

OD SLOVA



K PREDNĚSŮ



NÁRODNÉ
OSVETOVÉ
CENTRUM

METODICKÉ LISTY

Mgr. art. Renata Jurčová



METODICKÉ LISTY

OD SLOVA K PREDNESU

PREDNES SA OBJAVUJE MEDZI ĽUĎMI
UŽ OD NEPAMÄTI. KDESI V MINULOSTI
TO BOLÍ JOKULÁTORI,
ČO ZDIEĽALI SVOJE MYŠLIENKY.
NO A DNES TVORÍ NAJMÄ
VEĽKÚ ČASŤ ZÁUJMOVEJ ČINNOSTI,
KTOREJ SA VENUJE ISTÁ ČASŤ DETÍ,
MLÁDEŽE, DOSPELÝCH
A PEDAGÓGOV.

Autorka textu:
Mgr. art. Renata Jurčová

Existenciu recitátorov a ich prednesov podporujú na Slovensku najmä súťaže (ako je Hviezdoslavov Kubín a Prednášam, teda som) a záujmová umelecká činnosť hlavne na základných umeleckých školách. Úlohou tejto metodické príručky je pomôcť čitateľovi lepšie sa orientovať v základoch prednesu a inšpirovať ho, aby sa zamyslel nad jeho tvorbou. Je to vytýčenie vlastného pedagogického pohľadu Renaty Jurčovej, ktorá bola inšpirovaná pri svojom učení rôznymi workshopmi, počnúc vzdelávaním Jarky Čajkovej, Elišky Sadílekovej, a rôznou literatúrou na tému prednesu.

V prvej kapitole si vytýčime, čo je umelecký prednes a ako sa nad ním autorka zamýšľa. V druhej kapitole si vysvetlíme, na čo je dobrá príprava recitátora a ako by sa recitátor mohol pripravovať. Tretia kapitola nám vysvetlí, ako pristupovať k výberu textu na recitáciu. Štvrtá kapitola ponúkne možnosti, ako interpretovať text a piata kapitola pomôže pristúpiť k odpovedi na otázku: Ako prednášať? A teda konečne prejdeme od slova k prednesu.

Verím, že táto metodická príručka bude podnetnou inšpiráciou nielen pre pedagógov a recitátorov, ale aj pre širšiu verejnosť.

1. CHARAKTERISTIKA 1. PREDNESU

Prednes je umelecké vyjadrenie literárneho zážitku z prečítaného textu. Hlavným prostriedkom na také vyjadrenie je slovo, v niektorých prípadoch aj pomocné prostriedky ako pohyb, hudba alebo gesto. Vo výslednom umeleckom tvare sa odráža tak literatúra, s ktorou recitátor pracuje, ako aj vlastné životné okolnosti a skúsenosti. Je samostatnou kategóriou umeleckej činnosti.

Prednes tvorí kreatívne umelecké dorozumievanie a zdieľanie medzi recitátorom, autorom a poslucháčom. Recitátor tak hľadá vyjadrenie prostredníctvom slova, zvukovo sprostredkováva čitateľský zážitok. Môže však využívať aj iné prostriedky, ako je slovo, slovo však nesmie stratiť svoje prvenstvo vo vyjadrovaní. Zároveň vzbudzuje v divákovi umelecký zážitok a je zdrojom poznania nielen pre prednášajúceho, ale aj diváka. Často pridáva literárnemu textu nový rozmer. Vo svojom zobrazovaní vyjadruje intuívne zažitý a spoznaný prostredníctvom slova a podporných prostriedkov.

Slovo samo osebe nie je vyslovené technicky, ale využíva emočné hlasové prostriedky na prenos zážitku poslucháča. Zároveň obsahuje isté verbálne a neverbálne zložky, ktoré vytvárajú podpornú plochu na vznik kompaktného umeleckého tvaru. Vtedy sa z hovorovo používaného slova

stáva slovo umelecké, slovo, ktoré nesie nielen informačnú funkciu, ale aj funkciu umeleckú.

Vzniku kvalitného prednesu predchádza dlhodobý vedomý proces, počas ktorého prechádza recitátor prípravou – vybavovaním svojho technického aparátu, vybratím a interpretáciou textu a v následnom kroku jeho konečnou fázou, prípravou prednesu a prednesom samotným.

Umelecký prednes sa skladá z kvalitného literárneho textu (poézie alebo prózy), samotnej interpretácie tohto textu recitátorom a poslucháčom, ktorý interpretuje v sebe počutý prednes.

Od divadla jedného herca sa líši tým, že v umeleckom prednese je recitátor sám za seba a prednes si berie na seba len preto, aby cez prednes pretavil istú myšlienku, pocit, vnem alebo vzťah. Hranica prednesu a divadla jedného herca je však v mnohých prípadoch veľmi úzka. Recitácia je výsostne osobnou záležitosťou a odvíja sa od vnímania recitátora a jeho spolupracovníka.

Základom, o ktorý sa prednes má a mal by sa opierať, je čítať kvalitnú umeleckú literatúru a cez ňu spoznávať vlastné názory, postoje, pocity a pohľady na svet.

Ingrediencie pre efektívnu tvorbu:

1. mať čo povedať,
2. vášeň,
3. technika.

2. PRÍPRAVA 2. RECITÁTORA

Prečo je dôležitá príprava?

Recitátor, ktorý sa chce venovať recitácii naplno a využívať celú škálu prostriedkov, ktoré umelecký prednes poskytuje, sa v prvom rade potrebuje s týmito prostriedkami zoznámiť. Je to, ako keď idete šoférovať auto a potrebujete vedieť, kde je brzda a kde je plyn, aby ste potom pri šoférovaní vedeli pridať rýchlosť a ubrať, poprípade zabrzdiť auto. Aj keď recitácia nie je šoférovanie auta, je to tiež komplexná činnosť, ktorá v sebe zahŕňa uvedomenie a zaužívanie si viacerých prostriedkov, medzi ktoré patrí sebauvedomenie, uvedomenie si svojho hlasu a systematické využívanie hlasového aparátu, uvedomenie si seba v priestore, uvedomovanie a práca v komunikácii s divákom. Závisí, samozrejme, aj od toho, do akej hĺbky sa chceme umeleckým prednesom zaoberať. Ak však túžime preniknúť do jeho hĺbín, je dobré zautomatizovať a spriechodniť niektoré cesty, aby sme boli schopní isté prostriedky jednoducho v príprave prednesu použiť. Predpokladám, že príprava prednesu je vedomá činnosť a nie je to náhoda, kde sa prejavuje len intuitívny talent. Talent je len desať percent úspechu v príprave. Môže sa stať, že intuitívne recitátor pripraví dobrý prednes, ale aby to nebola len náhoda, ale preukázanie recitátorských zdatností a zároveň vedomej výpovede, treba vedome pracovať aj na technickom vybavení recitátora.

