

Feldenkraisova[®] metoda

2. konference Fyzioterapie, Psychoterapie & Roztroušená skleróza



MgA. TEREZA SKOVAJSOVÁ
Feldenkrais[®] practitioner

24. ledna 2015

Feldenkraisova[®] metoda *metoda somatického učení*

- ▣ zkušenostní forma učení postavená na uvědomování sebe sama v pohybu a skrze pohyb ve vztahu k prostředí
 - ▣ využívá pohyb k rozvíjení celkového potenciálu člověka a zvyšování kvality jeho života
 - ▣ přináší zlepšení fungování v oblasti fyzické i psychické.
 - ▣ tělesné vědomí jako základ sebepoznání
-

Neuromotorická reedukace

- metoda využívá vědomou pozornost, specifické motorické a senzorycké vjemy k navozování nových neuromuskulárních vzorců.
- změny neuromuskulární organizace → komplexní změny
- uvědomění a možnost změny navyklých vzorců v pohybu, myšlení, vnímání, prožívání a jednání
- změny sebepojetí a tělového schématu
- využití neuroplasticity - schopnost mozku měnit sám sebe; modifikovat v průběhu celého života své odezvy a organizaci skrze zkušenost a učení

Moshé Feldenkrais DSc. (1904 – 1984)

- ▣ fyzik, vědec, inženýr
- ▣ odborník v oblasti bojových umění
- ▣ průkopník v oblasti somatického vzdělávání
- ▣ autor publikací



Interdisciplinární přístup

- ▣ neurovědy, fyzika, biomechanika, biologie, anatomie, fyziologie, psychologie, teorie učení
- ▣ psychomotorický vývoj dítěte
- ▣ zkušenosti z bojových umění
- ▣ vlastní obtíže – experimentální zkoumání pohybových procesů



Oblasti využití metody

- ▣ rehabilitace
 - ▣ sport
 - ▣ umělecké obory
 - ▣ psychologie
 - ▣ pedagogika
 - ▣ osobnostní rozvoj
 - ▣ gerontologie
 - ▣ děti se specifickými potřebami (včetně dětí s PAS, DMO, odchylkami psychomotorického vývoje, genetickými onemocněními, poruchami učení atd.)
 - ▣ a další
-

2 modality Feldenkraisovy metody

Awareness Through Movement® - ATM

Pohybem k sebeuvědomění

lekce ve skupině

Functional Integration® - FI

Funkční integrace

individuální lekce



Pohybem k sebeuvědomění

Lekce ve skupině

Lekce ve skupině

- ▣ verbální vedení
 - ▣ aktivně provádění a prozkoumávání nabízených pohybů
 - ▣ směřování pozornosti k různým aspektům pohybu a sensorickým vjemům
 - ▣ pomalu, jemně, bez úsilí
 - ▣ slovní instrukce umožňují pohyby objevovat skrze vlastní zkušenost
-

Lekce ve skupině

- ▣ individuální rozsah, rychlost pohybu i tempo učení
 - ▣ vystavěné obvykle kolem určité funkce - tematizují např: pohyby z běžného života (např. ohýbání, otáčení, zvedání, chůze, sezení etc.), pohyby, které jsou součástí motorického vývoje člověka během prvního roku života, funkční souvislosti určité části těla
-

