bílá jíva. Míním, míním, nevymíním. Chci vymýtít z mysli tíživý stín. Svítej, svítej svítáníčko. Vinní i nevinní filištíní.

<sup>81</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 41.

<sup>82</sup> Srov. HŮRKOVÁ - NOVOTNÁ, J., MAKOVÍČKOVÁ, H. *Základy jevištní mluvy 1*, s. 80.

<sup>83</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 41.

<sup>84</sup> Srov. Tamtéž, s. 41.

- 2) E: Ty nezbedo jeden, jedeš z těch beden! Jelen letěl jetelem, jetelem jelen letěl. Nemelem, nemelem, jeden den bez beden.
- 3) A: Má máma má málo máku. Ráda vstávám v rána smavá, šťastná, zdravá, usměvavá. Svatá Anna chladna z rána.
- 4) O: Oto, do toho, do toho Oto! Rozvod vody vodovodem. Obral obra o sto ovcí. Okolo dokola, od vody do vody, vodovod z Podolí.
- 5) U: Kup tu kupu hub. Bubeník bubnuje na buben, bum, bum, bum. Já jdu domů z nákupu, dám ten nákup na kupu.
- 6) OU: Tou řekou toulavou vory proplouvají. Ploužil se dlouze pouhou strouhou dlouhou. Houpou houpou houpačkou houpavou. Chroupou oukrop s pouhou houskou.

### 5.2.5 Síla hlasu

Procvičujeme rovněž hlasitou i tichou mluvu. Při nácviku pomáhají i představy evokující konkrétní situace nebo verše vyvolávající potřebu hlasité nebo tiché mluvy.

- 1) Hlasitá mluva – volání: „Děti, oběd!“ „Petře, Dane, Ivo!“ „Večerní Praha!“ „Haló! Hola!“ Spojit s představou, že voláme přes ulici, ve větru, z okna atp.
- 2) Báseň: *„Ladislav Dvořák: Zařikávání nepohody a nechvíle: Láry, fáry, mlhy, páry, černé mraky, deště taky, huš, huš, pěkně zpátky, každý svými vrátky, hybaj, hromy, hajdy, blesky, vidíte to, už je hezky!“<sup>85</sup>*
- 3) Tichá mluva – „Tiše, tiše, myška spí, kdo ji vzbudí, ten ji sní.“
- 4) Báseň: *„Anna Šafránková: Na pasece: Zaposlouchaná do ticha, paseka ani nedýchá. Lístek se pohne na sněti, jenom když motýl přiletí.“<sup>86</sup>*
- 5) Báseň: *„Vlasta Liebichová: Viš: Viš, jak zvoní modrý zvonek na louce? Tak tiše, tichounce, že jej neslyšíš. Viš, jak tiše pípne narozený pták? Právě tak.“<sup>87</sup>*

---

<sup>85</sup> BUDÍNSKÁ, H. *Hry pro šest smyslů*.

<sup>86</sup> Tamtéž.

<sup>87</sup> Tamtéž.

Nezapomínáme na uvolněný postoj, vyvarujeme se přílišného tlaku v hrdle. Při změnách síly hlasu nesmí utrpět jeho kvalita.

### 5.3 Artikulační cvičení

Pod pojmem artikulace neboli článkování rozumíme tvoření hlásek pomocí mluvidel. Špatná artikulace vede ke zhoršené srozumitelnosti řeči, mění se kvalita i kvantita hlásek. Výslovnost hlásek má tři fáze – intenzi, tenzi a detenzi. Při intenzi artikulační orgány přecházejí z klidového postavení do postavení nutného k vyslovení dané hlásky. Při tenzi zůstávají v postavení pro vyslovení a při detenzi se vrací do klidové polohy. V průběhu řeči se ovšem mluvidla nevracejí úplně do klidové polohy, detenze jedné hlásky se prolíná s intenzí hlásky následující. Uvolnění je redukováno na míru nezbytnou pro srozumitelnou artikulaci.<sup>88</sup>