2.1. Dýchanie

Uvedomenie si dychu a vedomá práca s dychom je jednou z najdôležitejších prírodných činností recitátora. Dych je niečo, čo nás sprevádza od začiatku života prvým nádychom a sprevádza nás aj pri poslednom vydýchnutí. Je teda jasným prepojením našej duše, našej existencie a odzrkadľujú sa na ňom všetky zážitky, emócie a celkovo život, ktorý žijeme. Dych je teda plne napojený na náš psychofyzický aparát. Dych väčšinou nie je závislý od našej vedomej činnosti. Ak však dych začneme sledovať, začne sa predlžovať, čo automaticky vplýva na vnútornú pohodu a zosúladienie vlastnej mysle so svojím telom. Správne dýchacie pohyby sa spájajú s prirodzeným stavom väčšiny vnútorných orgánov, ktorými sú pečeň, žľčník, slezina či žalúdok, ktoré sú pri dýchaní stimulované k efektívnej činnosti. Okrem týchto terapeutických účinkov správneho dýchania je spojená s dýchaním aj nervová činnosť, ktorá sa využíva v relaxačných a stimulačných cvičeniach.

Tak ako aj prirodzenú trému alebo stres vieme vydýchnuť, vieme sa vydýchnuť, naladiť na pocit, ktorý je prípravou na prednes. Stav takzvanej nuly alebo stredu. Dlhý a dostatočný výdych, vnímanie pauzy medzi nádychom a výdychom a následný nádych, ktorý je nadychovaný nosnými dierkami, a pri tom sledujeme, či sa nám nadvihujú plecيا alebo brucho, alebo čo sa vlastne pri tom telesne deje. Naschvál neopisujem na začiatku tech-

niku správneho bránicového dýchania, pretože moje skúsenosti sú, že recitátor ide rovno na výsledný tvar dychu, pričom zabúda na cestu. Preto je dôležité najskôr spoznať, ako to daný človek má, ako sa nadychuje a ako vydychuje, a neskôr postupne a pomaly sa pokúšať invokovať zmeny. Ak je to potrebné. Stáva sa totiž, že recitátor pri tom, keď vie, že má prvé dvíhať brucho, zasekáva hrudník, ale dych neprechádza do hĺbky.

Preto hovorím, že najprv a dlho treba sledovať prirodzený dych recitátora, ktorý odzrkadľuje vlastný život recitátora.

Je známe, že plytký dych vzniká väčšinou dýchaním cez ústa alebo pri stresových situáciách aj nosom, ale prejavuje sa krátkymi nádychmi a výdychmi, ktoré pri nádychu zdvíhajú plecيا. Nie je to nič zlé a netreba to odmietnuť, treba to len spoznať. Často sa totiž hovorí, že toto dýchanie je nesprávne. Podľa mňa je to prirodzené a mali by sme sa to len naučiť používať a vedieť spozorovať. Vieme, že to vytvára nepohodlné psychofyzické prostredie pre človeka. Preto sa ho jogíni a iní majstri snažia ovplyvniť a predĺžiť, aby sa dostali k zmeneným stavom vedomia a spojili sa so svojou najhlbšou časťou duše. Silu a energiu pre telo získame, len ak sa nadychujeme nosom. Pomalým regulovaným nádychom sme schopní nadýchnuť omnoho viac vzduchu ako cez ústa, tým získame aj viac kyslíka a tým pádom aj energie. Táto energia sa potom prejaví aj v prenášaní hlasových rezonancií a pomôže vytvoriť silu hlasu. Keď dokážeme odsledovať, kde sa momentálne

nachádzame, čo sa týka dýchania, ako sa nadychujeme, čo sa nám dvíha, ako vydychujeme, môžeme pristúpiť k uvoľneným a nenásilným korekciám v podobe bránicového dýchania, brumenda, budovania dychovej opory. Okrem iného pomáha vnímanie nádychu a výdychu k lepšiemu sústredeniu na svoje vlastné vnútro a autentickejšť. Pri všetkej práci s dychom, hlasom a celkovo je dôležitá uvoľnenosť, prílišné napätie vytvára blok a človek nie je schopný sa spojiť viac ako s povrchom. Iba v uvoľnení je telo a psychika schopná a ochotná odhaliť svoje najhlbšie zákutia.

Brušné dýchanie

Pri sledovaní tendencie vlastného dýchania zostávame stále v uvoľnení a pomaly predlžujeme nádych tak, že rozťahujeme brušnú dutinu do vypuklého tvaru a plecيا zostávajú na rovnakom mieste. Zároveň si uvedomujeme pauzu medzi nádychom a výdychom, pri výdychu pomaly a vedomie stláčame brucho až do preliačenej tvaru. Naša pozornosť putuje s nádychom cez obe nosné dierky, sleduje cestu akoby do brucha a z brucha vydychuje opäť nosnými dierkami. Môžeme výdych neskôr zameniť za výdych ústami. Pri dýchaní nosnými dierkami zostáva obvod pozornosti introvertný. Pri vydýchnutí ústami sa energia posúva smerom von. Pri komunikácii s divákom svoju energiu posúvame smerom von, a preto aj náš dych bude posúvaním od seba von. Neskôr môžeme svoju pozornosť rozvetviť o bod, ktorý je asi dva centimetre pod pupkom. Svoj dych teda posielame do

neho a z neho. Je to akési spodné centrum recitátora. Potom toto sústredenie a vedomie vieme posilať aj do vrchného centra, ktoré sa nachádza v strede hrudníka. To však už nebude brušné dýchanie, ale hrudníkové dýchanie. Experimentovanie s pozornosťou do týchto bodov je ďalšia zo zaujímavých vecí pri práci s vedomým dýchaním.

Bránicové dýchanie

O bránicovom dýchaní bolo popísané už veľa literatúry. Účasť bránice na dýchaní je približne sedemdesiat percent. Je aktívna pri činnostiach, ako sú kašeľ, kýchanie, smrkanie, smiech, plač, vracanie, vylučovanie stolice či moču, psy ju aktivizujú havkaním. Výdych prebieha tak, že sa bránica uvoľní a stískajú sa priečne brušné svaly. Rozdiel medzi brušným a bránicovým dýchaním je len v tom, že tentoraz tvoja pozornosť nie je sústredená na bod na bruchu. Hlboký nádych do spodnej časti pľúc tak, aby zostal hrudník nepohnutý a aktívna zostala nielen časť brucha, ale aj spodných rebier v celom ich objeme. Najskôr to skúsime v stoj s vystretým chrbtom. Ramená sú spustené k zemi, ruky visia popri tele, lopatky sa približujú k sebe, brucho je v stredovej polohe tak, aby chrbtica nevytvárala esíčko, panva je mierne podsadená, kĺby na kolenách nie sú pevne dopnuté, ale uvoľnené, aby tade prechádzala energia zo zeme, chodidlá majú trojbodový kontakt so zemou a sú uvoľnené. Tri body zo spodu chodidla vytvárajú trojuholník rovnaako rozmiestnenej telesnej tiaže do zeme.

