

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

**3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA**

*Klinika rehabilitačního lékařství FNKV*



Petr Klika

**MOŽNOSTI PSYCHOFYZICKÉHO ROZVOJE  
U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

*Options for psychophysical development in primary school children*

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

PRAHA  
2016

Autor práce: Petr Klika

Studijní program: Fyzioterapie

Bakalářský studijní obor: Specializace ve zdravotnictví

Vedoucí práce: **Mgr. Jan Maryška**

Pracoviště vedoucího práce: Physiotherapie im Schloss, Gmünd

Předpokládaný termín obhajoby: září, 2016

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci vypracoval samostatně a použil výhradně uvedené citované prameny, literaturu a další odborné zdroje. Současně dávám svolení k tomu, aby má bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

Prohlašuji, že odevzdaná tištěná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do Studijního informačního systému – SIS 3.LF UK jsou totožné.

V Praze dne 25. července 2016

Petr Klika

*Děkuji Mgr. Janu Maryškovi, vedoucímu bakalářské práce, za sdílení zkušenosti a za inspiraci.*

*Děkuji Thomasovi Secretovi, M.Sc., za korigování anglického textu.*

*Děkuji lidem, kteří společným úsilím vytváří 3. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy, za provázení při vstupu do oboru fyzioterapie.*

*Děkuji lidem, kteří mi nabídli sdílet své zkušenosti s uměním pohybu a s dovedností, jak ho předávat dál.*

*Děkuji dětem za obohacení, které je živoucí odpovědí mé práci.*

*Děkuji rodině.*



*Věnováno Bětě, Danovi, Enesovi, Honzíkovi, Jáchymovi, Lee, Louise, Matyášovi, Terezce, Vojtovi...*

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	7	3.2.3. Prostředky .....	37
<b>Téma</b> .....	7	Zkušenost zvyku .....	37
<b>Charakter práce</b> .....	9	Opakování .....	37
<b>1. ŽITÍ</b> .....	10	Kontakt .....	38
1.1. <b>Cesta a cíl</b> .....	10	<b>4. PRAXE</b> .....	39
1.2. <b>Jednota tělesného a duševního</b> .....	11	4.1. <b>Sestava</b> .....	39
1.3. <b>Soulad</b> .....	13	4.2. <b>Cvičení a praktické příklady</b> .....	41
<b>2. UTVÁŘENÍ SE</b> .....	15	4.2.1. Utváření se v jednotě těla a ducha .....	41
2.1. <b>Utváření se v jednotě</b> <b>tělesného a duševního</b> .....	15	4.2.2. Ovlivnění duševního duševním .....	42
2.2. <b>Ovlivnění duševního duševním</b> .....	16	Ke svobodě .....	42
2.3. <b>Principy těla</b> .....	18	K souladu .....	43
Tíha těla .....	19	/ Neutralita / .....	44
Napětí .....	20	4.2.3. <b>Principy těla</b> .....	44
Centrace .....	21	Dýchání .....	44
Dýchání .....	22	Napětí .....	45
2.4. <b>Formování těla</b> .....	23	Centrace .....	45
2.5. <b>Ovlivnění duševního</b> <b>skrze ovlivnění tělesného</b> .....	24	Tíha těla .....	45
<b>3. UČENÍ SE</b> .....	26	Stabilizace a uvolňování .....	45
3.1. <b>Forma, obsah, hodnoty</b> .....	26	4.2.4. Ovlivnění duševního skrze ovlivnění tělesného .....	46
Forma a obsah .....	26	4.2.5. Učení se .....	46
Hodnoty .....	26	Forma a obsah .....	46
Vlastní a přejaté .....	28	Vlastní a přejaté .....	47
3.2. <b>Jak?</b> .....	29	Nápodobou .....	47
Nápodobou .....	29	Tvorbou .....	47
Tvorbou .....	29	/ Představou / .....	48
/ Představou / .....	30	Příběhy .....	48
Příběhy .....	31	Vhledem .....	50
Vhledem .....	32	Reflexí .....	50
Reflexí .....	32	Neodradit .....	51
3.2.1. <b>Přístup</b> .....	33	Vzbudit zájem .....	51
Neodradit .....	33	Nabídka možnosti .....	52
Vzbudit zájem .....	33	Soupeřit či sounáležet? .....	52
Nabídka možností .....	34	Zkušenost zvyku .....	53
Soupeřit nebo sounáležet? .....	35	Opakování .....	53
3.2.2. <b>Průběh</b> .....	36	Kontakt .....	53
Cesta za cílem .....	36	<b>ZÁVĚR</b> .....	54
Změna .....	36	<b>SOUHRN</b> .....	55
		<b>SUMMARY</b> .....	56
		<b>REFERENČNÍ LITERATURA</b> .....	57

# V textu nás tento symbol doprovázený číslem stránky odkazuje od popisu obecného k příslušnému příkladu konkrétnímu a naopak.

# ÚVOD

## TÉMA

*Možnosti psychofyzického rozvoje u dětí mladšího školního věku*

Počáteční inspirace k věnování se tématu nadčasovému, stále aktuálnímu - tématu možností rozvoje, a způsobu, jak je nabídnout dětem - přišla v podobě dvou konkrétních situací.

První byla upřímná odpověď jedné z autorit české rehabilitace<sup>1</sup> na otázku: Na co se v praxi fyzioterapeuta zaměřit především, již v samotném počátku získávání jeho zkušeností? Odpověď nás směřovala k rozvoji dovedností psychologických, dovednosti mezilidské komunikace a k vytváření si vlastní zkušenosti s pohybem.

Druhým momentem bylo opakované zaslechnutí stále stejné otázky a sice: Proč se nevěnujeme více rozvíjení dovedností pohybu v raném stádiu vývoje jedince, kdy vzory pohybu ještě nejsou tolik upevněny lety opakování; tedy dávno před tím než, v pozdějším věku, vyhledá naši pomoc - pomoc terapeutickou?

Mé osobní uvědomění důležitosti rozvíjet duševní spolu s tělesným a vnímání míry užitku ze změny raně nastolené, mě vedly k započítí této práce. Prevence je totiž tou nejlepší léčbou; a cílený rozvoj je tou nejlepší prevencí.

