

KAPIOTOLA 4

RÉTORICKÉ CVIČENIA

V tejto kapitole nájdete niekoľko typov cvičení, ktoré podporia Vaše rečnícke schopnosti.

(Urbanová, M. a kol., 2009) (Langer, A., 1993) (Kohout, J., 1995, 1998)

DYCHOVÉ CVIČENIA

■ Cvičenie na prehĺbenie dýchania

Jednoduchý nácvik ovládania dychu možno robiť v ľahu na chrbáte. Na brucho položíte jednu knihu, na hrudník druhú. Pri dýchaní príslušnou časťou trupu musí byť pri nádychu zreteľne vidieť pohyb knihy hore a pri výdychu zase pohyb dolu. Fyziologický nádych sa začína doberaním vzduchu postupne od brucha, cez hrudník, až k ramenám. Môžete sa skúsiť nadychovať tak, aby sa najprv zdvíhala kniha na brucho, a až potom na hrudi. Snažte sa o plynulosť, vydychujte pomaly. Dbajte, aby dýchanie nebolo počuť.

Vzpriamene sa postavte alebo posadte. Dýchajte nosom tak, aby ste najprv naplnili spodnú časť pľúc, musíte pritom vytlačiť von (vypučiť) brušnú stenu. (Keby ste pri nádychu zatiahli brucho, naplníte iba hornú časť pľúc, čo nie je ani polovica ich možného objemu.)

Potom naplňte vzduchom strednú časť pľúc, a to tak, že budete vytláčať spodné rebrá a hrudnú kosť.

Napokon naplňte hornú časť pľúc tak, že necháte ramená, aby sa trochu nadvihli, a brucho, aby sa trochu rozťahlo.

Zadržte dych na niekoľko sekúnd.

Potom pomaly vydychujte, a to tak, že budete stále viac zaťahovať brucho a necháte ho mierne sa nadvihnúť.

- Nadýchnite sa rýchlo ústami – pomaly vydychujte nosom: čo najdlhšie.
- Nadýchnite sa na 10 dôb – zadržte vzduch v pľúcach na 10 dôb: vydýchnite na 10 dôb.
- Nadýchnite sa na 10 dôb, ale s prestávkami – rovnako vydychujte.
- Čo najviac sa nadýchnite – čo najdlhšie podržte vzduch v pľúcach – potom prudko vydýchnite.

■ Cvičenie na precvičovanie spodného, bránicového dýchania

Postavte sa pred zrkadlo, ruku si položte na brucho a vydýchnite všetok vzduch. Brucho pritom zatiahnite. Nadýchnite sa tak, aby sa brušné svaly vyklenuli smerom von, ramená sa však nesmú nadvíhnuť. Rukou kontrolujte pohyb brušných svalov: oči sledujú ramená, ktoré musia zostať nehybné. Pri výdychu si pomáhate tak, že ruka sleduje vtahovanie brušných svalov smerom dovnútra. Cvik trénujte a opakujte tak dlho, až sa dokážete nadýchnuť iba pomocou bránice.

Nádych – brucho vystúpi. Výdych – brucho sa stiahne.

Spočiatku bude množstvo vydýchnutého vzduchu malé. Ale práve dychová kapacita je otázkou cviku.

Nadychujte sa ústami a nosom zároveň.

Nadýchnite sa potichu nosom – vypúšťajte vzduch s fonáciou sykavky „s“: tlačte pritom na bránicu.

■ Dychové cvičenia s pohybom

1. Urobte päť drepov – potam sa päťkrát nadýchnite a vydýchnite.
2. Trikrát obehnite miestnosť a znovu sa päťkrát nadýchnite a vydýchnite.
3. Prudko vybehnite po schodoch, vydýchnite, nadýchnite sa a opäť vydýchnite. Pri druhom výdychu si kontrolujte pravidelnosť a silu výdychového prúdu. Pri výdychu syčte!