Pod palcom, pod prstenníkom na nohe a na päte. Pri nádychu sa nedvíha len predná časť brucha, ale rovnomerne aj zadná časť chrbtice v spodnej časti hrudníka.

Najväčší apel je, aby sa tieto cvičenia robili absolútne nenásilne a uvoľnene.

Brumendo

Pokračujeme s bránicovým dýchaním, ktoré používame pri práci s hlasom, a to tak, že postupne pri výdychu opierame hlas do masky (čo je predná časť hlavy, kde sa nachádzajú oči a ústa). Uvoľníme si sánku, jemne položené zuby a pery na seba, nezaklapnuté. A s výdychom stláčame bránicu a vibrujeme hlas. Hlasivky sú v polohe na zívanie, uvoľnené. Vytvoríme priestor na prenos hlasu, pomyslenej jaskyne. Jazyk je jemne položený na hornom podnebí, pomaly ho odliepame, hráme sa v zatvorených ústach s jeho polohou a sledujeme zmeny zvuku. Mal by nás svať jazyk, pery, ak to robíme správne. Neskôr otvárame ústa do samohlásky A. Predstavujeme si, že zvuk sa opiera o celú miestnosť, v ktorej sa nachádzame. Treba sa pokúsiť o maximálnu predstavu.

Budovanie dychovej opory

Často sa používa cvičenie, pri ktorom sa sleduje, koľko vrán stačí preletieť na jeden dych:

„Orie, orie Ján,

priletelo k nemu deväť vrán.

Prvá vraví: Dobre orie.

Druhá vraví: Zle orie.

Tretia vraví: Dobre orie.

Štvrtá vraví: Zle orie ... atď.“

Pri tomto cvičení je potrebné sa nadýchnuť do bránice a potom vydychovať a povedať túto riekanku, dokým máme dych. Čím sa bude predlžovať dych, tým viac vrán priletí k Janovi. A tak budeme vidieť, ako sa posúvame.

Jedno z ďalších zaujímavých cvičení je použiť bránicu pri vydychovaní pri spolumhláске s, š. Stojíme. Na začiatku je jedna ruka hore, a keď rýchlo poloblúkom klesá, stlačí bránicu, pomôže jej vydýchnuť zvyšný vzduch a spolu s tým vyslovujeme s, š. Je to pocit, akoby ti niekto pri tom stláčal brucho. Ten istý pocit vieme dosiahnuť tým, že začneme havkať ako psy. Hav-hav a stlačíme brucho. Keď pri tom budete sledovať psa, ako sa mu otvára a zatvára ritný otvor, pochopíte, že k budovaniu dychovej opory je potrebné použiť celý organizmus od jeho najhlbších zákutí.

2.2. Hlas

Aby sme zistili svoju prirodzenú výšku hlasu, je dobré si prirodzene zívnuť, mľasknúť alebo žuvať s hlasom. V tej výške je potom dobré pracovať s brumendom a nasledujúcimi hlasovými cvičeniami.

Poznáme 3 druhy hlasových začiatkov:

A. mäkký – základný tón sa začína tvoriť pri otvorení postavení hlasiviek, rovnováha intenzity výdychového prúdu a napätia;

B. tvrdý – chybné tvorenie hlasu v krku, zatvorené postavenie hlasiviek;

C. dyšný – je istou obdobou mäkkého začiatku, svalová činnosť je značne uvoľnená a spomalená.

Príklad:

■ Prichádzaš domov, počúvaš, či je doma mama. Ticho. Pokojne a potichu na ňu voláš: „Mami?“ Počúvaš, nijaká odpoveď. Pravdepodobne nepočuje, trochu zosilníš hlas, znova počúvaš, ešte musíš pridať na hlase. Príde ti na um, že iste bude v záhrade, ideš k obloku, otvoríš ho a zavolaš ju: „Mama!“

■ Zahavkať ako pes. Havkanie je moja obľúbená činnosť, pretože pri havkaní má pes aj človek zapnutú bránicu. A pokiaľ si ju človek neblokuje, dokáže havkať celkom silno. Cieľom je odpojiť od hlavy prílišné posudzovanie a havkať s vášňou.

■ Povzbudzovanie na športovom podujatí. Jedni sú za a druhí proti. Treba si vymyslieť okolnosti a polovica žiakov fandí napríklad Popradu na hokejovom zápase a kričí Poprad a druhá polovica žiakov fandí Košiciam, kričí Košice. Snažia sa ako na hokejovom zápase jeden druhého svojimi hláškami prekričať. Cvičenie často sklzáne do slovnej improvizácie. Dôležité je však všimnúť si hlasové prirodzenosti žiakov v tejto situácii.

Artikulačná rozcvička

■ Nadýchneme sa, pohodlne a voľne sa posadíme, oprieme v kresle a s myslenným, nepočuteľným „H“ na začiatku vzdychneme „Aaaaaaaa.“ So sklzom

tónu zhora dolu (nie násilným). Dbáme predovšetkým na to, aby sme boli úplne uvoľnení a aby sme všetok vydýchnutý vzduch upotrebili na hlas.

■ Indiánsky pokrik – zakryjeme si ústa a odkrývame v pravidelnom rytme a hlas vytvárame vysokým UO, UO, UO.

■ Na rozoznávanie masky (tváre): Paravan, Tatrabar, Barbora, Praha, Barbar Frank a barbar Arpád, Prababa môjho pradedu, abraha dabrika čary-máry, kolesá od lesa brundibáry.

■ Na o: Kotkodákkotkodákkotkodák, zne-siem vajce ako klát, koktodákkotkodákkotkodák.

■ Na E: Nemenej, nemenej, ale stále viac! Nemeľ, nemeľ, keď už si namlel!

■ Hra na čertov: rýchlym vyplazovaním jazyka: bleleeeeeee.

■ Zadudaj, zadudaj, abo mi dudy daj.

■ Tato, ta to ty tu.

■ Tá teta to tam melie, melie to tam tá teta.

■ Kobyla kopytom klopala klopity, klopity klop.

■ Jeden jeleň letel lesom.

■ Je Júlia naolejovaná alebo nenaolejovaná?

■ Na klavíri hrala Klára Kráľová.

■ Je Oliver olivrejovaný alebo neolivrejovaný.

■ Rolu lorda Rolfa hral Vladimír Leraus.

■ Strč prst skrz krk.

■ A ten vrabec z toho trnia, štrng, brnk, do toho trnia.

■ Náš pán kaplán v kapli plakal.

Často sa stáva, že lyrické recitátorky nevedia prebudiť hlas a tkvie to v neprebudenom hrudníku. Na uvoľnenie hrudníka odporúčam sa postaviť do bojového postoja s kontaktom k zemi a z päty zakričať s dopadom na celú nohu HA a opakovať, kým sa nedostaví želaný výsledok. Ten potom aplikovať na artikulačnú rozcevičku. Uvedomiť si moment vnútorných zvieračov.

