

## Technika dýchania a dychové cvičenia v procese výučby odboru masmediálne štúdiá – predmet Rečové praktikum 3

Eva Peknušiaková, Filozofická fakulta PU, [evapeknusiakova@gmail.com](mailto:evapeknusiakova@gmail.com)

**Kľúčové slová:** dýchanie, technika dýchania, rečový prejav, suprasegmentálne javy, nácvik  
**Key words:** breathing, breathing technique, speech, suprasegmental phenomena, rehearsal

Jedným zo základných predpokladov správnej interpretácie textu je bezproblémové dýchanie z hľadiska spôsobu jeho realizácie. V nasledujúcom texte sa pokúsime ozrejmiť základné teoretické poznatky uvedenej problematiky, na príkladoch demonštrujeme praktické cvičenia, ktorými je možné s dychom pri rečovom prejave pracovať.

Proces dýchania prebieha v štyroch základných fázach: *ventilácia* (prechod plynov dýchacími cestami do pľúc a späť), *vonkajšie dýchanie* (výmena plynov medzi vzduchom a krvou), *transport plynov krvou a vnútorné dýchanie* (výmena plynov medzi krvou a tkanivami; Volf, 2006). V článku venujeme pozornosť najmä prvému procesu, a teda ventilácii (ďalej len *dýchanie*), správnym návykom pri dýchaní a jeho možným (a preukázateľným) vplyvom na rečový prejav. Je zrejmé, že dýchanie považujeme za samozrejmy jav, ktorý si málokedy plne uvedomujeme, no práve uvedomovaním dychovej činnosti – činnosti svalstva ovplyvňujúceho dýchanie, ich vôľovým ovládaním, môžeme dospieť k zlepšeniu rečového prejavu, ktorý je pre ľudí pracujúcich v oblasti médií nevyhnutný. Zaujímavý je pritom fakt, že od narodenia je pre nás prirodzené plné, hlboké dýchanie, ktoré sa časom, najmä v dôsledku „sedavého“ spôsobu života, stáva plytkým. (Grohová, 2004, s. 3 – 4)

Aby sme mohli bližšie klasifikovať dýchanie, je potrebné opísať dýchaciu sústavu, ktorú tvorí *hrtan, priedušky, hrudné, brušné svalstvo a bránica*. Podľa účasti uvedených svalov na procese dýchania sa v odbornej literatúre najčastejšie vymedzujú tri základné typy dýchania:

- a) kostálne (hrudné; činné sú najmä medzirebrové svaly)
- b) abdominálne (brušno-bránicové; podmienené činnosťou bránice)
- c) kostoabdominálne (zmiešané; kombinuje oba predchádzajúce spôsoby)

(Čertíková, 2011, s. 2)

Najvhodnejším spôsobom dýchania je práve tretí typ, na ktorom sa zúčastňujú ako medzirebrové svaly, tak aj bránica. Záborská vo svojej publikácii *Technika reči* (2003) ozrejmúje dôležitosť tohto svalu:

„Podiel bránice na celkovom dychovom objeme pri pokojnom dýchaní je až 60%. Bránica je svalovitá, blanovitá priehradka, ktorá oddeľuje hrudnú dutinu od brušnej. Je to priečne pruhovaný sval, ktorý môžeme ovládať vôľou, ale môže pracovať aj automaticky na základe povelov z dýchacieho centra v centrálnom dýchacom systéme.“ (s. 58)

Prvým momentom pri budovaní správnej techniky dýchania je práve uvedomenie si činnosti bránice a jej následné využívanie pri práci s dychom v rečovom prejave. Pri nádychu sa svaly bránice sťahujú a tá klesá do brušnej dutiny, pri výdychu sa bránica uvoľňuje, teda stúpa nahor, a znižuje tak objem hrudnej dutiny (Záborská, 2003, s. 58). Vhodné je preto začať cvičeniami, na základe ktorých si uvedomíme tento proces, ako aj činnosť medzirebrových svalov:

➤ ležíme na chrbte, nohy sú v kolenách mierne pokrčené, pravá dľaň je položená na bruchu, ľavá spočíva na hrudnej jamke (na spodných rebrách); dýchame pomaly, hlboko, v našom prirodzenom rytme; pri dýchaní si uvedomujeme pohyby pod našimi dlaňami – chvíľu sa sústreďíme na pohyb hrudníka a chvíľu zase na pohyby brucha (tamtiež, s. 59).