Účinným dychovým cvičením je spev, hovor či recitácia pri manuálnej práci.

■ Precvičovanie jednotlivých fáz dýchania

Rýchly nehlučný nádych, krátke zadržanie dychu, rovnomerný, no čo najdlhší výdych, krátke dodýchnutie. Pri dodýchnutí vyslovujte hlásky f-s-š-ch, v-z-ž, samohlásky, slová, vety atď.

■ Cvičenie na predĺženie dychu

Nadýchnite sa a ako speváci vydychujte tónom: striedajte samohlásky a-e-i-o-u; vždy však jeden výdych s jednou samohláskou.

Rovnaké cvičenie, teraz však sledujeme znelosť jednotlivých samohlások (plné á...).

Rovnaké cvičenie: hlboký nádych a pri výdychu „vyspievať“ postupne všetky samohlásky rôznymi tónmi.

Rovnaké cvičenie s hodinkami v ruke: koľko sekúnd trvajú jednotlivé samohlásky?

1. Najprv sa z hlboka nadýchnite. Potom jedným dychom interpretujte čo najdlhšiu časť textu, prípadne hovorte čo najdlhší slovný rad (napr. mesiace v roku tam aj späť, abecedu a pod.).
Mimochodom, rytmické, plynulé, ale nie rýchle dýchanie je výbornou metódou na prekonanie chvíľkovej úzkosti alebo straty koncentrácie. Predĺženie výdychu upokojuje.
2. Zhlboka sa nadýchnite a pri výdychu zreteľne vyslovujte: Rozprostovlasatila sa dcéra kráľa Nabuchodonozora alebo nerozprosto vlasatila sa dcéra kráľa Nabuchodonozora? Stačí Vám jeden nádych na dve opakovania?

Cvičenie podľa Demostena

Na záver cvičenia v rámci práce s dychom jedna inšpirácia od Démosthénosa, najznámejšieho rétoru antiky.

1. Zhlboka se nadýchame - a teraz pošepky pri výdychu rýchlo počítame
12345678910...
2. Opäť se zhlboka nadýchame a teraz počítame polohlasne.
1234567891011...
3. Zhlboka sa nadýchame a čísla hovoríme nahlas, akoby cez celú miestnosť.
1234567891011...

Dosiahnuté výsledky si zapisujeme. Je viac ako pravdepodobné, že ak budeme dych pravidelne cvičiť, podarí sa nám postupne dosahovať čoraz vyššie čísla.

Popri týchto cvičeniach si súčasne môžete overiť, ako výdych pomáha predlžovať pohyb a napätie tela. Začnime nahlas počítať od jednej až dovedy, kým necítíme potrebu nadýchnuť sa.

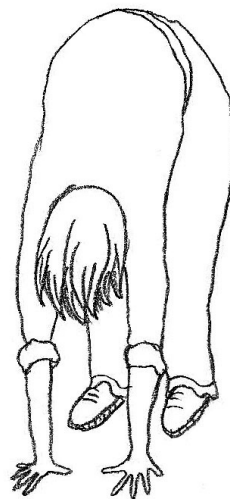
12345678910...

Číslo, ktoré sme povedali posledné pred nádychom, si zapamätáme.

Teraz začneme počítať znovu, no niekoľko čísiel predtým, ako sme sa museli pôvodne nadýchnuť, napneme najprv lýtkové svaly, potom pridáme napätie v stehenných svaloch, postupne zapojíme do tenzie sedacie svaly, zatlačíme na brucho, zatneme päsť, a to pri stálom počítaní. Čím je telo vo väčšej tenzii, tým viac dokážeme fázu výdychu predlžovať.

A teraz skúste na jeden nádych:

Desatoro šlo,
chytilo sa deväťora,
deväťoro osmora,
osmoro sedmora,
sedmoro šestora,
šestoro päťora,
päťoro štvora,
štvoro trojema,
trojemo dvojema,
dvojemo jednora,
jednoro babky,
babka repky,
trhali, trhali,
repka sa pretrhla,
babka sa prevrhla
a všetci sa zvalili
na jednu hromadu.