Prirodzene sa hlas tvorí pri brumende so samohláskou:

I (hlava),
e (krk – hrdlo),
a (pľúca),
o (srdce),
u (bránica).

Zaujímavou hrou je aj vytvorenie hatlaniny (jazyka, ktorému nik nerozumie) a rozprávať niečo konkrétne cezeň. Tak by sa mala prejaviť prirodzená intonácia.

2.3. Kontakt s divákom

Pri akejkoľvek komunikácii prichádzajú do kontaktu minimálne dvaja ľudia. Javis-ková situácia recitátora nie je prirodzenou situáciou zo života, je to simulovaný kontakt, kde je jasné, že pozornosť je automaticky upretá na recitátora. Recitátor je tým pádom vo výhode. Aby svoju výhodu dokázal automaticky využiť, mal by vedieť vedome využívať prostriedok kontaktu. Pri použití konkrétneho textu sa potom vieme rozhodnúť, ktorý typ kontaktu kedy použiť. Najdôležitejšie je, aby prá-

ca s kontaktom bola čo najkonkrétnejšia. Aby recitátor presne vedel, čo robí, kam smeruje svoju pozornosť.

Rozlišujem:

- jednobodový kontakt,
- všeobjímajúci kontakt (kyvadlo),
- pohľad dovnútra,
- pohľad dovonka.

Jednobodový kontakt

Po uvedení si seba v priestore je potrebné uvedomiť si diváka, na ktorého upieram svoju pozornosť. Dívam sa do očí konkrétnemu divákovi, ku ktorému upieram svoju pozornosť, a periférne vnímam aj ostatných divákov. Ale môj pohľad je upretý na jeden bod, konkrétne jedny oči diváka. Tento kontakt pomáha lepšie sa zvnútniť a vytvoriť intímnejšiu atmosféru. Používa sa hlavne v poézii a vo vážnych, do seba ponárajúcich sa prednesoch.

Všeobjímajúci kontakt

Nazývam ho tiež kyvadlo. Recitátor sa snaží spojiť so všetkými divákmi v miestnosti. Aby predišiel automatickému kývaniu hlavy, je potrebné, aby vyhľadával oči každého diváka. Tento kontakt sa často používa pri pasážach, kde oslovujeme davy alebo rozprávame vtipný, zábavný príbeh.

Pohľad dovnútra

Recitátor sa síce kontaktuje s divákom, ale jeho pozornosť je napriek tomu viac sústredená na to, čo sa deje v jeho vnútri, čo cíti a čo vníma.

Pohľad dovonka

Recitátor sa kontaktuje s divákom tak, že jeho pozornosť je absolútne upretá na diváka, a vníma jeho vnútro i vonkajšok najviac, ako sa dá.

Pozornosť sa často pohybuje zvnútra von a naopak aj počas jedného prednesu a prirodzenosť recitátora tiež predpokladá jeho kontakt. Je však dobré takisto ako pri dychu o tejto tendencii vedome vedieť.

Cvičenie

V triede žiakov vyberieme jedného recitátora, ostatní ľudia budú diváci. Recitátor vyjde za dvere, za nimi nechá všetky veci, ktoré počas dňa zažil alebo ešte má urobiť, napríklad treba mi ešte urobiť úlohu z matematiky, vedome to za dvere odloží a vojde do miestnosti pripravený a čistý. Postaví sa pevne na bod, na ktorom sa rozhodol stáť, a nájde si kontakt s jedným človekom. Skúsi si rozdiel medzi pohľadom dovnútra a dovonka, potom prejde pozornosťou s každým divákom. Keď skončí, odíde za dvere. Diváci potom opisujú, čo videli.



3. VÝBER TEXTU (ČO RECITOVAŤ)

Predpokladám, že človek, ktorý sa začne venovať prednesu, miluje literatúru a celkom sa v nej vyzná, i keď to nemusí byť vždy pravda. Niektorí recitátori recitujú len preto, aby vyhrávali, a nie aby čítali literatúru a mali z nej zážitky, recitujú, aby predviedli svoje schopnosti. To ale nie je cieľom umeleckého prednesu.

Prvá otázka, ktorú si teda položíme na začiatku, je: **Kde** hľadať kvalitnú literatúru a nabrať rozhľad?

Odpoveď: Všade, kde sa nachádza výber dobrých kníh.

Martinus, Panta Rhei, Artforum, Modrý Peter, Koloman Kertész Bagala, <https://medziknihami.dennikn.sk>, Ana-soft litera, Poviedka, Poézia, antikvariáty (Banská Štiavnica, Nitra – Kníhkupectvo Pod Vrškom, Liptovský Mikuláš, Kníhkupectvo Diera do sveta – Liptovský Mikuláš, Slovart, Mladé letá, Buvik, staré Revue svetovej literatúry, Slovenské pohľady, Fragment, Drewo a srd/VLNA, Slovenský spisovateľ, Oman, vydavateľstvo TATRAN, Vydavateľstvo Dixit – vydavateľstvo neobyčajných kníh, BRaK, Ikar, ASPEKT, Kalligram, Marenčin PT, Zlatý fond denníka Sme a iné.

Autori vhodní na prednes pre mládež a dospelých, ktorých vybrala Jaroslava Čajková

SLOVENSKÁ PRÓZA

Jozef Gregor Tajovský	Pavol Rankov
Jozef Cíger Hronský	Karol D. Horváth
Martin Kukučín	Silvester Lavrík
František Švantner	Laco Kerata
Terézia Vansová	Ivan Kolenič
Margita Figuli	Peter Macsovszky
Dominik Tatarka	Viliam Klimáček
Ladislav Mňačko	Juraj Šebesta
Vincent Šikula	Inge Hrubaničová
Pavol Vilikovský	Jana Beňová
Ján Johanides	Uršuľa Kovalyk
Dušan Dušek	Ivana Dobráková
Dušan Mitana	Jana Bodnárová
Peter Glocko	Monika Kompaníková
Peter Karvaš	Irena Brežná
Peter Jaroš	Daniela Kapitáňová (Samko Tále)
Stanislav Rakús	Dušan Taragel
Rudolf Sloboda	Peter Pavlac
Ivan Popovič	Máriu Kopcsay
Jozef Puškáš	Balla
Martin Bútora	Alexandra Salmela
Ivan Hudec	Svetlana Žuchová
Péter Hunčík	Peter Karpinský
Andrej Chudoba	Maroš Krajňák
Ján Beňo	Agda Bavi Pain
Karol Horák	Peter Bilý
Alta Vášová	Marek Vadas
Jaroslava Blažková	Michal Hvorecký
Július Balco	Lukáš Luk
Pavol Hruz	Peter Krištúfek
Ivan Kadlečík	Zuzana Mojžišová
Lajos Grendel	Jaroslav Rumplic
Jana Juráňová	Víťo Staviarsky
Václav Pankovčín	Eman Erdélyi
	Dušan Šimko

Igor Otčenáš
Oto Čenko
Edmund Hlatký
Róbert Bielik a i.

