




7

*nejčastějších chyb při  
namlouvání relaxací, meditací*

Petra Jurečková  
[www.harmoniehlasu.cz](http://www.harmoniehlasu.cz)






*1. prodlužování  
posledních  
samohlásek*

**“V klidu si sedneme,  
uvolníme se, nadechneme,  
vydechneme.”**

**Neprotahujte poslední  
samohlásky!**






*1. prodlužování posledních  
samohlásek*

**V češtině má totiž délka distinktivní platnost. A to znamená, že dokáže změnit význam - být a být. Dělá to spoustu lidí a často se to stává právě při nějakých cvičeních- jóga, pilates nebo právě i při meditacích, relaxacích.**


**Často bývá tohle prodlužování spojené i se stejným intonačním vzorcem, který se opakuje stále dokola. A to je teprve uspávací hadů jako vyšité!**





*2. snižování hlasitosti  
v příběhu*

**Pozor na to, když začnete na začátku mluvit hlasitěji a potom snižujete do té relaxace. Dost často si lidé nastaví hlasitost dle začátku a pak, když poslouchají relaxační část, tak skoro neslyší.**



## *3. hlasité zvuky*



**Pozor na hlasitostně nevyrovnané zvuky. Když máte gong, zvon nebo takové to cinkátko a cinknete blízko u mikrofonu, tak to je najednou hrozně vytrhnutí z relaxačního stavu. Buď musíte cinkat daleko od mikrofonu, anebo si to potom v té nahrávce zvukově vyrovnat.**





## *4. mluvíš potichu*


**Jako řečník musíme brát v potaz to, že ne každý slyší dobře. A chápu, že právě při relaxacích, meditacích, chceme ten hlas zjemnit, aby tam navodil to opečování, relaxaci, jemnost. Často pak jdeme do tzv. dyšné fonace, takového pološepotu. Tím se ale z hlasu ztratí znělost a spoustu lidí nás nemusí dobře slyšet.**



## *4. mluvíš potichu*

**Už jenom třeba tím, že jsou unavení, tak jim klesá pozornost a tím se i hůře soustředí na náš hlas.**


**Ideální je najít si v prostoru, ve kterém jsi, tu ideální hlasitost, aby tě slyšel každý. Aby měli všichni možnost být provázeni Tvým hlasem. Nebo to v nahrávce zesílit.**





## *4. mluvíš potichu*

**Hlasitost je ale potřeba si hlídat nejen takhle samu o sobě, ale i v poměru k hudbě nebo zvukům v pozadí. Často se totiž stává, že máme hlasitou hudbu a přes ní pak není slyšet naše řeč. A to je škoda.**








## *5. rychlé tempo*


**Tempo řeči musí být takové, aby to ten člověk, který se chce dostat do relaxace, stíhal vnímat. ZPOMAL... by mohlo být naprosto univerzální pravidlo při jakémkoliv projevu, proslovu a vlastně úplně čemkoliv v dnešní době. A obzvláště právě pokud chceme navodit nějaký pocit bezpečí, klidu a míru, tak nemůžeme jet jak rozjetý vlak.**





## *5. rychlé tempo*

**Je dobré si v duchu sám procházet, každé místo na těle, které říkám nebo si představovat klienta před sebou nebo sám si předtím projít nějakou relaxací, dechovým cvičením, abych se naladil. A ne, že myslím na 1000 dalších věcí, co musím rychle ještě udělat. A potom to má úplně jinou kvalitu a stojí to za to.**






## *Utvrzovací výrazy*

**“Položíme se na záda. Ták, výborně.  
Uvolníme si nohy. Ták, výborně.”**


**Tyhle potvrzovací slova, když se pořád, pořád opakují, tak je to úplně šílené poslouchat. Když je to tam jednou, dvakrát, nebo se to aspoň střídá, tak to jde. Ale stejně když posloucháte poněkolkáté tu nahrávku a máte tam pořád tohle utvrzování, a už vlastně jste v tom nějak zabydlení, tak to pak zní tak nějak hloupě.**





## *7. zdrobnělinky*


**Aneb nešvar všech maminek a víl...  
Pokud mluvíš často na děti, tak se Ti to  
přenesse i do běžného projevu s  
dospělými. Vyzývám Tě ale, nedělej to  
pořád! Když je to jednou nebo dvakrát,  
tak to ještě jde, ale když se to někde  
kumuluje za sebou, tak už to potom úplně  
ztratí hodnotu a úplně to tahá za ucho.**





## *Závěr*

**Ráda bych ještě napsala, že je moc fajn to začít vnímat, na začátku třeba alespoň zpětně na nahrávce. Začít si svůj projev více uvědomovat, ale nehroudit se z toho, když něco udělám špatně. Můžu se z toho poučit a příště to udělat jinak. Už jen to, že si to začnu uvědomovat, je velký pokrok a nemělo by mě to odradit od mluvení nebo nahrávání.**






## Závěr

**A uvědomění je i první krok k tomu to dělat jinak.  
A ono to nikdy nebude tak, že se mi něco z toho už  
prostě NIKDY NIKDY nestane, ale je to o tom, že to  
nemám v projevu pořád.**

**Pokud si chceš poslechnout moji dechovou  
relaxaci, tak je odkaz ZDE**

**A pokud se chceš naučit víc pracovat s hlasem, a  
projevem, tak se mi neváhej ozvat na  
[petra@harmoniehlasu.cz](mailto:petra@harmoniehlasu.cz) nebo rovnou na  
732387690, Moc ráda Tě budu provázet, protože  
ve dvou je to vždycky snadnější a rychlejší:)**



# *Kdo jsem?*

**Jmenuji se Petra Jurečková  
a pomůžu Ti překročit limity Tvého hlasu a  
projevu. Pomůžu nalézt sebevědomí při  
rozhovorech, webinářích, jednáních,...**



**[www.harmoniehlasu.cz](http://www.harmoniehlasu.cz)  
**[petra@harmoniehlasu.cz](mailto:petra@harmoniehlasu.cz)**  
**732387690****



# *Kdo jsem?*

**Jsem hlasová a jazyková lektorka a koučka NLP. Pracuji s hlasem, tělem i psychikou dohromady, protože to je neoddělitelné.**

**Pracovala jsem v Národním divadle a učila na VOŠ herecké, vedla skupinové i individuální kurzy a hlasu se věnuji už od roku 2009.**

**Momentálně jsem ještě na rodičovské dovolené a učím jen individuální hlasové lekce a chystám i online kurz o tom, jak pracovat se čteným textem a obecně projevem.**

**[www.harmoniehlasu.cz](http://www.harmoniehlasu.cz)**

**[petra@harmoniehlasu.cz](mailto:petra@harmoniehlasu.cz)**

**732387690**