Práca s bránicou si však vyžaduje trepezlivosť a tréning, aby sme ju v procese dýchania dokázali efektívne využívať.

Ako sme už uviedli vyššie, dýchanie je činnosť čiastočne zautomatizovaná, najmä pokiaľ hovoríme o jej fyziologickom aspekte. Ak sa ju však snažíme využívať v prospech nášho rečového prejavu, je potrebné vypestovať si nielen správne návyky, praktizovať celý rad cvičení, ale získané poznatky aj funkčne uplatňovať. V článku uverejnenom v časopise *Javisko* s názvom *Ako pristupovať ku kultivovaniu reči* (2011, s. 2) uvádza Čertíková niekoľko základných podmienok správneho spôsobu dýchania pri rečovom prejave:

- dych by mal byť pokojný;
- spôsob nádychu je ľahký, pružný a rýchly, no dostatočne hlboký;
- nádychy by nemali byť počuteľné;
- je nutné pracovať s dychovou oporou;
- správnym spôsobom dýchania je možné ovplyvniť trému.

O nevyhnutnosti správneho spôsobu dýchania sa presviedčame aj v bežnom rečovom prejave, keď sa nám pri realizovaní dlhšej výpovede stáva, že sa musíme nadýchnuť aj uprostred výpovede, pričom jej význam sa takto môže narušiť. Zaujímavá je preto zmena pomeru medzi nádychom a výdychom, ktorý je pri pokojnom dýchaní relatívne vyvážený – 2:3, no pri rečovom prejave sa fáza výdychu predlžuje v pomere 1:7 a pri náročnom rečovom prejave sa tento pomer môže zvýšiť až na 1:12. Vhodné sú preto cvičenia na posilnenie dychovej opory, cvičenia zamerané na doberanie dychu či predlžovanie výdychu pri fonácii. Kombináciou týchto cvičení je možné dosiahnuť stav, keď je hovoriaci (herec, moderátor) schopný na jeden nádych interpretovať pomerne dlhý textový úsek, a tak efektívne a ekonomicky pracovať s dychom. Základom sú však uvoľňovacie cvičenia, ktorými je možné dych prehĺbiť a upokojiť. Čertíková (2011, s. 3) uvádza nasledovné:

- navodíme si predstavu, že ležíme na pláži na slnkom vyhriatom piesku, ktorý nás hreje a navodzuje pocit uvoľnenia; s nádychom si predstavujeme, ako sa zabárame hlbšie do piesku, aby sme tento pocit zintenzívnili, snažíme sa do piesku „zahniezdiť“; po chvíli dosiahneme pocit uvoľnenia a náš dych sa prehĺbi.

Ďalšie prehlbovanie dychu možno dosiahnuť pomocou rytmizovania dýchania rôznymi variáciami v nasledujúcom cvičení:

- zameriavame sa na fázu nádychu, následné zadržanie dychu a fázu výdychu, ktorú realizujeme plynulo v určitom počte výdychov; model pre začiatníkov je 4/4/8 (4 doby nádychu, 4 doby zadržania dychu a 8 dób výdychu), ktorý je možné modifikovať podľa modelu 6/7/8.

Problematika nádychov počas rečového prejavu je špecifická z viacerých hľadísk: interpret (neumeleckého aj umeleckého textu) je vystavený základnému nároku, a to prekryvať fyziologické pauzy s významovými pauzami textu, aby tak zachoval jeho celistvosť a význam. Je preto potrebné, aby tieto extrémne krátke časové úseky využíval čo najefektívnejšie na rýchle, ľahké, no pritom dostatočne hlboké doberatie dychu. Navyše je potrebné si uvedomiť, že akýkoľvek pohyb pri rečovom prejave nás núti siahnuť do