Hlásky jako nejmenší zvukové jednotky dělíme na samohlásky neboli vokály a souhlásky neboli konsonanty. Základní artikulační rozdíl mezi nimi je v tom, že při produkci souhlásek vytvářejí mluvidla různé artikulační překážky výdechovému proudu a tak vznikají šumy. Při výslovnosti samohlásek výdechový proud prochází volně, mluvidla nevytvářejí žádné překážky, vznikají tóny.<sup>89</sup>

#### 5.3.1 Tvoření samohlásek

Spisovná čeština má pět krátkých samohlásek (*i, e, a, o, u*) a pět dlouhých samohlásek (*í, é, á, ó, ú*). Dále má tři dvojhlásky (*ou* v českých slovech, *au* a *eu* v přejatých slovech), které se tvoří úzkým spojením obou samohlásek. Všechny samohlásky rezonují v ústech, na jejich artikulaci se nejvíce podílí jazyk. Jeho postavení v dutině ústní je základem pro klasifikaci samohlásek. Vokály se podle místa tvoření dělí na střední (*a, á*), přední (*e, é, i, í*) a zadní (*o, ó, u, ú*) a tvoří tzv. samohláskový (vokalický) trojúhelník.<sup>90</sup>

Konkrétní místa artikulace českých hlásek si uvědomíme při jednoduchých cvičeních, kdy se zaměříme na artikulaci jednotlivých hlásek. Nalezení správných artikulačních míst je klíčové pro správnou a přesnou výslovnost. Důvodem nesprávné

---

<sup>88</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 103.

<sup>89</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 44.

<sup>90</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 105.

artikulace je především nepřesné postavení jazyka v ústech, špatná velikost čelistního úhlu a nadměrná práce rtů.<sup>91</sup>

- 1) Opakovaně vyslovujeme samohlásky *i, a*. Soustředíme se na místa artikulace. Samohláska *i* se tvoří v ústní dutině vpředu nahoře, samohláska *a* dole uprostřed. Artikulační pohyb je vertikální.
- 2) Opakovaně vyslovujeme samohlásky *i, u*. Tentokrát se jedná o horizontální pohyb. Samohláska *u* se tvoří nahoře vzadu. Samohlásky *i, a, u* tvoří pomyslné vrcholy vokalického trojúhelníku.
- 3) Soustředíme se na výslovnost samohlásky *e*, ta se tvoří mezi hláskami *i* a *a*, na přední straně samohláskového trojúhelníku.
- 4) Pátá hláska *o* se tvoří na stejné úrovni jako hláska *e*, ale na zadní straně samohláskového trojúhelníku.
- 5) Obdobně procvičíme i dlouhé samohlásky. Ty se vyslovují na téměř stejných místech jako krátké samohlásky, jen o něco výše a sevřeněji. Výjimku tvoří dlouhé *á*, které se vyslovuje naopak níže a otevřeněji než *a*.<sup>92</sup> Tento rozdíl mezi krátkými a dlouhými hláskami nazýváme kvalitativní.

Kvantitativní rozdíl mezi krátkými a dlouhými hláskami je v délce trvání výslovnosti. Zásadní vliv má tempo řeči. V rychlém tempu je rozdíl v trvání obvykle menší, mluvčí mají tendence dlouhé hlásky zkracovat, ale stále je třeba dbát na správnou výslovnost a zachovat kvantitativní rozdíl. Prodlužování samohlásek může být způsobeno i emočně zabarvenou mluvou. U dlouhých samohlásek je prodloužení v pořádku. U krátkých samohlásek dochází k deformaci, výslovnost se bere jako chybná a hrubě znějící, např. „*móře, prápor, pivo*“.<sup>93</sup>

### 5.3.2 Tvoření souhlásek

Při tvoření souhlásek neboli konsonant naráží exspirační proud na různé překážky, např. zuby, sevřené rty nebo jazyk. Při řeči je možné zmíněné překážky nastavit tak, aby

---

<sup>91</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 107.

<sup>92</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 44.