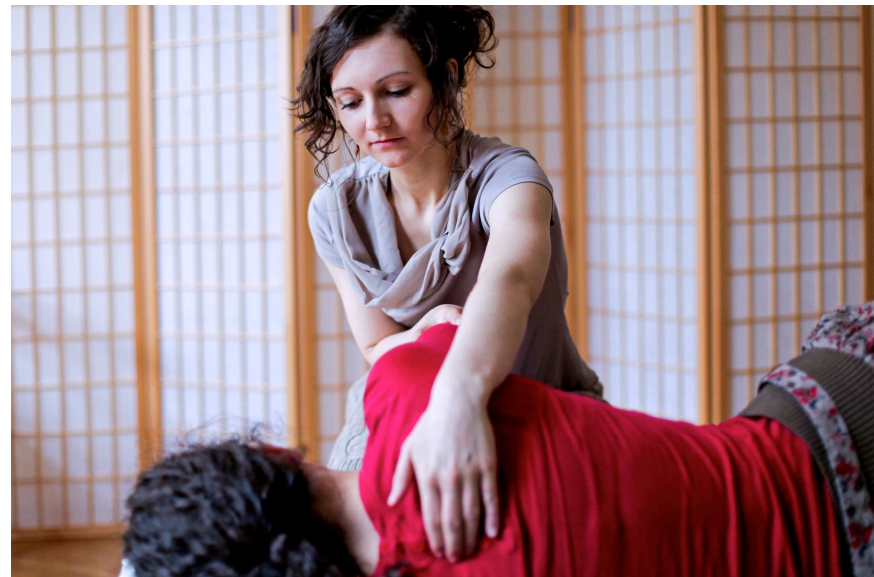


Funkční integrace[®]

Individuální lekce

Individuální lekce Funkční integrace

- ▣ neinvazivní dotyk, jemná manipulace
- ▣ kinestetická komunikace lektora s klientem
- ▣ změna neuromuskulární organizace
- ▣ délka lekce 50min



Obě modality FM

- ▣ využívají pohybu v procesu sebepoznávání
 - ▣ zpřesňují vnímání a uvědomování sebe sama v pohybu
 - ▣ učí praktickému porozumění pohybovým funkcím a vyváženému fungování těla vzhledem ke gravitaci
-

Přínosy praktikování FM

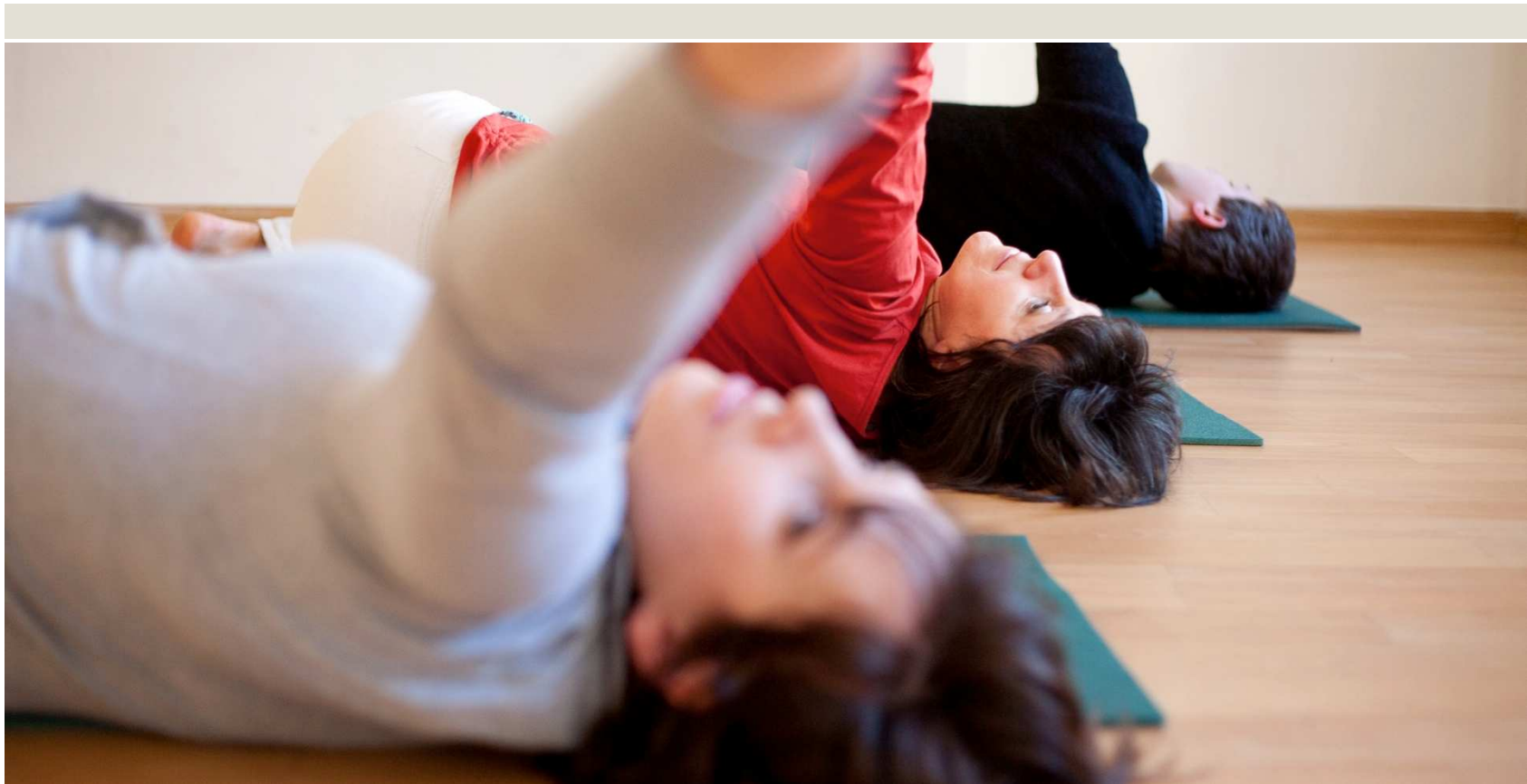
- ▣ postura a dýchání
 - ▣ zlepšení flexibility, koordinace a rozsahu pohybu
 - ▣ vyrovnanější svalový tonus
 - ▣ rovnováha a stabilita
-