dychových rezerv. Existuje množstvo cvičení, ktoré efektívne plnia túto funkciu a ktoré kombinujú fyzický pohyb s rečovým prejavom, avšak za jeden z najefektívnejších a pritom najjednoduchších sa považuje súbor cvičení, ktorý vyvinula ruská operná speváčka Alexandra Nikolaevna Strelnikova (1912 – 1989). Ide o kombináciu jednoduchých, nenáročných pohybov a dýchania. Princípom sú prudké, hlasné nádychy nosom, ktoré sa realizujú v momente dokončenie určeného pohybu. Základná schéma cvičení je dostupná na tomto odkaze: <http://strelnikova.freehostia.com/>



stoj vzpriamený, nohy sú mierne rozkročené na šírku bokov, chodidlá paralelne; ruky pokrčte v lakt'och tak, aby dlane boli približne vo výške pliec a dlane otočené smerom von; štyrikrát sa prudko a hlasno nadýchneme za súčasného „uchopovania“ vzduchu prstami do dlaní; v závislosti od individuálnej kondície, vykonajte 4, 8 alebo 16 nádychov a následne uvoľnite ruky pozdĺž tela.

Výsledok opakovania uvedenej schémy cvičení Alexandry Strelnikovej je aktivizácia a budovanie segmentov priečne pruhovalného svalstva, ktoré sa aktívne podieľajú na plnom a hlbokom nádychu. Hovoriaci je schopný rýchleho, plného nádychu nosom v procese rečového prejavu.

Ďalším predpokladom bezchybnej zvukovej realizácie textu je nehlučný nádech. Často sa v procese praktickej výučby stretávame s tým, že študenti nižších ročníkov ešte nedisponujú touto schopnosťou, preto sa stáva, že pri zvukovom zázname ich rečového prejavu počujeme v pauzových úsekoch „lapanie po dychu“. Doberanie dychu je teda plytké, sprevádzané ostrým počuteľným zvukom. Na jeho odstránenie Čertíková (2011, s. 3) odporúča predstavu: „... že sa chceme vzduchu napiť, sať ho pootvorenými ústami tak, aby sme cítili, ako nám prúd vzduchu prechádza hornými zubami.“

Doteraz sme uviedli základné informácie o správnom spôsobe dýchania. Dôležitou súčasťou je však aj upevňovanie dychovej opory, ktorá je následne predpokladom výraznejšej dychovej výdrže (čím sme schopní dosiahnuť aj pomer nádech/výdech 1:7, resp. 1:12), a teda prezentovať text sebaistým, pevným a pokojným hlasom. Pri budovaní dychovej opory máme prakticky na mysli podporu pružnosti bránicového svalstva, ktoré nám dopomôže pružne a dostatočne hlboko doberať dych; spodné medzirebrové svalstvo a bránicu uvoľňujeme veľmi pomaly, snažíme sa ich udržiavať v nádechovej fáze čo najdlhšie. Pri cvičeniach si pomáhame predstavami:

- sústredíme sa na oblasť pásu, plecía nedvíhame; sedíme v uzavretej miestnosti a odrazu ktosi zaklope na dvere; moment očakávania sprevádza nádech – môže byť modifikovaný citoslovcom „hí“, bránicu fixujeme v napätí, následne uvoľníme a vydýchame.

Z dostatočnej dychovej opory priamo vyplýva aj dostatočná dychová výdrž, pri ktorej je dôležité udržiavať si neustály pocit voľnosti v tele – nádech ani výdech nemôže byť maximálny, krčovitý, preto je vhodné popri nasledujúcom cvičení vykonávať aj inú činnosť (chôdza, pohyb rukou a pod.), aby sme svoju pozornosť odpúťali od úzkostlivého sledovania procesu dýchania.

- zvolna sa nadýchame, dych na chvíľu zadržíme a výdychový prúd modifikujeme do spoluhlásky „s“, prípadne kombinácie spoluhlások „ps“, akoby sme sa snažili kohosi utíšiť; v ďalšom kroku je možné pracovať s dynamikou a výdychový prúd zosilňujeme/zoslabujeme, čím meníme aj intenzitu práce bránice.