## ROZVOJ

Možnosti osobního rozvoje mohou být rozličné tak, jak jsou rozličné naše životy. Přínos rozvoje, ať je jakýkoliv, nalezneme v našem životě; čím více se změna dotýká těžiště našeho života, tím více z ní žijeme.

Hledáme proto možnosti rozvoje, který by byl orientován na život člověka jako na celek.

Hledáme rozvoj, který by nám pomohl, abychom došli tam, kam chceme jít, a abychom chtěli dojít tam, kam dojít můžeme; a kdy míra souladu při našem putování nebude oslabena, kdy vzroste byť jen nepatrně.

Konkrétní podoby našich cílů se liší. Principy, které prostupují každou naši činnost, jsou nám ale společné. Budeme-li rozvíjet své vnímání těchto principů a budeme-li rozvíjet svou dovednost dle tohoto vnímání konat, pomůže nám to v cestě za našimi cíli.

## FYSIS A PSYCHÉ

Naše životí má rozměr duševní a tělesný - oba zároveň, vzájemně spojeny.

Rozvíjení obého - duševního a tělesného - zároveň, při konání vycházejícího z vnímání jejich spojení, vede k vyvážení vztahu mezi nimi, k vyvážení nás samotných.

---

<sup>1</sup> Doc. MUDr. František Věle, CSc. (při osobním sdělení).

## **DĚTI**

Čím dříve, v ranějším období našeho vývoje, si dovednost osvojíme, tím dříve z ní můžeme mít užitek - stane se součástí našeho žití. Nabídka možnosti rozvoje je samozřejměji přijata, je-li přiměřená úrovni našeho vývoje.

Dítě v mladším školním věku (7 - 11 let) se od svého vývoje let předchozích odlišuje mírou schopnosti udržet pozornost, mírou pohybové, neboli motorické, zralosti a úrovní sociálních dovedností. Zároveň ještě není rozptylováno záležitostmi, které k sobě v období puberty poutají pozornost.

Míra otevřenosti dětí, přijímat, a jejich kapacita učit se jsou až neuvěřitelné, jako by žádný podnět neprošel nepovšimnut. O to větší dopad podnět může mít a o to více zodpovídáme za kvalitu svého podnětu.

## **MOŽNOSTI**

Možnosti jsou nevyčerpatelné. Směr cesty, jež v každém nyní a zde volíme, může být ale pouze jeden. Je přesně takový, jaký je, a ne jiný. Navíc, ušlé kroky nelze vrátit zpět.

Nespravedlnost volby, tedy nespravedlnost vůči možnostem, které nedostaly patřičný prostor, to je nespravedlnost každé tvorby.

Námi "nespravedlivě" vytyčený směr se pokusíme ospravedlnit a naznačíme možnosti, jež skýtá, jež jsou odrazem jedinečnosti směřování a jež jsou i ve svém užším směřování nevyčerpatelné.



## CHARAKTER PRÁCE

**Cílem** této práce je nabídnout konkrétní, autorský, *přístup* v uvažování v jeho živé, praktické podobě. Forma, kterou bývají dětem pohybové aktivity zprostředkovány, je málokdy cíleně zaměřena na rozvíjení samotných základů pohybu a duševního rozměru tělesného konání; proto hledáme alternativu, která by rozvíjení těchto kvalit podpořila. Zároveň si všímáme jevu, že v klinické praxi děti právem projevují malý zájem o techniku terapie, neboť se zdá, že máme rezervy v dovednosti podání jejích principů.

Míra předání principů se odvíjí od schopnosti *průvodce učení* sdílet; zabýváme se proto možnostmi pedagogického působení. Užitek z rozvíjení pedagogicko-psychologických dovedností nalézá fyzioterapeut ve své každodenní klinické praxi, nalézá ho průvodce rozvojem pohybu při provázení ostatních a nalézají ho především děti ve svém procesu *utváření se*.

Analýza problematiky je podkladem pro syntézu, která vyústí v tvorbu vlastního autorského přístupu. Abstrahováním dospíváme k formulování principů a konkretizací tyto principy vyjadřujeme v jejich praktické podobě. V textu užíváme symbol # doprovázený číslem stránky, abychom od popisu teoretického mohli přejít bezprostředně k příslušnému příkladu praktickému a naopak. Celkový přehled cvičení je k dispozici v posledním oddíle práce - oddíle *praxe*.

K seznámení se se stavem současného poznání vztahujícího se k oblasti sledovaného tématu napomohla **literatura** zejména autorů (tuzemských i zahraničních), kteří se věnují rozvíjení tělesného i duševního rozměru pohybu, a jejichž teoretická práce vychází z jejich mnohaleté praxe; především v oblastech pohybové výchovy pro děti, intuitivní a zážitkové pedagogiky, pedagogiky tance, taneční pohybové terapie, psychologie pohybu a , v neposlední řadě, v konceptech, které vedou člověka k porozumění sobě samému a které dlouhá léta obohacují obor fyzioterapie; a stávají se tak jeho součástí (*Feldenkraisova metoda, Mindfulness* atd.). Autoři, stejně jako my, rozvíjí své úvahy do jejich praktického vyjádření s pomocí poznatků medicíny (především neurofyziologie a kineziologie), fyzioterapie, biomechaniky, psychologie, pedagogiky a holisticky orientovaných učen, která mají tělovýchovný charakter (zvláště *jógy* a *Tchaj-tí*).

Vedle vlastního textu uvádíme citace, které text doplňují o odlišný pohled, které obdobný názor vyjadřují jinými slovy nebo které jsou prostým obohacením o další myšlenku, která téma rozvíjí. Prostředníkem této práce je text, a neboť ho pro přesah jeho obsahu nechceme užitím odborného jazyka věnovat pouze užší odborné veřejnosti, volíme způsob vyjadřování snadněji přístupný i lidem jinak oborově zaměřených.



Naše vlastní uvažování je vyjádřením praktikovaného a praktikované je vyjádřením uvažování; obojí tedy vychází z naší osobní zkušenosti. Samotný *přístup* máme možnost sdílet s dětmi<sup>2</sup>, jež nám poskytují ten nejlepší možný způsob **zpětné vazby** - svou bezprostřední reakci.