<sup>93</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 110.

výslovnost byla správná. Souhlásky klasifikujeme podle tří hledisek. Prvním kritériem je způsob tvoření, druhým kritériem je místo tvoření a třetím je znělost.<sup>94</sup>

Podle způsobu tvoření dělíme souhlásky na závěrové (*p, b, t, d, t', d', k, g, m, n, ň*), úžinové (*f, v, s, z, š, ž, j, ch, h, l, r, ř*) a polozávěrové (*c, č*). Závěrové souhlásky vznikají tak, že výdechovému proudu nastavíme překážky (závěry), které musí prorazit. Překážky tvoří rty, jazyk opřený o horní dásně, o tvrdé patro nebo o měkké patro. Úžinové souhlásky vznikají přiblížením artikulačních orgánů, tím cestu exspiračnímu proudu pouze zúžíme a zvuk vzniká třením vzduchu v této úžině. Kombinací obou typů překážek, kdy závěr přejde v úžinu, se tvoří souhlásky polozávěrové.<sup>95</sup>

Dalším hlediskem, podle kterého dělíme souhlásky, je místo jejich tvoření. Podle tohoto kritéria se rozlišují souhlásky obouretné, retozubné, dásňové, tvrdopatrové, měkkopatrové a hrtanové.<sup>96</sup> Pro bezchybnou výslovnost je nutná znalost přesných míst tvoření konsonantů a podílu jednotlivých mluvních orgánů na jejich tvoření. Konkrétní místa si ověříme opět při jednoduchých cvičeních.

- 1) Souhlásky obouretné (retoretné) – soustředěně vyslovujeme souhlásky *b, p, m*. Při jejich vyslovování používáme oba rty. Pak vyslovujeme pouze souhlásky *b* a *m*. Tyto souhlásky se vyslovují shodně, ale liší se místem rezonance. Souhlásky *b* rezonuje v ústní dutině, souhlásky *m* v nosní dutině. Při rýmě, kdy dochází k otoku nosní sliznice, je nosní rezonance znemožněna a místo *m* pak vyslovujeme *b* („*bábe rýbu*“).<sup>97</sup>
- 2) Souhlásky retozubné – vyslovujeme souhlásky *f, v*. Při jejich artikulaci používáme spodní ret a horní zuby.
- 3) Souhlásky dásňové, které se mohou ještě dále dělit na předodásňové a zadodásňové. Vyslovujeme *t, d, n, c, s, z, l, r, ř* (předodásňové), hrot jazyka opíráme o dásně za horními předními zuby. Při tvorbě zadodásňových souhlásek *š, č, ž* se přední část jazyka zvedá proti zadní části dásňového výstupku.

---

<sup>94</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 111.

<sup>95</sup> Srov. Tamtéž, s. 111.

<sup>96</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 112.

<sup>97</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 49.

- 4) Souhlásky tvrdopatrové (předopatrové) - vyslovujeme *t', d', ň, j*. Hřbet jazyka se tiskne k tvrdému (přednímu) patru.
- 5) Souhlásky měkkopatrové (zadopatrové) – vyslovujeme *g, k, ch*. Zadní část hřbetu jazyka se tiskne k měkkému (zadnímu) patru.
- 6) Souhláska hrtanová - vyslovujeme pouze souhlásku *h* a soustředíme se na místo jejího vzniku. Jako jediná se tvoří v hrtanu, bez podílu artikulačních orgánů dutiny ústní.<sup>98</sup>

Třetí kritérium rozděluje souhlásky podle znělosti. Souhlásky znělé (hlasné) se tvoří s účastí hlasu, souhlásky neznělé (nehlasné) bez podílu hlasu. Mezi znělé řadíme souhlásky *b, d, d', g, v, z, ž, h, ř, l, r, m, n, ň, j*. Neznělé jsou souhlásky *p, t, t', k, f, s, š, ch, c, č*. Většinu souhlásek řadíme do párů, vždy jedna znělá a jedna neznělá souhláska. Párové souhlásky tvoří dvojice *b – p, d – t, d' – t', h – ch, v – f, z – s, ž – š, g – k*. Diference mezi párovými souhláskami je nejen ve znění hlasu, ale i v intenzitě artikulace. Obě hlásky z páru se vyslovují na stejném místě pomocí stejných artikulačních orgánů; u znělých souhlásek je ale svalové napětí menší, šum je méně zřetelný. U neznělých souhlásek je napětí větší a šum je nápadný a jasně slyšitelný.<sup>99</sup> Souhlásky *l, r, m, n, ň, j* jsou nepárové, samostatné.