Uviedli sme len niekoľko cvičení, na základe ktorých je možné nadobudnúť a upevňovať si správne návyky pri dýchaní, ktoré je pri rečovom prejave a interpretácii textu nevyhnutné. Jana Zvalová vo svojej publikácii *Keď si sadáme za mikrofón* (1999, s. 29) uvádza:

„Dýchanie je základnou podmienkou dobrej interpretácie textu. Je základom našej istoty a bez správneho dýchania bude náš výkon stále rizikový. Správne dýchanie dodáva hlasu sýtosť a farbu, pomáha neustále zásobovať organizmus kyslíkom, udržiava v prejave sviežosť. [...] Správne dýchanie sa podpisuje pod plynulosť prejavu a obmedzuje vplyv stresu na minimum.“

Rovnako dôležité je vedieť uplatňovať dychové techniky pri prekonávaní trémy, ktorá sa s interpretáciou textu často spája. Záborská (2003, s. 62) trému definuje ako „... *tieseň alebo špecifický strach [...] psychický stav, vzrušenie, ktoré vzniká obyčajne zo strachu pred ťažkou úlohou alebo z pocitu zodpovednosti, z neistoty.*“ Rovnako môžeme na tomto mieste uvažovať aj o strese, ktorý je dôsledkom trémy či strachu. Marián Košč uvádza, že: „*Stres je nešpecifickou odpoveďou organizmu na akúkoľvek požiadavku, ktorá sa naň kladie; [...] situácie, ktoré vyvolávajú napätie.*“ (2009, s. 69) Spôsob, akým sa hovoriaci s trémou vyrovnáva, závisí vo veľkej miere od jeho charakteru, temperamentu. Niekomu stačí pár sekúnd koncentrácie, iný potrebuje trému „predýchať“, a to ako v zmysle slangovom, tak aj doslovnom. Tréma sa prejavuje rôzne: zvýšeným svalovým napätím či potivosťou dlaní, zvieraním hrdla a zachrípnutím, búšením srdca a zvýšením krvného tlaku, čo má za následok zrýchlený a skrátený dych. Tipov, ako s trémou účinne bojovať, je niekoľko:

- rýchle skoncentrovanie sa;
- vedomé spomalenie a prehĺbenie zrýchleného dýchania, keď sa oprieme o bránicu; spomalený dych potom spätne pôsobí na tep srdca a upokojujúco na náš psychický jav;
- opakovaný hlboký nádych;
- rytmické dýchanie;
- fyzická aktivita (chôdza, strečing a pod.), ak je to možné, prípadne len opretím sa o pevný bod (napr. doska stola). (Záborská, 2003, s. 62; Zvalová, 1999, s. 28)

### Praktické uplatnenie v procese výučby predmetu Rečové praktikum 3

Druhú časť textu venujeme analýze ukážok, ktoré boli realizované ako auditívne nahrávky v rámci seminárov predmetu Rečové praktikum 3 v zimnom semestri akademického roka 2012/2013. Ich výber reflektuje priebežnú prácu konkrétnej študentky počas semestra. Z celkových siedmich nahrávok sme vybrali tri, ktoré sme prepísali a vyznačili v nich miesta nádychu – na označenie sme použili zvislú čiaru, ktorou sa v prepise fonetickej transkripcie vyznačuje pauza, my ňou však označujeme len miesto nádychu, ktoré sa nie vždy zhoduje s miestom, kde mala byť pauza realizovaná; pre lepšiu prehľadnosť sme k čiaram priradili aj poradové čísla. Cieľom predmetu bol nácvik rečového prejavu rôznych žánrových útvarov, my sme výber zjednotili žánrom spravodajským (pozn.: niektoré ukážky boli súčasťou väčšieho celku, napríklad ukážka č. 3 – rozšírená správa bola súčasťou spravodajského bloku).

Našou snahou je zhodnotiť zvládnutie techniky dýchania v rečovom prejave, realizovanom v rozhlasovom prostredí a jeho vývoj u konkrétnej študentky, preto sme



v prepisoch textov naznačili miesta nádychov, nerealizujeme však komplexnú fonetickú transkripciu, aj keď v analýze budeme zohľadňovať aj ďalšie suprasegmentálne javy.