*Pokud byste chtěli mít zážitek, pokud možno, co nejvíce podobný tomu, jaký mají děti přicházející na cvičení, pak doporučujeme začít číst náš text od zadu - tedy začít samotným cvičením; a až poté odhalovat pozadí úvah, z nichž vzešla.*

---

<sup>2</sup> V rámci několika pololetních kurzu.

# 1. ŽITÍ

## 1.1. CESTA A CÍL

Každý z nás je na cestě. A každá cesta má svůj směr. Cíle cest se liší a v průběhu putování může nejednou dojít k jejich změně. Stálé, a nám lidem společné, je ale přání, které naše cesty provází. Přání, abychom došli tam, kam chceme dojít, je obsaženo v samotné podstatě konání; aby se nám podařilo vykonat to, co vykonat chceme, co je naším záměrem.

Život se odehrává jedině nyní, a zde - v konkrétní situaci. To co situaci, ostatně čemukoliv, dává tvar, v jeho konkrétní podobě, jsou její vlastní hranice, její vlastní omezení. To je to, proč je věc, proč je situace taková, jaká je, a ne jiná. Omezení jsou podstatou hmoty. Proto zde, ve světě zhmotnění, omezení jsou všudypřítomná a nám nezbyvá, nechceme-li plýtvat energií, než to přijmout.<sup>3</sup>

Prostor bez omezení, opravdová svoboda, může být pouze uvnitř, v nás. Je to svoboda ducha. Jediná omezení ducha pramení z něj samotného. Jsou to omezení, která si sám vytváří.

Uchová-li si duch volnost, svoboda přetrvá, ať je vnější situace jakákoliv, jakkoliv úzce vymezena, jakkoliv omezující. Kdo chce být svobodný, věnuje v první řadě pozornost tomu, jak pěstovat svobodu svého ducha.

Čím méně omezení si utvářím sám v sobě a čím více, tedy šířeji a hlouběji, vnímám svět kolem sebe, tím spíše si udržím směr, směr putování. Tím spíše bude cesta pro mé kroky shovívavá, přívětivá. Tím spíše mohu směnit svou energii, směnit sebe sama, za posun k cíli, alespoň se mu přiblížit.

K tomu, abych zhmotnil svůj záměr, potřebuji sílu, sílu duševní jakožto odhodlání energii vést směrem k záměru. Aby konání přiléhalo záměru co nejtěsněji, potřebuji dovednost vyjádření se, vyjádření sebe sama.

Potom se pohyb svobodného ducha promění v konání svobodného ducha.

- **Svoboda ducha**
- **Um vyjádření ducha**

---

<sup>3</sup> Omezení plyne ze spojení, jež je předivem vztahů. Styčné plochy omezení jsou více cítit, vzdalujeme-li se souladu.

## 1.2. JEDNOTA TĚLESNÉHO A DUŠEVNÍHO

DUCH NEBOLI *TO VNITŘNÍ*.

*TO VNĚJŠÍ*, TĚLESNÉ, JE PROJEVEM<sup>4</sup> DUCHA TVÁŘÍ V TVÁŘ SKUTEČNOSTI, ČELÍC OMEZENÍM HMOTY<sup>5</sup>.

Pojem *to vnitřní* vyjadřuje jednotu vnitřních dějů - více či méně vědomých; nerozplétá od sebe vnímání, které přichází z vnějšku dovnitř, myšlení a cítění.

Slovo užívané, zažité a rozšířené, jež nabízí pojmut daného obsahu a jež jsme shledali jako nejméně zatížené asociacemi, které by mohly bránit otevřenosti vnímání jeho možného obsahu, je slovo *duch*.

Pojem *duše* (*psyché* - *ψύχω*) užíváním v běhu dějin nabýval různých užších, konkrétních významů, většinou náboženského charakteru. Moderní psychologie se od výrazu *duše* odklonila a nahradila jej pojmem *psychika*. K pojmu *psychika* se však člověku jen obtížně vztahuje jako k sobě samému. Hledali jsme tudíž slovo, které by nás mohlo spíše provázet na cestě k sobě samým. Užíváme-li v následujících řádcích výraz *duch*, odkazujeme na tradici, která zaměřuje pozornost na vnitřní svět člověka. Nic víc, nic míň. Výraz je užíván v obecném významu, tedy bez vazby na žádnou z náboženských tradic.

---

Tělo, se setrvačností hmotě vlastní, v trvalém spojení s okolím, vyjadřuje pohyb ducha.

Duch vede tělo. A zušlechtit tělo znamená především zušlechtit vedení ducha, neboť je to právě vedení, co ho utváří.

Cestou těla přicházejí k duchu vjemy z okolí. Vnímání podněcuje ducha k pohybu. Směr určuje duch. Pohybem, směřováním, se duch utváří. Duch vede tělo a tím nastavuje i jeho vnímání. Duch tedy předchází setkání se skutečností v sobě samém, neboť nastavuje vnímání, jak uvnitř sebe, tak i na úrovni těla.

Do kontaktu se skutečností vstupuje náš duch a naše tělo ve své nerozlučnosti.<sup>6</sup> Jednota těla a ducha je nám dána. Chceme-li se rozvíjet ve své celistvosti, která je naší daností, rozvíjíme své vnímání a konání s vědomím<sup>7</sup> této jednoty, jednoty těla a ducha.<sup>8</sup> Jsme a vždy budeme součástí skutečnosti, jež nás přesahuje. Cesta k souladu v nás samých, cesta skutečného rozvoje, je cestou k souladu v přesazích.

---

<sup>4</sup> Tělo je duchu k dispozici pro vyjádření se. A tělo je zároveň limitem vyjádření se ducha. Nikoliv limitem svobody ducha. Limitem hmoty je její setrvačnost.

<sup>5</sup> Aneb potkává se s okolím.

<sup>6</sup> „Funkční pohyb (například zvednutí nohy) a expresivní jednání (například skákání radostí) se obecně vnímají jako dvě odlišné stránky fyzického pohybu. Jde o mylnou představu, která částečně vysvětluje proč neexistuje žádné „rychlé řešení“ problémů souvisejících s tělem. Funkce má vztah k mechanice pohybu – jedná se o stránku pohybu, kterou lze vědecky analyzovat a měřit a představuje pohybové co. Expresie souvisí s pohybovým jak a proč.“ (Studd a Cox, 2014, s. 45)

<sup>7</sup> Celistvost je nám dána, záleží ale na nás, k jakým tvarům ji budeme vést. Vědomé i nevědomé je součástí této celistvosti a pohyb ducha se projevuje vždy v obém.

