

# 1 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Žádost o vyjádření Etické komise FTVS

Příloha č. 2 Informovaný souhlas

Příloha č. 3 Cvičební lekce

Příloha č. 4 Vzor standardizovaného rozhovoru

Příloha č. 5 Dotazník MIDAS

Příloha č. 6 Dotazník dle IHS Diagnostická kritéria pro migrény bez aury dle IHS (International Headache Society)

Příloha č. 7 Dotazník NDI

Příloha č. 8 Tabulka pro zápis cvičení

Příloha č. 9 Celkové výsledky dotazníku MIDAS

Příloha č. 10 Celkové výsledky dotazníku dg. kritérií dle IHS (International Headache Society) z roku 2003

Příloha č. 11 Celkové výsledky dotazníku NDI

Příloha č. 12 Vyšetření olovnicí

Příloha č. 13 Anamnéza

Příloha č. 14 Spouštěče, vyvolávající faktory

Příloha č. 15 Aury

## Příloha č. 1 Žádost o vyjádření Etické komise FTVS

### Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Využití prvků Feldenkraisovy metody u jedinců s bolestmi hlavy

**Forma projektu:** výzkumná práce - diplomová práce

**Období realizace:** prosinec 2021 - květen 2022

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

**Předkladatel:** Bc. Karolina Rathová, 1. ročník NMgr. APTV – KS

**Hlavní řešitel:** Bc. Karolina Rathová, 1. ročník NMgr. APTV – KS

**Místo výzkumu (pracoviště):** Fyzioklinika, Machkova 1642/2, 149 00 Praha 11 - Chodov

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

**Popis projektu:** Do výzkumu bude zahrnuto 10 - 40 lidí metodou dostupného výběru s bolestmi hlavy. Probandi budou vybíráni za předpokladu, že mají bolesti hlavy více než 2x za měsíc. U každého jedince bude odebrána anamnéza. Dále proběhne vstupní vyšetření – stav měkkých tkání, rozsah pohybu, testy odvíjení páteře, bolesti a jejich frekvence, intenzita a charakter. Dále společně vyplníme dotazníky NDI a MIDAS (viz níže). Vstupní vyšetření provede fyzioterapeut (autorka práce) v ambulantním zařízení Fyzioklinika, Machkova 1642/2, 149 00 Praha 11 – Chodov.

Cvičení bude probíhat 2x týdně po dobu 8 týdnů dle audio materiálu, který jedinec obdrží po první úvodní, prezenční lekci. Na úvodní lekci bude jedinec instruován, seznámen s veškerými cviky, poté již bude další lekce cvičit samostatně v domácím prostředí dle audio materiálů. Každá lekce bude mít 45-50 minut. Cvičení je zakládáno na sebeuvědomění. Při cvičení bere každý cvičící ohledy na své možnosti, cvičení je prováděno volně, bez pocitu bolesti a do příjemného vnímání pohybu – tím eliminujeme možnost poškození. S cviky bude každý proband seznámen, aby došlo k pochopení cviků např. vzpažit, uklonit hlavu apod. Výběr cviků provede fyzioterapeut (autorka práce) a budou konzultovány s vedoucí práce PhDr. Jitkou Vařekovou, Ph.D. Cvičení bude inspirováno prvky Feldenkraisovy metody. V případě jakýchkoliv otázek bude mít proband kdykoliv možnost komunikovat s autorkou práce formou e-mailu, či telefonicky.

V průběhu cvičení a celého cyklu výzkumu jedinec pozoruje, zda dochází ke změně bolestí hlavy. Lekce budou plněny dle následujícího schématu:

model A, C - 1x týdně bude lekce složena z úvodní části, lekce pro krční a hrudní páteř, pánev

model B, D - 1x týdně bude lekce složena z úvodní části, lekce pro oči, mimické svaly, čelist a jazyk.

Každá lekce bude obsahovat úvodní část – uvědomění vlastního těla

Celkově budou pro probandy vytvořeny 4 lekce (ABCD) – Modely A a B budou cvičeny 1., 3., 5., 7. týden, modely C, D budou cvičeny 2., 4., 6., 8. týden. Modely se tedy dělí na sudé a liché týdny, a to z důvodu pestrosti cvičení.

Závěrem bude zhodnocení efektivity cvičení dle prvků Feldenkraisovy metody po dokončeném cyklu 8 týdnů – posouzení stavu měkkých tkání, rozsahu pohybu, testů odvíjení páteře, bolesti a jejich frekvenci, intenzitu a charakter.

Za následujících 6 týdnů proběhne pouze dotázání se na bolesti hlavy, frekvenci, intenzitu a charakter bolestí hlavy.

Cíl práce bude zjistit, jakým způsobem ovlivní cvičení prvků Feldenkraisovy metody bolesti hlavy.

Navrhnout a sestavit lekce vhodné pro jedince s bolestmi hlavy.

#### **Použité metody:**

Anamnéza – NO, OA, RA, SpA, PA, AA, GA

Dynamické vyšetření páteře – Čepoj, Forestier, Schober, Ottův inkliniční a reklinační Index, Stibor

Vyšetření držení těla pomocí olovnice

ROM – goniometrem

Vyšetření měkkých tkání – palpačně

Dotazník Neck disability index – hodnocení ADL u osob s bolestmi Cp

Dotazník MIDAS – zjištění a hodnocení bolestí hlavy

Polostrukturované interview – jak jste byl spokojen s lekcemi, s výsledky cvičení? Změnilo se vaše sebeuvědomění, případně jak? Došlo ke změně charakteru, frekvence či intenzity bolestí hlavy?

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Předpokládaný počet účastníků je 10 - 40 metodou dostupného výběru, jejich věk bude v rozmezí od 18 do 50 let. Jedná se o jedince s bolestí hlavy častější než 2x za měsíc.

**Kontraindikace:** Do projektu nebudete zařazen/a jedinec, který má diagnostikované strukturální změny např. výhřez ploténky v oblasti krční páteře, nádorová onemocnění, předchozí úrazy hlavy (v případě komoce výjimka v případě, že je úraz starší 15 let), epileptické stavy, akutní infekční onemocnění, či je v rekonvalescenci po nemoci. Proband bude osloven formou inzerátu na sociální síti s možností zúčastnit se studie.

**Zajištění bezpečnosti:** Cvičení bude po předchozím vstupním vyšetření (které provede fyzioterapeutka – autorka práce), probíhat v domácím prostředí. Pro cvičení je třeba zajistit si dostatek místa na provádění cviků, dále cvičební podložku a ručník, který bude sloužit na podložení hlavy při lehu na zádech. Při samostatném cvičení doma není potřeba kontroly, protože proband cvičí na základě hlasové nahrávky a cvičí podle sebe v malém pohybovém rozsahu, vždy podle aktuálního pocitu tahu. Proband necvičí usilovně, veškeré pohyby jsou vedeny pomalu, volně, ne do bolesti, či nepříjemného pocitu.

**Etické aspekty výzkumu:** Výzkumné práce se nebudou účastnit osoby mladší 18 let, nebudou zahrnuti jedinci z vulnerabilních skupin. Práce je zaměřena na svéprávné dospělé osoby.

**Potenciální střet zájmů:** Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla objektivitu, či integritu práce. Realizaci výzkumné práce tedy nebude docházet k žádným střetům zájmů. Feldenkraisovu metodu vnímám jako neinvazivní formu cvičení, která pomáhá cvičenci zjistit více o svém těle a podporuje propojení těla a mysli. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu.

**Ochrana osobních dat:** Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, příjmení, pohlaví, rok narození, data získaná výše uvedenými metodami - které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

**Požizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků:** Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznam.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná osobní data nebyla zneužita.

**Text informovaného souhlasu (IS):** příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 6. 12. 2021

Podpis předkladatele:

## Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise: Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

**Členové:** prof. MUDr. Jan Heller, CSc.                      Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.  
prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.                      Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.  
PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.                                MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... 234/2021 .....

dne: ..... 6. 12. 2021 .....

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.**

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josefův náhon UK FTVS 52, Praha 6

.....  
podpis předsedkyně EK UK FTVS

## ***Příloha č. 2 Informovaný souhlas***

### **INFORMOVANÝ SOUHLAS**

Vážená paní, vážený pane,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy

*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné) Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci *diplomové práce* s názvem *Využití prvků Feldenkraisovy metody u jedinců s bolestmi hlavy, prováděné na Fyzioklinice, Machkova 1642/2, 149 00 Praha 11 - Chodov.**

**Období realizace:** prosinec 2021 - květen 2022

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Cílem diplomové práce je zjistit, jakým způsobem ovlivní cvičení prvků Feldenkraisovy metody bolestí hlavy. Metoda je založena na sebeuvědomění a vědomém provádění opakujících se jednoduchých pohybů (např. úklony a předklony hlavy, vzpažení a rozpažení horní končetiny). Dále také sestavit pro jedince s bolestmi hlavy lekce, které mají zmírnit frekvenci a intenzitu bolestí hlavy.

Na začátku Vám bude odebrána anamnéza. Dále proběhne vstupní vyšetření – stav měkkých tkání, rozsah pohybu, funkční testy odvíjení páteře (vyšetření rozsahu páteře – např. Test dle Čepoje, Otty...), bolesti a jejich frekvence, intenzita a charakter. Vstupní vyšetření bude prováděno fyzioterapeutkou (autorkou práce), bude prováděno na Fyzioklinice (adresa Machkova 1642/2, 149 00 Praha 11 - Chodov), vstupní vyšetření bude probíhat zhruba 30 minut, dále Vám budou autorkou práce vysvětleny cviky, které si také vyzkoušíte a bude Vám představen postup samostatného cvičení doma také zhruba 30 minut - tj. dohromady 60 minut.

Dále společně vyplníme dotazníky NDI a MIDAS. Které se týkají bolestí hlavy a krční páteře.

**Dále bude součástí výzkumu pravidelné cvičení v domácím prostředí** – budete provádět cvičení, které budete provádět probíhat **2x týdně po dobu 8 týdnů** dle audio materiálu, který obdržíte po první úvodní, prezenční lekci. Na úvodní lekci budete instruován/a a seznámen/a s veškerými cviky, poté již bude další lekce cvičit samostatně v domácím prostředí dle audio materiálů. Jedna lekce bude probíhat cca 50 minut,

kontrola správnosti provedení není potřeba, u metody se totiž klade důraz na sebeuvědomění a individualitu. Cvičení bude inspirováno prvky Feldenkraisovy metody. V případě jakýchkoliv otázek bude mít proband kdykoliv možnost komunikovat s autorkou práce formou e-mailu, či telefonicky.

E-mailová adresa na autorku práce je [karolina.rathova@seznam.cz](mailto:karolina.rathova@seznam.cz)

V průběhu cvičení a celého cyklu výzkumu jedinec pozoruje, zda dochází ke změně bolestí hlavy. Lekce budou plněny dle následujícího schématu:

model A, C - 1x týdně bude lekce složena z úvodní části, lekce pro krční a hrudní páteř, pánev

model B, D - 1x týdně bude lekce složena z úvodní části, lekce pro oči, mimické svaly, čelist a jazyk

Každá lekce bude obsahovat část úvodní – uvědomění vlastního těla

Cviky v lekcích se skládají z jednoduchých úkonů - např. úklony, rotace, předklon... Cvičení bude probíhat vždy cca 50 minut.

Celkově budou pro probandy vytvořeny 4 lekce (ABCD) – Modely A a B budou cvičeny 1., 3., 5., 7. týden, modely C, D budou cvičeny 2., 4., 6., 8. týden.

Modely se tedy dělí na sudé a liché týdny, a to z důvodu pestrosti cvičení.

Závěrem bude zhodnocení efektivity cvičení dle prvků Feldenkraisovy metody po dokončeném cyklu 8 týdnů – posouzení stavu měkkých tkání, rozsahu pohybu, testů odvíjení páteře, bolesti a jejich frekvenci, intenzitu a charakter.

Za následujících 6 týdnů proběhne pouze dotázání se na bolesti hlavy, jejich frekvenci, intenzitu a charakter.

Cvičení bude po předchozím vstupním vyšetření (které provede fyzioterapeutka – autorka práce) probíhat v domácím prostředí. Pro cvičení je třeba zajistit si dostatek místa na provádění cviků, dále cvičební podložku a ručník, který bude sloužit na podložení hlavy při lehu na zádech. Při samostatném cvičení doma není potřeba kontroly, protože budete cvičit na základě hlasové nahrávky a cvičení probíhá podle sebe v malém pohybovém rozsahu, vždy podle aktuálního pocitu tahu. Cvičení neprovádíte usilovně, veškeré pohyby jsou vedeny pomalu, volně, ne do bolesti, či nepříjemného pocitu.

