

Feldenkraisova metoda: Nepatrnými pohyby k velké změně



*Hýbu se a jsem šťastný,
protože objevuji nové
v roli dítěte...*



*Individuální prožitek
pohybu během
skupinové lekce ATM*



Lektorka Petra Osvaldová

Feldenkraisovu metodu jsem objevila náhodně, když jsem na svá bolavá záda vyzkoušela masáže, rehabilitační cviky i obšťiky, medikaci i akupunkturu. Většina z toho řešila jen akutní stav a dle výsledků všech vyšetření mne nenapadlo, že problém může být v pohybových návycích. Klíčem k léčení ve Feldenkraisově metodě je uvědomovat si, co děláme. Její autor zjistil, že můžeme využít výhody dospělosti, kdy máme pohyby z vlastního dětství již uloženy v tělové paměti a o svém těle a jeho pohybu máme vytvořenu určitou představu. Pohyb se přitom nemusí v určité fázi nutně fyzicky provést, tělo se dokáže inervovat samotnou myšlenkou, představou o pohybu.

První zkušenost: bolavá záda

Do své první hodiny Feldenkraise jsem přišla před šesti lety, když už jsem nemohla pohnout hlavou vlevo a vpravo snad ani o centimetr. První lekce spo-

čívala v tom, že jsme leželi na karimatkách, měli jsme většinu času pokrčená kolena, nohu přes nohu a dělali jsme nepatrné pohyby nohama vlevo a vpravo, pak totéž s rukama. Při různých variacích pohybu nás lektorka stále nabádala, abychom zmenšili rozsah pohybu, neopakovali pohyb mechanicky a po každé nedlouhé pohybové sekvenci jsme dlouho odpočívali. Jako bychom se při těch nepatrných cvicích snad kdovíjak namáhali – dostala jsem z toho během cvičení záchvat smíchu. Nicméně jsem vnímala, jak ze mne postupně padá cosi důležitějšího než bolest krční páteře. Během cvičení jsem si uvědomila, že mi pomáhá, když pohyb hlavy vedu od místa mezi lopatkami, nikoliv jen od posledních krčních obratlů. Pak jsem se ještě naučila pohyb zastavit dříve, než přišlo sebemenší napětí. A co se stalo? Když jsem na sebe netlačila, rozsah se paradoxně zvětšoval. Do mého života vstoupila místo síly jemnost, a to nejen při cvičení.

Druhá zkušenost: učení

Jelikož sama také učím, propojily se mi vědomosti o konstruktivistickém přístupu k učení, pro který je důležitá evokace a reflexe, a uvědomila jsem si o to více, jak důležité je pro učící se skupinu nedirektivní vedení a možnost nalézání vlastní cesty. Došlo mi, jak ještě lépe formulovat zadání při své výuce, aby studenti nejen došli k cíli, ale každý ve skupině mohl pracovat a rozvíjet se samostatně, originálně, svým tempem. Po lekci vstáváme, chodíme a zjišťujeme, co se po soustředění na určité téma změnilo, co vnímáme jinak. Každý z nás

má úplně jiné postřehy, přestože jsme prošli stejnou lekcí. Stejně tak při jakémkoliv jiném učení přináší velký efekt zjistit, co se následkem nových informací a impulsů, které náš mozek dostal, změnilo. Feldenkrais je nejen cvičením, ale přirozeným procesem učení.

Třetí zkušenost: odpočinek

To, o čem lektorka Tereza Skovajsová hovoří jako o změnách, které se po cvičení nemusí odehrát pouze na fyzické úrovni, se u mne projevilo ze všeho nejdříve v jiném přístupu k času. To, že jsem si dopřála být maximálně soustředěná jen na jeden nepatrný pohyb a na to, jak se promítá do celého těla, to, že jsem dokázala skutečně odpočívat a při odpočinku na nic nemyslet, způsobilo změny i v mém pracovním životě. Od té doby se nebojím odpočívat, kdykoli cítím, že je to třeba, a nebojím se, že něco nestihnu. Víím, že si to mohu dovolit, neboť (jaksi paradoxně) při relaxaci nebo těsně po ní, přicházejí pracovní nápady se stejnou lehkostí, s jakou je třeba dělat pohyby při cvičení: bez úsilí a bez stresu. Nejen při fyzickém pohybu, ale i při duševní práci vynakládám mnohem méně energie než kdysi, dovedu s ní lépe zacházet, málokdy se teď cítím vyčerpaná.

Skupinové lekce

Cvičení probíhá v pozicích bezpečí většinou vleže na zádech, boku nebo břiše. Lektor nepředevčuje, aby nedocházelo k vnější nápodobě a každý z účastníků skupinové výuky měl možnost vnímat a zkoumat své pohyby individuálně, bez stresu ze srovnávání se s pohybovým stereotypem vůdčí osoby a bez sebehodnocení.