<sup>8</sup> „schopnost si všimnout, zaznamenávat prožívané psychické a tělesné jevy, tak jak probíhají v přítomném okamžiku.“ (Benda, 2007, s. 130)

## **HLOUBKA A ŠÍŘE DUCHA**

Duch se může rozvíjet do hloubky a do šíře. Tajemství vyváženosti tkví v tom, jak pro hloubku neztratit šíři a jak pro šíři neobětovat hloubku. K formování duchu slouží zacílení či rozprostření pozornosti.

## **SOULAD DUCHA**

Míra souladu ducha rozhoduje o zužitkování hloubi a šíře ducha, neboť ze vztahů uvnitř ducha, z míry jeho souladu, vzejde i jeho pohyb. Svým vlastním pohybem zároveň duch sám sebe utváří.

## **POHYB DUCHA**

K jakémukoliv pohybu je potřeba energie. Usměrnění energie, to je směřování pohybu ducha. A z vlastního pohybu se duch utváří. Utváří-li se směrem k souladu, duch bude sílit. Bude-li narůstat nesoulad, duch se bude oslabovat. Pokud hledáme skutečnou sílu, vše prostupující, jež můžeme využít v každé situaci, nikoliv jen sílu dílčí, nalzáme ji v celkovém<sup>9</sup> souladu, neboť odsud vyvěrá.

---

<sup>9</sup> Soulad se vždy týká celku, neboť nezahrnuje-li vše, pak nezahrnuje nic. Netřeba tak dále tento význam opakovat adjektivem.

### 1.3. SOULAD

*Pohyb směřující k souladu je provázen umenšováním nadbytečného tření při zachování svobody pohybu.*

Pro naše životy má smysl tříbit SVOU dovednost vnímání míry souladu, tedy míry souladu subjektivní, neboť jinou ani přímo zažít nemůžeme. Je to vnímání uvnitř nás, ale směřované k přesahům. Chceme-li být v přímém kontaktu s naším žitím, pak vycházíme ze zdrojů žití, jež jsou nám dány. Pokud bychom nahradili v tomto případě zdroj vnitřní, přímý, za zdroj vnější, přejímaný, vzdáli-li bychom se samotnému žití.

Cesta k souladu je především záměrem blížit se k souladu. Společně. Cesta k souladu je cestou otevření se ke společnému *ladění se*. Společně *ladění se* vyjadřuje vzájemné spojení, sounáležitost, účastí na společné tvorbě. Bytí ve stavu vědomé sounáležitosti napomáhá k rozvíjení vnímání míry souladu. A vnímání míry souladu je předpokladem pro konání k souladu směřujícím. Cesta v souladu, k souladu je prosta nadbytečných tření. Třením se ztrácí energie, a je-li nadbytečné, pak nadbytečná je i ztráta energie. Jakékoliv konání je směnou energie, za pohyb daným směrem. V kontaktu přirozeně dochází k přenosu energie, je to ale její ztráta ve smyslu sdílení, nikoliv ztráta ve smyslu plýtvání. Vyvarujeme-li se zbytečných ztrát energie, je nám k dispozici pro jiné. Této cíle lze dosáhnout různými cestami. Volíme-li cesty, tedy směřujeme-li energii, přesněji, příslušněji situaci, cíle můžeme dosáhnout s vynaložením menšího množství energie.<sup>10</sup>

Spojení je naší daností; a přijetí této danosti vede ke sdílení. Cesta v souladu, k souladu je cestou sdílení, jež provází svobodný pohyb ducha. Nepřijetí spojení vede k nesvobodě ducha, neboť nepřijetím si duch sám sobě vytváří omezení. A omezení jsou překážkami působení energie. Stanou se plochami tření. Cesta k souladu vede skrze střetávání vlastních rozporů, omezení, jež si sami v sobě utváříme, a skrze jejich překonání.

Soulad se vždy týká celku, neboť nezahrnuje-li vše, pak nezahrnuje nic. Vnímání míry souladu předpokládá vnímání přesahů.<sup>11</sup> Prohlubovat a rozšiřovat vědomí celistvosti, a jím prostoupit naše konání, je cesta dlouhá, jež nemusí mít konce.

Ze stavu, jež je souladu blíže, se snáze daří k souladu směřovat. Směřování, které vede ke stavu vyvážení přímějí, je provázeno menší měrou nadbytečného tření. Směřujeme-li k souladu, pak své kroky nevedeme do čelního střetu s překážkou. Překážka přestává být překážkou; je nedílnou, samozřejmou součástí situace, skrze niž vede naše cesta - cesta, jejíž směr my sami volíme.

---

<sup>10</sup> „Mnozí lidé vědí, co si nepřejí, někteří lidé vědí, co by si přáli, nejméně však je těch, kteří vědí jak toho dosáhnout. Uvědomění je s to vyřešit tuto nevědomost. Uvědomění přináší poznání, co je třeba učinit. Tím uvolňuje tvořivé síly.“ (Feldenkrais, 1996, s. 186).

<sup>11</sup> „korektura celého obrazu Já přinese lepší výsledky než postupné opravy jednotlivých chyb jednání... Jednotlivé části totiž nefungují sami o sobě, ale jsou v úzkém vztahu k celku, k celkovému pojetí, jemuž se snaží přizpůsobit.“ (Feldenkrais, 1996, s. 38)

Cíleně směřovat k souladu lze v situaci, ať je jakákoliv. V situaci klidné, v situaci plynulých pozvolných změn, v situaci spolutvořené kontakty prostými zbytečných tlaků snadněji udržíme směr, směr k souladu. Daří-li se nám setrvávat v našem žití trvaleji blíže souladu, pak i v situacích vyžadujících výraznějšího, rychlejšího a proměnlivějšího jednání se působení zátěže oslabuje. Aneb tíha situace není tou tíhou, kterou se zdá být, jsme-li souladu vzdáleni, jsme-li blíže rozladu.

Směrování k souladu je provázeno proměnou vztahování se ke skutečnosti, proměnou k sílícímu vědomí sounáležitosti. A zároveň narůstá-li v nás vědomí sounáležitosti, souladu se budeme přibližovat.