Do projektu nebudete zařazen/a ten, diagnostikované strukturální změny v oblasti krční páteře, neurologické onemocnění, předchozí úrazy hlavy (v případě komoce výjimka v případě, že je úraz starší 15 let), epileptické stavy, akutní infekční onemocnění.

Přínosem by pro Vás mohlo být zejména zvýšení kloubních rozsahů, snížení bolestí krční páteře a hlavy a uvolnění zvýšeného napětí tělesných struktur.

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocena.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v diplomové práci ve studentském informačním systému (SIS), nebo na e-mail adrese: [karolina.rathova@seznam.cz](mailto:karolina.rathova@seznam.cz)

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje jméno,

příjmení, pohlaví, rok narození, data získaná výše uvedenými metodami - které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznam.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná osobní data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Bc. Karolina Rathová

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Karolina Rathová

Podpis: .....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka ..... Podpis:  
.....

### ***Příloha č. 3 Cvičební lekce***

#### **Body scan v lehu**

Lehněte si na záda, natáhněte si DKK a HKK na podožku podél těla. Pokud potřebujete, dejte si pod hlavu podložku nebo malý polštářek tak, aby se vám leželo pohodlněji. Uvolněte se, zkuste se nyní soustředit ne sebe a být přítomní tady a teď. Oči můžete zavřít, či je nechat otevřené, jen se ujistěte, že nekoukáte do světla. Dýchejte volně, tak jak je vám to příjemné. Nesnažte se dýchat „správně“, ale tak, jak je to pro vás přirozené. Dejte si čas na každý nádech a výdech. Vnímejte, jak se s každým nádechem vaše tělo plní vzduchem, všimněte si, jaké části se pohybu účastní, kde se vzduch koncentruje. Stejně tak pozorujte, co se ve vašem těle děje, když vydechujete. Jaké části těla se pohybují, kudy jde vydechovaný vzduch ven z těla? Pohybuje dech vaším břichem? Boky? Zády? Hrudníkem? Pohybují se při dechu vaše žebra? Pokud ano, tak kam? Stále se snažte dech vnímat a pozorovat, dýchejte volně bez zbytečného úsilí. Zkuste nyní zaměřit vaši pozornost na to, jak ležíte na podložce, jakou plochou se vaše tělo opírá o zem? Jak vnímáte pravou a levou polovinu těla? Jsou obě stejné, či je vnímáte rozdílně? Je jedna polovina vašeho těla výše než druhá? Nebo delší? Nebo těžší? Cítíte někde bolest či nekomfort? Cítíte, že je jedna strana méně v kontaktu s podložkou v porovnání s druhou stranou? Nyní zaměřte pozornost na vaše DKK. Které části vašich pat jsou v kontaktu se zemí? Kam směřují vaše špičky? Jsou vtočené dovnitř nebo vytočené ven, či míří přímo ke stropu? Je pravá špička ve stejné pozici jako levá? Jak leží vaše lýtka? Jsou obě v kontaktu se zemí? Zaujímají obě dvě stejnou opěrnou plochu? A co vaše kolena? Je mezi podkolenními jamkami a zemí nějaký prostor? Pokud ano, kolik asi centimetrů? Opět zkuste porovnat pravé a levé koleno. Máte pocit, že jsou obě DKK stejně propnuté? Jak celé DK vnímáte? Daří se vám je uvolnit? Nebo cítíte nějaké napětí? Uvědomte si nyní vaši pánev – jaký má tvar? Jak velká plocha je v kontaktu se zemí? Vnímáte pánev jako jeden těžký kus ležící na zemi, nebo je volná? Je jedna strana pánve těžší? Více opřená o zem než druhá? Máte pocit, že je jedna strana výše u stropu, jakoby byla zvedlá od země? Máte pocit, že je jedna strana pánve blíže u ramene, tedy vytažena nahoru? Vnímejte vaši bederní páteř, zkuste vnímat její křivku. Je mezi ní a zemí nějaký prostor? Pokud ano, jak velký? Uvědomte si, kde asi přechází bederní páteř v páteř hrudní. Kde začíná křivka hrudní páteře a kam je stočená? Vnímejte oblast spodních žeber, pohybují se nějak s vašim nádechem a výdechem? A co zbylá žebra, pohybují se, či staticky drží na jednom místě? Máte pocit, že se jedna strana hrudníku více zdvihá ke

stropu? Že je méně opřena o zem? Znovu zaměřte svoji pozornost na dech, stále dýchejte přirozeně tak, jak je vám to příjemné. Pozorujte jak se tělo s nádechem plní vzduchem a s výdechem vzduch odchází z těla. Vnímáte obě dvě strany hrudníku a celého trupu stejně? Či je jedna volnější v porovnání se druhou? Vnímejte nyní vaše ramena, porovnávejte, zda obě leží stejně, zda jsou v kontaktu se zemí, nebo se země vůbec nedotýkají? Máte pocit, že je jedno více vtočené dopředu k hrudníku? Připadá vám, že je jedno položené více u ucha? Jste schopni nechat ramena uvolněná? Jak leží vaše paže? Zkuste vnímat tuto část od ramene až k lokti a porovnat je mezi sebou. Leží obě dvě paže na zemi stejně? Jak leží vaše předloktí a ruce? Jsou otočeny dlaněmi k zemi či ke stropu? Má jejich pozice nějaký vliv na zbytek HK? Třeba na ramena? Jsou vaše prsty uvolněné, nebo jste si zrovna uvědomili, že jsou v křečovitém držení? Jsou prsty pokrčené či natažené? Jak leží obě celé HKK na zemi? Jak daleko jsou od těla? Jak leží vaše hlava? Je položena na středu, či je ukloněna k nějaké straně? Máte pocit, že je hlava zakloněná? Jak těžká je vaše hlava? Musí teď krk zapojovat nějaké svaly? Cítíte v krku napětí, či je uvolněný? Jak se chovají svaly na vašem obličejí? Jsou uvolněné, či ještě si zrovna uvědomili, že jsou napjaté? Je vaše pusa zavřená či otevřená? Máte pocit, že jsou vaše čelistní klouby v napětí? Znovu se zaměřte na váš dech – pozorujte, zda se nějak změnil, či stále dýcháte stejně. Jen dýchejte a porovnávejte pravou a levou stranu. (Owens, 2022)

### **Body scan v sedu**

Posad'te se prosím na židli, neopírejte se o opěradlo. Nohy si opřete o celé plošky na zem tak, aby vám to bylo pohodlné. Ruce si položte na stehna, či je vložte volně do klína. Uvolněte se a zkuste se nyní soustředit jen na sebe a být přítomní. Oči můžete zavřít, či je nechat otevřené. Dýchejte volně tak, jak je vám to příjemné, nesnažte se dýchat „správně“, ale tak, jak je to pro vás přirozené. Sed'te pohodlně, nesnažte se se příliš rovnat. Zkuste sedět tak, jak je to pro vás zrovna přirozené. Dejte si čas na každý nádech a výdech. Vnímejte, jak se s každým nádechem vaše tělo plní vzduchem, všímejte si, jaké části se pohybu účastní, kde se vzduch koncentruje. Stejně tak pozorujte, co se ve vašem těle děje, když vydechujete, jaké části těla se při výdechu pohybují? Kudy jde vydechovaný vzduch ven z těla? Pohybuje dech vaším břichem? Bohy? Záda? Hrudníkem? Pohybují se při dýchání vaše žebra? Pokud ano, tak kam? Stále se snažte dech pozorovat a vnímat, dýchejte volně bez zbytečného úsilí. Zkuste nyní zaměřit vaši pozornost na to, jak sedíte. Co všechno je v kontaktu s podložkou? Jak vnímáte pravou a levou polovinu těla? Jsou obě stejné? Či je vnímáte rozdílně? Je jedna polovina vašeho

těla těžší? Širší? Cítíte někde bolest nebo nekomfort? Cítíte, že je jedna polovina těla méně v kontaktu s podložkou než druhá polovina? Nyní zaměřte vaši pozornost na DKK. Jsou celé plošky v kontaktu se zemí? Máte pocit, že jsou špičky a paty opřené stejnou silou? Kam směřují vaše špičky? Jsou vtočené dovnitř, či vytočené ven? Nebo směřují přímo vpřed? Máte uvolněné prsty na noze, či jsou zatnuté do podložky? Jak vnímáte vaše kolena, je vám příjemné, v jakém úhlu se zrovna nacházejí? Nebo cítíte potřebu si jedno z nich, či obě dvě, natáhnout? Uvědomte si, jak daleko jsou vaše kolena od sebe – jsou u sebe, či na šířku pánve, nebo jsou od sebe dál? Jsou vaše DKK uvolněné? Uvědomte si nyní vaši pánev – jak se opírá o židli? Jak velkou plochou? Jaký má tvar? Vnímáte pánev jako jeden těžký kus, či má více částí? Kde je místo, kde se židle dotýká nejvíce? Je pánev rovně? Sedíte oběma hýžděmi na židli stejně? Či je jedna v menším kontaktu? Máte pocit, že je těžiště spíše vpředu, vzadu, či je přímo nad středem pánve? Vnímejte vaši bederní páteř. Jaký tvar má v sedu její křivka? Kde přechází vaše bederní páteř v páteř hrudní? Jaký tvar má křivka hrudní páteře? Kam směřuje vaše hrudní kost? Směřuje rovně, či je nakloněná dolů? Opět zaměřte vaši pozornost na dech. Jaké části se při nádechu a výdechu pohybují? Vnímejte vaše ramena – jsou vtočená dopředu, či je vnímáte, že jsou rovně? Máte pocit, že je jedno rameno posunutější výše k uchu při porovnání pravé a levé strany? Jak máte položené ruce – jsou na stehnech či v klíně? Pokud jsou na stehnech, jsou položeny dlaněmi dolů či vzhůru? Pokud máte dlaně položeny v klíně, jsou prsty propletené, či schované jedna v druhé? Jsou uvolněné? Jak vnímáte vaši hlavu? Je těžká? Máte pocit, že přepadá svojí tíhou k jedné ze stran? Či je vaše hlava na středu? Myslíte si, že je vysunutá vpřed, či naopak zasunutá vzadu? Musí nyní vaše krční svaly vynakládat nějaké větší úsilí, aby hlavu udržely? Jen sed'te a pozorujte dech, porovnávejte pravou a levou polovinu těla a volně dýchejte.

(Owens, 2022; Umnesh, 2013)

### **Lekce A – v lehu na zádech**

Body scan v lehu na zádech viz výše.

