Řeč je výsledkem komplexního fyziologického procesu. Pro účely tohoto textu vynecháváme jeho kognitivní podmíněnost a za počáteční fázi volíme dech. Hlas je tvořen výdechovým proudem, který rozechvívá hlasivky (v případě vokálů a znělých konsonantů), a/nebo prochází artikulačním traktem, kde je modifikován do výsledné podoby jednotlivých hlásek. S ohledem na produkci souvislých řečových projevů je vhodné osvojit si tzv. dechovou ekonomii. Její hlavní zásadou je udržovat vyrovnané množství vzduchu v plicích: s měnícím se objemem vzduchu se mění i síla výdechového proudu a tudíž klesá síla hlasu. S ubývajícím dechem má mluvčí tendenci zrychlovat promluvu a redukovat artikulační přesnost. Je vhodné rozvrhnout si promluvu dopředu i s ohledem na nádechové pauzy: je nežádoucí, vyskytne-li se fyziologická potřeba nádechu uprostřed logického celku a naruší tak významovou strukturu výpovědi. Pro mluvení má nemalý význam tzv. břišní dýchání, které pomáhá vytvořit dechovou oporu. Hlas, který je takzvaně dechově opřený, je znělejší, nosnější, pro posluchače většinou přijatelnější. Správné zacházení s dechem umožňuje vyhnout se přílišné hlasové námaze, která ústí v nejrůznější hlasové poruchy.

Dechová cvičení:

Zaujměte klidný a uvolněný postoj, opakovaně se zhluboka nadechněte a vydechněte. Zhluboka dýchejte, snažte se o uvolnění celého těla.

Vzpažte, protáhněte se, uvolněte se, volně připažte. Opakujte několikrát. Můžete také zakroužit rameny tak, abyste docílili rovného postoje, bez nahrbených ramen. Řečník s kulatými zády nebo řečník nahrbený nejenže nebudí důvěru a nepůsobí přiměřeně sebevědomě, ale brání svému dýchacímu ústrojí v plné a bezproblémové funkčnosti. Jde o to, aby si žáci uvědomili svůj dech a uvolnili se. Všechny hlásky se totiž tvoří ve výdechovém proudu; bez dechu není řeči.

Význam dýchání pro kvalitu řeči lze demonstrovat na následující říkance, kterou se pro ilustraci snažte odříkat na jeden nádech, s vyrovnanou intenzitou a tempem.

VRÁNY

Voře, voře Jan, přiletělo k němu devět vran:

první praví: dobře voře,

druhá praví: nedobře voře,

třetí praví: dobře voře,

čtvrtá praví: nedobře voře,

pátá praví: dobře voře,

šestá praví: nedobře voře,

sedmá praví: dobře voře,

osmá praví: nedobře voře,

devátá praví: dobře voře,

voře, voře Jan, přiletělo k němu devět vran.

Hlavní zásadou dechové ekonomie je udržovat vyrovnané množství vzduchu v plicích. K tomu slouží takzvané přídechy. Přídechy jsou drobné, krátké, ale velmi funkční nádechy, umísťované vědomě tam, kde je z hlediska struktury a logiky promluvy vhodné udělat pauzu. Na efektivitě přídechů se významně podílí činnost bránice: vědomé a později automatické prohnutí bránice zrychlí vdech a přídech se tak stane účinnějším.

Vlastní hlas je tvořen hlasivkami, které jsou umístěny v hrtanu. Hlasivkový tón nemá podobu lidského hlasu; této podoby nabývá průchodem nadhrtanovými dutinami, v nichž rezonuje a obohacuje se o své harmonické frekvence, „zakulacuje se“. Dokáže-li mluvčí zaktivizovat a využít vedlejší rezonanční dutiny, stává se jeho hlas barevnějším a opět je pro posluchače příjemnější. Kromě toho ulevuje hlasivkám: podnět na nich vznikající může být slabší, protože je rezonancí zesílen. V souvislosti s tvorbou vlastního hlasu je vhodná zmínka o hlasové hygieně: nepřepínat hlasivky, nekouřit, ale ani bezprostředně před mluvním výkonem nekonzumovat oříšky, čokoládu, kávu, čas a další potraviny, které dehydrují, stahují sliznice a způsobují diskomfort v oblasti artikulačního ústrojí.