Cesta k souladu začíná přijetím, toho, co jest.

## 2. UTVÁŘENÍ SE

# 41

### 2.1. UTVÁŘENÍ SE V JEDNOTĚ TĚLESNÉHO A DUŠEVNÍHO

Situace podléhá neustálé proměně. Neustávající je i pohyb ducha. Proměna situace podněcuje ducha k pohybu a pohyb ducha mění situaci. Neustálý pohyb ducha je zároveň jeho neustálou proměnou, jeho vlastním přetvářením se. Uvědomí-li si duch, že je to on, kdo utváří sám sebe, svým vlastním pohybem, pak může snáze hledat cestu k souladu.<sup>12</sup>

K utváření sebe sama vědoměji by byla škoda nevyužít možností, jež uspořádání vztahů mezi tělem a duchem, ve své jednotě, nabízí. Zaměříme-li pozornost směrem do středu našeho žití<sup>13</sup>, na možnosti utváření se, a vytrváme-li, začneme si uvědomovat hodnotu tohoto počínání, neboť dočasnost zážitku se začne prodlužovat ke stavu déle trvajícimu, ke změně ducha.\*

**Dění uvnitř ducha lze ovlivnit přímo, duchem v něm samotném.**

**Dění uvnitř ducha lze ovlivnit i nepřímo, aktivitou ducha, který se zaměří na úpravu projevů těla, neboť jejich změnou dojde i ke změně v duchu.**

Chceme-li se utvářet v jednotě těla a ducha, věnujeme svou pozornost **utváření ducha** a **formování těla**. Tělo je duchu k dispozici pro vyjádření se. Je-li tělo pouze nemnoho, hrubě formováno, vyjádření pohnutí ducha, byť sebejemnějšího, bude pozbývat patřičné jemnosti rysů.

#### \* Neustávající pohyb

Pohyb prostupuje každou naši činnost. Pohyb neustává. Učení se pohybu, těla i ducha, vyžaduje neustále naši pozornost a tím se odlišuje od učení se činností, jež mohou ustát. Neboť vezmu-li do ruky nástroj, pak hra začíná. A odložím-li ho, pak hraní ustalo.

Dostává-li se průběhu pohybu méně pozornosti, pohyb nečeká, tak jako tak probíhá, pouze méně vědomě, a z proběhlého se shromažďuje zkušenost. Opakováním téhož průběhu se zkušenost upevňuje, utváří se návyk jednání, vzorec, jenž vyžaduje jen nepatrný pohyb ducha, aby byl spuštěn. Pak běží sám. Ohlédneme-li se za svým konáním jen jednou za čas, bude neskutčné dosahovat jeho cílené změny. Daří-li se pozorností vycházet ze stavu ducha, jež je otevřen učení se neustále, neboť si je vědom neustání pohybu, pak jsme blíže vědomé změně, vědomému utváření sebe sama.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> „Máme-li tedy žít v souladu s našimi přirozenými danostmi a schopnostmi, je nezbytné, abychom především přezkoumali a zkvalitnili svůj obraz Já. Neučiníme-li to, budeme se řídit obrazem, který se vyznačuje jistou nahodilostí a na nějž nemáme žádný vliv.“ (Feldenkrais, 1996, s. 43)

<sup>13</sup> Většinou pozornost věnujeme učení se věcem, které jsou dále od středu našeho bytí, než utváření sebe sama. Nejde o to, že by to byla věc samotná, co by nás od našeho středu vzdalovalo; vzdálenost narůstá, začne-li naše pozornost ulpívat na výseku z celistvosti, opomíjíme-li předivo vztahů, do nichž je věc zavzata.

<sup>14</sup> „Lidé jednají v souladu s obrazem, který si vytváří. Tento obraz Já, jenž se mění u dítěte s každou nově získanou pohybovou funkcí, je zčásti zděděný, zčásti vštípený výchovou a zčásti jej během života dotváříme a utváříme sami. Lidé však svůj obraz Já brzy přestanou rozvíjet, jejich chování, myšlení, prožívání a vnímání se stanou stereotypní, ustrnulé a schematické.“ (Feldenkrais, 1996, text z obálky knihy)

## 2.2. OVLIVNĚNÍ DUŠEVNÍHO DUŠEVNÍM

### SMĚŘOVÁNÍ DUCHA

- Ke svobodě** *Směřování ke svobodě, to je nevytvářet si svá vlastní omezení.* # 42
- Pozitivní** *Pozitivní směřování, to je volba a opětovné rozhodnutí.*
- K souladu** *Směřování k souladu, to jest především směřování samotné, tedy vydat se soulad hledat.* # 43

Vše pro pozitivní směřování, pro cestu svobody a pro narůstající soulad máme k dispozici, již nyní. Jde o to, dát tomu prostor.

Pozitivní směřování je otázkou rozhodnutí. Tedy "stačí" chtít, zas a znovu se rozhodnout pro pozitivní směřování; vsunout tento moment vědomého ujištění se v rozhodnutí na počátek každého konání.

Svoboda bude sílit, přestaneme-li si sami v sobě vytvářet omezení. Daří-li se nám jít cestou svobody a držet při tom pozitivní směr, harmonie se začne sama postupně objevovat.

Odkud vyjdeme a jak budeme postupovat, je různé. Pokročíme-li v jednom směru, zlepšení nalezneme i v druhých dvou. Tato tři směřování - směřování pozitivní, směřování ke svobodě a směřování k souladu - se schází v jedno, neboť jsou různým aspektem téhož.

Pozitivní směr je podmínkou pro směřování ke svobodě. Směřování ke svobodě je podmínkou pro směřování k souladu. Soulad je naplněním pozitivního směřování ke svobodě.<sup>15</sup>

Nepřítomnost omezení znamená nepřítomnost omezení vnitřních. Omezení vnější, vymezení situace, ta zde budou vždy. Jsou samotnou podstatou hmoty. Jde tedy o to, v omezení, v danosti situace být otevřen neomezeným řešením.

Cestou svobody může jít jen pozitivně směřující duch, neboť si nevytváří omezení - blok pramenící z negace. Očišťování se od svých vlastních omezení je cestou ke svobodě.

