

Feldenkreisova metoda

1. roč. NMgr.

Předmět: Obecné metody fyzioterapie, ZS

Lektor: Mgr. Málková Michaela, Ph.D.

Feldenkraisova metoda

Motto: *"Nejsem zde proto, abych Vám říkal, co máte dělat; jsem zde pouze proto, abych Vám ukazoval, že můžete vědět, co vlastně děláte."*



Princip metody: Vytváření školicích podmínek, v nichž lidé přes sensomotoriku a nervosvalovou činnost mohou posilovat své rozlišovací schopnosti.

Dvě hlavní části: **a)** Uvědomění si sama sebe pohybem (skupinové cvičení)
b) Funkční integrace (individuální cvičení)

Základní představa: Člověk se neprojevuje podle své skutečné kapacity, ale pouze podle toho, jakou představu o sobě má. Obraz "Já" se vytváří v kůře mozkové a čím lépe odpovídá realitě, tím přiměřeněji se člověk projevuje a jedná. Somaschéma v našem mozku je obvykle neúplné, nejasné a nepřesné.

Příklad: "Představme si člověka, který si zvykl na velice povrchní dýchání a má tedy plochý hrudník, který jen stěží plní svoji funkci. Vyzveme-li tohoto člověka, aby nám se zavřenýma očima ukázal hloubku svého hrudníku, udá nám hodnotu daleko větší, než je hodnota skutečná. On totiž pociťuje svůj hrudník jako normální a každé jeho další rozšíření považuje za přehnané a zbytečné.,,

Náprava tohoto zkresleného obrazu o sobě: F. ji řeší prostřednictvím pohybu, prováděného s plnou vědomou pozorností a s maximálním zapojením svalového citu, t.j. propriocepce. Bez zpětné vazby zprostředkované propriocepcí se totiž nemůže rozvíjet zřetelný obraz o sobě.

Praxe: Probíhá tak, že jednoduché snadné pohyby se provádějí pomalu, uvolněně, bez úsilí dosáhnout výkonu, s individuální volností v rytmu a rozsahu pohybu. Důležité je "být u toho" s plným vědomím, co děláme a jak to probíhá. Metoda není primárně zaměřena na to, co postižený už nemůže provést, ale na to, co (ještě) může. Je to zlepšení pohyblivosti v rámci našich možností.

Výsledek cvičení: Dosahuje pocitu lehkosti, pohody a hlavně zřetelnějšího a jasnějšího vnímání vlastního těla. Především se musí upravit schémata, která jsou příčinou omezení, jejichž podkladem může být například strach. Pohyb dolní končetiny s částečně ztuhlým kolenem není věcí jen dolní končetiny, ale také zad, krku, ramen a rovnováhy.

Způsob učení: F. metoda se opírá o způsob učení, který je obvyklý u velmi malých dětí, poukazuje na radostné a nadšené prožívání smyslových podnětů. Tento způsob učení může člověk používat celý život (zvědavost, chuť, údiv, radost z překvapení). Podle této dětské logiky se nezáměrně experimentuje se zdánlivě náhodnými pohyby. Objevují se nové smyslové vjemy. Rozpoznávají se rozdíly a v nervovém systému se utvářejí nové sensomotorické vzorce. Nebo se obnovují již dávno nepoužívané "koleje". Reorganizace chování zde probíhá stejnou cestou, jakou vznikla: rozmanitou vjemovou a pohybovou zkušeností (sensomotorikou).

Literatura

Wildman, Frank: *Feldenkrais a jeho metoda: cvičení pro každý den.* Praha: Pragma 1995.

Feldenkrais, Moshé: *Feldenkraisova metoda: Pohybem k sebeuvědomění.* Praha: Pragma 1996.

Shafarman, Steven: *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví.* Praha: Pragma 1997.

Rywerant, Yoachanan: *Feldenkraisova metoda- systém funkční integrace.* Praha: Pragma 2008.