Přínosy praktikování FM

- ▣ rozvíjení kinestetického vědomí a propriocepce
 - ▣ somatické porozumění zákonitostem účinného pohybu
 - ▣ efektivnější nakládání s energií
 - ▣ prevence poruch pohybového systému
-

Přínosy praktikování FM

- ▣ schopnost relaxace, nalézání "neutrálního stavu", regulace stresu
 - ▣ hlubší porozumění sobě samému, změny v sebepojetí, hlubší pochopení psychosomatických vazeb, mj. souvztažnost kognitivních, emocionálních, smyslových a pohybových funkcí
 - ▣ emocionální seberegulace
-



FM v komplementární péči o osoby s RS

"Feldenkraisova metoda předpokládá, že lidské bytosti mají potenciál změny a že všichni lidé, nehledě na věk a kondici, mají schopnost se učit."

FM v komplementární péči o osoby s RS

- ▣ Lekce jsou přístupné všem nezávisle na kondici člověka. V lekcích ve skupině si každý sám reguluje tempo a množství pohybu, u individuálních lekcí lektor vychází z aktuálních možností a potřeb daného člověka.
- ▣ FM je procesem učení, který podporuje aktivní přístup, porozumění a vědomé uchopení vlastní situace. Lekce akcentují potenciál, nikoli omezení. Umožňují zakusit vlastní "mohoucnost" namísto nemohoucnosti.

FM v komplementární péči o osoby s RS

- ▣ Využití funkčních rezerv organismu.
- ▣ Vědomější užívání systému kosterní opory a organizace pohybů ve vztahu k působení gravitace.
- ▣ Zlepšení fyzické organizace pozitivně ovlivňuje psychické funkce, vztah k pohybu i celkovou kvalitu života.
- ▣ Snižování úzkosti a deprese. Pocity vlastní hodnoty, fyzické i duševní pohody.
- ▣ Znalost toho, jak se pohybujeme, umožňuje lepší adaptaci v případě ztráty funkce.

Zdroje na internetu k FM

www.feldenkrais.cz

www.feldenkraisovametoda.cz

www.feldenkrais-method.org

www.feldenkais.com

Literatura k FM v češtině

- BISGES, GÜNTHER: 10 Feldenkraisových lekcí pro uvolnění zad, šíje a ramen
 - FELDENKRAIS, MOSHÉ: Feldenkraisova metoda: Pohybem k sebeuvědomění
 - FELDENKRAIS, MOSHÉ: Silné Já: Návod ke spontánnosti
 - MASTERS, R.; HOUSTON, J. Naslouchejte svému tělu
-

Literatura k FM v češtině

- ▣ SHAFARMAN, S. Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví
 - ▣ RUSSELL, R. Zbavte se bolesti zad
 - ▣ RYWERANT, Y. Feldenkraisova metoda - systém funkční integrace
 - ▣ WILDMAN, F. Feldenkrais a jeho metoda: cvičení pro každý den
-



Moshé Feldenkrais

"Věřím, že jednota těla a mysli je objektivní skutečnost. Tělo a mysl nejsou jen navzájem souvisejícími částmi, ale nedělitelným funkčním celkem."



Kontakt

MgA. Tereza Skovajsová

tereza@feldenkrais.cz

www.feldenkrais.cz