SVETOVÁ PRÓZA

Fiodor Michajlovič Dostojevskij
Lev Nikolajevič Tolstoj
Anton Pavlovič Čechov
Daniil Charms
Alexej Tolstoj
Michail Zoščenko
Iľja Il'f a Jevgenij Petrov
Michail Bulgakov
J. D. Salinger
George Bernard Shaw
Antoine de Saint-Exupéry
Ernest Hemingway
Gabriel García Márquez
Julio Cortázar
Charles Bukowski
Roald Dahl
Branimir Šćepanović
Titus Popovici
Franz Kafka
John Steinbeck
Joseph Heller
Bohumil Hrabal
Ivan Klíma
Halina Pawłowska
Jaroslav Hašek
Josef Čapek
Karel Čapek
Albert Camus
Jean-Paul Sartre

Valentin Rasputin
Jordan Radičkov
István Örkény
James Joyce
Françoise Saganová
August Strindberg
Nikolaj V. Gogol
Venedikt Jerofejev
Charles Dickens
Jack London
Andrej Platonov
Michail Šolochov
Guy de Maupassant
Boris Vian
Alberto Moravia
Regina Ezerová
Čingiz Ajtmatov
Milán Füst
Viktor Fischl
Frigyes Karinthy
Vladimír Sorokin
Vasilij Šukšin
Anatole France
Isaak Babel
Vladimir Nabokov
Kurt Vonnegut
George Orwell
Alessandro Baricco
Andrzej Stasiuk
Olga Tokarczuk a i.

Autori vhodní na umelecký prednes detí, ktorých vybrala Jaroslava Čajková

SLOVENSKÁ KLASIKA

Judmila Podjavorinská	Jozef Pavlovič
Ján Botto	Marianna Grznárová
Samo Chalupka	Ján Milčák, Marián Milčák
Janko Kráľ	Vlado Popovič
Andrej Sládkovič	Viliam Klimáček
P. O. Hviezdoslav	Jozef Mokoš
Martin Kukučín	Július Satinský
Martin Rázus	Roman Brat
Ľudo Ondrejov	Alta Vášová
Valentín Beniak	Jana Juráňová
Jozef Cíger Hronský	Jozef Urban
Maša Haľamová	Kamil Peteraj
Klára Jarunková	Lýdia Vadkerti-Gavorníková
Mária Ďuričková	Jana Bodnárová
Elena Čepčeková	Dana Hivešová

SLOVENSKÁ MODERNA

Krista Bendová	Peter Karpinský
Nataša Tanská	Juraj Šebesta
Ľubomír Feldek	Braňo Jobus
Tomáš Janovic	Vladimír Šefčík a i.
Miroslav Válek	
Vincent Šikula	
Jaroslava Blažková	
Ján Navrátil	
Milan Rúfus	
Peter Glocko	
Dušan Dušek	
Daniel Hevier	
Ján Uličiansky	
Dušan Taragel	
Július Balco	
Dana Podracká	
Peter Holka	

SVETOVÍ AUTORI

Jiří Žáček
Michal Černík
Alexej Tolstoj
Astrid Lindgrenová
Carlo Collodi
Gianni Rodari
L. Frank Baum
James M. Barrie
Sergej Michalkov
Julian Tuwim
Alan Alexander Milne
Nikolaj Nosov
Miloš Macourek
Jiří Trnka

Alexander S. Puškin

Mark Twain

Karel Čapek

Hans Christian Andersen

Alf Prøysen

Tove Janssonová

Lewis Carroll

Antoine de Saint-Exupéry

Charles Dickens

Jan Werich

Christian Morgenstern

Vladimir Vysockij

Jonathan Swift

Roald Dahl

Sándor Weöres

Goethe, Burger, šibeničné piesne a i.

Druhá otázka nastáva, či si vyberiem poéziu alebo prózu. Sú recitátori, ktorí sa venujú len poézii, a sú recitátori, ktorí sa venujú len próze, a výnimočne sú ľudia, ktorí si radi skúšajú obe.

Kto inklinuje k poézii, kto väčšinou k próze. Narušanie stereotypov.

Po otázke výberu poézie alebo prózy (niekedy pred ňou) prichádza vnútorný popud niečo povedať, chcieť povedať nejakú myšlienku cez text. A to vzniká buď tak, že objavíme myšlienku v texte, alebo hľadáme text, ktorý by umeleckou formou hovoril o veci, ktorá ma trápi.

Pomáhajú k tomu otázky:

Čo ťa v poslednom čase zaujalo?

Čo ťa pozitívne prekvapilo?

Čo ťa negatívne prekvapilo?

Čo ťa trápi?

Z čoho máš radosť?

Čo ti chýba?

Ako spoznám, že som si vybral/vybrala kvalitný umelecký text?

Umelecký text má znakový charakter. Autor pomocou znakovosti charakterizuje zložitosť bytia. V umeleckom texte je prvoradá estetická funkcia, ktorá je nadradenou zložkou jeho jednotlivých komponentov – témy, sujetu, postáv, jazykového vyjadrenia, ako aj kompozičnej výstavby celého diela. Text by mal mať niekoľko rovín. Nejde len po povrchu, po jednej línii príbehu. Typickým príkladom takého textu je príbeh Futovej Trapošky. Deti Futovej príbehy majú rady, pretože sú to im príbuzné témy, píše sviežim jazykom, no neponúka žiadne iné možnosti interpretácie ako jednu líniu príbehu.

4. INTERPRETÁCIA

Pred tým, ako vôbec začneme vytvárať text, s ktorým bude recitátor pracovať tak, že ho bude pripravovať pre potreby interpretácie na prednes, je potrebné ho prečítať zo všetkých jeho strán a spoznať všetky jeho tajné zákutia. Na to je potrebné sa zoznámiť s autorom a jeho tendenciami, spoznať jeho filozofiu a spoznať jeho umelecký jazyk.

Samotný text má tri roviny:

1. vnútornú realitu obrazu a zámeru,
2. obraz – zámernú realitu,
3. text – slovo.



Veronika Mészárosová

Úlohou interpreta textu bude teda schopnosť vidieť prelínanie troch sfér – slova, obrazu a vnútornej reality – a oživiť ich. Preto bude potrebné spoznať text.

Otázky, ktoré pomáhajú spoznať text a autora

1. Ktorý autor text napísal a čo o autorovi, popríklad smere, v ktorom pôsobil, vieš?
2. O čom je text?
3. Cez aké jazykové prostriedky sa autor vyjadruje?
4. Kde sa v texte vidíš?
5. Aké sú postavy, rozprávač?
6. Akú farbu, pocit, pohyb, vnem vidíš, keď rozmýšľaš nad textom?
7. Aký zážitok zo života svojho, iného ti to pripomína?
8. S čím v texte súhlasíš, s čím nesúhlasíš?
9. V akých farbách a tvaroch vidíš text?
10. Čo sa ti páči, nepáči, čo prijímaš, čo by si zmenil?
11. Aká predstava, obraz, myšlienka textu ťa najviac oslovuje?
12. Najpozoruhodnejšia postava/-y, vlastnosti
13. Najsilnejší, najzaujímavejší detail alebo moment
14. Čo ti text pripomína z tvojho života?
15. Aký filmový obraz, knihu, pieseň, autora ti text pripomína?
16. Kde a ako by si sa do textu zaradil ty?
17. Nakresli obrázok, ktorý by text vyjadroval.
18. Vymyslite rytmus, pieseň na text.