Když jsem ze zvědavosti vstala, abych se podívala, co vidí lektorka, když zadá třeba tak jednoduchý pokyn, jako lehněte si na pravý bok a levou rukou se opřete v úrovni ramen tak, aby váš loket směřoval ke stropu a svíral pravý úhel, byla jsem okouzlená, kolik variací toho postavení levé ruky existuje. Jednak je to tím, jak rozmanitě chápeme instrukce, ale také proto, že ač máme všichni stejnou kostru i svaly, je celkové ustrojení a poměr částí těla u každého jednotlivce originální, a každému tedy vyhovuje úplně něco jiného. „Nic není špatně, vyzkoušejte si více možností a zjistěte, která je pro vás nejvýhodnější,“ zní slova lektorky. Tímto způsobem se lze věnovat každému individuálně i při třiceti lidech v sále. Zkouší-

me, jaký způsob daného pohybu vyhovuje nám samotným. Od lektorky k tomu dostáváme spoustu impulsů, které jsou zaměřené na různé části těla. I na ty, které jsme si dosud neuvědomovali. Lektorka Tereza Skovajsová k tomu dodává: „Oddělenost mysli od těla existuje podle Feldenkraise pouze v jazyce, ve skutečnosti jsou neoddělitelné. Byl přesvědčen, že na veškerém našem jednání se vždy podílí člověk ve své celistvosti. V průběhu života si vytváříme vzorce nejen na úrovni pohybu a postury, ale i ve vnímání, myšlení, prožívání a jednání. Tyto vzorce jsou hluboce uloženy v nervovém systému a mohou být neuvědomovaným zdrojem fyzických i psychologických omezení. Vyvážení se z navykklých neuromuskulárních vzorců umožňuje, aby se objevily nové vzorce nejen v pohybu, ale i v myšlení, vnímání, prožívání a aby se rozšířil celkový repertoár jednání. Jde o to, opustit nevyhovující návyky a vzorce na všech úrovních svého bytí.“

Funkční integrace

Je druhou podobou Feldenkraisovy metody. Petra Oswaldová, lektorka Feldenkraisovy metody a asistentka na Katedře autorské tvorby a pedagogiky na DAMU, ji popisuje takto: „Komunikace probíhá formou kinestetického dialogu, v němž učitel klade žákovi otázky, inspirován jeho pohybem na ně dostává odpovědi, podle nichž jedná, a pomáhá tak nervovému systému žáka, aby sám spustil vnitřní dialog v úrovni nevědomí. Princip vedení individuální lekce je totožný s lekcí skupinovou. Liší se pouze v prostředí, jímž je daný proces usku-

tečňován – ve skupinové lekci verbálně, v individuální dotekem a pohybem.“

Hodiny funkční integrace navštěvují lidé objektivně zdraví i lidé se všemi typy klinických poruch od hemiplegie a mozkové obrny až po akutní nebo chronickou tenzi a lidé s dalšími problémy spojenými

Každý z nás je ve vnímání vlastního pohybu výjimečný...



s bolestí. Využívají ji ale také vynikající sportovci a jejich trenéři ke zdokonalování analýzy pohybu, zlepšení dýchání i techniky daného sportovního odvětví. Velký počet studentů je z řad tanečníků, hudebníků a herců, kteří ji využívají ke zdokonalování sebe sama ve své profesi. Vhodná je pro osoby s motorickými omezeními, s dýchacími obtížemi a pro ty, kteří trpí chronickou úzkostí a psychosomatickými potížemi. Funkční integrace je mimořádně úspěšná v oblastech, kde je obtížné stanovit diagnózu a následnou léčbu nebo kde je malá naděje na další zlepšení, zejména při plastické spasticitě a pohybových následcích autismu.

Nina Rutová

Autorka je lektorka v oblasti vzdělávání a publicistka

Moshé Feldenkrais (1904–1984)

Narodil se na Ukrajině, později emigroval do Palestiny. Roku 1928 se odstěhoval do Paříže, kde studoval na Sorbonně fyziku, matematiku a strojní inženýrství. Jako vědec byl empirik, dával přednost pozorování a experimentování před abstraktními teoriemi. Výrazně ho ovlivnilo setkání s trenérem moderního juda Jigoroem Kanoem, stal se jedním z prvních Evropanů, kteří získali černý pás. Svých pozorovacích schopností využíval k analyzování mechaniky, která činí judistické pohyby efektivními. Sňatek s Yonou Rubensteinovou, dětskou lékařkou, podnítil jeho hlubší zájem o lidský vývoj. Inspirován pozorováním nemluvnětat a dětí v ordinaci své ženy si uvědomil, že malé děti se spontánně pohybují tím nejehospodárnějším způsobem.

Těsně po válce byl Feldenkrais účastníkem autobusové nehody, která výrazně zhoršila jeho staré zranění kolena z dětství. To mělo zásadní význam pro rozvíjení jeho systému cvičení. Během měsíců strávených na lůžku, ukázněného sebepozorování a opatrného cvičení objevil způsoby, jak probudit základní procesy, jejichž prostřednictvím se děti učí pohybovat. Objevil, že pohyb nemusí (ze začátku ani nemohl) v určité fázi nutně fyzicky provést, ale že jeho tělo se dokáže inervovat samotnou myšlenkou, představou o pohybu. Když se mu podařilo obnovit pohyb v kolenech, požádal ho o pomoc kolega, který trpěl chronickými bolestmi zad. Feldenkrais vyvinul způsoby usnadňující léčení a učení prostřednictvím doteku, mluvených a psaných instrukcí a pohybu a začal je nazývat **funkční integrací** (FI – Functional Integration®) a **pohybem k sebeuvědomění** (ATM – Awareness Through Movement®).