### 5.3.3 Uvolnění artikulačních orgánů

Pro správnou artikulaci je zásadní uvolnění artikulačního aparátu. Mluvidla mají pracovat tzv. uvolněným švihem. Je třeba dávat pozor na správné držení těla, nepředsunovat hlavu, nevysouvat a nezvedat bradu. Horní a dolní stoličky se nedotýkají a ústní koutky nejsou přitisknuté k zubům.<sup>100</sup> Cvičení můžeme provádět ve stoje i vsedě.

- 1) Hra na čerta – rychle a intenzivně opakujeme *blblblblbl* spolu s mírným třesením hlavy ze strany na stranu. Toto cvičení slouží k uvolnění rtů, mimických svalů a čelistí.<sup>101</sup>

<sup>98</sup> Srov. HALADA, V. *Technika jevištní řeči*, s. 112.

<sup>99</sup> Srov. Tamtéž, s. 114.

<sup>100</sup> Srov. ŠTEMBERGOVÁ - KRATOCHVÍLOVÁ, Š. *Metodika mluvní výchovy dětí*, s. 62.

<sup>101</sup> Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, s. 123.

- 2) Odfrknutí koně – opakovaně vydáváme hlásky *prh*. Netiskneme zuby k sobě. Cvik uvolňuje nejen rty, mimické svaly a čelist, ale i oblast krku a zároveň aktivizuje bránici.<sup>102</sup>
- 3) Žvýkání – napodobujeme jemné žvýkání, ústa máme zavřená, nemlaskáme. Spodní čelist je uvolněná, stoličky se nedotýkají, jazyk leží uvolněně v ústech. Cvičení rozpojuje dolní čelist. Žvýkání s otevřenými ústy je chybné, brada příliš klesá dolů.<sup>103</sup>
- 4) Žába – opakujeme slabiku *kva, kva, kva*. Tento cvik posiluje pružnost dolní čelisti a uvolňuje kořen jazyka. Současně snižuje polohu hrtanu a uvolňuje závěsné svaly hrtanu. Toto cvičení je důležité pro správné otvírání úst. Pro porovnání můžeme opakovat slabiku *pi, pi, pi* (jako ptáček), stoličky jsou jen mírně od sebe, nejvíce místa je mezi předními zuby. Takové otvírání úst je chybné, zužuje nadhrtanový prostor a neumožňuje rozezvučet tón.<sup>104</sup>
- 5) Šeptání – tento cvik provádíme vleže na boku. Hlavu položíme na ohnutou ruku, uvolněná brada směřuje k podložce. Uvolněné jsou i lící svaly a krk, jazyk leží volně v ústech. Je třeba dbát na uvolnění po celou dobu cvičení. Nyní šeptem a s mírným přídechem opakovaně vyslovujeme slabiky *tha, tha*, dále vyzkoušíme slabiky *tho, tho, thu, thu, the, the* a *thi, thi*. Při vyslovování klesá brada volně dolů a břicho pružně púruje. Cvičení uvolňuje čelisti a kořen jazyka a odstraňuje přepětí měkkého patra.
- 6) Následně provádíme předchozí cvičení vsedě. Posadíme se na okraj židle, chodidla opřeme celou plochou o podlahu a kolena dáme mírně od sebe. Opět lehkým šeptem opakujeme slabiky *tha, tho, thu, thi, the*. Na konec totéž cvičení provedeme vestoje, slabiky můžeme pro změnu zpívat a přidáme k nim koncové *m – tham, thom, thum, them, thim*.<sup>105</sup>
- 7) Protážení jazyka – vyzkoušíme všechny možnosti pohybu našeho jazyka. Jazyk vyplazujeme, kmitáme s ním, krouživými pohyby přejíždíme rty a zuby z vnitřní

---

<sup>102</sup> Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, s. 124.