Výber jednotlivých textov podľa kategórií, v ktorých recitátor recituje na súťaži, podlieha vhodnosti jeho výberu.

Špecifickosť prednesu v jednotlivých kategóriách

I. kategória – krátke detské texty

II. kategória – vzťahy s kamarátmi, rodičmi, rafinovanejšia hra (balady, sociálne príbehy, náročná metafora, dlhšia, epická)

III. kategória – hľadanie a skúmanie seba, existencia, otázky, vzťahy k opačnému pohlaviu

IV. kategória – kritická reflexia života a reality, sebareflexia, existenciálne, ekologické a morálne problémy ľudstva, občianske témy – takmer všetka hodnotná literatúra

Výber vhodného textu pre recitátora závisí od veku, temperamentu recitátora, mentálnych schopností, záujmov, životných problémov a podobne. Recitátor pomocou vhodne zvoleného literárneho textu kultivuje svoje poznanie a duševný svet. Zároveň dokáže veľmi promptne reagovať na aktuálne spoločenské situácie.

Keď dramaturgicky pripravujeme predlohu pre svoj prednes, treba v prvom rade myslieť na hlavnú myšlienku a dĺžku. Detský prednes by mal mať 3 až 6 minút a starších detí 6 až 8 minút. Preto niekedy treba z poézie alebo prózy škrtiť. Dôležité je však nepreškrtiť text priveľmi, aby mu zostala ucelenosť myšlienky. Takisto treba dbať na jasnosť a prehľadnosť výpovede, preto niektoré odbočky

príbehov je dobré pre potreby prednesu vyškrtnúť alebo vedieť sa ich vzdať. Je možné text aj zoskladať z viacerých textov, je dôležité však dbať na mieru, aby sme nenarušili kompaktné celky autora a nevytvorili tak nový hybrid poézie alebo prózy, s ktorým by pôvodný autor nemusel súhlasiť. Najzaujímavejšie prednesy sú zväčša originálne literárne texty, nové texty a objavné predlohy alebo novo uchopené staršie texty. Na to, aby človek mohol interpretovať text, je jednou z hlavných vecí aj správne pochopenie obsahu a zmyslu textu, rozbor, členenie a úprava predlohy, vystihnutie žánrových a štýlových osobitostí textu.

Príprave na prácu s prednesom predchádza:

- významová interpretácia textu;
- analýza, rozbor textu;
- uhol pohľadu na text ako celok a jeho jednotlivé súčasti;
- odhalenie významovej roviny textu a tvorba metatextu.



5. PREDNES (AKO RECITOVAŤ)

To, ako pristúpiť k vybratému textu a spraviť z neho kompaktný prednes, predstavuje najdôležitejšiu alchýmiu umeleckého prednesu. Aby text cez recitátora prehovoril k divákovi, je dôležité dramaturgicky nájsť tie správne zvýraznenia významov vo vetách podľa toho, ako sa rozhodnem interpretovať text. Treba sa pozrieť na predošlé otázky, keď sme si interpretovali text, a pokúsiť sa znázorniť pomocou emócie a zvýraznenia slov tak, aby pri počutí naskakovali konotácie, o ktoré sa pri interpretácii pokúšame. Na to všetko slúžia dôrazy, pauzy, emócie, podtexty, temporytmus, zafarbovanie slov, popríklad gestá, pohyby a hudba. Pri každom umeleckom prostriedku však treba byť obozretný a použiť ho vtedy, keď je to pre ten prednes nevyhnutné a pomáha to celkovej dramaturgii prednesu. Vždy treba vychádzať z autenticity recitátora a jeho vnútorného života a prepojiť to s hlavnou myšlienkou interpretácie.

Prítomnosť recitátora

Prítomnosť recitátora na javisku je jednou z najdôležitejších vecí, ktoré recitátor vkladá do svojho prednesu. Ovpľyňuje celý umelecký prednes. Predstúpiť pred divákov a stáť na javisku nie je pre človeka jednoduchá záležitosť. Mnohí z recitátorov pociťujú trému, musia prekonať obavy, strach z toho, že ich vystúpenie nebude dobré, pociťujú zodpovednosť za svoj

výkon, tlačí na nich moment prítomného okamihu, v ktorom prednes musí zaznieť. Niektorí ľudia majú tento pocit pred každým svojím výkonom a je potrebné sa naučiť s ním pracovať. Veľmi málo ľudí si uvedomuje, že už len samotné státie v tichu dokáže o človeku povedať veľa vecí. Už len to, ako sa postaví, ako sa tvári, na čo sa sústreďí, ako sa kontaktuje s obecenstvom, to všetko ovplyvňuje celkové vyznenie prednesu.

Svojim študentom často dávam svoje obľúbené cvičenie. Choď pred obecenstvo a len sa postav a stoj a uvedomuj si svoju prítomnosť na javisku. Svoj dych, svoj kontakt s chodidlami so zemou, svoje postavenie tela, ak prichádza tréma a zvieranie hrdla, vedomé posielanie dychu do jednotlivých častí a pozorovanie. Buď plne vedomý v každej bunke svojho tela. To postupne uvoľní všetky bloky v tele. Na začiatku je však vedomé rozhodnutie, kde sa postavím, potom sa tam postavím pevne a vtedy sa začína pozorovanie. Keď prejdeme týmto cvičením, môžeme sa začať „hrať“ s kontaktom s divákom, ktoré som opisovala v predošlých kapitolách. Pred tým, ako recitátor začne recitovať, prebieha veľmi zložitý vnútorný proces. Na recitáciu musí byť plne pripravený. Ja mám svoje vlastné pravidlo. Vždy sa pred tým, ako vstúpim na javisko, spýtam samej seba, či som už rozhodnutá ísť. Ak je odpoveď áno, dám do každého kroku a stáť tu najplnšiu a najvášnivejšiu prítomnosť, ktorej som v danej chvíli schopná.

Dôraz

Dôraz vytvára a mení zmysel vety. Pomocou intonácie dokážeme zvýrazniť vo vete význam.

