

FELDENKRAISOVA METODA

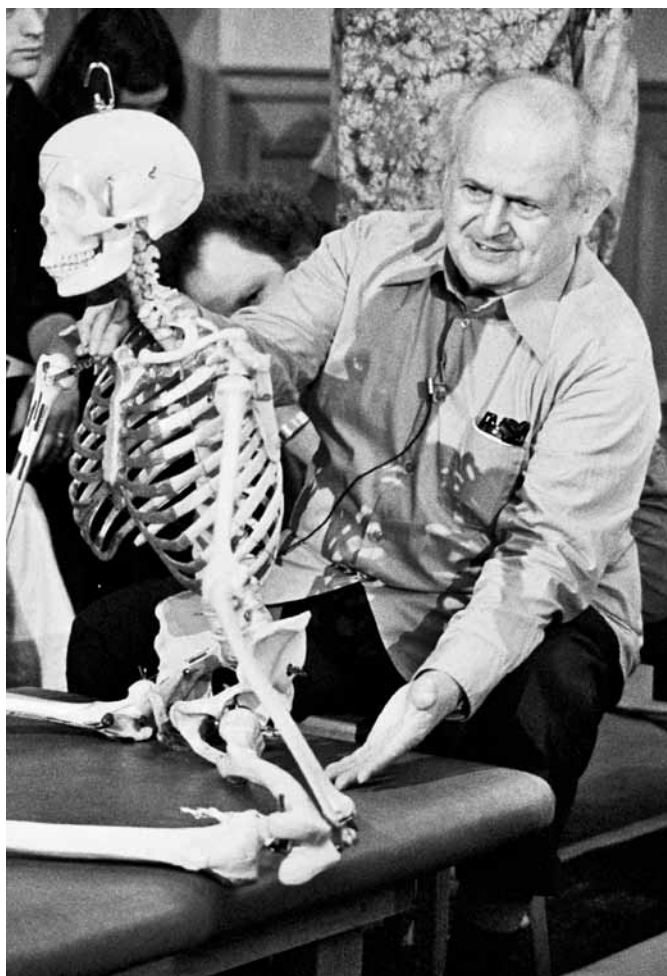
Pohybujte se chytře a nechte mládnout tělo i mysl

Zažíváte někdy pocity nemohoucnosti? Namáhají vás činnosti, které jste dřív dělali bez povšimnutí? Máte pocit, že „už to není, co to bývalo“? Feldenkraisova metoda ukazuje, že fyzické obtíže nejsou s přibývajícím věkem nutné, naučíme-li se se svým tělem zacházet chytře.

Napadlo vás někdy, že například bolest zad může být důsledkem toho, jak své tělo používáme? Všichni si v průběhu života utváříme návyky v pohybu i v tzv. držení těla. Jsou-li naše navyklé způsoby pohybu nevýhodné, plýtváme vlastní energií a opotřebováváme své tělo. Když pohybové návyky změním, začneme používat svou energii efektivněji a přestaneme přetěžovat svalstvo, často odezní i letitá chronická bolest. Znovuobjevíme radost z pohybu a to, co jsme již dlouho považovali za nemožné, se mnohdy stane opět možným.

Ve škole se učí, jak vypadá kostra člověka a jaké máme v těle svaly. Málokdo nám ale vysvětlí, jak se svým tělem správně zacházet. Cvičení založené jen na posilování nebo protahování většinou nezlepší celkové fungování těla a nezmění naše pohybové návyky. To, co řídí náš pohyb, totiž nejsou jen svaly, ale zejména mozek. Jak ale mozek přimět, aby fungoval lépe?

Současné objevy odborníků, kteří zkoumají fungování lidského mozku, potvrzují to, co pozoroval v praxi



Moshé Feldenkrais

tvůrce Feldenkraisovy metody Dr. Moshé Feldenkrais již před několika desetiletími (1980–1985). Mozek je schopen se učit v průběhu celého našeho života, pokud mu poskytneme vhodné podmínky a zapneme pomyslný „spínač učení“. Mozek malého dítěte je „hladový“ po vstřebávání nových informací. Pokud dítěti nebráníme, tak se téměř neustále učí. Samostatně se naučí převalovat ze zad na bok i na břicho, sedět, plazit se, lézt po čtyřech a nakonec si



CO VÁM MŮŽE FELDENKRAISOVA METODA PŘINĚST?