Situace se neodvívá vždy tak, jak by si člověk přál. Dříve či později se objeví překážka. Duch člověka může pohnout dění v situaci, ale nikdy ji nebude schopen řídit bezvýhradně. Uvědomění si této danosti může přinést smír, smír s děním, ať je jakékoliv. Pozitivně směřující duch překoná překážku ještě než se objeví, neboť pro něj není překážkou.

---

<sup>15</sup> Svoboda spočívá v neomezené možnosti směřování a soulad, přesněji řečeno jeho míra, se projevuje skrze možnost naplněnou, konkrétní.



Stav *neutrality* je stavem neulpívání. *Neutralita* je svobodou, již získávám svým uměním neulpívat; neboť odsud se lze vydat na cestu ke svobodnému rozhodování, zabarvenému pouze šíří a hloubí našeho ducha.

Vstupujeme-li do vnímání ze stavu *neutrality*, pak zkreslení vnímání umenšíme. K aktu tvoření ale stav *neutrality* nestačí. Tvorba žádá pohnutí, vztahování se - vysílání energie ze stavu směřování. Tvorba směřující k souladu vychází z ubírání se směrem pozitivním.

Pozitivní směřování a stav *neutrality* mohou být přítomny uvnitř, v nás, ve stejném čase, aniž by si při tom nějak překážely. Naopak, daří-li se nám nalézat způsob, jak se mohou vzájemně doplňovat, pak nás pozitivní směřování díky vnímání vycházejícího ze stavu neutrality vede k souladu blíže.

Vnímání následuje pozornost; a čistota vjemu závisí na svobodě našeho ducha - na tom, zda-li si nevytváříme vnitřní omezení, zda-li na něčem nelpíme.<sup>16</sup>

*Neutralita* Rozvíjet neulpívání na myšlenkách.<sup>17 18 19</sup>

**Ke svobodě** Posilovat vědomí neomezenosti možností ducha.

Zesilovat vědomí, že omezení, jež v sobě nalézáme, si zároveň sami utváříme.

Z tohoto bodu pak lze hledat cestu ke změně.

Rozvíjet fantazii a tvořivost a podpořit plynulost spontánního, leč vědomého konání.

**Pozitivní** Rozvíjet schopnost rozhodnutí o pozitivním směřování na počátku jakéhokoliv konání.

Skrze zakoušení se ujistit o tom, že toto je jediný směr, jež má smysl sledovat.

**K souladu** Rozvíjet citlivost vnímání a přesnost konání při směřování pozornosti na proměnu vztahů.

<sup>16</sup> „V jejich nehybné meditaci je hlavní částí tréninku zbavení se myšlenek, takže mysl je čistá a klidná. Když se zklidníte, tok myšlenek a emocí se zpomaluje a vy se cítíte mentálně a emocionálně neutrálními. Tento způsob meditace může být považován za cvičení emocionální sebekontroly.“ (Yang, 1994, s. 26)

<sup>17</sup> K neulpívání na myšlenkách vedou základní techniky meditace. Cílem je setrvat pozorností v přítomném okamžiku, jediném okamžiku, ve kterém existuje tělo.

<sup>18</sup> Účinků plného soustředění se na přítomný moment, aniž by byl provázen posuzováním, využívá i proces *mindfulness*: „Paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally.“... „Bringing one’s complete attention to the present experience on a moment-to-moment basis.“ (Kabat-Zinn, 1994, s. 4)

<sup>19</sup> Dle Gotinka (2015) výsledky meta-analýz vyhodnocených v roce 2015 dokazují, že programy *mindfulness* pomáhají snižovat symptomy jak u mnohých psychických, tak somatických onemocnění.

## 2.3. PRINCIPY TĚLA

TO VNĚJŠÍ

TO VNITŘNÍ

### CELISTVÝ TĚLESNÝ VJEM

/ zaměření pozornosti /

### VEDENÍ POHYBU TĚLA

Jak *celistvý tělesný vjem*, tak *vedení pohybu těla* v sobě odráží *to vnitřní* i *to vnější*; dění uvnitř nás - pohyb ducha - i dění, které k nám jde cestou těla.

Dění je vědomím zachyceno v proudu vjemů. Vjemy přicházející k nám společně cestou těla vytváří dohromady *celistvý tělesný vjem*.

Cestou těla k nám přicházejí vjemy z vnějšího prostředí<sup>20</sup>, vjemy změn *vnitřního prostředí těla*<sup>21</sup> a vjemy pohybu a prostorového uspořádání vlastního těla<sup>22 23</sup>.

*Vnitřní dění* můžeme vnímat přímo, uvnitř v duchu, ale i projevené nepřímo, projevené tělesně. *Dění uvnitř* je prožíváním, provázeným proměňujícím se směřováním pozornosti. *Vnitřní dění* je prostředím pro *celistvé tělesné vnímání* a pro *vedení pohybu*.<sup>24</sup> Míra souladu *dění uvnitř*, včetně způsobu vedení pozornosti, má přímý vliv na přiměřenost vnímání a míru souladu pohybu.

<sup>20</sup> Vjemy zachycené z vnějšího prostředí přímo na povrchu těla zprostředkovávají smysly: zrak, sluch, hmat, čich a chuť. (exterocepce)

<sup>21</sup> Počítky z těla vypovídající o změnách vnitřního prostředí - o jeho biochemických a biofyzikálních poměrech (například o zásobení kyslíkem, o množství vody v organismu, o pH vnitřního prostředí atd.) - vnímáme v podobě v pocitů; například pocitu žízně, únavy aj. (interocepce)

<sup>22</sup> Vnímáme své tělo v prostoru, vnímáme polohu jednotlivých částí vlastního těla vůči sobě navzájem a vnímáme vlastní pohyb. Vjemy silových poměrů - tahových a tlakových - vnímáme prostřednictvím změn napětí. (propriocepce)

<sup>23</sup> „Kinestézie (pohybocit) je zprostředkována svalovými vřeténky, kloubními receptory a kožními mechanoreceptory, statestézie (polohocit) svalovými vřeténky a kožními mechanoreceptory.“ (Ambler, 2004).