Napríklad:

Veta: Tak mám malý plat, alebo ho nemám – pri zvýraznení slova „tak“ bude znieť ako výklad pani učiteľky pri diktovaní diktátu na hodine slovenského jazyka. Alebo pri zvýraznení slova „mám“ vo vete zdôrazním otázku, či mám malý plat. Pri zvýraznení slova „malý“ môžeme uvažovať, či mám ten plat malý alebo veľký. Ak zvýrazním „plat“, uvažujem, čo ešte môžem mať malé okrem platu, alebo prasto pripomeniem malosť konkrétneho platu. Ak zvýrazním „alebo“, uvádzam do väčšieho rozporu tie možnosti, či ho mám alebo ho nemám. Ak zvýrazním „ho“, tak sa stále upieram na plat. Ak „nemám“, tak zvýrazňujem možnosť, že by to mohlo byť klamstvo. Takýto dôležitý je dôraz vo vete. Tvorí viac-menej alfu a omegu zrozumiteľnosti zámeru hovoreného. Treba však myslieť aj na isté zásady, ako tie, že vety ako krásny, veľký, úžasný sa nezdôrazňujú, lebo dôraz v sebe už obsahujú. Ich obsah má už taký naplnený dôraz, že nie je nutné ich zdôrazňovať. Majú v sebe tú silu.

Pauza

Prednes bez pauzy je ako jazda rýchlikom. Nestíhaš si vydýchnuť a uvedomiť si dôležité pasáže. Ani život sa nežije bez páuz. Aj dôležité pasáže potrebujú vyniknúť.



Nad'a Gášeková

Pauza:**1. Fyziologická**

Pri tej je potrebné sa nadýchnuť, pretože máme len istú kapacitu pľúc, na ktorú vieme povedať len istý počet slov.

2. Logická

Taká, ktorá vytvára logiku vo výpovedi a pomáha divákovi pochopiť príbeh alebo báseň. Pauza pred dôležitým slovom alebo za ním dopomáha zvýšiť zmysel toho slova, ukazuje citové rozpoloženie. Je však dôležité, aby bola naplnená. Napätie v pauze padá, keď pri nej nič necítiš alebo v hlave nič neriešiš. Naopak, je naplnená, ak niečo cítiš a niečo riešiš v hlave.

Emócia

Na vyjadrenie emócie je potrebné si trochu uvoľniť emotívny diapazón. Dobré sú emočné rozcvičky, kde prechádzajú recitátori rôznymi emóciami, ktoré sa práve povedia. Plač, smiech, hnev, agresivita, strach... Najzložitejšou emóciou býva obvykle hnev. Nie sme zvyknutí sa na verejnosti hnevať a priznať to. Preto oprieť sa do ozajstného hnevu chce istú guráž a extrovertnosť. Z tohto dôvodu vyjadrovanie hnevu bude trvať trochu dlhší čas. Je však dôležité to skúšať a čím dlhšie cvičenie trvá, tým skôr sa v človeku otvorí. Neskôr s rôznou emóciou, podľa intencie prednesu, vieme jednotlivé vety rozprávať. Emócia dokáže meniť temporytmus prirodzene, niektoré temporytmus prirodzene spomaľujú (plač, smútok). Niektoré naopak zrýchľujú (strach, výbušný hnev).

Temporytmus

Temporytmus kladenia reči vytvára na počúvajúceho tiež istý efekt. Zrýchľujúce sa slová dokážu zvýšiť naliehavosť hovoreného, dokážu vytvoriť napätie. Spomaľujúce tempo zas upriamuje pozornosť na vlečúci sa čas alebo niečo, čo nechce skončiť. Recitátor tak môže niekde pridať napätie alebo ubrať napätie práve temporytmom. Väčšinou by temporytmus nemal byť vytváraný umelo. Tak, že sa recitátor sústreďí len technicky na zvýšenie tempa v texte, ale tak, že istá okolnosť prednesu ho núti zvýšiť temporytmus. Napríklad hlavná postava sa začína báť a prirodzene zrýchľuje opis svojho úteku pred vrahom. Temporytmus v prednese vytvárame členením textu na isté menšie celky. Celý text vyjadruje jednu myšlienku, ktorú si pomenujeme jednou vetou. Potom si to rozčleníme na menšie celky: úvod, jadro, záver, ktoré takisto pomenujeme jednou vetou a snažíme sa vypichnúť v texte myšlienky, ktoré podporujú pointy týchto celkov. Akčná próza bude vystupňovaná temporytmicky práve pred záverom. Ale nie je to podmienka. Treba sa zamerať na to, o čom ten prednes je, a potom podporovať priradeným temporytmom jednotlivé pasáže. Rozprávač v próze dokáže v opisných situáciách veľmi pekne pracovať s temporytmom. Podporou preň býva neočakávaný strih v tempe, zrýchľovanie, spomaľovanie, poprípade zámerné predlžovanie slov. Ak napríklad potrebujeme vytvoriť pocit, že rozprávač sleduje dieťa, ktoré sa kľže po ľade, začne sa akoby slovne kľzať s ním: „AAAA Alenkaaaa sa klľlllzaľlllaaaaa po ľadeeeee

a klľllzalaaaa...” a potom následne môžeme vytvoriť neočakávaný moment tým, že zrýchlime temporytmus: „pokým nenarazila na kameň.” Zvýrazníme tak moment narazenia na kameň. A potom prirodzene začneme temporytmicky stúpať. „A uderela si zátylok, plec a hlavu. Švác. Bum a švác.” Vieme zvýrazniť videnú bolesť hlavnej hrdinky a tým to má väčší apel na vciťovanie diváka do príbehu.

Zafarbovanie slov

Zafarbovanie slov pomáha vytvoriť lyrickú predstavu slova. Používa sa najmä v poézii, ale môže sa použiť aj próze. Vytvára sa tak, že sa zvýraznia spoluhlásky, samohlásky. Keď zvýrazňujeme spoluhlásky, ako napríklad S – dokážeme vytvoriť pocit, že vidíme ozajstného hada, akoby niekto rozprával parselčinou. Spoluhláska R dokáže byť veľmi temperamentná až agresívna, ak na ňu položíme dôraz, vieme sa zahrať v slove s významom. Napríklad: „Relevantná rubrika bola redigovaná Renatou.” – dá sa to povedať ako prísna informácia, ktorá iného človeka v príbehu prózy zabije. Dá sa to povedať tak, ako keby slovo strieľalo. Alebo aj tak, že dané slovo na R vytvára predstavu vzrušenia nad danou informáciou, lebo Renata je veľmi vzrušivá osoba. Zvýrazňovanie samohlásky A vytvára väčšinou mäkkosť v texte. Slovo ťa hladká, slovo ťa kolíše. Hra so zafarbovaním slov je veľmi zábavná činnosť. Netreba ju však prehnať, ale nájsť tú správnu mieru. Tá sa však nedá naučiť. Musí ju mať prirodzene recitátor alebo jeho spolupracovník v sebe.

