

# RÉTORIKA JAKO NÁSTROJ HLASOVÉ HYGIENY

Práce s hlasem je nezbytnou součástí lektorské práce. Každý lektor by měl reflektovat signály, které naznačují přetížení hlasivek a potřebu jejich odpočinku. Ne vždy lze však odpočinek realizovat. V článku se dozvíte, jak pracovat s hlasem tak, aby vydržel co nejdéle v kondici.

Autor: Patrik Šudák, lektor a junior konzultant, TCC, sudak@tcc.cz

Patrik se v oblasti dalšího vzdělávání pohybuje od roku 2018 a dnes působí jako konzultant a lektor ve společnosti TCC. Zkušenosti má s vedením seminářů v oblasti lektorských, prezentačních a rétorických dovedností. Profesionálně se věnuje také zpěvu a rád tyto obory propojuje.



Rétoriku je dnes možné chápat jako dovednost, umění nebo vědu, která se zabývá řečnickým projevem. Jedná se o nástroj, díky kterému lektori precizně prezentují vzdělávací obsah a předávají své myšlenky a postoje. Moderní rétoriku lze rozdělit na tři složky – verbální, neverbální a paraverbální. Verbální složka zkoumá nositele informací, kterým je slovo. Řeší například volbu slov nebo používání slovní vaty. Neverbální složka se zabývá mimoslovními aspekty řeči, kterými jsou například gesta nebo mimika. Paraverbální

složka zahrnuje vše, co souvisí se zvukovou stránkou řeči – tón, dynamika, výška hlasu, tempo, rytmus, akcenty na určité slabiky nebo používání pauz. Pokud lektor během kurzu adekvátně aplikuje dovednosti v oblasti paraverbální složky rétoriky, je schopen získat větší pozornost účastníků, efektivněji se svým hlasem pracovat a cítit se během projevu komfortně. To je důvod, proč by se lektori rétorice měli věnovat. Chtějí umět zaujmout a zároveň se zbavit trémy. Často však opomíjejí fakt, že vhodnou rétorikou mohou

zlepšit také hlasovou kondici.

Trénink rétorických dovedností tak může mít pozitivní dopad nejen na vzdělávací proces, ale také na zdraví samotných lektorů.

## JAK JSOU NA TOM LEKTOŘI?

Lektori své rétorické dovednosti nerozvíjejí dostatečně. Dokládá to kvalitativní šetření realizované v mé diplomové práci na téma *Rétorické dovednosti lektorů dalšího vzdělávání*. Na jaře 2023 jsem uskutečnil 14 rozhovorů s předními českými lektory. Pouze 5 z nich uvedlo, že se cíleně

věnují rozvoji rétorických dovedností. Lektoři se rétorickým dovednostem věnují především v rámci praxe. Jako nástroj ke zhodnocení využívají sebe-reflexi nebo zpětnou vazbu od účastníků či kolegů. Posuzována byla také vnímaná důležitost jednotlivých rétorických dovedností a práce s hlasem se umístila na třetím místě. Větší důraz respondenti tohoto šetření kladli pouze na schopnost přizpůsobit slovní zásobu účastníkům školení a schopnost odhadnout význam neverbální komunikace účastníků.

### TŘI HLASOVÉ PROBLÉMY

Lektoři se mohou potýkat se třemi hlasovými problémy, kterými jsou slabý hlas, nepříjemná barva hlasu a jeho slabá výdrž. Na všechny problémy lze reagovat vhodně zvoleným tréninkem. Slabý hlas je možné pravidelně posilovat. Hlasivka je svalové ústrojí, které na zátěž reaguje stejně jako každý jiný sval. Na začátku každé tréninkové sekvence je potřeba hlasivku rozehrát. V rámci zpěvu se často používá technika brumenda. Síla hlasu se neodvíjí pouze od pravidelného tréninku, ale také od efektivního využití hlasového potenciálu. Pokud lektor bude spoléhat na to, že křičením a zvyšováním hlasu zajistí

dostatečnou hlasitost, dostane se dříve či později do problémů s hlasivkami. Mnohem efektivnější je využít hlasovou rezonanci, kterou lze ovlivnit vhodnou technikou dýchání, mírou vypouštění vzduchu a tvarováním dutiny ústní. To ovlivňuje také barvu hlasu. Důkazem je práce imitátorů, kteří napodobují projev slavných osobností. Tipem pro cvičení může být snaha udržet konzistentní barvu hlasu při změně slov a slabik. Každá souhláska má vlastní rezonanční centrum. Nosovky (písmena M či N) rezonují v dutině nosní, naopak písmeno H rezonuje hlouběji v krku. Cílem cvičení je říkat písmena rychle za sebou a přitom se snažit udržet příjemnou barvu hlasu, při které nedochází k tenzi v šíji. Cvičení může vypadat následovně: *Halke midrooku, nasedivoj u pateku* nebo se zaměřením na jednu samohlásku: *Helke medreeké, nesedevej e peteke*.

Cvičení probíhá tak, že se lektor snaží zazpívat nebo říct text písně Holka modrooká a přitom udržet konzistentní barvu hlasu. Toto cvičení je vhodné také na posílení rezonance. Důležitou roli zde hraje písmeno H. Po něm totiž automaticky přichází neutrální samohláska (šva – ə), během které lze zaslechnout přirozenou polohu hlasu.

### JAK PROBLÉMY S HLASEM VYŘEŠIT

Výdrž hlasivek se odvíjí od toho, jak efektivně jsou trénovány, jaký mají prostor pro odpočinek a do jaké míry je lektor opotřebovává.

Během tréninku je potřeba, aby lektor vnímal své tělo a naslouchal jeho signálům. Největší chybou je se přemáhat. U tréninku hlasu je důležitá přiměřenost a pravidelnost. U lektorů, kteří školí na týdenní bázi, by pravidelnost neměla být problémem. Tyto lektory spíše trápí, pokud jejich hlas vypovídá službu. V případě, že hlasivka nefunguje, jak má, dává tělo jasný signál, že potřebuje pauzu. Někdy však už může být pozdě, a proto je lepší prevence. V první řadě může lektor navštívit foniatrii a nechat si poradit od odborníků. I tam se však dozví, že nejúčinnějším lékem na přetažené hlasivky je ticho. Pokud lektor vede celodenní kurz, je lepší si dát večer od mluvení pauzu. To však není vždy možné. Pokud se lektor naučí lépe využívat svoji přirozenou barvu hlasu a jeho rezonanci, získá mnohem větší hlasový fond, který bude schopen používat déle, aniž by o něj přišel.

Lidské tělo je velmi komplikovaný nástroj. Pouze správným rétorickým tréninkem lze docílit toho, že hlasivka bude lektorovi sloužit dlouho. Každý má jiné hlasové dispozice. I když někdo má přirozeněji slabší a méně příjemnější hlas, není to důvod k rezignaci. Vše je především otázkou odhodlání a vůle.

A na závěr příkládám ještě několik tipů na rétorická cvičení:

- Brumendo
- Formule
- Buran

Přeji mnoho úspěchů ve vaší práci s hlasem!