<sup>24</sup> „Dalším klúčom pre rozoznávanie vzorcov je pozornosť, záujem a zámer, ktorý vzorec sprevádza. Podľa B.B. Cohenovej je dôležité si uvedomiť, že rozdielom medzi vzorcami uvoľnenia a odtláčenia a natiahnutia a pritiahnutia, je zmena pozornosti z vnútorného do vonkajšieho prostredia. Je to aktivizácia vnímania. Zmena úrovne vnímania je príčinou zmeny polohy tela. Ak sa zmena úrovne uskutoční iba odtláčením dolnými končatinami alebo kostrčou, objaví sa pocit nudy a prázdna v očiach a ťažoba v chrbtici, pretože telo fyzicky zmenilo polohu, ale úroveň vnímania sa nezmenila.“ (Sedláčková, 2013, s 71)

*Vnitřní dění*, tedy i ta jeho část, která sama o sobě není cíleným vedením pohybu těla, se tělesně projevuje přímým ovlivněním *napětí*<sup>25</sup> a dechu.

*Vedení pohybu* je neustávajícím procesem volby možnosti a jejím uskutečňováním; a sice méně či více vědomým. *Vedení pohybu* v přítomném okamžiku má k dispozici zázemí prožitých zkušeností. Ze zakoušeného utváříme svou dovednost - formujeme svou *pohybovou inteligenci*. *Pohybová inteligence* je polem možností a mírou dovedností je uskutečnit. V jedné a téže situaci můžeme volit různé možnosti; můžeme volit různý způsob, jak vykonat to, co vykonat chceme - jak vykonat práci - jak čelit zátěži. Právě způsob konání rozhoduje o projevení míry zátěže v těle; o její velikosti a jejím rozložení. Odpověď zátěži je odpovědí celého našeho těla, záleží však na tom, jak a jakou měrou ho do ní vložíme. Tam, kde v odpovědi zátěži za účelem vykonání práce nevyužíváme<sup>26</sup> *směřovaného působení vlastní tíhy*, nastupuje *síla nadbytečně úsilná*<sup>27</sup>, kterou doprovází výraznější nárůst *napětí*<sup>28</sup>. V každodenních situacích často způsoby konání opakujeme vytvářejíce si návyk.

Pro uskutečnění pohybu potřebujeme oporu a tu nalzáme jak vně, tak zároveň uvnitř těla, kde si ji sami vytváříme<sup>29</sup>. Působíme-li do opory *sílou*<sup>30</sup>, opora působí zpětně - *sílou* stejně velkou opačně orientovanou.<sup>31</sup> Změnou prostorového uspořádání těla, změnou svého *napětí* a změnou distribuce tlaku uvnitř těla<sup>32</sup> jsme schopni měnit biomechanické vlastnosti těla a tím také ovlivnit způsob šíření *síly* v něm.

Šíří-li se *síla* celým tělem harmonicky, jako souladná prostorová vlna, dochází k menším ztrátám energie. Práci lze tedy vykonat úsporněji - za menšího výdeje energie. *Síla* se v průběhu jejího směřování předává ve spojení; rozhodující vliv na její předávání má stav vztahů (*napětí* a *centrace*<sup>33</sup>) v rozměru času - v jejich proměnlivosti (načasování).

***Síla* je směřovaným působením vlastní tíhy.** Chceme-li rozvíjet schopnost pohybu, pak věnujeme pozornost vnímání *směřovému působení vlastní tíhy*.<sup>34</sup> *Změny působení vlastní tíhy* lze vnímat ve změnách *napětí*.

# 45

---

<sup>25</sup> „Všechny proprioceptivní údaje svalových, šlachových nebo kloubních receptorů jsou součástí zpětnovazebních informací (feed back) o průběžném stavu pohybového segmentu, které jsou nutné pro řízení průběhu pohybu. Současně ale slouží k přednastavení dráždivosti (feed forward).“ (Véle, 2006, s. 42)

<sup>26</sup> Nebo již k vykonání práce samo o sobě nepostačuje.

<sup>27</sup> To jak vyhodnotíme míru nadbytečnosti síly námi užitě, je záležitostí každého z nás. Uvažování o míře nadbytečnosti má smysl, pokud nás vede k bezúsilnému hledání cest méně úsilných.

<sup>28</sup> Napětí je přímou cestou těla k duchu; a ducha k tělu.

<sup>29</sup> Uvnitř těla je oporou vlastní tíha a vzájemné působení sil vůči sobě opačně orientovaných.

<sup>30</sup> *Sílou* míníme směrové vzájemné působení, jež lze vyjádřit mírou. (vektorová fyzikální veličina)

<sup>31</sup> „Fáza uvolnění (ang. yield) znamená aktivní kontakt flexované končatiny s podložkou, s uvolněním sa působení gravitační síly. V této fázi je pozornost zaměřená na plochu kontaktu a směřování gravitační síly, která ňou prechádza. Vo fáze odtlačenia (ang. push) vyvineme silu opačnej orientácie proti sile gravitácie (protisilu), ktorá posunie telo do priestoru. Aj keď sa zdá fáza odtlačenia aktívnejšia, fáza uvolnění, ktorá znamená vnímanie smerovania gravitačnej síly cez tkanivá tela, určuje veľkosť síly pre odtlačenie a tým efektívnosť celého pohybu.“ (Sedláčková, 2013, s. 70-71)

<sup>32</sup> Změna objemu plic při nádechu a výdechu sebou nese neustálou úpravu tlakových poměrů uvnitř těla. Způsobem, jakým otvíráme a zavíráme prostor tlaku šířícímu se uvnitř těla, měníme rozvržení silového působení v našem těle.

<sup>33</sup> Vysvětlení pojmů je uvedeno v textu níže - na následující straně.

<sup>34</sup> „To, co v praxi opravdu pomáhá, je vnímání pólů a pohybu „tkání mezi nimi“. Póly pohyb spouštějí, tkáně se mezi nimi roztahují a spirálovitě se sešroubovávají. Komplikované? Nikoli, běžné. Přesně tento pohyb známe ze ždímání hadru. Potřebujeme obě ruce (póly), lehce natahujeme hadr a otáčíme rukama od sebe. Hadr se sešroubojuje do spirály.“ (Lauper, 2007, s. 9)

**Napětí** je stav, který vznikne v tkáni<sup>35</sup>, pokud na ni působí účinky *sil*. *Napětí* je míra vnitřního rozložení sil v tkáni. *Napětí* jsme schopni vnímat a *napětí* jsme schopni měnit. Pomocí změn *napětí* měníme *tíhové působení*; sami sobě tak nastavujeme rozhraní svého vnímání.