CVIČENIA NA TVORBU HLASU – FONÁCIA

Ako docieľiť znelý hlas pri minimálnej námahe

Aby hlas počas výkonu dobre znel, je potrebné precvičiť rezonanciu dutín – hrdlovú, ústnu a hla-
vové dutiny.

Začneme jemne pohmkávať, postupne prechádzame do súvislého hmkania. V ústach by sme mali cítiť jemné chvenie. Postupne k tomu pridávame pohyby čeluste, napodobňujeme prežúvanie so zatvorenými ústami. Popri tom občas vyšpúlime pery.

Po chvíli prestaneme pracovať s čelustou a perami, prejdeme do súvislého hmkania, počas ktorého jemne zakláňame hlavu. Keď ju máme dostatočne vysoko, nezakláňame ju príliš vysoko, nasilu, začneme ju plynulo predkláňať až do chvíle, keď máme bradu takmer na hrudi. Pohyb robíme súbežne s pohmkávaním, opakujeme niekoľkokrát.

Počas pohybu sa bude meniť výška hlasu, meniť sa bude aj rezonancia jednotlivých dutín.

Rezonanciu podporí predĺžená výslovnosť hlásky m vo vete My máme mimózu, mamina má malú mimózu, výsledný zvuk by mal znieť Mmmmy-mmmámme-mimózu...

Znenie hlasu do šírky podporuje precvičovanie hlásky j – jajajajaja, jama-jama-jama atď.

Rezonančnú dutinu úst precvičíme aj predĺženou výslovnosťou hlásky r. Toto cvičenie súčasne precvičí kmitanie jazyka pri tvorbe hlásky r.

Po celý čas cvičení dbáme na to, aby sme hlas tvorili nenásilne, akoby z bránice. Nemali by sme pri tom cítiť tlak v hrdle.

■ Cvičenie na presnú výslovnosť spoluhlások – artikulačné cvičenie

Pokračovať budeme precvičením artikulačných orgánov. Jemne pootvoríme pery, zľahka si na ne pri-
ložíme bruško prsta a pokúsime sa čítať text tak, aby sa pery a brada vôbec nehýbali. Pracovať by sme mali len s jazykom, prst má kontrolovať nežiaduci pohyb. Ťažké to bude najmä pri tzv. explozívach, teda pri hláskach p a b. Pri tomto cviku bude náš prejav nezrozumiteľný, hoci za normálnych okolností je veľmi dobre zrozumiteľný. Toto cvičenie je veľmi účinné, núti totiž vo zvýšenej miere pracovať jazyk.

Aj pri ďalšom artikulačnom cvičení si budeme pomáhať prstom. Ukazovák zahne do oblúčika, zasunieme ho do úst tak, aby hánka zatlačila jazyk dozadu. Potom čítame text, a to tak, aby sa pery čo najviac pritláčali na prst v ústach. Usilujeme sa byť pritom čo najzrozumiteľnejší. Cvičenie má rozcvičiť ústne svalstvo, keďže sa na artikulácii výrazne podieľa. O jeho účinnosti nás presvedčí kontrolné čítanie bez prsta v ústach bezprostredne po cvičení. Odrazu sa nám hovorí výrazne ľahšie.

Nakoniec ešte jedno cvičenie, ktoré má uvoľniť svalstvo tváre. Skloníme hlavu, pootvoríme ústa, uvoľníme lícné svalstvo a zľahka potriasame tvárou do strán. Napokon hlavu zodvihneme, zatvoríme ústa a jemne napodobníme fľkanie koňa, líca musia byť pritom úplne uvoľnené.

Súbor uvedených cvičení nezaberie veľa času, robíme ho preto pred každým rečníckym výkonom. Ich účinnosť je veľmi vysoká, dodajú nám navyše potrebnú istotu.