Dôležité je spomenúť, že každé seminárne stretnutie sa začínalo opakovaním schémy základných uvoľňovacích, dychových a artikulačných cvičení.

### Text č. 1

<sup>1</sup> Do polovice októbra pošleme do eurovalu 264 miliónov.

<sup>2</sup> Slovenská republika musí do 12. októbra uhradiť prvé dve hotovostné splátky <sup>3</sup> do Európskeho mechanizmu pre stabilitu <sup>4</sup> v celkovej sume takmer 264 miliónov eur. <sup>5</sup> V priebehu rokov 2013 a 2014 <sup>6</sup> následne uhradiť zvyšné tri splátky upísaného základného imania <sup>7</sup> v trvalom eurovale, ktoré spolu predstavujú necelých 396 miliónov eur.

Text nahrávky nebol vytvorený študentkou, slúžil len ako cvičný spravodajský text (zdroj: <http://www.teraz.sk/ekonomika/slovensko-ma-do-polovice-oktobra-posla/24094-clanok.html?currency=CZK>). Cieľom bol nácvik prednesu konkrétneho žánru (spravodajského) v rozhlasovom prostredí. Nahrávka bola vytvorená 4. októbra 2012.

Študentka zvolila vhodné, pomalšie tempo reči, čomu však neprispôsobila dýchanie, ani členenie textu na jednotlivé výpovede (konkrétnejšie na východisko a jadro výpovede) pomocou páуз a dôrazu. Dôsledkom nedodržania kooperácie uvedených suprasegmentálnych javov pôsobil rečový prejav segmentovane, nesúvislo. Plynulosť narušal najmä nádych č. 3, ktorý nemusel byť uskutočnený, rovnako nádych č. 6 nebolo nutné realizovať na vyznačenom mieste, ale priestor na nádych mohla študentka využiť pred vymenovaním prívlastkov predmetu vety (zvyšné tri splátky). Nádych č. 7 mal byť realizovaný až na mieste pred podradňovacou spojkou ktoré. Aj napriek primeranému tempu sa na niektorých miestach vyskytli artikulačné nepresnosti, napr. *dvatisícdivanás; evrovale*. V súvislosti so žánrom mohla študentka svoj prejav zdynamizovať, avšak výrazný problém s prízvukom či intonáciou sme nezaznamenali.

V tomto prípade, aj vzhľadom na dĺžku textu, nejde o závažné chyby v rečovom prejave, ktoré by znemožňovali pochopenie jeho obsahu, avšak na percipienta môžu spôsobiť rušivo a odvádzať tak jeho pozornosť od podstatného.

### Text č. 2

<sup>1</sup> Bývalý politik KDH Daniel Lipšic si zakladá vlastné hnutie s názvom Nová väčšina. <sup>2</sup> Tvrdí, že názov myslí doslovne a chystá sa vyhrať voľby. <sup>3</sup> Slovenskú republiku vraj treba postaviť odznova. <sup>4</sup> Pokúša sa o alternatívne hnutie k strane Smer. <sup>5</sup> Jednou z priorít Novej väčšiny má byť aj transparentnosť pri financovaní. Hnutie zháňa sponzorov s tým, <sup>6</sup> že všetky príspevky musia byť zverejnené na internete. <sup>7</sup> Za opačného prípadu sponzorstvo neprijmú. <sup>8</sup> Taktiež sa snažia hľadať ľudí neskorumpovaných, ako povedal Lipšic, ľudí s čistým <sup>9</sup> štítom. <sup>10</sup> Tiež oznámil, že na sneme, ktorý sa konal, <sup>11</sup> absolútna väčšina delegátov boli ľudia, ktorí sa ešte nikdy v žiadnej strane politicky neangažovali. <sup>12</sup> Podpredsedníčka Jana Žitňanská sa vyjadrila, že ich hnutie dáva možnosť tým, <sup>13</sup> ktorí ešte majú ľuďom čo povedať. <sup>14</sup> Lipšic by sa chcel stať lídrom víťaznej pravice. <sup>15</sup> Sociológ Martin Slosiarik z agentúry Focus si nemyslí, že nová strana môže sama konkurovať Smeru, <sup>16</sup> avšak medzi pravicovými stranami jej šancu dáva. <sup>17</sup> V nezverejnenom prieskume, ktorý sa konal v júni, ju podporilo až 8% voličov. <sup>18</sup> Smer však stále získava v prieskumoch vyše 40%.