<sup>103</sup> Srov. Tamtéž, s. 125.

<sup>104</sup> Srov. Tamtéž, s. 124.

<sup>105</sup> Srov. Tamtéž, s. 127.

i vnější strany. Pomocí jazyka vyboulíme tváře i rty. Jazyk můžeme i mírně masírovat lehkým poklepáváním horních zubů do pohybuujícího se jazyka.<sup>106</sup>

### 5.3.4 Jazykolamy a říkadla

Pro procvičení artikulačního aparátu jsou vhodná různá říkadla a jazykolamy. Vyslovujeme je pečlivě, zřetelně, zpočátku pomalu. S rostoucím počtem opakování se zvyšuje i rychlost. Ke správnému vyslovování pomáhá i jejich rytmizace. U jazykolamů postupujeme podle vzrůstající artikulační náročnosti střídajících se hlásek.<sup>107</sup>

- 1) Jednoduchá říkadla: „*brbly, brbly, brbly; drbu vrbu, drbu vrbu; řapity, řapity, řapity, řapity; plác do bláta, plác do bláta; jouvej, jouvej, jouvej; vlky, plky, vlky, plky; pojedeme, pojedeme.*“<sup>108</sup>
- 2) Jazykolamy se střídáním hlásek *p* a *k*: „*Podkopeme my ten Popokatepetl tunelem nebo nepodkopeme my ten Popokatepetl tunelem?*“<sup>109</sup> Náš Popokatepetl je ze všech Popokatepetlů ten nejpopokatepetlovatější Popokatepetl.
- 3) Jazykolamy se střídáním hlásek *p*, *k*, *l*: Pan Kaplan v kapli plakal. Piksla sklapla, sklapla piksla. Od poklopu ku poklopu Kyklop kouli koulí.
- 4) Jazykolamy s e střídáním hlásek *r* a *l*: Roli lorda Rolfa hrál Vladimír Leraus. Na klavír hrála Klára Králová. Rozprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchodonozora nebo nerozprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchodonozora? Dolar, rubl, libra.
- 5) Jazykolamy se střídáním hlásek *j* a *l*: „*Jelen letěl jetelem, jetelem letěl jelen. Letěl jelen jetelem? Jelen jetelem letěl.*“ „*Nenaolejuje-li tě Julie, naolejuju tě sám*“<sup>110</sup>. Je Julie naolejovaná nebo nenaolejovaná? Nenaolejuje-li mě Julie, naolejuji Julii já. (Vyslovujeme Julije).
- 6) Jazykolamy s hláskou *r* a *ř*: Strč prst skrz krk. Já rád játra, ty rád játra. Šla Prokopka pro Prokopa, pojd', Prokope, pro trochu oukropa. Kmotře Petře, nepřepepi

<sup>106</sup> Srov. TICHÁ, A. *Učíme děti zpívat*, s. 128.

<sup>107</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 51.

<sup>108</sup> ŠTEMBERGOVÁ - KRATOCHVÍLOVÁ, Š. *Metodika mluvní výchovy dětí*, s. 62.

<sup>109</sup> HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 51.

<sup>110</sup> Tamtéž, s. 52.

toho vepře. Tři sta třicet tři stříbrných stříkaček stříkalo přes tři sta třicet tři stříbrných střech. Trakař vepře s hřebíčkem, čtvrtka vepře s žebříčkem.

- 7) Procvičení sykavek a polosykavek: Strýček Šusta sušil švestky v Sušici u sušičky. Zaželezilo-li se železo či nezaželezilo-li se železo? Pštros s pštroscí a pštrosáčaty šli Pštrosí ulicí. Cáčorka capala cestičkou, pocapala ji celičkou. Osuš si šosy.
- 8) Jazykolamy s hláskami *t, d, n*: Ta teta to tam mete. Mete to tam ta teta? Teta, metete to tam? Jedna bedna zaneřáděná, druhá bedna nezaneřáděná. Moje tetka, tvoje tetka, obě byly tetky.
- 9) Procvičení výslovnosti zdvojených hlásek: „*Norbert Frýd: Pes: Na blechy jsem lechtivý, kdopak z vás je blech chtivý?*“<sup>111</sup> Hlídej jej jako oko v hlavě. Ivo opravoval lampu u Urbana.