- Zosypal sa sneh z vysokej sosny.
- Zabýskalo sa, svetlo zhaslo.

- Vyhovovalo by Vám to alebo nevyhovovalo?
- Začali zasadanie v zámočkej záhrade.
- Bol to pre nás nezapomenutelný deň.
- Obhospodarovali alebo neobhospodarovali?
- Prosím, neznepokojujte sa!
- Snažte sa ho nevyprovokovať.
- Veď je to moja vlastná šťastná dcéra.
- Od tej chvíle rozžeravený kov odtekal.
- Bol rozčúlený a zmocnila sa ho zlá predtucha.
- Vavro, vidly vezmi, vlka von vyžeň.
- Zlomte ten odpor!
- Buďte taký láskavý, vráťte sa, posaďte sa a zaplaťte.
- Dobre orie Ján, nedobre orie Ján.

■ Artikulačné etudy

- Viděl jsi už šísovo sousoší „Šťastný sen“? Tys ještě neviděl šísovo sousoší „Šťastný sen“?
- Nad Dunajom doduneli delá. Delá nad Dunajom nedoduneli. Nad Dunajom delá nedoduneli.
- Vyhovovalo by Vám to alebo nevyhovovalo?
- Na klavíri hrala Klára Kráľová.
- Klára Kráľová hrála na klavíri.
- Rolu lorda Rolfa hral Vladimír Leraus.
- Vladimír Leraus hral rolu lorda Rolfa.
- Přemysl Řehoř řezbář byl, dřeváky ze dřeva tvořil.
- Jí a jí a nedojí. Jíme, jíme, až ten jáhelník sníme.
- Neutopila sa tu na nedovolenom mieste?
- Jahodníci jdou, jdou, jdou, jahody nenesou.
- Najneobhospodárovateľnejší.
- Jíra mjí její jmění. Jiří s Jírou pomíjejí její jmelí.
- Větérek věje kolem zelené věže, ve tmě se leskne tmavě zeleně.
- Zmíněná zmínka změnila mé mínění o znepokojivých vzpomínkách.
- Šla Prokopka po Prokopa, poď, Prokope, po proroka!
- Na Prokopa promokne kdekerá kopa.
- Promokne-li mi to pole, nebo nepromokne-li mi to pole?

Cvičenie na presnú tvorbu hlások:

- Oboplávame alebo neoboplávame?
- Zanedbávame alebo zanedbávame?
- Provokujeme alebo neprovokujeme?
- Obhospodarujeme alebo neobhospodarujeme?
- Petr Fletr pletl svetr. Pletl Petr Fletr svetr? Svetr pletl Petr Fletr.
- Piksla sklapla. Piksla sklapla? Piksla sklapla!
- Jak mi, kmotře Petře, toho vepře přepepříte, tak si toho přepepřeného vepře sám sníte.

■ Jazykolamy

Jazykolamy dokážu čiastočne zvýšiť pohotovosť artikulačného ústrojenstva, tiež slúžia ako dobré dychové cvičenia.

Jazykolam si najprv osvojíme artikulačne a potom se ho snažíme niekoľkokrát za sebou bez chyby zopakovať. Využívame pritom ekonómiu dychu. Najprv sa ich naučte vyslovovať zvolna, ale presne, až potom tempo zrýchľujte. Pokúste se opakovať desaťkrát.