Zůstaňte ležet na zádech, pokud potřebujete, dejte si pod hlavu polštářek tak, aby se vám leželo příjemně a vaše hlava nebyla příliš zakloněná. Zavřete si oči. Volně a pomalu otáčejte hlavou vpravo a vlevo a jen si všimněte jaké to je. Jak tento pohyb vnímáte? Kam – na kterou stranu je pro vás pohyb příjemnější, jednodušší? Na kterou stranu vnímáte, že je rozsah pohybu větší? Pokračujte v otáčení hlavy a vnímejte tvar vaši

hlavy, rozdílnost pravé a levé strany. Jak dýcháte? Nesnažte se při pohybu o velké úsilí, pohyb má být volný, snadný a bez bolestí či nepříjemných pocitů. Odpočíte si s hlavou na středu. Po celou dobu lekce si kdykoliv udělejte pauzu a pokud to tak cítíte – odpočíte si nebo si pohyb jen představujte. Nechte zavřené oči, pokrčte si DK v kolenou a opřete se o plosky. Opět začněte otáčet hlavou a pozorujte, jak se to změnilo s porovnáním při natažených DK. Je to nyní jiné? Nebo nevnímáte rozdíl? Nezměnil se rozsah krční páteře? Pomalu dál pohybujte hlavou a všimněte si, co dělají vaše oči pod zavřenými víčky. Nehýbou se, či doprovází pohyb hlavy na jednu a druhou stranu? Znovu si zkuste uvědomit na kterou stranu je pohyb lehčí. Zkuste vnímat případné napětí, které se v oblasti vašeho krku nachází. Jak na pohyb hlavy reaguje zbytek těla? Pohybuje se společně s hlavou i jiná část vašeho těla? Zastavte se na středu a otevřete oči. Ujistěte se, že nekoukáte přímo do světla, aby nedocházelo ke zbytečnému podráždění. Zafixujte pohled na nějaký bod nad vámi a opět otáčejte hlavou vpravo a vlevo. Pokud je vám to nepříjemné, oči si zavřete, ale snažte se stále pozorovat bod před vámi. Jak se nyní změnil rozsah pohybu, když se oči pohybu neúčastní? Jak vám pohyb vůbec připadá? Vnímáte pohyb na obě strany stejně? V čem vnímáte případně rozdíl? Zastavte a odpočíte si. Opět zavřete oči a tentokrát při rotaci hlavy na jednu stranu směřujte pohled očí na druhou stranu – pokud tedy točíte hlavu vpravo, vaše oči koukají doleva a obráceně. Zvládáte pohyb struktur současně? Na kterou ze stran je to jednodušší? Je to stále stejná strana jako u předchozích pohybů? Zkuste to i s otevřenými očima a vnímejte, zda je něco touto změnou jinak. Zastavte a na chvíli si položte obě dlaně na oči, aby měly úplnou tmou a odpočíte si. Naposledy otáčejte hlavou doprava a doleva – tentokrát s hlavou ke stejné straně otáčejte i oči. Jen si pro sebe uvědomte, jak volný vám pohyb připadá. Zastavte a odpočíte si, pokud potřebujete, natáhněte si DKK na podložku. Nyní si opět DKK skrčte tak, aby vám to bylo příjemné a vaše plosky byly opřené o zem. Propleťte si prsty rukou za hlavu a pomalu pomocí rukou zvedejte hlavu a uklánějte směrem k hrudníku. Opět pohyb provádějte volně, není třeba usilovně tlačit do maxima pohybu. S každým zvedáním a pokládáním hlavy se pohyb snaže provést jemněji. Hlavu nijak netlačte. Co při zvedání a pokládání hlavy dělá váš dech? Jak na to reaguje? Kdy se nadechujete a kdy vydechujete? Co dělá při pohybech vaše pánev? A vaše bederní páteř? Přidávají se k pohybům hlavy i oči? Kam koukáte, když jde hlava k hrudníku, a kam když jde zpátky na zem? Nebo staticky drží a pohyb nijak neprovází? Pokud doted sledovaly jedno místo a nepohybovaly se, zkuste vaše oči do pohybu hlavy zapojit. Nejprve provázejte pohyb hlavy – když jde hlava k hrudníku, oči také sledují hrudník. Když se hlava vrací

k podložce, oči jdou vzhůru. Zastavte se na středu a nyní zkuste oči rozpohybovat protichůdně s hlavou – tedy hlava jde dolů, oči nahoru a obráceně. Jak se pro vás pohyb změnil? Je rozsah menší? Zastavte a odpočiňte si. Ruce si nechte propletené za hlavou, dejte si pravou nohu přes levou a pokračujte ve zvedání hlavy k hrudníku pomocí HKK a pomalém návratu na zem. Vnímejte rozdíl od varianty obou DKK na podložce. Vraťte pravou DK do opory o zem a odpočiňte si. Nyní vyměňte nohy a dejte si levou DK před pravou. Pomalu opět zvedejte hlavu pomocí HKK k hrudníku a zpět na zem. Jaký rozdíl je mezi levou DK před pravou a opačně? Vnímáte větší či menší rozsah pohybu v této variantě? Stále pohyb provádějte volně a bez velkého úsilí, s každým opakováním by měl být pohyb volnější a jednodušší. Pokud potřebujete kdykoliv během lekce pauzu – zastavte a pohyb si třeba jen představujte, jinak stále zdvihejte hlavu hrudníku a pomalu pokládejte zpět k zemi. Je pro vás tato varianta s levou DK přes pravou přirozenější a příjemnější než varianta pravé DK před levou? Opět vraťte obě DKK do opory o zem a naposledy zdvihejte hlavu, pomocí HKK za hlavou, k hrudníku a zpět na zem. Sledujte dech – v jaké fázi pohybu se nadechujete a kdy vydechujete? Zda se pohybu účastní vaše hrudní páteř, zda se při zvedání hlavy k hrudníku pohybují směrem dolů i žebra. Zastavte, natáhněte si DKK na podložku a odpočiňte si. Opět skrčte DKK v kolenou a plosky si opřete na podložku tak, jak je vám to příjemné. Ruce si položte křížem na protilehlá ramena či paže. Hlava leží volně na podložce či na zemi. Pomalu a lehce začněte otáčet hrudníkem vpravo a vlevo. Na jakou stranu vám to jde lépe? Kam vám tělo dovolí se více otočit? Co dělá při otáčení vašeho hrudníku vaše hlava? Provádí pohyb současně s hrudníkem? Co vaše oči? Účastní se pohybu? Následují hrudník doprava i doleva? Zaměřte se nyní na pravou stranu. Nyní otáčejte hrudník doprava, ale ve stejnou chvíli otáčejte hlavou vlevo, oboje poté opět vraťte na střed. Jak při tomto pohybu vnímáte vaši krční páteř? Zkuste nyní zastavit hlavu na středu a zafixujte pohled očí nad sebe a dále bez hlavy a očí provádějte pohyb hrudníku, ale pouze doprava. Jak nyní vnímáte pohyb vpravo? Změnil se nějakým způsobem rozsah pohybu? Omezuje vás to v pohybu? Zkuste do rotace hrudníku přidat i hlavu, ale očima stále fixujte bod na stropě. Opět si jen zhodnoťte, jak vám pohyb připadá. Nyní přidejte i oči a kompletně otáčejte hrudník, hlavu i oči k pravé straně. Zastavte se a odpočiňte si, HKK si natáhněte podél těla. Opět si zkřížte HKK na hrudníku a položte ruce na protilehlá ramena či paže. Nyní k pohybu vpravo přidejte i pohyb DKK. Pohyb je stále prováděn jen vpravo a zpět na střed. Při rotaci trupu, hlavy a očí na pravou stranu současně ukládejte i kolena – pohyb vypadá tak, jakoby jste se točili na pravý bok a zpět na střed. Vyhněte se šubavým pohybům, rozsah

pohybu je jen do vašich subjektivně příjemných pocitů. Necítíte v krku zbytečné napětí? Co nyní dělá váš dech? Zdvihá se od podložky při rotaci doprava i pánev? Zastavte se na středu a uvolněte si HKK a DKK na podložku. Zkuste si nyní porovnat pravou a levou stranu těla. Jak vám připadá pravá strana oproti levé? Je pocitově lehčí nebo těžší? Delší či kratší? Vnímáte nyní pravou stranu jako uvolněnou? Nyní se zaměříme na levou stranu. HKK si zkřížte na hrudníku rukama na protilehlá ramena či paže. DKK si pokrčte v kolenou. Otáčejte hrudníkem doleva, ale ve stejnou chvíli otáčejte hlavu vpravo a oboje vraťte na střed. Jak při tomto pohybu vnímáte krční páteř? Zkuste nyní zastavit hlavu na středu, zafixujte pohled očí nad sebe a dále bez hlavy a očí provádějte pohyb hrudníku doleva. Jak nyní vnímáte pohyb vlevo? Změnil se nějakým způsobem rozsah pohybu? Omezuje vás to v pohybu? Zkuste nyní do rotace hrudníku vlevo přidat i hlavu, ale oči nechte stále zafixované na bod nad vámi. Zlepšil se trochu rozsah pohybu vlevo? Stále pociťujete při rotaci omezení? Nyní přidejte do pohybu i oči a kompletně otáčejte hrudník, hlavu i oči k levé straně. Zastavte a odpočiňte si. Nyní k pohybu doleva přidejte i DKK. Pohyb je stále prováděn jen vlevo a na střed. Při rotaci trupu, hlavy a očí na levou stranu současně uklánějte i kolena – pohyb vypadá tak, že se jakoby otáčíte na levý bok a zpátky na střed. Vyhněte se škubavým pohybům, rozsah pohybu – tedy tam kam se otáčíte je pouze do vašeho subjektivně příjemného pocitu. Necítíte při pohybu nějaké napětí? A jaký je to teď rozdíl v porovnání s pravou stranou předtím? Co nyní dělá váš dech? Je stále pravidelný? Zdvihá se od podložky při rotaci doleva i pánev? Zastavte se a odpočiňte si. Jak nyní vnímáte levou stranu těla? Je uvolněná? Vnímáte levou stranu těla jako těžkou? Lehkou? Připadá vám teď dlouhá či naopak krátká? Jen ležte a vnímejte, jak dýcháte. Jak se vaše tělo plní vzduchem a vzduch opět z těla odchází. Máte pocit, že nyní vnímáte vaše tělo lépe, intenzivněji než na začátku lekce? Zvládáte nyní tělo lépe uvolnit? Snažte se jen dýchat zvolna, pozorovat jak své tělo vnímáte jako celek a jak nyní leží na zemi. Kde se vaše tělo teď opírá o zem? Připadá vám, že je nyní více v kontaktu se zemí než na začátku, když jste si lehli a pozorovali ho? Až budete připraveni, pomalu se postavte. Zkuste se nyní projít po místnosti a jen si uvědomit, jak se vám jde, jak vnímáte každý krok. Jak se zrovna teď cítíte. Moc vám děkuji za pozornost a přeji vám krásný zbytek dne.

(Canalcentral Paris, 2013)

## Lekce B – v sedu na židli

Body scan v sedu viz výše.

Posaďte se prosím na pevnou židli, či lavici tak, aby se vám sedělo pohodlně, snažte se prosím případně neopírat o opěradlo židle. Nohy se dotýkají země celými ploskami. Představte si, že sedíte na ciferníku hodin. Před vámi je 12, vpravo 3, za vámi 6 a vlevo 9. Ruce si křížte na hrudníku a pomalu začněte naklápět pánev vpřed a vzad, jako byste chtěli propojit 12 a 6 na ciferníku. Vnímejte, které části těla se do pohybu zapojují – které části pohyb startují? Vnímáte, že je pohyb do jednoho ze směrů jednodušší? Cítíte někde bolest či nekomfort? Stále pokračujte v pohybu a s každým opakováním zkuste pohyb vést volněji, stále s menším a menším úsilím. Co při tomto pohybu pánve dělá zbytek páteře? Drží staticky na místě a pohyb provádí pouze pánev? Či se k pohybu přidaly i bedra, hrudník, krk a hlava? Kam směřují při pohybu vaše oči? Koukáte dopředu, či provázejí pohyb? Pokud zbytek těla neprovází pohyb, zkuste ho nyní zapojit – zkuste postupně při náklonu pánve dopředu a dozadu rozpohybovat zbytek páteře. Pokud se zbytek těla pohybuje celou dobu – pokračujte nebo si odpočiňte, pokud cítíte, že to potřebujete. Sledujte, co dělá při pohybu dech. Jak vám pohyb nyní připadá? Je to přirozený, či nepřirozený pohyb? Dostane se vaše tělo během dne do těchto pozic při nějaké z běžné činnosti? Zastavte a odpočiňte si. Uvolněte ruce. Vzpomeňte si opět na ciferník hodin položený pod vaši pánví? Zkuste nyní rozpohybovat vaši pánev tak, jako byste chtěli spojit 3 a 9. Pomalu a volně naklánějte pánev doprava a doleva. Je to na jednu stranu snazší? Uklání se při pohybu vpravo hlava doleva, či staticky stojí na místě? A co na druhou stranu, pokud pohybuje pánví vlevo, směřuje vaše hlava k pravému rameni, či nikoliv? Pokračujte v pohybu. Zkuste si nyní představit, že vpravo nahoře lehce před vámi od vás je polička a vy si z ní chcete podat hrneček. Stále sedíte, levou ruku si opřete kamkoliv tak, aby vám to bylo příjemné. Natahujte se pro hrneček a vraťte se zpět na střed, pravou ruku na střed nemusíte pokládat, může zůstat nepoložená u těla a opět se natahujte pro hrneček. Stále pohyb provádějte jen pravou HK na pravou stranu. Všimněte si, jak se mění postavení pánve, ale i celých zad – jak teď při pohybu vypadá vaše páteř? Co při pohybu dělají vaše nohy? Pokud ucítíte, že je vám pohyb jakkoliv nepříjemný uberte na rozsahu pohybu, či zastavte a pohyb si představujte, a to kdykoliv budete potřebovat. Co váš dech? Kam směřuje při pohybu ruky vaše hlava? Otáčí se společně s očima za rukou? Sledují a kontrolují oči prováděný pohyb? Zastavte se na střed a tentokrát pohyb proveďte tak, aby se hlava při pohybu ruky pro hrneček otočila