Melódia

Melódia vety je prirodzená vec. Každý vo svojej reči má svoju vlastnú melódiu viet. Mení sa aj emočným rozpoložením a tiež tým, o čom rozprávame. Tým, že na prvom stupni základných škôl sa deti učia rozumieť melódii reči, svoje čítanie zjednodušujú a zautomatizujú do takej roviny, že postupne nedokážeš rozlíšiť, ktoré dieťa číta tú-ktorú vec. Do prednesu sa vkráda spevavá melódia. Treba si uvedomiť, ako sa vytvára, aby sme to mohli zmeniť. Je to predovšetkým tým, že v jednej vete zvýrazníme skoro každé slovo. Väčšinou hľadáme vo vete jeden dôraz, nanajvýš dva. No tieto deti zvýraznia skoro každé slovo a to vytvára pomyselnú pieseň, no nehovorí nič o význame vety. Aby sme tomuto efektu predišli, je dôležité sledovať sa v autentických situáciách a vedome nabúravať tento efekt. Častým cvičením na uvedomenie si tohto neprirodzeného efektu je: „Chod' k oknu a opíš mi, čo tam vidíš.” Recitátor potom prirodzene sleduje, čo tam vidí. V tejto prirodzenej dikcii slov sa zbavujeme automatickej melódie a nachádzame vlastnú prirodzenú melódiu. Takisto vety, ktoré sa nachádzajú v texte, sa snažíme vždy položiť do prirodzenej polohy s okolnosťou situácie videného. Druhou dôležitou vecou je kladenie si otázok. Otázky si kladieme intonačne smerom hore, keď je odpoveď na otázku áno alebo nie. Ostatné otázky majú dôraz na prvom slove a klesavú tendenciu. Netreba vždy dávať pauzu tam, kde je čiarka. Intonačne tak prirodzene nefungujeme. Treba si vedome vyberať pauzu a nemalo by to byť na základe pravopisu, ale logiky textu.



Nad'a Gášeková

Gesto, pohyb v prednese

Gesto a pohyb v prednese sú veľmi ošemetnou záležitosťou. V prednese bude vždy prvoradá slovo a dôraz na vyslovené, no sú isté prostriedky, ktoré dokážu toto slovo obohatiť. Skladáme sa z myšlienok a tela. A nie vždy máme tieto dve zložky prepojené. Mojou snahou bolo vždy ich prepojiť. Vytvoriť autentický priestor pre slovo. Gesto a pohyb v prednese sú samostatnými prostriedkami, ktoré môžeme použiť vo výnimočnom prípade, keď slovo nie je dostatočné a treba ho dovysvetľovať gestom alebo pohybom. Gesto nevytvára ten istý význam, ako je povedané. Napríklad niekto v texte povie: „Od strachu sa začal potiť“ – a recitátor si zotrie pot z čela. Toto gesto je opisné a v prednese sa nepoužíva, pretože nevytvára druhú líniu. Druhá línia by bola, ak by niekto v texte povedal: „Bol celý bez seba od strachu“ – a recitátor túto situáciu umocní gestom utretia si potu z čela. Alebo napríklad recitátorka v Lenčovom prednese Hnedý ako hnedý opisuje situáciu, kde postupne hnedne byt, a deti prinášajú žiacku knižku, ktorá je hnedá, recitátorka ukazuje prstom ráznym pohybom na svoju dlaň, ukazovákompoklepe. V tom geste je náznak silného nátlaku komunizmu. To všetko sa v danom geste môže skrývať, pre diváka sa tak ukazuje inotaj, ktorý môže svojím vlastným cítením odkrývať a čítať. A tým sa vytvára k vyslovenému niekoľko možných línií výkladu. Pohyb však nesmie rušiť slovo, mal by ho podporovať. ak je gesto

alebo pohyb príliš veľký a recitátorovo vnímanie sa sústreďuje viac na to gesto ako na slovo, prekračuje to pomyselnú hranicu medzi prednesom a divadlom. Preto by malo zostať slovo a práca so slovom vždy v popredí.

ZÁVER

Prednes je nádherná samobytná umelecká činnosť, ktorá pomáha mnohým mladým ľuďom sa vyjadrovať na mnohé osobné, ale aj spoločenské témy. Táto metodická príručka je záznamom zistení a mnohých prebratých názorov na mojej ceste prednesom a mojím vnímaním prednesu. Takisto si myslím, že každý recitátor alebo pedagóg prednesu by mal mať tú svoju autentickú cestu, ktorá sa ale bude opierať o isté spoločné body. Pre mňa bolo vždy dôležité búrať mantinely a hľadať, čo všetko sa ešte dá alebo kde sú hranice prednesu a ako s ním vlastne pracovať tak, aby som z neho mala najväčšiu radosť. A k tomu som sa snažila vždy porušovať pravidlá, ktoré boli stanovované. Umenie je umením vtedy, keď sa človek do neho môže uvoľniť a nechať ho prehovoriť. Je to piplavá práca plná otázok a mnohé z nich zostanú nezodpovedané. Mnohokrát je na hrane a zrkadlí veci, ktoré si ani sám recitátor nedokáže zodpovedať. Preto neberte moju metodickú príručku ako príručku pravidiel, ale len možnosti, ktoré sú záznamom a inšpiráciami z mojej recitátorskej cesty. Podstatné bude, keď si sami začnete klásť otázky

a uvedomíte si, čo funguje a čo nie. Prednes sa koniec koncov bude vždy odrážať od osobnosti recitátora a podľahne jeho ceste. Je dôležité, aby jednotlivé stavebné prvky prednesu netrčali a spájali sa do živého kompaktného celku. Je však pekné, ak sa táto činnosť postupne stáva vedomejšou a robili vedomejším, aby sme skrze prednes zvedomovali aj svoje premýšľanie o literatúre a koniec koncov aj o živote. K všetkému pristupujte s hravosťou a nedržte sa pravidiel za každú cenu. Nuž, poďme teda recitovať!

POUŽITÁ LITERATÚRA

1. Valenta, J.; Metody a techniky dramatické výchovy. Praha : Grada, 2008., ISBN: 9788024718651
2. Stanislavskij, K. S.; Moje výchova k herectví. Praha : Athos, 1946.
3. Goleman, D.; Emoční inteligencie, Citadella, 2017, ISBN: 9788081820861
4. Mrvová, A., Bakošová, E.; Súzvuky tvorivosti., Národné osvetové centrum, 1995, ISBN: 8071210870, 9788071210870
5. Kirst, Werner, Diekmeyer, Ulrich; Trénink tvorivosti – hry a cvičení pro děti i dospělé. Praha : Portál, 1998. ISBN: 8071782270
6. Berne, E.; Transakční analýza v psychoterapii. Eritos, 2012., ISBN: 9788087171332
7. Pošíval, Z.; Základy pojmů v dramatickém umění. Středočes. kraj. kult. středisko, 1988.
8. Čajková, J.; Ako formovať umelecký prednes. Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 2013. ISBN: 978-80-8052-491-3
9. Čajková, J.; Recitátor a tvorba. Metodické centrum Banská Bystrica, 1997. ISBN: 8080411573 (brož.)
10. Findra J.; – Tvrdoň, E.; Ústny prejav a umelecký prednes. Bratislava : SPN, 1986.
11. Findra J.; Umenie prednesu. Bratislava : SPN, 1973.