- Sklapla piksla.
- U Řezáčů řinčel řetěz při řezání řezanky.
- Popokatepetl.
- Osuš si šosy.
- Strýc Šusta suší švestky. Pět švestek, šest švestek.
- Vlky, plky.
- Čistý s Čistou čistili činčilový čepiec.
- Zalyžařivší si lyžař potkal nezalyžařivší si lyžařku.
- Sčeš si vlasy z čela. Strč prst skrz krk.
- Byly přečteny přiřčené ceny. Sazeč dnes všechno nevysází.
- Mäsiar, mäsiar, daj mi loja, toho najlojovatejšieho.
- Je Oliver olivrejovaný alebo nie je Oliver olivrejovaný.
- Naolejuje Júlia lampu alebo nenaolejuje Júlia lampu.
- Ak naolejujem linoleum, nenaolejujem lampu. Ak naolejujem lampu, nenaolejujem linoleum.
- V našej peci myši pištia, v našej peci psík spí.
- Pred potokom, za potokom, päť kôp konopí.
- Strýko Šuška suší šest' sliviek.
- Dolár, libra, rubeľ, dolár, libra, rubeľ...
- Naše húsatá sa všetky cez priekopu poprekopcovali.
- Před potokem pět kop konopí, za potokem pět kop konopí.
- Přeletěla křepelíčka přes tři sta třiatřicet stříbrných střech. Ještě štěstí, že se nesešli.

- Zaželezilo-li se železo, nebo nezaželezilo-li se železo?
- Pokopete-li mi to pole, nebo nepokopete-li mi to pole?
- Je Oliver olivrejoiný alebo neolivrejoiný?
- Olemujeme-li mu to, nebo neolemuje-li mu to?
- Rozprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchodonozora, nebo nerozprosto vlasatila-li se dcera krále Nabuchodonozora?

Doplňte ďalšie!

■ Cvičenia na prácu s hlasom

Dobrym cvičením na prácu s dynamikou a intonáciou je rozprávka Jána Wericha.

Skúste ju čítať v origináli, dbajte na čistú artikuláciu. Na prvý pokus sa vám to asi nepodarí, no nevzdávajte to. Pomôže Vám, keď si v duchu vybavíte charakteristický prejav Jána Wericha.

Chlap, dĕd, vnuk, pes a hrob (úryvek)

Žil kdys kdes chlap. Dá se říct též muž či kmán, jak kdo chce. Krad, co moh a kde moh. Zvlášť, když měl hlad.

Byl den jak kvĕt, pták pĕl, klas zrál a nad vším jas.

Jen hvozd se tmĕl, tam, kde spal chlap. Spal den a noc, neb pil jak Dán. Když jím trás chlad, vstal a chtĕl jít dál, leč měl hlad. Jed by. A pil! Spíš pil, jen mít zač! Mĕl ret jak trouď.

Vždyť se dá jít na lup, i když je den. Tak šel. Jde, až zří plot, a na něm čte: Je tu zlý pes.

„Zlý pes, a to se mám bát? To snad ne!“ a just tam šel krást. Jen se chlap vkrad, už tu byl pes a vyl.

Pán sic spal, leč pes vyl a řval čím dál víc, až pán vstal a vzal zbraň. „Vem si ho! Drž ho! Jen mu dej!“

Křik, sbĕh a ryk, chlap chce pryč, je tu však pes i pán, je to už kmet a řve: „Já ti dám krást!“ A kmet se rve jak kdys, když byl mlád.

Leč chlap je mlád dnes a dnes má víc síl! Kmet už je mdlý, chlap na něj klek a chce ho bít, když tu zlý pes se zved a chňap.

Variácie na slovosled a vetný dôraz

- Klára hrala na **klarinete**.
- Na klarinete hrala **Klára**.
- Hrala **Klára** na klarinete?
- **Hrala** Klára na klarinete?
- Klára **nehrala** na klarinete.
- Klára nehrala na **klarinete**.
- **Klára** nehrala na klarinete.
- Na klarinete nehrala **Klára**, na klarinete hrala **Karla**.

- **Dobré** ráno.
- **Vážení** poslucháči, prajeme vám **dobré** ráno.
- Prajeme vám **krásne** ráno a **dobrú** náladu po **celý** deň.
- Prajeme vám dobré **ráno**.

- To bola **prednáška**. Ty máš ale **nápady**. To **bola** prednáška? Ty **máš** ale nápady! **To** bola prednáška!
- To **bola** prednáška! To je **nádhera**! **To** je nádhera!