na druhou stranu. Tedy ruka sahá doprava nahoru pro hrneček, celé tělo ji pomáhá, ale hlava se točí doleva. Jak nyní vnímáte tuto změnu? Je pro vás tento pohyb přirozený? Jednodušší? Nebo naopak je pohyb těžší a složitější? Snažte se pohyb dělat volně a bez zbytečného úsilí. Zastavte se a odpočiňte si. Nyní budeme podávat hrnek z levé horní poličky šikmo vpředu od vás. Natahujeme levou ruku. Jak se účastní zbytek těla? Vnímejte, jak vám pohyb připadá. Je to nyní doleva jednodušší, než před chvílí na druhou stranu? Připadá vám, že se natáhnete dál, či je naopak rozsah pohybu doleva menší? Pokračujte dále v pohybu. Zkuste opět při pohybu vlevo otočit hlavu doprava. Zjednodušil se pohyb, nebo je to teď naopak těžší a vy v těle cítíte nekomfort? Zastavte a odpočiňte si. Dejte si ruce křížem na hrudník. Zkuste si představit, že je vaše páteř ocelová tyč, kdy nemůžete hýbat jednotlivými segmenty. Naklánějte pomalu celou páteř dopředu a dozadu. Zvládáte udržet obratle mezi sebou nehybně, či se někde prohýbáte nebo ohýbáte? Co vaše hlava, začíná pohyb nebo je se zbylými úseky nehybná? Co dělají vaše nohy? Jsou opřené o celé plošky? Či je nějaká část plošek ve vzduchu? Je toto vaše postavení nohou a celých DKK stejné u pravé i levé? Co dělá váš dech? V jaké fázi pohybu se nadechujete a kdy vydechujete? Pomalu pohyb zastavte, ruce si položte do klína nebo kamkoliv vedle těla a odpočiňte si. Ruce si nyní položte dlaněmi na stehna, nohy si opřete o celé plošky na zem. Pomalu začněte posouvat ruce po stehnech tak, že pravou sunete vpřed směrem ke kolenu a levou vzad směrem k pánvi a zpět na střed. Všimněte si, co se při pohybu rukou děje. Pohybuje se při tom vaše páteř? Vaše ramena, vaše hlava a oči? Dýcháte pravidelně? Zastavte na střed a nyní vyměňte strany – nyní se bude vaše levá ruka sunout po stehnu vpřed směrem ke kolenu a pravá vzad směrem k vaší pánvi a zpět na střed. Opět si zkuste všimnout, jak se pohybuje zbytek těla. Jak rozdílný je rozsah levé a pravé strany při tomto pohybu? Jaký směr a kam je pro vás při tomto pohybu přirozenější? Vnímáte někde v těle při pohybu nekomfort? Odpočiňte si. Zkuste nyní celý pohyb plynule provádět vpravo i vlevo. Pravá ruka se tedy sune vzad i vpřed a levá současně také, ale v opačném směru. Zastavte a odpočiňte si. Nyní budete pohyb provádět pouze doleva. Hlava zůstane nehybně na střed a pohled směřuje vpřed. Pravá ruka se posouvá vpřed po stehnu až ke kolenu, levá ruka se sune vzad k pánvi a zpět na střed. Tak, že se celé tělo točí doleva. Hlava stále zůstává na střed a pohled směřuje vpřed. Odpočiňte si. Stále zůstáváme u pohybu doleva – tentokrát jde s pohybem rukou, rotací páteře i hlava. Ta se ale na konci pohybu zastaví a samostatně se otáčí zpět dopředu. Hlavu opět vraťte do otočení doleva a pak společně se zbytkem těla vraťte na střed. Zkuste si všimnout, co při pohybu cítíte. Jak hlava provádí pohyb bez zbytku těla?

Několikrát pohyb opakujte. Otočit celé tělo vlevo, zastavit, hlava vpřed, vrátit hlavu zpátky doleva a celé tělo společně vrátit na střed. Stále zůstáváme při rotaci doleva – tentokrát se pohybu budou účastnit i DKK. Ruce se posouvají po stehnech – pravá ruka směrem ke kolenu a zpět, levá ve směru k pánvi a zpět na střed, hlava a oči doprovázejí pohyb trupu doleva. Snažíme se tentokrát otočit více doleva. Vnímejte, zda se do pohybu nějak mohou zapojit kyčle, kolena, špičky tak, abyste se otočili více doleva a vraťte zpět na střed. Vnímáte, že se do pohybu zapojuje pánev? Že vysouváte pravou nohu více dopředu, že rotujete obě kolena doleva? Pomalu provádějte pohyb a pozorujte, co vše se pohybu účastní. Jak reaguje na tento pohyb dech? Stále opakujte pohyb vlevo a zpět na střed. Odpočiňte si na středu. Naposledy zůstaneme při rotaci vlevo. Pohyb proved'te stejně jako v předchozí variantě, ale při otočení vlevo otáčejte hlavou na druhou stranu vpravo a zpět současně na střed. Pomalu provádějte pohyb a pozorujte, co při pohybu cítíte. Stále jsou do pohybu zapojené i DKK, které umožňují větší otočení vlevo. Odpočiňte si. Nyní budete provádět pohyby vpravo – nejprve jen posunujte pravou ruku po stehnu vzad směrem k pánvi a levou ruku po stehnu vpřed směrem ke kolenu. Přírozeně otáčejte vaše tělo vpravo pomocí rukou. Vnímejte, jak se vaše tělo cítí, jak je pro něj pohyb jednoduchý. Zastavte na středu a než budete pokračovat v pohybu – nechte hlavu nehybně na středu. Nyní otáčejte tělo vpravo a zpět na střed pomocí pohybu rukou po stehnech a pohled směřujte stále vpřed. Zastavte a odpočiňte si. Nyní opět začněte posouvat ruce po stehnech a otáčejte tělo doprava a zpět na střed, tedy pravou rukou vzad a levou rukou po stehnu vpřed. Na konci pohybu do rotace zastavte a vraťte pouze hlavu na střed. Hlavu opět otočte za tělem doprava a vše najednou vraťte na střed. Jaký je to pocit? Je pro vás pohyb příjemný nebo naopak nepříjemný? Pokračujte pomalu a volně v pohybu ve svém tempu, jak je vám to příjemné. Otočit celé tělo vpravo, hlavu otočit zpět na střed, vrátit hlavu za tělem doprava a celé tělo společně s hlavou vrátit na střed. Odpočiňte si. Stále zůstáváme při pohybu do rotace vpravo. Tentokrát se pohybu budou účastnit i DKK. Ruce se posouvají současně po stehnech – pravá ve směru k pánvi, levá ve směru ke kolenu a současně zpět na střed. Hlava a oči doprovázejí pohyb trupu. Tentokrát se snažíme otočit více doprava, vnímejte, zda jsou do pohybu zapojené kyčle, kolena, špičky tak, abyste se otočili více doprava a vraťte na střed. Vnímáte, že se do pohybu zapojuje vaše pánev? Vnímáte, že se vaše levá DK vysouvá více dopředu? Že rotujete obě kolena vpravo? Pomalu provádějte pohyb a pozorujte, co vše se pohybu účastní. Jak na tento pohyb reaguje dech? Odpočiňte si. Naposledy zůstaneme při rotaci vpravo. Pohyb provádějte stejně jako při předchozí variantě, ale při otáčení vpravo

otáčejte hlavu doleva a poté současně vraťte vše na střed. Stále jsou do pohybu zapojené i DKK. Celé tělo se točí vpravo, pouze hlava doleva a zpět na střed. Zastavte, pohodlně si sedněte a zavřete oči. Porovnávejte nyní pravou a levou polovinu těla. Vnímejte, zda je tělo nyní uvolněné. Zmizelo napětí? Jak se vám sedí? Vnímate oporu o pravou i levou hýžď? Je nyní tělo těžší nebo ho vnímáte lehčeji? Chvilku sed'te, porovnávejte a pozorujte, k jakým došlo za lekci změnám. Až budete připraveni – pomalu se postavte a projděte se po místnosti. Vnímejte, jak se vám jde. Jak rovně držíte vaše tělo? Jak vnímáte každý krok? Jak rozdílný je pro vás krok pravou a levou nohou? Vnímate při chůzi pohyb vašich kotníků? Jak cítíte kolena? Vaše kyčle, vaši pánev a její postavení v prostoru? Připadá vám, že je někam ukloněná, nakloněná, či dokonce otočená? Jak cítíte napětí ve vašich zádech, celkově ve vaší páteři? Co váš krk a hlava? Jak se celkově cítíte, když teď chodíte po místnosti. Zastavte, nadechněte se, vydechněte. Já vám děkuji za pozornost a mějte krásný den.

(Wellness Station, 2019; Wellness Station, 2020)

### **Lekce C – v lehu na boku**

Body scan v lehu na zádech viz výše

Otočte se prosím na pravý bok, dejte si pod hlavu polštářek či deku tak, aby ležela vaše hlava rovně a uvolněně. HKK si natáhněte před tělo tak, aby byly vaše dlaně spojené. DKK si pokrčte tak, aby vám to bylo příjemné a leželo se vám pohodlně. Pokud potřebujete, podložte si váš pravý bok dečkou, aby bylo opření měkčí. Pomalu začněte pohybovat horní, tedy levou končetinou po pravé vpřed – ruka se vysouvá před spodní vpřed a zpátky na střed. Vnímejte, co vše se do pohybu zapojuje. Účastní se pohybu levé HK i rameno? Hrudník? Žebra? Otáčí se společně s pohybem HK i hlava? Nyní pomalu posouvejte HK vzad, jako by klouzala po pravé natažené HK směrem k rameni a vračejte ji zpět na střed. Vnímate, že se opět pohybu účastní i další části těla? Ramena? Hrudník? Žebra? A hlava? Zastavte pohyb a odpočiňte si. Nyní rozpohybujte levou HK vpřed a vzad. Plynule, pomalu ved'te pohyb tak, že s každým opakováním bude pohyb vedený s větší volností. Zastavte a odpočiňte si. Pomalu začněte zvedat nataženou levou končetinu pár centimetrů nad pravou ruku a zpět na zem – tedy na pravou HK. Vnímejte, jak je celá končetina těžká. Jaké úsilí musíte pro zvednutí celé končetiny vynaložit? Vaše spodní – pravá HK by měla ležet volně na zemi. Zastavte ruku dole a než ji opět zvednete nahoru, lehce HK posuňte dozadu – za ramenem a opět zvedněte nad zem. Pomalu zvedejte a

pokládejte zpět na zem. Je nyní pohyb jiný? Změnila se tíha končetiny? Zkuste nyní zvednout končetinu výš. Zastavte a nyní zkuste naopak vysunout celou levou končetinu kousek vpřed před pravou a opět zvedněte kousek nad podložku. Nyní zkuste zvednout nataženou HK výš. Porovnávejte, jak náročné je to teď pro celou končetinu, rameno, záda. Kde se nachází při pohybu HK vaše levé rameno? Je zvednuté u ucha? Cítíte, že se při pohybu zapojuje i krk? Zastavte pohyb a odpočiňte si. Opět levou HK zasuňte trochu směrem k rameni a zvedejte nahoru tam, kam je vám to příjemné - zkoušejte ji zvedat různě vysoko a pozorovat, jak se v různých rozsazích pohybu chová rameno. Co dělá vaše hlava a oči? Zaklání se při provádění pohybu vaše hlava? Nebo se jen volně otáčí společně s levou HK? Do jaké výšky je vám pohyb příjemný a odkud již cítíte, že je to pro vás těžké? Pokud cítíte, že je vám pohyb nepříjemný zastavte a jen si pohyb představujte, nebo můžete případně snížit rozsah pohybu. Jak rychle zvedáte a jak rychle končetinu pokládáte? Co dělá váš dech, když HK zvedáte a když ji vracíte dolů? Kdy se nadechujete a kdy vydechujete? Pokud jste doteď nesledovali pohyb levé končetiny, zkuste nyní pohyb pohled očí i pohyb hlavy zapojit. Pokud ano, pokračujte, nebo si udělejte pauzu a odpočiňte si, pokud to tak cítíte. Pomalu dokončujte pohyb a pokládejte levou pomalu na zem. Uvolněte se a odpočívejte. DKK si nechte pokrčené, levou ruku si položte na čelo, pomalu začněte loket směřovat dozadu a otáčejte se za ním, poté vracejte zpět. Účastní se tohoto pohybu automaticky i oči? Kdy se nadechujete a kdy vydechujete? Co všechno se pohybu účastní? Kam až cítíte, že rotujete v trupu? Zastavte, uvolněte se a nechte HK opět natažené před tělem. Pokud nemáte, pokrčte si lehce obě dvě kolena. Pomalu začněte posouvat levé koleno před spodní vpřed, jako byste vysunuli koleno před spodní vpřed. Spodní, pravá DK, je uvolněná, svrchní, tedy levá končetina se pomalu posouvá po stehnu druhé nohy vpřed a zpět na střed. Od kolene dolů zkuste levou končetinou nepohybovat. Jaké svaly se nyní zapojují? Je tento pohyb pro vás známý? Či jste tento pohyb nikdy nedělali? Zastavte na středu a začněte svrchní levou končetinu posouvat po stehnu dozadu směrem k pánvi a zpět na střed. Nyní propojte oba pohyby a posouvejte levé stehno v ose pravé stehenní kosti vpřed za kolenem a vzad za pánví. S každým opakováním zkuste pohyb provést volněji, s menším úsilím. Odpočiňte si. Nyní zkuste rozpohybovat celé tělo – horní levá končetina se posouvá dopředu po pravé, levá DK se posouvá po stehnu dozadu směrem za pánví – části jdou tedy současně proti sobě a zpět na střed. Stále pohybujte jen ke středu a zpět. Zkuste teď pohyb točit – horní levá končetina se posouvá vzad po pravé, směrem k rameni a levá dolní končetina jde po stehnu dopředu směrem ke kolenu. Pohyb je stále současně. Zastavte se a odpočiňte si. Nyní zkuste pohyb propojit.