Na základe zadania pracovať s pôvodným textom skrátila študentka rozsiahly publicistický materiál, súčasťou ktorého bola reportáž a rozhovor (zdroj: <http://www.sme.sk/c/6518597/lipšic-zaklada-hnutie-nova-vacsina-chce-vyhrat-volby.html>), tak, aby vytvorila rozšírenú správu. Nahrávka bola realizovaná 18. októbra 2012.

V porovnaní s prvým záznamom prejavu nasadila študentka rýchlejšie tempo reči, z čoho vyplývalo aj niekoľko artikulačných nepresností (pr.: *intenete; ľudí s čistm štítom; tým, ktorím ešte majú...*). Dýchanie však bolo plynulejšie, fyziologická pauza sa až na jedno

miesto prekrývala s významovou, kde nádychom č. 9 oddelila študentka prívlastok *čistý* od predmetu *štit*. Nádychy na začiatku viet sú výrazne počuteľné, avšak nadychovanie v rámci textu už študentka dokázala ovplyvniť a jeho intenzitu znížiť.

Podobne, ako v prvom prípade študentka nepracovala s prízvukom a dôrazom natoľko, aby svoj rečový prejav prispôbila žánru, no najmä obsahu správy. Dôsledkom je nedynamickosť prejavu, ktorý môže percipienta odradiť od sústredeného počúvania.

### Text č. 3

<sup>1</sup> *Do obnovy vlakov pôjdu milióny eur.*  
<sup>2</sup> *Cesta vlakom od budúceho roka bude luxusom, informoval o tom vedúci Železničnej spoločnosti Slovenska Andrej Milo.* <sup>3</sup> *Ako sme už nedávno informovali, chystá sa veľká obnova vlakov.* <sup>4</sup> *Nebudú to len nemalé úpravy, ale aj nadmerne vysoké ceny.* <sup>5</sup> *Ako nás informovala Železničná spoločnosť od budúceho roka sa začne vynovenie týchto dopravných prostriedkov.* <sup>6</sup> *Dôvodom je vraj sťažnosť cestujúcich na staré a špinavé stroje.* <sup>7</sup> *Preto bratislavská spoločnosť rozhodla rýchlo konať.* <sup>8</sup> *Do opráv sa plánuje investovať vyše 23 miliónov eur.* <sup>9</sup> *Tieto peniaze by mali ísť z prostriedkov operačného programu doprava.* <sup>10</sup> *Ak sa vám zdá táto suma príliš vysoká,* <sup>11</sup> *uvádzame, že v porovnaní so schváleným rozpočtom na tento rok je to menej o 67%.* <sup>12</sup> *Ak radšej počítate na eurá,* <sup>13</sup> *tak je to menej o 47 miliónov eur.*

Tretí text vytvorila už samotná študentka na základe v tom čase aktuálnych informácií (zdroj: <http://www.topky.sk/cl/7/1327425/Zelezniciari-planuju-investovat-do-obnovy-vlakov-23-mil--eur>), nahrávka bola realizovaná 29. novembra 2012.

V tomto prípade zvolila študentka primerané tempo, vhodné na interpretáciu spravodajského textu. To jej umožnilo dôslednejšiu artikuláciu, až na jednu výnimku, kedy v názve *Železničná spoločnosť* vyslovila neúplne slovo *spoločnosť*.