- Ja už nechcem **nič** počuť.
- Ja už **nechcem** nič počuť.
- **Povedz** mi pravdu. Ja už nechcem nič **počuť**.
- Povedz mi **pravdu**. Ja už nechcem **nič** počuť!

- Prečo si včera neprišiel k nám **priamo** do kancelárie?
- Prečo si včera neprišiel k nám priamo do **kancelárie**?
- Prečo si **včera** neprišiel k nám priamo?
- **Prečo** si včera neprišiel k nám priamo?
- Prečo si včera neprišiel **k nám** priamo do kancelárie?
- Prečo si včera **neprišiel** k nám priamo do kancelárie?

Nasledujúce vety povedzte niekoľkými spôsobmi:

Ako jednoduchú informáciu, pokojným oznamujúcim hlasom, celkom ľahostajne, ako unavený a nervózny predavač.

- „Prezriete si to sama alebo Vám to mám predviesť?“
- „Tento tovar už dávno nemáme. Môžem vám však ukázať niečo iné.“
- „Moment, prosím, hneď sa vám budem venovať, len čo to zabalím.“
- „Zaplatíte to hneď alebo poukážkou?“
- „Zajtra máme zatvorené, otvárame zase až v pondelok.“

Ako by ste tieto vety vyslovili (hoci vlastnými slovami), keby išlo o zákazníka, ktorého by ste veľmi chceli získať (uspokojiť, udržať)?

Rozširovanie slovnej zásoby

Uvedte aspoň päť synonym k nasledujúcim slovám:

- výborný,
- praktický,
- moderný,
- pekný,
- zvláštny.

Dokázali by ste aspoň k niektorému uviesť až 10 synonym?

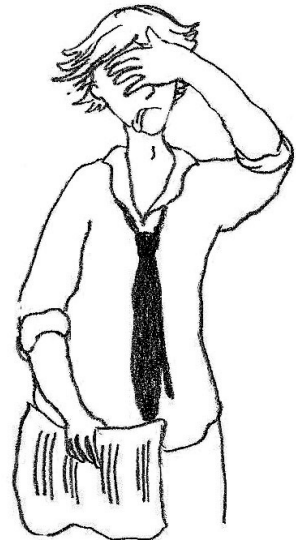
Uvedte prirovnania na zlepšenie názornosti a porozumenia:

- Drahý ako...
- Dobrý ako...
- Ufáhaný ako...
- Nešťastný ako...
- Zamilovaný ako...
- Veľký ako...
- Nevyhnutný ako...
- Nebezpečný ako...

Hľadanie slovenských ekvivalentov

Ako by ste poslucháčom, ktorí neovládajú cudzie jazyky vysvetlili v slovenčine tieto pojmy:

- systematický,
- elán,
- diferencia,
- regulárne,
- elementárny,
- tristný,
- agresívny,
- manažér,
- autonómny,
- monotónny,
- gradácia,
- graduovaný,
- extrémny,
- optimálny,
- bude reštaurovaný,



- adaptovali,
- adoptovali,
- schéma,
- kardinálny.

NEVERBÁLNA KOMUNIKÁCIA

Skúste pri vyslovení vety „Už je toho skutočne dosť“ vyjadriť neverbálne:

- smútok,
- rozpaky,
- neistotu,
- zvedavosť,
- strach,
- radosť,
- hľadanie niečoho,
- nemôžete si spomenúť.

Doma pred zrkadlom sa bez rozpakov môžete uvoľniť, skúste preto mimikou tváre, očami, gestom a podobne vyjadriť nasledujúce situácie:

- ◆ sústredenie sa na problém,
- ◆ prekvapenie,
- ◆ hnev,
- ◆ ohováranie niekoho,
- ◆ iróniu.

- „To teda nechápem...“
- „Už to mám!“
- „Čo to počujem?“
- „Tak to teda nikdy!“