

---

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	10
<b>Předmluva</b> .....	11
<b>1. Člověk a řeč</b> .....	15
<b>Receptář</b> .....	21
<b>Teorie</b> .....	23
Vnitřní a vnější technika .....	23
Vnitřně hmatová paměť .....	24
Psychotechnika .....	25
Ortoepie .....	25
Ortofonie .....	25
Artikulace .....	25
Profesní etika .....	26
Zvuková osnova věty .....	26
Reflexní základ komunikace .....	28
Mozek a lidská řeč .....	30
<b>2. Psychofyzické uvolnění</b> .....	35
<b>Receptář</b> .....	46
Tělesná relaxační cvičení .....	46
Sebeuvědomění vnitřním hmatem .....	51
Představivost, sugesce, asociace .....	51
Soustředění .....	52
<b>Teorie</b> .....	53
Psychosomatika a jóga .....	53
Pránajáma .....	56
Meditace .....	57

---

Křeč .....	57
Povolení .....	57
Uvolnění .....	57
Soustředění .....	58
Druhy pozornosti .....	58
Vnitřně hmatový pocit .....	59
Vnitřní řeč .....	59
Fyziologická reakce lidského organismu na stres .....	60
Tonus .....	61
Dynamická stupnice .....	61
<b>3. Vědomé dýchání .....</b>	<b>63</b>
<b>Receptář .....</b>	<b>75</b>
Texty pro ověření mluvní techniky .....	78
<b>Teorie .....</b>	<b>80</b>
Dechové ústrojí .....	80
Dechový proces .....	81
Dýchání automatické a vědomé .....	82
Dechová ekonomie .....	82
Typy dýchání .....	82
Plicní kapacita a druhy vzduchu v plicích .....	83
Dechová opora .....	84
Přídechy .....	84
<b>4. Tvoření hlasu .....</b>	<b>85</b>
<b>Receptář .....</b>	<b>107</b>
Rozeznění .....	107
Zvuková realizace rázu .....	110
Rozeznívání v okolnostech .....	111
Přídechová cvičení .....	114
<b>Teorie .....</b>	<b>115</b>
Zvuk .....	115
Hlasové ústrojí .....	115
Tvorba hlasu .....	117
Vlastnosti hlasu .....	117

Hlasivky .....	118
Tvorba hlásek .....	119
Úloha mozku .....	119
Hlasové začátky .....	119
Hlasová hygiena .....	121
Organické poruchy .....	121
Funkční poruchy .....	122
<b>5. Výslovnost samohlásek .....</b>	<b>123</b>
Samohláska „a“ .....	126
Samohláska „o“ .....	130
Samohláska „u“ .....	132
Dvojhláska „ou“ .....	135
Samohláska „e“ .....	137
Samohláska „i“ .....	141
Souhrnná vokalizační cvičení .....	144
<b>Receptář</b> .....	146
Samohláska „a“ .....	146
Samohláska „o“ .....	146
Samohláska „u“ .....	147
Dvouhláska „ou“ .....	148
Samohláska „i“ .....	149
Souhrnná vokalizační cvičení .....	150
<b>Teorie</b> .....	152
Fonetika .....	152
Artikulační ústrojí .....	153
Koartikulace .....	153
Vokalizace .....	155
<b>6. Výslovnost souhlásek .....</b>	<b>157</b>
Retnice „p“, „b“, „m“ .....	159
Retozubné „v“, „f“ .....	160
Zubodásňové okluzívy (závěrové) „t“, „d“, „n“ .....	161
Zubodásňové frikativy (úžinové) „s“, „z“, „š“, „ž“ .....	163
Kmitavé dásňové „r“, „ř“ .....	167
Boková dásňová frikativa „l“ .....	169

Polozávěrové (afrikáty) „č“, „č“ .....	170
Okluzívy předopatrové (palatální) „t“, „d“, „ň“ .....	171
Předopatrová frikativa „j“ .....	172
Závěrové měkkopatrové (okluzívy velární) „k“, „g“ .....	173
Frikativa „ch“ .....	175
Hrtanová frikativa „h“ .....	176
Souhrnná cvičení .....	176
<b>Receptář</b> .....	180
Souhlásky „p, b, m“ .....	180
Souhlásky „f, v“ .....	180
Souhlásky „t, d, n“ .....	181
Sykavky .....	181
Souhlásky „r, ř“ .....	183
Souhlásky „l“ .....	184
Souhlásky „c, č“ .....	185
Souhlásky „t, d, ň“ .....	186
Souhlásky „j“ .....	186
Souhlásky „k, g, ch“ .....	187
Souhlásky „h“ .....	187
Souhrnná artikulační cvičení .....	188
<b>Teorie</b> .....	189
Znělostní asimilace .....	189
Artikulační asimilace .....	190
<b>7. Hlasové modulace</b> .....	193
<b>Intonační modulace</b> .....	193
<b>Silová modulace</b> .....	203
<b>Receptář</b> .....	209
Intonační modulace .....	209
Silová modulace .....	211
<b>Teorie</b> .....	212
Rejstříky .....	212
Dynamika .....	213

---

<b>8. Tvořivá hra s mateřštinou</b> .....	215
<b>Jazyková interpretační fantazie</b> .....	215
<b>Plasticita mluvy</b> .....	224
Větný důraz .....	224
Frázování .....	225
Práce s textem .....	227
<b>Receptář</b> .....	239
<b>Teorie</b> .....	244
Český slovní přízvuk .....	244
Diferenciace národního jazyka .....	244
Zásady výslovnosti přejatých slov .....	245
<b>9. Povzbuzení</b> .....	247
<b>Literatura</b> .....	251