Levá HK se posouvá vpřed a vzad po spodní HK a levá DK se posouvá v opačném směru stehnem po spodní DK vpřed a vzad. Na středu se obě poloviny těla potkají a pokračují v pohybu do druhého směru. Zastavte se a nyní zkuste pohybovat současně levou HK a levou DK vpřed a zpět na střed tak, že se celé tělo naklání dopředu a zpět na střed. Nyní proveďte oběma končetinami – levou HK a levou DK pohyb vzad. Spojte směry a naklánějte tělo vpřed a vzad. Jak při tomto pohybu hýbete hlavou? V jaké fázi pohybu se nadechujete a kdy vydechujete? Zastavte a přetočte se na záda. Chvilku vnímejte rozdíl mezi pravou a levou polovinou těla. Jak vnímáte levou polovinu oproti pravé? Je lehčí? Těžší? Delší či kratší? Chvilku ležte a vnímejte rozdíly. Třeba nejsou tak výrazné, i to je v pořádku. Pomalu se otočte na levý bok. Hlavu si podložte polštářkem nebo dekou. HKK opět nechte natažené před tělem, DKK skrčte tak, aby vám to bylo příjemné. Pokud opět potřebujete, vypoďte si levý bok dečkou. Pomalu začněte posouvat pravou HK po levé vpřed za prsty a zpět na střed. Zastavte se na středu a posouvejte svrchní HK vzad za ramenem a zpět na střed. Spodní HK je nyní uvolněná. Propojte oba směry v jeden plynulý pohyb – po spodní HK suňte pravou vpřed a vzad a vnímejte rozsah pohybu. Pomáhá při pohybu rameno? Hrudník? Žebra? Hlava? Pohyb zastavte na středu a odpočiňte si. Jak vnímáte rozdíl na pravém a levém boku? Nyní začněte zvedat plynule nataženou pravou HK kousek nad zem a pokládejte ji zpátky. Zkuste ji zvedat výš. Zastavte, když je ruka položená a lehce s celou HK zacouvejte k rameni. Opět zvedejte kousek nad zem a pokládejte zpět. Je to nyní lehčí, než když HK nebyla zasunuta k rameni? Nebo naopak těžší? Zvedejte postupně výše tak, jak je vám to příjemné. Zastavte pohyb s rukou na zemi a nyní celou HK lehce vysuňte vpřed, opět plynule zvedejte nejprve kousek nad podložku a zpět na střed, poté výš. Jak se vám to nyní zdá? Je končetina těžší? Jaká z těchto tří variant byla nejpohodlnější? Ruka ve středu, mírně zasunutá vzad, či mírně předsunutá vpřed? Kde se při zvedání natažené HK nachází rameno? Je vysunuté u pravého ucha? Zastavte a odpočiňte si. Opět pravou HK zasuněte trochu směrem k rameni a zvedejte nataženou nahoru tam, kam je vám to příjemné – zkoušejte ji zvedat různě vysoko a pozorujte, jak se v různých rozsazích pohybu chová rameno. Co dělá vaše hlava? Otáčí se při pohybu vaše hlava, či se zvedá při prováděném pohybu a odlehčuje se od podložky? Co dělají vaše oči? Sledují pohyb pravé HK? Do jaké výšky je vám zvedání končetiny příjemné? V jaké fázi pohybu už cítíte nepříjemno? Pokud potřebujete, odpočiňte si a pohyb si jen představujte, případně zmenšete rozsah pohybu. Jak rychle HK zvedáte a jak rychle ji pokládáte? Co dělá váš dech, když jde končetina vzhůru a co když klesá k zemi? Pokud jste doteď nesledovali pohyb, zkuste nyní sledovat očima levou

dlaň – jak jde vzhůru a dolů. Hlavou následujte pohyb levé HK. Pokud jste pohyb hlavou a očima následovali celou dobu, pokračujte v pohybu, nebo pokud máte potřebu, odpočiňte si. Jak vnímáte pohyb HK při zapojení hlavy a očí? Pomalu dokončujte pohyb a pokládejte pravou HK pomalu k zemi. Uvolněte se a odpočiňte si. Nyní pravou HK položte na čelo, pomalu začněte pravý loket směřovat dozadu a otáčejte se za ním, poté vraťte se zpět na střed. Účastní se tohoto pohybu také oči? Kdy se nadechnete a kdy vydechnete? Co všechno je do pohybu zapojeno? Kam až cítíte, že rotujete v trupu? Zastavte, uvolněte se a opět obě HKK natáhněte před tělo. Odpočiňte si. Pokud nemáte, lehce si pokrčte obě kolena. Pomalu začněte posouvat pravé koleno po levém stehnu vpřed a zpět na střed. Od kolene k plosce je svrchní DK celá uvolněná a pohybu se příliš neúčastní. Spodní – levá DK je uvolněná celá. Stále posouvejte pravé koleno vpřed a na střed a všimněte si, jaké části těla se do pohybu zapojují. Je pro vás tento pohyb jednodušší, než předtím na druhém boku se druhou DK? Zastavte se na středu a pomalu posuňte pravé koleno a stehno vzad k pánvi a zpět na střed. Nyní pohyby spojte, posouvejte pravým kolenem vpřed a vzad v ose levé stehenní kosti – za kolenem vpřed a za pánví vzad. S opakováním pohybu zkuste pohyb vést s větší lehkostí a menším úsilím. Odpočiňte si. Nyní zkuste rozpohybovat celé tělo – horní pravá končetina se posouvá vpřed po spodní levé, pravá DK se sune po levém stehnu dozadu směrem k pánvi. Části jsou tedy současně, ale proti sobě a zpět na střed. Stále pohybujte jen HK vpřed a DK vzad a zpět ke středu. Nyní směry pohybu otočte – pravá HK se posouvá dozadu směrem k rameni a zpět na střed, pravá DK se posouvá dopředu směrem ke kolenu a zpátky na střed. Pohyb provádějte stále současně. Zastavte se a odpočiňte si. Nyní pohybujte HK – tedy pravou po spodní vpřed a vzad a současně protilehlé DK – také pravou vzad a vpřed. Na středu se vždy srovnejte tak, aby byly obě pravé končetiny – horní i dolní, stejně rychlé a pohyb byl plynulý. Zastavte na středu a nyní zkuste pohybovat současně pravou HK a pravou DK vpřed a zpět na střed tak, že se při pohybu vpřed celé tělo naklání dopředu. Zastavte pohyb a zkuste pohybovat oběma svrchníma končetinami – tedy pravou HK a pravou DK vzad a zpět na střed. Propojte nyní oba směry, svrchní končetiny se pomalu posouvají obě vpřed a vzad. Jak při tomto pohybu pohybujete hlavou? Kdy se nadechnete a kdy vydechnete? Zastavte pohyb, přetočte se pomalu na záda a uvolněte se. Natáhněte si ruce i nohy podél těla. Zkuste nyní vaše tělo porovnat s tím, jak jste ho vnímali na začátku lekce. Jak vnímáte pravou a levou polovinu těla? Jak vnímáte hlavu, váš krk, vaše ramena, hrudník, pánev? Vnímáte tělo celkově těžší nebo lehčí? Ještě chvíli ležte a pozorujte změny. To je pro dnešek vše, moc vám děkuji za vaši pozornost.

(Hamblin, 2017)

## **Lekce D – v sedu na židli**

Body scan v sedu viz výše.

Posaďte se prosím pohodlně na židli. Snažte se stále spíše neopírat o opěradlo židle. Nohy si nechte opřené ploskami o zem. Ruce si nechte volně v klíně. Zkuste nyní zaměřit svoji pozornost na vaše ústa. Zkuste si uvědomit váš čelistní kloub, vaši spodní a horní čelist. Zkuste si uvědomit, kolik je ve vaší puse místa. Pomalu začněte otevírat a zavírat ústa. Jen otvírejte a zas zavírejte vaše ústa a vnímejte pohyb. Kolik úsilí je potřeba pro vykonání tohoto pohybu? Uvědomte si, zda pohyb provádí jen čelisti, či se do pohybu zapojují i jiné struktury. Zapojuje se do otevírání a zavírání úst i krční páteř? Vnímáte, že se vaše hlava při otevírání úst zaklání a při zavírání úst vrací zpět na střed? A co vaše oči? Kam směřují, když otevíráte ústa a kam, když ústa zavíráte? A jak dýcháte? Dýcháte nosem nebo pusou? V jaké fázi pohybu se nadechujete a kdy vydechujete? Zastavte a odpočiňte si. Opět začněte pomalu otevírat a zavírat vaše ústa a všimněte si, jak se vaše zuby dotýkají při zavírání úst. Všimněte si, jaké zuby se dotknou navzájem nejdříve. Chvilku ještě zkoušejte zachytit okamžik prvního kontaktu zubů dolní a horní čelisti a vnímejte, jak plynule jste schopni pusu otevírat a zavírat. Máte pocit, že se zuby na pravé či levé straně dotýkají nepatrně rychleji? Že zuby jedné ze stran jsou v kontaktu dříve, než zuby na druhé straně? Vnímáte často napětí ve vašich čelistech? Jak se chová váš čelistní kloub, když jste ve stresu? Dýcháte nyní pravidelně? Opět zastavte a odpočiňte si. Nyní si uvědomte postavení vašeho jazyka v ústech. Jak je nyní položený? Nyní budete pomalu vyplazovat jazyk ven z pusu a opět ho vracet zpět do úst. Všimněte si, kam směřuje jeho špička, když ho vyplazujete. Směřuje přímo rovně, či jde jeho špička nahoru nebo dolů? Zatačí váš jazyk někam? Jak moc otevíráte pusu, abyste mohli provést tento pohyb? Jaké je pořadí činností, které vypláznutí jazyka předchází? Zkuste pohyb ještě zpomalit a uvědomujte si malé detaily, které provedení tohoto pohybu provází. Zastavte a odpočiňte si. Nyní se posuňte někam ke stolu tak, abyste se o něho mohli opřít. Opřete se lokty obou HKK o stůl a prsty uchopte vaši bradu. Vaše prsty nyní bradu drží staticky na jednom místě a vy pomalu otevíráte ústa pomocí záklonu vaší hlavy. Vaše spodní čelist je fixovaná, nehýbe se, vaše horní čelist jde vzhůru a zpět. Pomalu zaklánějte hlavu a všimněte si, jak velký rozsah pohybu nyní provádíte. Pozorujte, jak moc při otevírání úst zakláníte hlavu. Cítíte nyní ve vaší krční páteři napětí? Nekomfort nebo dokonce bolest? Pokud ano, zmenšete rozsah pohybu, či zastavte a pohyb si jen představujte. Jinak stále