#### 5.4. Mluvní rozcvička

Všechna předchozí cvičení týkající se dechového, hlasového a artikulačního ústrojí není pochopitelně možné provádět najednou. Odborníci doporučují sestavit si z nich vlastní mluvní rozcvičku a cvičit pravidelně každé ráno. Rozmluvit se je vhodné také před větším mluvním výkonem. Rozcvička by měla obsahovat určité cviky a je nutné zachovat i jejich sled.<sup>112</sup>

- 1) Navození uvolnění a správného držení těla
- 2) Hluboké nádechy a výdechy – vhodné i kdykoliv během dne pro zklidnění.
- 3) Vyrovnání expiračního proudu
- 4) Aktivizace bránice
- 5) Rozeznění masky
- 6) Vokálové ladičky
- 7) Uvolnění artikulačního aparátu – možno spojit i s jemnou masáží obličeje.

---

<sup>111</sup> BUDÍNSKÁ, H. *Hry pro šest smyslů*.

<sup>112</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 53.

## 8) Několik jazykolamů<sup>113</sup>

V případě nedostatku času se doporučuje opakovat slovo *lodyha, lodyha*. Toto slovo procvičí vokály, aktivizuje bránici (s pomocí hrtanové hlásky *h*) a prostřednictvím hlásky *l* zaktivizuje celý artikulační aparát.<sup>114</sup>

## 6. Potřeba a skutečnost vzdělávání v oblasti hlasové výchovy na vysokých školách

Zájemci o studium pedagogických oborů by měli zvážit svoje možnosti a schopnosti týkající se hlasového projevu ještě před započítím studia. Jak už jsem zmiňovala, u některých oborů vyžadují fakulty potvrzení od logopeda, případně foniatra. Vždy je to u předškolní pedagogiky a učitelství pro 1. stupeň základních škol a pochopitelně u hudebních oborů. Tento požadavek má oporu v zákoně č. 111/1998 Sb. o vysokých školách, kde je stanoveno, že „*vysoká škola nebo fakulta může stanovit další podmínky přijetí ke studiu týkající se určitých znalostí, schopností nebo nadání*“<sup>115</sup>, a v zákoně č. 373/2011 Sb. o specifických zdravotních službách, zahrnující posudkovou péči, která se zabývá zdravotní způsobilostí ke vzdělávání nebo výkonu práce. Žádná z fakult nabízející studium vychovatelství (pedagogiky volného času) nevyžaduje u tohoto oboru logopedické, respektive foniatrické vyšetření.

Konzultaci s odborníky je možné provést i z vlastní iniciativy. Logoped při vyšetření sleduje artikulaci, dechovou (dis)koordinaci, modulační faktory řeči (melodii, tempo, přízvuk, barvu hlasu) i formální stránku řeči. Může upozornit na nedostatky jako je např. zastřený hlas nebo špatně položený hlas a doporučit foniatrické vyšetření. Foniatr zjistí případné organické nebo funkční změny hlasového ústrojí.

Během studia vychovatelství nemá hlasová a mluvní výchova přední místo, na některých fakultách se jí nevěnují vůbec, někde okrajově v rámci jiných předmětů. Na teologické fakultě Jihočeské univerzity je součástí předmětu Osobnostní výchova verbální a neverbální komunikace, hlas je také zmiňován v předmětu s názvem Pedagogická komunikace. V rámci povinně volitelných nebo nepovinných předmětů

---

<sup>113</sup> Srov. HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*, s. 53.

<sup>114</sup> Srov. Tamtéž, s. 54.

<sup>115</sup> Zákon 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění platném k 1. 3. 2015.

nebo přednášek pro zájemce se objevují semináře věnující se problematice nejen hlasové a mluvní výchovy, ale komunikačních dovedností vůbec. Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity pořádala např. přednášky s praktickými ukázkami na téma Psychosomatická hlasová výchova (Mgr. A. Nohavová, PhD.) nebo Hlasová příprava pro učitele s Mgr. Pavlou Sovovou, PhD.

