



ŘEČNÍK - 8

Jak lépe mluvit k lidem

21. 6. 2017

TECHNIKA DÝCHÁNÍ

Správná technika dýchání je nejdůležitějším předpokladem pro vaši optimální techniku mluvení. **Pouze správné dýchání vytvoří příjemný, přesvědčivý a srozumitelný hlas.** Kromě toho zajišťuje také uvolněný základní postoj při mluvení a také zásobování vašeho mozku kyslíkem.

Cvičení:

Následující cvičení pomáhá k získání správného citu pro dýchání. *Postavte se zpříma. Chodidla by měla být asi 10 až 15 centimetrů od sebe. Co nejvíce se narovnejte. Snažte se přitom dobře protáhnout horní část svého těla, aby se daly pro dýchání dobře využívat hrudník a břišní svaly.*

Dejte si přitom pozor na to, aby vaše břicho nebylo omezováno úzkým oblečením nebo páskem. Nadechněte se nosem. Tím se vzduch pročistí, zvlhčí a lehce zahřeje. Představte si při nadechování, že si přivoňujete k nějaké květině nebo k parfému. To vede k intenzivnějšímu dýchání.

Udělejte pak krátkou pauzu, předtím, než vydechnete. Nejde zde o násilné zadržování dechu. Prostřednictvím úst potom vydechněte, nejlépe tak, aby zazněla hláska „f“. Vzduch by měl proudit klidně a pravidelně. Vyvarujte se zbytečného tlaku.

*Udělejte si krátkou pauzu a počkejte chvíli před dalším nadechnutím. Toto členění na tři části – **nadechnutí, vydechnutí a posečkání** – je velmi důležité pro hlubší a uvolněné dýchání. V dalším kroku si zkuste položit své ruce lehce na břicho. Zkuste teď dýchat vědomě břichem. Dýchání pomocí břicha pomáhá ještě lepšímu nadechnutí. **Toto malé dechové cvičení je také velmi užitečné jako cvičení pro uvolnění se před vašim vystoupením.***

TECHNIKA MLUVENÍ

Technika mluvení vychází z řady různých faktorů:

- dýchání;
- výšky hlasu;
- modulace hlasu;
- síly hlasu;
- artikulace;
- přízvuku;
- rychlosti mluvení.

Ze souhry těchto jednotlivých faktorů vzniká celkový hlasový dojem, který spoluvytváří osobnost řečníka.

MLUVNÍ TEMPO

Správné tempo mluvení závisí také na vašem hlasu: **Čím vyšší je výška vašeho hlasu, tím pomaleji byste měli mluvit. Pokud máte hlubší hlas, měli byste mluvit rychleji, protože hlubší hlas v kombinaci s pomalým tempem působí monotónně.**

Pauzy

Vaši posluchači mohou nejlépe zpracovávat informace, které jim říkáte, když k tomu budou mít dostatek času. **Mluvte proto raději trochu pomaleji a dělejte dostatek pauz.** Zní to paradoxně, ale **pauzy jsou při mluvení tím nejdůležitějším.**

Pauzy můžeme rozdělit na dvě skupiny:

1. **Pauzy logické** – jsou zpravidla pauzou po skončení věty.
2. **Pauzy dramatické** – můžeme využívat podle svého uvážení tam, kde chceme v mluveném textu něco zdůraznit, vytvořit v posluchačích očekávání nebo napětí.

Budete-li si připravovat své příští vystoupení zkuste si v textu vyznačit místa, kde bude vhodné udělat pauzy. Vyzkoušejte si říkat svůj text nahlas s dodržováním navržených pauz. Poslouchejte, jak text s pauzami zní. V případě, že se vám nebude první návrh líbit, zkuste si s textem pohrát a vyladit ho.

Vědecké výzkumy ukázaly, že řečníka s pomalým mluvním tempem vnímají posluchači jako odborně kompetentnějšího než člověka, který hovoří rychle.

Během vašeho vystoupení byste měli tempo častěji střídat. **Čím bohatší bude vaše vystoupení na změny tempa, tím větší pozornost svého publika získáte!**