provádějte pohyb a všimněte si, jak pohyb provádíte. Jak na tento pohyb reagují oči? Kam směřují vaše oči, když ústa otevíráte a hlavu zakláníte? A kam směřují, když čelisti zavíráte a hlavu klopíte zpět dolů? Zastavte a odpočiňte si. Při odpočinku se nemusíte opírat lokty o stůl. Klidně se narovnejte a ruce položte volně do klína. Nebo pokud potřebujete, klidně záda vyhrbte. Opět prosím opřete lokty o stůl a oběma rukama chytněte prsty bradu. Tentokrát otáčejte hlavu vpravo a zpět na střed. Vaše spodní čelist je stále fixovaná rukama. Pohyb je volný a nenásilný, jen do příjemného rozsahu. Vnímejte rozsah vaší čelisti do tohoto směru. Je vám tento pohyb nepříjemný? Kam směřují vaše oči? Pokračujte v pohybu vpravo, ale tentokrát při pohybu hlavy vpravo zkoušejte směřovat svůj pohled doleva. Pokud je vám to nepříjemné, oči si zavřete a pohyb provádějte se zavřenými očima. Sledujte a vnímejte, jak se pohyb změnil. O kolik je nyní rozsah menší, než když oči pohyb následovaly? Zastavte a pojd'te otáčet hlavu do 2. směru – doleva. Pozorujte opět rozsah pohybu do tohoto směru a porovnejte s rozsahem pohybu do pravé strany. Na jakou ze stran je pohyb volnější, a na kterou naopak tužší? Je rozdíl mezi stranami výrazný či úplně nepatrný? Pokračujte v otáčení hlavy vlevo, ale oči nyní směřujte doprava – tedy do opačného směru než jde hlava. Opět si oči klidně zavřete. Zastavte a odpočiňte si, uvolněte si ruce do klína a klidně se odsuňte trochu od stolu, již nebudeme oporu o stůl potřebovat. Uvědomte si, jak nyní vnímáte vaše čelisti. Jsou volné nebo v nich vnímáte nějaké napětí? Nyní budete špulit pusy – špulte pusy jako byste někomu chtěli dát pusy a opět povolujte do uvolněné výchozí pozice. Zkuste si nyní uvědomit, co při špulení dělají vaše oči. Máte tendenci oči vykulit při vyšpulení pusy? Či je zavíráte? Nebo jsou bez aktivity a do pohybu se nijak nezapojují? Stále špulte a uvolňujte vaše rty a nyní zaměřte vaši pozornost na krční páteř. Cítíte, že při špulení pusy vysouváte celou hlavu vpřed a při uvolnění vracíte zpět? Či se krk nezapojuje a hlava tak zůstává na středu? Zastavte a odpočiňte si. Nyní budete špulit rty směrem vpravo a uvolněte zpět na střed. Pohyb opět opakujte a sledujte způsob, jakým jej provádíte. Je pro vás pohyb jednoduchý či složitý? Zastavte a začněte špulit rty na levou stranu a zpět uvolněte. Jak je pro vás nyní pohyb složitý na provedení? Vnímate, že je to stejné na obě dvě strany? Či je pro vás levá strana nyní jiná? Máte pocit, že se nyní musí mimické svaly více snažit, abyste byli pohyb schopni provést? A co dělá vás krk? Vnímate, že je napnutý, nebo je stále uvolněný? Zastavte, uvolněte se a odpočiňte si. Nyní budete pomalu otáčet hlavou do pravé strany. Pomalu otáčejte hlavu jako byste se chtěli podívat přes pravé rameno a vracejte zpět na střed. Stále platí, že je pohyb veden volně a bez výraznějšího úsilí. Zkuste s každým opakováním otáčení více zekonomizovat a provést lehce bez

zbytečné spolupráce více svalů, než si pohyb žádá. Pozorujte, jak se vám při pohybu dýchá. Kdy, v jaké fázi pohybu, provádíte nádech, a kdy výdech? Otáčí se s pohybem vpravo do tohoto směru i oči a poté se s hlavou vracejí zpět na střed? Opravdu otáčíte pouze hlavou? Nebo se k rotaci krku přidal i hrudník? A co vaše pánev? Odlehčujete při rotaci vpravo a zpětném vracení se na střed nějakou část vaší pánve? Či jsou obě sedací kosti stále na podložce a nehýbou se? Zastavte a odpočiňte si. Zavřete si oči a než začnete otáčet hlavou opět vpravo, zkuste napřímít vaši celou páteř, jako by vás někdo vytáhl jako loutku vzhůru ke stropu. Dejte si pozor, že jste při napřimení páteře nezdvihli bradu. Pokud ano, vraťte ji prosím zpět – brada by měla být vodorovně s podlahou. Znovu začněte otáčet hlavou vpravo a zpět na střed a všimněte si, co se napřimením vašich zad a hlavy změnilo. Jak se vám nyní provádí otočení hlavy? Vnímáte nějaký rozdíl? Je pohyb nyní volnější? Jednodušší? Či je to pro vás naopak složitější? Zastavte, uvolněte se a opět si odpočiňte. Nechte si zavřené oči a jen porovnávejte pravou a levou stranu krku. Cítíte pravou v porovnání s levou uvolněnější a lehčí? Pokud nemáte, zavřete si opět oči. Nyní budeme otáčet hlavou, tentokrát pouze vlevo a zas zpět na střed. Otáčejte hlavu obličejem doleva, jak byste se chtěli podívat za levé rameno, a vraťte hlavu zpět na střed. Vnímejte, jak pohyb provádíte, jak přirozené vám to na tuto stranu připadá. Zkuste si jen porovnat, jaké to bylo na pravou stranu a jaké je to teď na levou. Je rozsah při rotaci hlavy vlevo větší v porovnání s pravou stranou? Nebo je naopak omezený? Vnímejte, kam opět při pohybu směřují vaše oči. Pozorujte, zda je pohyb prováděn čistě v krční páteři, či se začala nepatrně zapojovat i hrudní páteř? Směřují vaše ramena stále vpřed? Nebo začaly vaše ramena doprovázet pohyb hlavy? A co vaše pánev? Je při rotaci hlavy doleva stále oběma sedacími kostmi a hýžděmi na sedačce? Zaměřte vaši pozornost na dech a stále pokračujte v otáčení hlavy vlevo a zpět na střed. V jaké fázi pohybu se nadechujete a kdy vydechujete? Dýcháte klidně? Zastavte a uvolněte se, chvíli si opět odpočiňte. Než začnete naposledy otáčet hlavu do levé strany, opět si představte, že se chcete vytáhnout směrem vzhůru. Jako by vás někdo vytáhl jako loutku ke stropu. Opět si dejte pozor na to, že se vaše brada nezdvihla a je rovnoběžně s podlahou. Začněte otáčet hlavu doleva a zpět a opět si všimněte, jaký máte z pohybu pocit. Změnila se nějak jeho obtížnost? Dělá se vám teď pohyb lehčeji? A co rozsah pohybu, otočíte teď hlavu víc, než před chvílí, bez napřimení páteře? Zastavte hlavu na středu a už se jen uvolněte. Zkuste si nyní porovnat pravou a levou stranu krku. Udělejte si pár kroužků rameny vpřed a pár kroužků vzad. Všimněte si, zda vám krk připadá uvolněný, či někde vnímáte nějaké napětí. Jen seděte,

vnímejte si jak dýcháte a ještě chvilku pozorujte nastalé změny, které vám lekce přinesla. Až budete připravení, pomalu vstaňte. Moc vám děkuji za pozornost.

(Nyima, 2017)

#### ***Příloha č. 4 Vzor standardizovaného rozhovoru***

1. Jak jste se cítil/a po odcvičení lekce A,B,C, D?

Obecně jsem se u všech cítila dobře, ze začátku jsem si musela zvyknout s tím, že je to jemné, pak jsem si již užívala jemnost pohybu, uvědomění, že i malý pohyb má velký efekt. I kdybych ležela a nic nedělala, tak už jen myšlenka na ten pohyb mi přišla velmi silná. Cviky mi připadaly velmi relaxační – zrelaxování těla, zpomalení myslí a následně došlo k zklidnění duše.

2. Připadaly Vám lekce srozumitelné?

Ano

3. Vyhovovaly Vám více lekce v sedu, či lehu?

Jak kdy - lekce v sedu mi velmi pomohla při bolestivé menstruaci (zejména B), lekce v lehu mi pomohla zbavit se únavy po práci (zejména A)

4. Měl/a jste během některé z lekcí během 8týdenního cyklu nějakou reakci na cvičení, případně jakou? (Prudká bolest hlavy, nevolnost, nepříjemné pocity při některém z pohybů)

Ne

5. Měl/a jste po některé z lekcí během 8týdenního cyklu nějakou reakci po cvičení, případně jakou? (Prudká bolest hlavy, nevolnost, nepříjemné pocity v den cvičení, či následující den)

Ze začátku při zvykání na jemnost pohybů jsem po cvičení cítila tlak na čele (vpravo), ale postupem času to odešlo s tím, jak jsem pohyby dělala jemněji.

6. Máte pocit, že jste se naučil/a nějaký nový pohyb, pokud ano, tak který?

Všechny, nikdy jsem takto necvičila, nejvíce se mi líbil pohyb do podsazování a předsazování pánve.

7. Změnilo se Vaše sebeuvědomění, případně jak?

Vnímám se více jako celek, vnímám hranice pohybů, umím se nyní více uvolnit – např. natahování se pomocí rukou do stran mě dobře uvolní krční páteř a horní polovinu těla.

8. Došlo během cvičení k nějakým fyzickým změnám? (Subjektivní změna rozsahu pohybu nějakého segmentu, změně tonu svalů, změně bolestivosti některého segmentu...)

V oblasti krční páteře cítím větší pohyblivost

9. Využíváte některé prvky z lekcí během ADL (všední denní činnosti), případně které?

Pohyby pánve (myšleno antevertze a retrovertze) - využívám v práci pro uvolnění zad

10. Vnímáte, že nyní provádíte nějaký pohyb z ADL jinak?

Vědoměji se pohybuji, více si uvědomuji, že se musím napřímit, abych pohyb provedla ve větším rozsahu a s menším úsilím, lépe se připravuji na nějaký složitější pohyb přes oporu nohou, lépe si uvědomuji fáze pohybu

11. Došlo ke změně charakteru, intenzity, či frekvence bolestí hlavy?

Charakter předtím všeobjímající - změny po 4 týdnech cvičení - nyní bolest jen při fyzické aktivitě (předtím i v klidu). Nově bolestivé oblasti se neobjevily.

Intenzita bolesti je menší - tlak v pravém oku zůstal, ale je mnohem mírnější

Frekvence nižší. Dle poznámek během cvičení byly 4 týdny z 8 bez bolestí hlavy - v ostatních týdnech 1x bolest v každém týdnu = 4x. Pokud mám bolesti, večer už si nemusí brát preventivně aspirin - prášky si obecně беру méně.

12. Zaujala Vás Feldenkraisova metoda? Zkoušel/a jste si něco o metodě dohledávat?

Ano, zaujala, ale nic jsem si nedohledávala.

13. Vidíte ve cvičení potenciál pro zmírnění intenzity, frekvence bolesti hlavy?

Rozhodně ano

14. Plánujete po skončení výzkumu pokračovat se cvičením?

Ano

## Dotazník MIDAS

Odpovězte, prosím, na následující otázky o všech bolestech hlavy, které jste prodělal(a) v posledních 3 měsících. Svou odpověď vyznačte do předtištěného políčka umístěného vpravo pod otázkou. Pokud jste zmíněnou aktivitu nevykonával(a) v posledních 3 měsících, napište do políčka 0

1. Kolik dní v posledních **3 měsících** jste pro bolesti hlavy nebyl(a) v práci anebo ve škole.
2. Kolik dní v posledních **3 měsících** byla Vaše produktivita v práci nebo ve škole snížena na polovinu nebo méně v důsledku bolesti hlavy (nezapočítávejte dny, které byly již uvedeny v otázce 1.)
3. Kolik dní v posledních **3 měsících** jste nebyl(a) schopen(na) vykonávat domácí práce pro bolesti hlavy.
4. Kolik dní v posledních **3 měsících** byla Vaše produktivita v domácnosti snížena na polovinu, nebo méně pro bolesti hlavy (nezapočítávejte dny, které byly již uvedeny v otázce 3.)
5. Kolik dní v posledních **3 měsících** jste nebyl(a) schopen(na) rodinných, sociálních či společenských aktivit pro bolesti hlavy.
- A. Kolik dní v posledních **3 měsících** jste měl(a) bolesti hlavy (když bolesti trvaly déle než 1 den, započítejte každý den zvlášť).
- B. Ve škále 0 - 10 uveďte, jak silné byly tyto bolesti hlavy v průměru (0 = žádné bolesti, 10 = nejsilnější možné bolesti).

převzato a modifikováno z <http://www.czech-hs.cz/odborna-verejnost/midas/> 29/ 6.2016 a Stewart WF et al. Validity of the Migraine Disability Assessment (MIDAS) score in comparison to a diary-based measure in a population sample of migraine sufferers. Pain 2000 88(1):41-52.