Při práci vychovatele (pedagoga volného času) můžeme využít nabídku seminářů krajských center vzdělávání, např. plzeňské centrum pravidelně pořádá semináře s PaedDr. Alenou Tichou, odbornicí na hlasovou výchovu; dále se můžeme obrátit na soukromé lektory. Také Hlasové centrum v Praze nabízí kurzy hlasové terapie nebo akreditované kurzy mluvní a hlasové výchovy pro pedagogy. V Českých Budějovicích jsou také pravidelně pořádány kurzy Rétoriky pod vedením MgA. Jana Nepomuka Piskače, absolventa herectví, autorské tvorby a pedagogiky, který mimo jiné vyučoval i přednes, řečovou výchovu nebo komunikační dovednosti.

Péče o hlas a hlasovou a mluvní kulturu je víceméně záležitostí a osobní odpovědností každého pedagoga nejen jako mluvního vzoru, ale také v jeho vlastním zájmu. Hlasová zátěž patří mezi rizikové faktory a může být posuzována při vstupních, periodických i výstupních lékařských prohlídkách. Mezi nemoci vylučující zdravotní způsobilost k práci patří zejména těžká nedomykavost hlasivek a těžká hyperkinetická dysfonie. Jiné nemoci jako je např. závažné chronické nemoci horních dýchacích cest a hlasivek, fonastenie, fibromy a jiné novotvary hlasivek nebo těžká nedoslýchavost umožňují na základě závěru odborného vyšetření pracovat.<sup>116</sup>

---

<sup>116</sup> Předpis č. 79/2013 Sb. Vyhláška o provedení některých ustanovení zákona č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, (vyhláška o pracovně lékařských službách a některých druzích posudkové péče), ve znění platném k 1. 3. 2015.

## Závěr

Během této práce jsem získala mnoho teoretických poznatků i několik praktických zkušeností, uvědomila jsem si nezbytnost zdravého hlasu pro pedagogické povolání, poznala nutnost pracovat na svém hlasovém i mluvním projevu. Zjistila jsem, že existují různé možnosti vzdělávání v této oblasti – semináře, akreditované kurzy, výuka u soukromých lektorů. Získala jsem představu, jak hlasivky fungují, jak pečovat o hlas a jak s ním konkrétně pracovat.

Pravdou je, že hlasová a mluvní výchova nemá při studiu pedagogických oborů přední místo. Setkala jsem se ale s názorem, který mě velmi zaujal a s nímž se ztotožňuji. Studenti denního studia ještě nemají zkušenosti z praxe, které by je dovedly k poznání, že kvalitní hlasový projev je pro jejich budoucí práci stejně důležitý jako jiné odborné znalosti a vědomosti. Ale my studenti kombinovaného studia obvykle přicházíme přímo z praxe a máme za sebou někdy i nepříjemné zkušenosti s hlasovými obtížemi a mohli bychom na svých fakultách upozornit na nutnost hlasové výchovy. To mě také utvrzuje v tom, že každý nese svou část odpovědnosti a měl by využít všechny možnosti k tomu, aby na sobě pracoval.

Kultivovaný hlasový a mluvní projev jako součást pedagogické komunikace tvoří obraz o nás samých a zároveň slouží jako vzor pro naše žáky a studenty. Naučíme-li se správně pracovat s hlasem, můžeme své zkušenosti předávat dál. Všechna cvičení se dají provádět zábavnou formou a můžeme je zařadit do činnosti svých školských zařízení. Docentka Libuše Válková, význačná pedagožka zaměřující se na hlasovou výchovu, říká, že „*výchova k hlasu vede k vědomému spoluvytváření osobnosti*“<sup>117</sup>, a to je jistě úkol nejen zajímavý, ale i zodpovědný.

---

<sup>117</sup> VÁLKOVÁ, Libuše, VYSKOČILOVÁ Eva. *Hlas individuality. Psychosomatické pojetí výchovy*. Praha: AMU, 2007, s. 25. ISBN 978-80-7331-087-5.

