
Obsah

O autorce	10
Předmluva	11
1. Člověk a řeč	15
Receptář	21
Teorie	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
2. Psychofyzické uvolnění	35
Receptář	46
Tělesná relaxační cvičení	46
Sebeuvědomění vnitřním hmatem	51
Představivost, sugesce, asociace	51
Soustředění	52
Teorie	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
3. Vědomé dýchání	63
Receptář	75
Texty pro ověření mluvní techniky	78
Teorie	80
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
4. Tvoření hlasu	85
Receptář	107
Rozeznění	107
Zvuková realizace rázu	110
Rozeznívání v okolnostech	111
Přídechová cvičení	114
Teorie	115
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

5. Výslovnost samohlásek

Samohláska „a“	126
Samohláska „o“	130
Samohláska „u“	132
Dvojhláska „ou“	135
Samohláska „e“	137
Samohláska „i“	141
Souhrnná vokalizační cvičení	144

Receptář

Samohláska „a“	146
Samohláska „o“	146
Samohláska „u“	147
Dvouhláska „ou“	148
Samohláska „i“	149
Souhrnná vokalizační cvičení	150

Teorie

Fonetika	152
Artikulační ústrojí	153
Koartikulace	153
Vokalizace	155

6. Výslovnost souhlásek

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) „c“ ^u , „č“ ^u	170
Okluzívy předopatrové (palatální) „t“ ^u , „d“ ^u , „ň“ ^u	171
Předopatrová frikativa „j“ ^u	172
Závěrové měkkopatrové (okluzívy velární) „k“ ^u , „g“ ^u	173
Frikativa „ch“ ^u	175
Hrtanová frikativa „h“ ^u	176
Souhrnná cvičení	176
Receptář	180
Souhlásky „p, b, m“ ^u	180
Souhlásky „f, v“ ^u	180
Souhlásky „t, d, n“ ^u	181
Sykavky	181
Souhlásky „r, ř“ ^u	183
Souhláska „l“ ^u	184
Souhlásky „c, č“ ^u	185
Souhlásky „t, d, ň“ ^u	186
Souhláska „j“ ^u	186
Souhlásky „k, g, ch“ ^u	187
Souhláska „h“ ^u	187
Souhrnná artikulační cvičení	188
Teorie	189
Znělostní asimilace	189
Artikulační asimilace	190

7. Hlasové modulace	193
Intonační modulace	193
Silová modulace	203
Receptář	209
Intonační modulace	209
Silová modulace	211
Teorie	212
Rejstříky	212
Dynamika	213

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