Česká verze dotazníku je dostupná na webové stránce Czech Headache Society

<http://czech-headache.cz/dotaznik/>

**Příloha č. 6 Dotazník dle IHS Diagnostická kritéria pro migrény bez aury dle IHS (International Headache Society)**

**Tabulka 1. Dg kritérií dle IHS (International Headache Society) z roku 2003 (9)**

Diagnostická kritéria pro migrénu bez aury
A. Minimálně 5 atak splňujících kritéria B–D
B. Ataky bolesti trvají 4–72 hodiny (neléčená či špatně léčená)
C. Bolest hlavy splňuje minimálně 2 z následujících charakteristik: 1. unilaterální lokalizace 2. pulzující charakter 3. střední nebo těžká intenzita bolesti 4. zhoršení běžnou fyzickou aktivitou (např. chůzí do schodů)
D. Při bolesti je přítomen alespoň jeden z následujících příznaků: 1. nauzea a/nebo vomitus 2. fotofobie a fonofobie
E. Bylo vyloučeno organické onemocnění

**Tabulka 2. Rozdělení záchvatů podle tíže a jejich terapie**

Lehký záchvat migrény	Léčba
Dovoluje pokračovat v práci, neomezuje společenské ani rodinné aktivity, nebývá silná nauzea a není vomitus.	Nespecifická – monokompozitní či (výjimečně!) kombinovaná analgetika a nesteroidní antirevmatika. Možno podat i specifické antimigrenikum (dihydroergotamin, triptany).
Středně těžký záchvat migrény	Léčba
Omezuje pracovní činnost i schopnost domácích a společenských aktivit, bývá nauzea a někdy i zvracení.	Specifická antimigrenika nebo nesteroidní antirevmatika ve formě čípků či injekcí, antiemetika dle potřeby.
Těžký záchvat migrény	Léčba
Znemožňuje jakoukoliv pracovní, společenskou a domácí činnost, pacient je většinou upoután na lůžko. Silná nauzea, opakovaný vomitus a řada dalších vegetativních příznaků, anxiozita.	Specifická antimigrenika ve formě p.o., i.m., s.c. či jako nosní sprej, antiemetika. Infuze s kortikosteroidy, v ojedinělých případech kyselina valproová a valproáty i.v. Zcela ojediněle lze jednorázově podat analgetika-anodyna.

Uvedla Medová (2014) s odkazem na: Headache Classification Subcommittee of the International Headache Society: The International Classification of Headache Disorders. Cephalalgia, Volume 24, Supplement 1, 2004: 24–25, 31–32.

## Příloha č. 7 Dotazník NDI

NECK DISABILITY INDEX (NDI)		
Jméno a příjmení _____	Datum _____	Skóre _____
<b>Oddíl 1 – Intenzita bolesti</b> <input type="checkbox"/> V tomto okamžiku nemám žádnou bolest. <input type="checkbox"/> V tomto okamžiku je bolest mírná. <input type="checkbox"/> V tomto okamžiku je bolest středně silná. <input type="checkbox"/> V tomto okamžiku je bolest dost silná. <input type="checkbox"/> V tomto okamžiku je bolest velice silná. <input type="checkbox"/> V tomto okamžiku je bolest nejhorší, jakou si dovedu představit.	<b>Oddíl 6 – Soustředění</b> <input type="checkbox"/> Mohu se plně soustředit, když chci, a to bez obtíží. <input type="checkbox"/> Mohu se plně soustředit, když chci, ale s malými obtížemi. <input type="checkbox"/> Mám určité obtíže, když se chci soustředit. <input type="checkbox"/> Mám značné obtíže, když se chci soustředit. <input type="checkbox"/> Mám výrazné obtíže, když se chci soustředit. <input type="checkbox"/> Nemohu se vůbec soustředit.	
<b>Oddíl 2 – Péče o vlastní osobu (umývání, oblékání)</b> <input type="checkbox"/> Mohu se o sebe postarat normálně, bez vyvolání bolesti. <input type="checkbox"/> Mohu se o sebe postarat normálně, ale způsobuje (vyvolává) mi to bolest. <input type="checkbox"/> Péče o vlastní osobu je bolestivá a jsem při ní pomalý a opatrný. <input type="checkbox"/> Potřebuji určitou pomoc, ale většinu péče o vlastní osobu zvládám. <input type="checkbox"/> Potřebuji pomoc každodenně ve většině úkonů péče o vlastní osobu. <input type="checkbox"/> Neobléknu se, umývám se s obtížemi a zůstávám na lůžku.	<b>Oddíl 7 – Práce</b> <input type="checkbox"/> Mohu dělat tolik práce, kolik chci. <input type="checkbox"/> Mohu dělat svou obvyklou práci, ale nic více. <input type="checkbox"/> Mohu dělat většinu svých obvyklých prací, ale nic více. <input type="checkbox"/> Nemohu dělat (vykonávat) svou obvyklou práci. <input type="checkbox"/> Mohu stěží dělat vůbec nějakou práci. <input type="checkbox"/> Nemohu dělat vůbec žádnou práci.	
<b>Oddíl 3 – Zvedání</b> <input type="checkbox"/> Mohu zvedat těžké předměty/věci bez bolesti (bez vyvolání bolesti). <input type="checkbox"/> Mohu zvedat těžké předměty/věci, ale způsobuje (vyvolává) mi to bolest. <input type="checkbox"/> Bolest mi brání ve zvedání těžkých předmětů/věcí z podlahy, ale mohu to zvládnout, pokud jsou vhodně umístěny (např. na stole). <input type="checkbox"/> Bolest mi brání ve zvedání těžkých předmětů/věcí z podlahy, ale mohu zvládnout zvedání lehkých nebo středně těžkých předmětů/věcí, pokud jsou vhodně umístěny. <input type="checkbox"/> Mohu zvedat jen lehké věci/předměty. <input type="checkbox"/> Nemohu zvedat nebo nosit vůbec nic.	<b>Oddíl 8 – Řízení</b> <input type="checkbox"/> Mohu řídit automobil bez bolesti šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Mohu řídit automobil, jak dlouho chci, ale s malými bolestmi šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Mohu řídit automobil, jak dlouho chci, ale se středně silnými bolestmi šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Nemohu řídit automobil, jak dlouho chci, kvůli středně silným bolestem šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Mohu řídit automobil jen stěží kvůli silným bolestem šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Nemohu svůj automobil řídit vůbec.	
<b>Oddíl 4 – Čtení</b> <input type="checkbox"/> Mohu číst, kolik chci, bez bolesti šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Mohu číst, kolik chci, s mírnou bolestí šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Mohu číst, kolik chci, se středně silnou bolestí šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Nemohu číst, kolik chci, kvůli středně silné bolesti šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Mohu číst jen s obtížemi kvůli silným bolestem šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Nemohu číst vůbec.	<b>Oddíl 9 – Spánek</b> <input type="checkbox"/> Nemám žádné potíže se spaním. <input type="checkbox"/> Můj spánek je lehce narušen (méně než 1 hodina nespavosti). <input type="checkbox"/> Můj spánek je mírně narušen (1–2 hodiny nespavosti). <input type="checkbox"/> Můj spánek je dosti („středně“) narušen (2–3 hodiny nespavosti). <input type="checkbox"/> Můj spánek je výrazně narušen (3–5 hodin nespavosti). <input type="checkbox"/> Můj spánek je úplně narušen (5–7 hodin nespavosti).	
<b>Oddíl 5 – Bolesti hlavy</b> <input type="checkbox"/> Nemám vůbec bolesti hlavy. <input type="checkbox"/> Mám občas mírné bolesti hlavy. <input type="checkbox"/> Mám občas středně silné bolesti hlavy. <input type="checkbox"/> Mám středně silné bolesti hlavy, které přicházejí často. <input type="checkbox"/> Mám silné bolesti hlavy, které přicházejí často. <input type="checkbox"/> Mám bolesti hlavy téměř pořád.	<b>Oddíl 10 – Volnočasové aktivity (zájmy)</b> <input type="checkbox"/> Jsem schopen provozovat všechny své volnočasové aktivity/rekreační aktivity/zájmy zcela bez bolesti šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Jsem schopen provozovat všechny své volnočasové aktivity/rekreační aktivity/zájmy s určitými bolestmi šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Jsem schopen provozovat většinu svých obvyklých volnočasových aktivit/rekreačních aktivit/zájmů, ale ne všechny, a to kvůli bolestem šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Jsem schopen provozovat jen několik svých obvyklých volnočasových aktivit/rekreačních aktivit/zájmů, a to kvůli bolestem šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Jsem stěží schopen provozovat jakékoli volnočasové aktivity/rekreační aktivity/zájmy, a to kvůli bolestem šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Nemohu provozovat vůbec žádné volnočasové aktivity/rekreační aktivity/zájmy.	

Českou verzi dotazníku NDI u pacientů s bolestmi krční páteře použila autorka Bednaříková (2013).

***Příloha č. 8 Tabulka pro zápis cvičení***

Cvičební den - datum	Označení lekce - písmeno	Poznámky
První týden		
Druhý týden		
Třetí týden		
Čtvrtý týden		
Pátý týden		
Šestý týden		
Sedmý týden		
Osmý týden		

**Příloha č. 9 Celkové výsledky dotazníku MIDAS**

Dotazník MIDAS							
	Kolik dní v posledních 3 měsících jste pro bolest hlavy nebyl(a) v práci nebo ve škole.	Kolik dní v posledních 3 měsících byla Vaše produktivita v práci nebo ve škole snížena na polovinu nebo méně v důsledku bolesti hlavy (nezapočítávejte dny, které byly obsaženy v otázce 1.)	Kolik dní v posledních 3 měsících jste nebyl(a) schopen(na) vykonávat domácí práce pro bolesti hlavy?	Kolik dní v posledních 3 měsících byla Vaše produktivita v domácnosti snížena na polovinu nebo méně pro bolesti hlavy (nezapočítávejte dny, které byly již uvedeny v otázce 3.)	Kolik dní v posledních 3 měsících jste nebyl(a) schopen(na) rodinných, sociálních či jiných společenských aktivit pro bolesti hlavy?	Kolik dnů v posledních 3 měsících jste měl(a) bolesti hlavy (když bolesti trvaly déle než 1 den, započítejte každý den zvlášť)	Ve škále 1-10 uveďte, jak silné byly bolesti hlavy v průměru (0= žádné bolesti, 10= nejsilnější možné bolesti)
Proband č. 1	0	3	3	5	0	14	6
Proband č. 2	5	10	3	5	6	20	8
Proband č. 3	1	3	1	5	1	14	4
Proband č. 4	3	6	4	6	1	15	7
Proband č. 5	0	6	18	0	24	36	7
Proband č. 6	0	10	15	20	10	25	6
Proband č. 7	0	3	5	10	7	12	6
Proband č. 8	0	2	0	0	2	8	6
Proband č. 9	0	6	9	9	6	12	7
Proband č. 10	0	10	5	10	5	10	6
Proband č. 11	3	10	6	3	6	28	7
Proband č. 12	0	5	15	15	3	24	6
Proband č. 13	1	0	1	0	1	1	5