Fonační cvičení:

Cílem cvičení je odlehčit fonační námaze, nacvičit měkký hlasový začátek a aktivizovat vedlejší rezonanční dutiny. Při správně prováděném cvičení by mělo lehce brnět patro i rty.

Při cvičení je důležité začít spíše polohlasem, nenamáhat hlasivky, netlačit dech. Je potřeba najít si takovou hlasovou polohu, tedy takovou výšku hlasu, ve které vám bude nejpohodlněji, ve které nebudete pociťovat takřka žádné úsilí. Kontrola školeného učitele je v začátcích nácviku posazení hlasu do masky nezbytná.

mimimimimimimi

mínili vínili

máma mína máma mína

Váňa válí víno

jjjjjjjouvej jjjouvej jjjjjjjjjouvejjjjjjjjjj

mmmmmmíňa mmmmmíňa mmmmmíňa

jejejejejejejej

mmmmmmmmmmmmmmmm

Viditelnou fází produkce řeči je artikulace ve užším smyslu slova, tedy členění hlasového kontinua na jednotlivé segmenty. Probíhá v dutině ústní. Při artikulaci vokálů je tvar dutiny ústní modifikován vertikálními a horizontálními pohyby jazyka. Vznikají-li konsonanty, vytváří se úplná nebo částečná překážka, jejímž překonáním je daný konsonant artikulován. Artikulační ústrojí je tvořeno z významné části svalstvem. Jako každá svalová skupina, i artikulační svaly potřebují trénink, rozcvičení a podléhají únavě. Za zmínku stojí fakt, že nepřesná, nedbalá artikulace, jakkoli může být důsledkem mluvních zvyklostí mluvčího, s sebou nese negativní mimojazykové informace o postoji mluvčího k dané komunikační situaci.

Artikulační cvičení:

brrrrrrm brrrrrrrm

vlky plky vlky plky vlky plky

dolar libra rubl dolar libra rubl

Od poklopu ku poklopu Kyklop kouli koulí.

papapapapapápápá

bába bába bába

Má máma má málo máku.

Máma mává: zdar a sláva!

Na asfalt padla stará maska a sklapla.

Ráda vstávám v rána smavá, šťastná, zdravá, usměvavá.

Tam dálka láká v marna chlad a smráká ptáka v nenávrat.

Filip i Lili lepili bílý list.

Rybíz vybízí rty Filipíny.

Čím blíž k cíli, tím víc víry, i když síly mizí.

Bílý sníh, s ním víří výři i netopýři.

Chci vymýtit z mysli tíživý stín.

V létě vlek’ lev lesem vztekle.

Lesklé sledě teplem leklé

Lékař léčí pleš, leč vlekle.

Leoš klel a hle – dle v pekle.

Befeleme pes se veze

Elen se vesele veze s jelenem přes celé meze.

Slunce zbledne, nebe zšedne ještě dneska odpoledne.

Vesel jen vesele, vesele ven z postele.

Mléčné nebe se klene večerem.

Nesnese se se sestrou ani se svou sestřenicí.

V lese se sesedly stíny.

Zvuk bubnů duněl při ústupu pluku.

Půjč mi, Julku, půjč mi půlku, nůž a hůlku.

V půlkruhu trubců zvuk trub v úlu u trůnu

V dubnu u dubu usnul v kruhu muž.

Z kuskusu si ukusoval jako ze zákusku kousek po kousku.

Mnoho dob došlo v bol, krok v hrob, tón v mol.

Prokop složil novou ódu o Róze, co má módní róbu.

Prorok Krok rok co rok prorokoval dobrý rok.

Okolo dokola, od vody do vody, vodovod z Podolí.

Pojď a zvoň, kovová podkovo!

Dokola okolo pokoje.