Aj keď má byť spravodajský text vystavaný najmä z jednoduchých viet a kratších súvetí, študentka ho štruktúrovala priveľmi schematicky – sled jednoduchých súvetí s podobnou gramatickou stavbou. Pri zvukovej realizácii preto pôsobil text opäť segmentovane. V tomto prípade však nebol význam textu ovplyvňovaný nesprávnym dýchaním, ale nesprávna štruktúra textu ovplyvňovala dýchanie jeho interpretky. Aj napriek pravidelným nádychom nastal v druhej polovici textu moment, kedy musela študentka náhle výraznejšie dobrať dych (...*miliónov eur.* // *Tieto peniaze...*), hoci aj v tomto prípade sa fyziologická pauza prekrývala s významovou. Nádych č. 11 mal byť ale realizovaný pred podradovacou spojkou *že*, prípadne až pred prísudkom vedľajšej vety predmetovej (*je to menej o 67%*).

Celkovo však možno tvrdiť, že v závere semestra študentka dokázala interpretovať na jeden nádych väčšiu časť textu, dýchala pravidelnejšie, pričom jej nádychy boli menej hlučné ako pri prvom auditívnom zázname. Výrazne sa zlepšila súčinnosť viacerých suprasegmentálnych javov (pauza, dôraz, intonácia), pod vplyvom ktorých boli nádychy rovnomernejšie rozložené, a teda sa fyziologické pauzy prekrývali s pauzami významovými. Aj naďalej je však potrebné opakovanie základných cvičení, ktoré výrazne napomáhajú zlepšiť rečový prejav. Navyše, v tomto konkrétnom prípade je potrebné ďalej pracovať s prízvukom a celkovou tónovou moduláciou výdychového prúdu.

V závere môžeme usúdiť, že pravidelným opakovaním uvoľňovacích, dychových a artikulálnych cvičení je možné upraviť rečový prejav do požadovaného stavu a odstrániť tak zaužívané nesprávne návyky. V našom prípade môžeme hovoriť o prvých pozitívnych výsledkoch už po troch mesiacoch aktívnej práce počas zimného semestra akademického roka 2012/2013, no zároveň je potrebné pripomenúť, že trvalejšie výsledky možno pozorovať až po dlhodobejšej systematickej práci s rečovým prejavom.

### **Literatúra**

ČERTÍKOVÁ, H.: Ako pristupovať ku kultivovaniu reči. In: Javisko, 2011, roč. 5, č. 1/2011.  
GROHOVÁ, E.: Vademecum prednesu II – praktické cvičenia, reč, prednes. Košice: Krajské osvetové stredisko v Košiciach, 2004. 45 s.

ZÁBORSKÁ, A.: Technika reči. Praktické cvičenia. Bratislava: Marpo, 2003. 85 s.

ZVALOVÁ, J.: Keď si sadáme za mikrofón. Bratislava: LOGOS, 1999. 79 s.

### **Internetové zdroje**

Short description of all exercises, sufficient for self-learning, Strelnikova.freehostia.com

<http://strelnikova.freehostia.com/> [10. 8. 2013]

Piško, M.: Lipšic zakladá hnutie Nová väčšina. Chce vyhrať voľby, [www.sme.sk](http://www.sme.sk), 2. 9. 2012

<http://www.sme.sk/c/6518597/lipic-zaklada-hnutie-nova-vacsina-chce-vyhrat-volby.html>

[16. 10. 2012]

Slovensko má do polovice októbra poslať do eurovalu 264 miliónov eur, TASR, [www.teraz.sk/ekonomika](http://www.teraz.sk/ekonomika), 2. 10. 2012

<http://www.teraz.sk/ekonomika/slovensko-ma-do-polovice-oktobra-posla/24094-clanok.html?currency=CZK> [3. 10. 2012]

Železničiari plánujú investovať do obnovy vlakov 23 mil. eur, [www.topky.sk](http://www.topky.sk), 11. 10. 2012

<http://www.topky.sk/cl/7/1327425/Zelezniari-planuju-investovat-do-obnovy-vlakov-23-mil-eur> [25. 11. 2012]

### **Abstract**

People, who are working in media, they need to have an excellent speech. Therefore is important to improve their breathing technique. It is possible to reach through different exercises, which can multiply their vital capacity of the lungs. Only then they can realize a large segment of the text to one breath, what is important for work in radio or television environment.