**Příloha č. 10 Celkové výsledky dotazníku dg. kritérií dle IHS (International Headache Society) z roku 2003**

	Ataky bolesti trvají 4-72 hodin (neléčená, či špatně léčená)	Bolest hlavy splňuje minimálně 2 z následujících charakteristik				Při bolesti je přítomen alespoň jeden z následujících příznaků		Bylo vyloučeno organické onemocnění
		unilaterální lokalizace	pulzující charakter	střední nebo těžká intenzita bolesti	zhoršení běžnou fyzickou aktivitou	Nauzea a/nebo vomitus	Fotofobie a fonofobie	
Proband č. 1	ANO	NE	ANO	ANO	ANO	ANO (nauzea)	ANO (oboje)	NE
Proband č. 2	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO (oboje)	ANO (fotofobie)	ANO
Proband č. 3	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO (oboje)	ANO (oboje)	ANO
Proband č. 4	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO (vomitus)	ANO (oboje)	ANO
Proband č. 5	ANO	ANO	NE (dříve necitlivost půlky obličeje)	ANO	ANO	ANO (oboje, více nauzea)	ANO (oboje)	ANO
Proband č. 6	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO (nauzea)	ANO (oboje)	ANO
Proband č. 7	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO (nauzea)	ANO (oboje)	ANO
Proband č. 8	ANO	ANO	NE (vytrvalá ostrá, pak při odeznívání tupá bolest)	ANO	ANO	ANO (nauzea)	ANO (oboje)	ANO
Proband č. 9	ANO	NE	ANO	ANO	NE	ANO (oboje, více nauzea)	ANO (fonofobie)	ANO
Proband č. 10	ANO	ANO	NE	ANO	ANO	ANO (vomitus)	ANO (oboje)	ANO
Proband č. 11	ANO	NE	ANO	ANO	ANO	ANO (nauzea)	ANO (oboje)	ANO
Proband č. 12	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	ANO (fotofobie)	ANO
Proband č. 13	ANO	ANO	NE (vytrvalá)	ANO	ANO	ANO (oboje)	ANO (fotofobie)	NE

NE = nebylo vyšetřeno žádným zobrazovacím zařízením

**Příloha č. 11 Celkové výsledky dotazníku NDI**

Neck disability index										
	Oddíl 1 - Intenzita bolesti	Oddíl 2 - Péče o vlastní osobu (umývání, oblékání)	Oddíl 3 - Zvedání	Oddíl 4 - Čtení	Oddíl 5 - Bolesti hlavy	Oddíl 6 - Soustředění	Oddíl 7 - Práce	Oddíl 8 - Řízení	Oddíl 9 - Spánek	Oddíl 10 - Volnočasové aktivity (zájmy)
Proband č. 1	2	1	1	3	4	1	1	2	1	3
Proband č. 2	1	3	1	2	5	2	2	neřídí = 0	3	2
Proband č. 3	2	1	2	1	3	2	1	2	2	2
Proband č. 4	1	1	1	2	5	1	2	2	1	2
Proband č. 5	2	1	1	2	4	2	1	1	4	2
Proband č. 6	1	1	1	1	3	2	2	1	1	2
Proband č. 7	1	1	1	2	4	1	2	1	1	1
Proband č. 8	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1
Proband č. 9	4	3	1	5	4	3	3	2	3	3
Proband č. 10	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2
Proband č. 11	2	1	1	2	4	2	1	2	1	2
Proband č. 12	1	1	1	2	3	2	3	3	3	2
Proband č. 13	1	1	1	1	3	3	1	1	2	1

### *Příloha č. 12 Vyšetření olovní*

	zepředu	zezadu	z boku
Proband č. 1	osově souměrné	osově souměrné	3 cm předsun hlavy
Proband č. 2	osově souměrné	osově souměrné	1 cm předsun hlvy
Proband č. 3	osově souměrné	osově souměrné	osově souměrné
Proband č. 4	osově souměrné	osově souměrné	hyperkyfoza Thp
Proband č. 5	osově souměrné	osově souměrné	osově souměrné
Proband č. 6	osově souměrné	osově souměrné	3 cm předsun hlavy
Proband č. 7	0,5 cm umbilikus vpravo	skoliotické držení vpravo	2 cm předsun hlavy
Proband č. 8	osově souměrné	osově souměrné	těžiště posunuté dozadu, více váhy na patách
Proband č. 9	0,5 cm umbilikus vpravo	skoliotické držení vpravo	osově souměrné
Proband č. 10	2 cm umbilikus vlevo	skolioza Thp vpravo cca 30°	lordoza Thp
Proband č. 11	osově souměrné	skoliotické držení mírně vpravo	osově souměrné
Proband č. 12	vpáčený hrudník	skoliotické držení mírně vlevo	3 cm předsun hlavy
Proband č. 13	1 cm umbilikus vpravo	neprochází intergluteální rýhou- 0,5 cm vlevo	1,5 cm předsun hlavy

**Příloha č. 13 Anamnéza**

Anamnéza										
	Bolesti hlavy - NO	OA	RA - bolesti hlavy	PA - charakter	SpA	SA	GA	AA	FA	Abúzus
Proband č. 1	migréna cca 2x týdně	0	babička z otcovy strany - do přechodu, teta babičky + její dcera	stoj, sed - flétnistka	0	partner	0	0	Sumatriptan (migréna), na jiné bolesti Nurofen, Ibalgin	alkohol příležitostně, nekuřák
Proband č. 2	migrény asi od 6 let, časté bolesti krční páteře (bez známé etiologie)	0	matka	sedavé - studentka	gymnastika	matka	HA	Augmentin	Ibuprofen (bere vždy, ale již tolik nepomáhá, Migralgin - bolest přestává prakticky ihned)	alkohol příležitostně, nekuřák
Proband č. 3	bolesti hlavy/migrény od dětství	0	Vyšší nitrooční tlak - sledováno, dříve vysoké dioptrie, 2010 laserová operace, do teď byla bez brýlí, ale již má termín na optometrii pro výrobu brýlí	sedavé - u počítače	joga	partner	HA brala 2 roky - provázelo zvracení a nemohoucnost, bolesti hlavy	0	Aspirin - zabere jak kdy - někdy za hodinu, jindy nezabere vůbec, dříve brala Migralgin	alkohol příležitostně, nekuřák
Proband č. 4	migrény asi 9 let	0	matka - již nemá	pečovatelka - chůze, vertikalizace pacientů	jízda na koni	partner, 2 děti	porod 2x	ananas	nimesil, při zvracení čípky, aulin - zabere asi za 90 minut, Sumatriptan zkusila 2013 - nepomáhal	0
Proband č. 5	migrény od 15 let, 3x-4x do týdně - Sumatriptan balení (6 prášků) na 1 týden - pokud bolest neustoupí, po 8 hodinách si musí brát prášek znovu	Operace ASK koleno 2022	matka od puberty - skončily s porodem probandky	sedavé - student, ekonomie	běh, cvičení s odporovou gumou, s vlastní vahou, jinak s vahou max 2 kg		HA od 15 let, pomohlo na stavy necitlivosti a brnění končetin		Sumatriptan od 15 let, zabere do 30 minut	0
Proband č. 6	migréna trvající od puberty	Štítná žláza 9 let - Euthyrox 75	matka	zdravotní sestra - stoj sed	kolo, plavání	partner, dítě	HA brala - nemělo význam pro bolesti hlavy, porod 1x	pyl, srst, skoro vše...	Ibuprofen, Ataralgin, Nimesil - vše zabere do 1 hodiny, Euthyrox 75	
Proband č. 7	migrény od 11 let, sumatriptan pomohl, ale kvůli neg. účinkům nedoporučeno užívat	0	otec v mládí (bral kofeinové tablety)	sed, stoj - dentální hygiena, instrumentář	joga	partner, 2 děti	porod 2x	0	Paralen, Ibuprofen	0

Proband č. 8	migrény od 13 do 20 let, nyní spíše slabší bolesti hlavy		matka - skončily s porodem probandky	Sedavé	běh, chození, posilování s vlastní vahou	partner	brala HA pár let, na migrény nemělo vliv	0	Sumatriptan od 13 let, zabere do 45 minut	alkohol příležitostně, nekuřák
Proband č. 9	bolesti hlavy trvající 2,5 - 3 roky s postupným stupňováním	0	0	sedavé - home office	běh, plavání, wakeboarding, snowboarding	partner	HA užívá 1,5 roku	0	Apo-Ibuprofen	alkohol příležitostně, nekuřák
Proband č. 10	migrény od 25 do 27 let, 10 let bez bolesti hlavy (Dornova metoda, rehabilitace, jóga kvůli skolioze), nyní asi rok - změna charakteru práce, situace ohledně Covid-19 - méně pohybu	Skolioza - 30°	otec v pubertě, babička z otcovy strany	sedavé	chození, kolo, jóga	partner	0 HA, 0 těhotenství	pyl, srst, ořechy, peckovice	Aulin	alkohol příležitostně, kuřák příležitostně
Proband č. 11	migréna 1x za 2,5 měsíce, bolesti hlavy od krční páteře 3x týdně	0	matka - migrény i bolesti hlavy (závislé na počasí)	sedavé - překladatel	do 19 let moderní gymnastika, cvičení doma 3-4x týdně (kardio, cvičení s vlastní vahou)	partner	HA od 15 do 20 let, od 22 let do současnosti	0	Ibalgin 400 mg 2x, Nimesil, Algifen	alkohol příležitostně, nekuřák
Proband č. 12	bolesti hlavy od 13 let, nyní s práškem odezní do 2 hodin, bez prášku bolesti cca 8 hodin, 2020/2021 - 2 denní migrény - nic nezabíralo	Operace ASK koleno 11/2021	0	sedavé - IT	lezení, bedminton, nyní nic kvůli operaci kolene	partner	0	0	Ibalgin rapidcaps 400 mg, Ataralgin - nyní s práškem odezní do 2 hodin, bez prášku bolesti cca 8 hodin	alkohol příležitostně - málo alkoholu (1-2 piva) = spouští migrénu, víc alkoholu nevadí, ale kocovina = také spouštěč, nekuřák
Proband č. 13	poprvé před 11 lety uprostřed noci, poté za rok a půl znovu, nyní 1x za 3 m. (od porodu 2020)	0	matka bolesti hlavy, které ji ale nijak neomezují	sedavé - administrativ a	1x týdně skupinové kompenzační cvičení pro ženy po porodu	partner, dítě	HA 6 let, 1. migréna rok před ukončením užívání HA, porod 1x	prach, pil	Při migrénách 2 Paraleny	alkohol nejuje, nekuřák

## Příloha č. 14 Spouštěče, vyvolávající faktory

	Spouštěč, vyvolávající faktor
Proband č. 1	sluníčko, silné světlo, změna tlaku, hlad
Proband č. 2	stres
Proband č. 3	málo pití, stres, delší cestování a sezení v dopravním prostředku, delší sezení u počítače
Proband č. 4	migrény začaly stresovou situací, nyní se spouští po vypjatějším období poté, co se situace zklidní
Proband č. 5	únava, stres, velká námaha - přetížení, asijské jídlo
Proband č. 6	únava, přetížení krční páteře (zejména trapézového svalu)
Proband č. 7	větší množství sledkého, napětí a stres, menstruace - začátek a konec
Proband č. 8	stres, málo pití, kocovina
Proband č. 9	stres, dlouhý sed
Proband č. 10	nedostatek pohybu, nebo naopak přetížení (např. tahání těžkých předmětů)
Proband č. 11	delší práce na počítači, únava, stres, asijské jídlo (s vyšším obsahem glutamátu = ne každé, pozná velmi rychle)
Proband č. 12	počítač, menší množství alkoholu (1-2 piva, více již bez problému), kocovina
Proband č. 13	dříve delší soustředění - ostření, málo pití, změna počasí - tlaku

vyvolávající faktory	počet
Stres	8
Únava	3
Nedostatečný pitný režim	3
Delší práce na počítači	3
Velká námaha - přetížení	3
Změna tlaku	2
Delší sed	2
Syndrom asijských jídel (glutamát sodný)	2
Kocovina	2
Slunce/silné světlo	1
Delší soustředění - ostření	1
Menstruace	1
Hlad	1
Hypertonie krčních svalů	1
Nedostatek pohybu	1
Ve chvíli klidu po vypjatém období	1
Větší množství cukru	1
Malé množství alkoholu (1-2 piva)	1

### ***Příloha č. 15 Aury***

Výskyt aury	
Proband č. 1	NEMÁ
Proband č. 2	NEMÁ
Proband č. 3	nyní již NEMÁ, dříve při silné migréně ano
Proband č. 4	NEMÁ
Proband č. 5	má, ale ne často (1x/měsíc)
Proband č. 6	NEMÁ
Proband č. 7	NEMÁ
Proband č. 8	NEMÁ
Proband č. 9	NEMÁ
Proband č. 10	dříve - blikavá, nyní už NEMÁ
Proband č. 11	občas, blikající světelné šmouhy, běhající malí hadiči
Proband č. 12	občas, páskovité záblesky
Proband č. 13	NEMÁ