## Seznam použitých zdrojů

- 1) BUDÍNSKÁ, Hana. *Hry pro šest smyslů*. Praha: NIPOS, 2012. ISBN 978-80-7068-015-5.
- 2) HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-1990-0.
- 3) HALADA, Vladimír. *Technika jevištní řeči*. Praha: Orbis, 1961. ISBN nevedeno.
- 4) HÁLA, Bohuslav, SOVÁK, Miloš. *Hlas - řeč - sluch*. Praha: SPN, 1955. ISBN nevedeno.
- 5) HŮRKOVÁ - NOVOTNÁ, Jiřina, MAKOVIČKOVÁ, Hana. *Základy jevištní mluvy 1*. Praha: SPN, 1984. ISBN nevedeno.
- 6) RENOTIÉROVÁ, Marie, LUDÍKOVÁ, Libuše a kolektiv. *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0873-2.
- 7) ŠTEMBERGOVÁ - KRATOCHVÍLOVÁ, Šárka. *Metodika mluvní výchovy dětí*. Praha: Sdružení pro tvořivou dramatiku, 1994. ISBN 80-901660-1-6.
- 8) TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-562-2.
- 9) VÁLKOVÁ, Libuše. *Hlasové poruchy*. Rokycany: DDM Rokycany, 2008. ISBN 978-80-254-1647-1.
- 10) VÁLKOVÁ, Libuše, VYSKOČILOVÁ Eva. *Hlas individuality. Psychosomatické pojetí výchovy*. Praha: AMU, 2007. ISBN 978-80-7331-087-5.
- 11) VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1.

- 12) Předpis č. 79/2013 Sb. Vyhláška o provedení některých ustanovení zákona č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, (vyhláška o pracovně lékařských službách a některých druzích posudkové péče), ve znění platném k 1. 3. 2015.
- 13) Zákon 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění platném k 1. 3. 2015.

## Abstrakt

ČARNOGURSKÁ, LENKA. *Hlas/ hlasivky – pracovní nástroj pedagoga volného času*. České Budějovice 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Jiří Pokorný.

**Klíčová slova:** hlas, hlasivky, hlasová výchova, mluvní výchova, fyziologické předpoklady řeči, hlasová hygiena, dechová, hlasová a artikulační cvičení.

Práce pojednává o hlase a hlasivkách jako pracovním nástroji pedagogů nejen volného času. Popisuje, z čeho se skládá a jak funguje hlasové ústrojí. Věnuje se hlasové typologii a vlastnostem hlasu. Uvádí základní dělení hlasových poruch a vady řeči, jejich příčiny a možnosti nápravy. Dále shrnuje pravidla hlasové hygieny a možnosti péče o hlas a hlasivky. Nejdůležitější částí je kapitola zaměřená na práci s hlasem, ve které jsou uvedena konkrétní dechová, hlasová a artikulační cvičení. Pedagogové patří mezi hlasové profesionály, při své práci jsou vystaveni značné hlasové zátěži. Správné tvoření hlasu a péče o něj by se měla stát součástí jejich životního stylu. Zároveň pedagogové slouží jako mluvní vzory pro své žáky a studenty a kultivovaný mluvní projev je jejich vlastní vizitkou.

## **Abstract**

*Voice/ vocal cords – the working tools of a leisure time pedagogue.*

**Keywords:** voice, vocal cords, voice education, physiological prerequisites for speech, vocal hygiene, breathing, vocal, and articulation exercises.

This work deals with voice and the vocal cords as the working tools of pedagogues not only of leisure time. It describes the structure and the workings of the vocal apparatus. It discusses voice typology and voice properties. It includes the basic division of voice disorders and speech impediments, their causes, and the possible ways of their treatment. It also summarises the principles of vocal hygiene along with the voice care options available. The crucial part of the work is the chapter concerning vocal practice, which gives information on specific breathing, vocal, and articulation exercises. Pedagogues belong among vocal professionals and are subjected to considerable vocal strain. Correct voice formation and care should be part of their lifestyle. At the same time, pedagogues are speech models to their pupils and students, and refined speech reflects on them.