

Obsah

Návod k dobré mluvě.....	1
Úvod.....	2
I. Různé způsoby každodenního užívání hlasu.....	3
1. Hlas jako výrazový prostředek.....	3
2. Hlas a rytmus.....	4
3. Podle čeho se pozná ekonomicky výhodná a škodlivě neekonomická řeč?.....	5
Ekonomický hlasový výkon.....	5
Neekonomické užívání hlasu.....	6
II. Ekonomie dýchání při používání hlasu.....	13
1. Spotřeba vzduchu při fonaci.....	13
2. Dýchání na začátku fonace.....	13
3. Řeč a zpěv v okruhu tzv. střední dechové polohy.....	14
4. Rytmičké členění fonace.....	16
5. Význam dýchání při fonaci pro zdraví.....	19
III. Cesta k fonaci přizpůsobené rytmu dechu - Cvičení a výklad.....	23
1. Jak se učíme pociťovat dech.....	23
Cvičení 1.....	23
Prvotní pocit dýchání ve stoji.....	23
Cvičení 2.....	24
Prvotní pocit dýchání vleže.....	24
2. Jak se naučit vnímat svalové napětí.....	24
Cvičení 3.....	25
Vztlakový princip.....	25
Cvičení 4.....	26
„Stojící kyvadlo“.....	26
3. Základní kontrolní pocity pro vlastní hlas.....	27
Cvičení 5.....	27

Změna kvality tónu v závislosti na držení hlavy	27
Cvičení 6	27
Změna kvality tónu v závislosti na pozici těla	27
4. Pohyb, dýchání a tón v rytmu	28
Cvičení 7	28
Vrhání lasa	28
Cvičení 8	29
V houpacím křesle	29
5. Souhra duševního a svalového napětí	32
Cvičení 9	32
Posluchači na přednášce	32
Cvičení 10	33
Vzpřímit se k pohotovému postoji	33
6. První vedení dechu	34
Cvičení 11	34
Sfouknutí svíčky	34
7. Držení těla	37
Cvičení 12	37
Jak zlepšit držení těla při chůzi	37
Cvičení 14	38
Vzpřímení pánve s elastickou pomocí	38
8. Svalový trénink pro dýchání při fonaci	39
Cvičení 15	40
Zívání	40
Cvičení 16	42
První kontrolní pocity pro bránici při hlasové činnosti	42
Cvičení 17	42
Vztyčování s tónem z dřepu	42
Cvičení 18	43
Kolébání na zádech s tónem	43

Cvičení 19	44
Pánevní houpačka	44
Cvičení 20	45
Medvědí sedění	45
Cvičení 21	46
Vodní lyžování.....	46
Cvičení 22	47
Natažení zad ve stoje	47
Cvičení 23	48
Protážení zad při sehnutí	48
Cvičení 24	48
Nesení pytle	48
Cvičení 25	49
Jezdec a kůň	49
Cvičení 26	50
Houpání vsedě.....	50
Cvičení 27	51
Houpání v kříži	51
Cvičení 28	51
Jelení boj	51
9. Dýchání a záměr.....	53
Cvičení 29	53
Nádech při zvýšené pozornosti způsobené zrakovým vjemem	53
Cvičení 30	53
Nádech při zvýšené pozornosti, způsobené sluchovým vjemem	53
Cvičení 31	54
Nádech při zvýšené pozornosti, způsobené čichovým vjemem	54
Cvičení 32	54
Nádech při zvýšené pozornosti způsobené hmatovým vjemem	54

10. Konfrontace mechanického a záměrného pohybu.....	55
Cvičení 33	55
Shýbání jako mechanické cvičení a jako cílevědomý postup	55
Cvičení 34.....	56
Zvedání paží a dirigování.....	56
Cvičení 35.....	58
Test „dopečenosti“	58
Cvičení 36.....	60
Stisk ruky	60
Cvičení 37.....	61
Pokládání rukou po způsobu lékařů	61
Cvičení 38.....	62
Regulace napětí při sedění	62
Cvičení 39.....	63
Balancování	63
Cvičení 40.....	64
Balancování s A, B, C.....	64
11. Napínání luku jako záměrný postup - cesta k tzv. opoře tónu.....	66
Cvičení 41	66
Napínání luku bez zvuku a se zvukem.....	66
12. Rytmičké napínání a uvolňování tlaku dechu při řeči a zpěvu.....	68
Cvičení 42.....	69
Postupné počítání do 25	69
Cvičení 43.....	69
Počítání s výrazně dlouhou pauzou.....	69
Cvičení 44.....	70
Uvolnění s pomocí souhlásky t	70
Cvičení 45.....	70
Uvolnění s elastickou pomůckou	70

Uvolnění s pomocí Bali - nářadí	71
Cvičení 47	71
Uvolnění pomocí hry na lokomotivu	71
Cvičení 48	74
Uvolnění se pomocí házení míčkem	74
Cvičení 49	75
Uvolnění pomocí házení míče partnerovi	75
Cvičení 50	75
Uvolnění se při ping - pongu.....	75
Cvičení 51	76
Uvolnění se za pomoci emocí	76
Cvičení 52.....	76
Uvolnění ve stylu litání.....	76
Cvičení 53	77
Uvolnění se pomocí písni.....	77
Cvičení 54	78
Uvolnění pomocí přednesu básní	78
Cvičení 55	79
Uvolnění při vyprávění pohádek.....	79
Cvičení 56	81
Uvolnění při diktování dopisu.....	81
Cvičení 57	81
Rady pro přednášku	81
13. Artikulace a hlas jako regulátory dýchání	83
Cvičení 58	84
Jak zpružnit mimické svalstvo a jazyk.....	84
Cvičení 59	84
Mluvení s korkovou zátkou	84
14. Plastická artikulace	87

Cvičení 60.....	88
Svaly paží a nohou jako stimulátory pro artikulaci.....	88
Cvičení 61.....	89
Plastická artikulace na rtech (b, p).....	89
Cvičení 62.....	91
Plastická artikulace špičkou jazyka na horní řadě zubů (d, l, r, s).....	91
Cvičení 63.....	93
Plastická artikulace hřbetem jazyka a na patře.....	93
Cvičení 64.....	94
Plastická artikulace na jazyku, patře a na stěně hltanu.....	94
Cvičení 65.....	94
Plastická artikulace hlasivkového h	94
15. Hlasový začátek.....	95
Cvičení 66.....	95
Průpravné cvičení k pružnému měkkému hlasovému začátku - Ventilový tóneček podle Rudolfa Schillinga ³⁸	95
Cvičení 67.....	96
Pružný a měkký hlasový začátek.....	96
16. Indiferentní poloha hlasu.....	96
Cvičení 68.....	97
Nalezení indiferentní polohy.....	97
17. Přizpůsobení hlasu místnosti.....	97
Cvičení 69.....	98
Zkouška impedance podle Egona Aderholda ⁴⁰	98
18. Zvyšování zaujetí aktivizací svalstva.....	98
Cvičení 70.....	98
Svalová aktivizace tlakem.....	98
Cvičení 71.....	99
Svalová aktivizace tahem.....	99
IV. Fyziologický koncept fonace přizpůsobené rytmu dechu.....	105

Závěrečná poznámka.....	112
Doslov	113
Rejstřík.....	115