- ▶ Snížení nebo úplné vymizení bolesti
- ▶ Lepší rovnováhu, stabilitu a koordinaci
- ▶ Větší pohyblivost
- ▶ Více energie
- ▶ Radost z učení a poznávání nového

osvojí i tak komplexní pohyb, jakým je chůze. Tato jedinečná schopnost se učit zůstává člověku i v dospělém věku. Proces učení je však nutné aktivně podporovat. A to je jádrem Feldenkraisovy metody, která využívá pohyb k celoživotnímu učení. Nové a nezvyklé pohyby podporují nejen růst nových nervových spojení, ale i samotných buněk v mozku. Když mozek správným způsobem „polechtáme“, tedy aktivizujeme jeho přirozenou schopnost se učit, pozitivní změny pocítíme nejen v těle, v pohybu nebo v množství energie, ale obvykle se objeví změny i v myšlení. Často překvapíme sami sebe: nalezneme nové úhly pohledu a tvořívá řešení situací, které nám připadaly neřešitelné.

Uznávaný vědec, inženýr a učitel juda Moshé Feldenkrais začal zkoumat možnosti pohybového učení kvůli svým opakovaným zraněním kolen, která mu znemožňovala chůzi. Feldenkrais spojil své rozsáhlé znalosti z mnoha oborů včetně anatomie, fyziologie a biomechaniky s empirickými poznatky o pohybu a dětském vývoji v jedinečnou metodu, která mu navrátila schopnost chůze a dnes nese jeho jméno.

Feldenkraisovu metodu můžete praktikovat ve dvou podobách – cvičením ve skupině nebo na individuální lekci s názvem Funkční integrace. Při cvičení ve skupině se v jednoduchých, pomalých pohybech učíte uvědomovat si své tělo, poznáváte své pohybové návyky a objevujete nové možnosti. Při Funkční integraci ležíte na speciálním lehátku a lektor s vámi jemně manipuluje. Pohyby dělá za vás a lekci utváří na míru vašim potřebám, na které vaše tělo upozorňuje.

Po lekcích se obvykle dostavuje pocit lehkosti a volnosti, vzpřímenější postoj, hlubší dýchání a větší pohyblivost.

Běžné pohyby – jako chůze, ohýbání, otáčení, zdvihání předmětů, vstávání z lehu nebo sedu či například obouvání a oblékání – se stávají snazší a příjemnější. Feldenkraisova metoda pomáhá při bolestech, obtížích s rovnováhou a stabilitou, ubývající pohyblivosti a šikvnosti. Pozitivní změny přináší také u dětí s vývojovými obtížemi, u osob se skoliózou, roztroušenou sklerózou, mozkovou obrnou, mrtvicí nebo u těch, kteří trpí následky úrazů a nehod. Metodu využívají také sportovci, muzikanti a další profesionálové, pro které je klíčová kvalita výkonu i fungování těla.

Každý z nás máme jiná přání, záliby a sny. Možná chcete hrát i nadále fotbal, naučit se na klavír, stačit vnoučatům při běhání v parku nebo pečovat o zahrádku bez bolesti v zádech. Feldenkraisova metoda napomáhá tomu, abychom mohli v životě dělat to, co opravdu chceme. Příjemnou cestou nám usnadňuje překračovat fyzická i psychologická omezení. Naučíme-li se pohybovat v souladu se svým tělem, zaznamenáme zlepšení ve všech oblastech života. Pozitivní změna je možná kdykoli a klíč k ní má každý z nás.

Tereza Skovajsová

Autorka je certifikovanou lektorkou Feldenkraisovy metody s mezinárodní akreditací

Foto A. Matějovský
a archiv International Feldenkrais Federation



Více o Feldenkraisově metodě najdete na www.feldenkrais.cz. Zájemci o lekce se mohou informovat a přihlásit na info@feldenkrais.cz nebo na tel. 602 273 044.