Čím více rozvíjíme dovednost vnímání směrového působení vlastní tíhy, tím lépe můžeme vnímat i působení výslednice těchto sil - vnímat těžiště svého těla.<sup>36</sup> Při vlastním pohybu, těžiště nevnímáme přímo, jako obraz bodu, ale jako centrum působení vlastní tíhy. Naše schopnost směřovat působení vlastní tíhy může být využita k cílenému utváření polohy svého centra<sup>37</sup>. # 45

**Centrum** se pro nás stává koncentračním bodem, do něhož *směřujeme působení vlastní tíhy*.

Koncentrované působení tíhy (v *centru*) je nám zdrojem pro *směrování působení tíhy (I)*

dále do těla a do jeho přesahů - pro náš vlastní pohyb, pro vykonání práce.

Chceme-li pohnout tělesem a užít při tom nejmenší možnou *silu*, která k vykonání práce v podobě posunu dostačuje, pak ji budeme působit do jeho těžiště. Pokud bychom chtěli, aby náš vlastní pohyb ve smyslu *změny polohy těla v prostoru (II)* využíval účinnosti působení *sil* do těžiště, pak působení tíhy budeme směřovat do svého *centra*. Započneme-li pohyb pohybem svého *centra*, pak máme pro směrování k dispozici *tíhové působení* celého svého těla. Čím později po začátku pohybu změni polohu naše *centrum*, tím užijeme *sil* *nadbytečně úsilné* ve větší míře. Změna polohy centra může být našemu pohybu více ohniskem nebo více důsledkem.

Neustávajícím přecházením *stabilizace* v *uvolňování* a *uvolňování* ve *stabilizaci* vytváříme svůj pohyb.<sup>38</sup> **Stabilizace** a **uvolňování** jsou póly téže aktivity:

*Stabilizace*<sup>39</sup> je procesem snižováním míry volnosti, vytvářením opory, a sice tvorbou a usměrňováním *sil* v těle. *Uvolňování* je tímž procesem pouze opačného smyslu, tedy zvyšováním míry volnosti - uvolňováním opory.

Neustálým vzájemným střídáním *stabilizace* a *uvolňování* neměníme *stabilitu* v *mobilitu* a naopak, měníme pouze míru *stability/mobility*; neboť ony jsou jednou a toutéž skutečností.<sup>40</sup> Míra souladu pohybu vychází z míry *stabilizace* a *uvolňování* v načasování jejich vzájemného střídání. Někdy může větší míru *stability* celku přinést dílčí *stabilizace*, jindy dílčí *uvolňování*, záleží na **situaci**. *Stabilizace* pohledu, jeho spočinutím v jednom směru, od něhož se neodchylujeme, nám pomáhá vytvářet oporu pohybu, a sice poskytnutím větší míry *stability* orientaci v prostoru. Následování směrování konkrétního dílčího pohybu pohledem, může usnadňovat jeho průběh. # 45

---

<sup>35</sup> Myšleno je napětí měkkých tkání.

<sup>36</sup> „Ačkoli je možné pohybovat vahou jedné části těla, aniž bychom přitom cestovali prostorem, je k pohybu prostorem nutné, aby se centrum váhy našeho těla posunulo. Můžeme pochodovat na místě. Když se ale pochodováním přemísťujeme, děje se tak proto, že jsme zapojili těžiště. Co je a kde se těžiště těla nachází? Pro pochopení lidského pohybu se termíny *těžiště* a *centrum gravitace* od sebe neliší. V těle je *centrum gravitace* místem, kde se nejvíce koncentruje váha či tělesná hmota. Pro typický vzpřímený postoj dospělého člověka obecně platí, že se toto místo nachází v oblasti pánve.“ (Studd a Cox, 2014, s. 72)

<sup>37</sup> Centrum mění polohu vůči prostoru, ne tolik polohu vůči tělu.

<sup>38</sup> „Dvoufázová akce aktivace a „zpasivnění“ váhy těla souvisí s tím, jakým způsobem Mobilizujeme/Stabilizujeme. Uvolnění váhy nám umožňuje propojit se s opěrnou bází. Toto spojení vytváří stabilní základnu, z níž můžeme efektivně mobilizovat. Prvním krokem k aktivaci váhy a odtažení se od opory, je pasivita váhy těla během procesu uvolnění.“ (Studd a Cox, 2014, s. 69)

<sup>39</sup> „Posturální stabilizaci chápeme jako aktivní (svalové) držení segmentů těla proti působení zevních sil řízené centrálním nervovým systémem. Jde o svalovou aktivitu zpevňující segmenty (aktivní držení segmentů) těla proti působení zevních sil (především tíhové síly). Za statické situace (ve stoje, sedu ap.) je prostřednictvím svalové aktivity zajištěna relativní tuhost skloubení koordinovaná aktivitou agonistů a antagonistů (koaktivní aktivitou), která umožňuje v dané poloze vzdorovat gravitační síle.“ (Kolář, 2009, s. 39)

<sup>40</sup> Dualita pojmu se objeví, nahlížíme-li skutečnost pouze od jednoho či od druhého pólu.

Vnímání a vedení pohybu uskutečňují cestou těla skrze základní principy<sup>41</sup>:

Dýchání je neustávajícím pohybem našeho života. Ustane-li, život se z nás začne vytrácet.

Gravitace je konstantní silou, jež na nás bez přestání působí. Gravitace je daností našeho životního prostředí a dech je pohybem, jež nás přímo s životem spojuje. Vjemy, přicházející z našeho okolí a zevnitř nás, nás podněcují k pohybu, a sice k pohybu ducha a pohybu těla.

Gravitace propůjčuje hmotě význam, neboť díky ní lze vnímat tíhu hmoty. Vnímání tíhy vlastního těla, tedy zhmotnělého vyjádření ducha, může pomoci zvědomění pohybu vlastního těla i ducha.<sup>42</sup>

Vjem tíhy těla vzniká na styku působení *sil* - vnější *síly* a odezvy na tuto *silu*; odezvy, jež vychází z našeho vnitřního nastavení, tedy i nastavení se vjemu. Rozložení *působení vlastní tíhy* vnímáme skrze změny v rozložení *napětí*. *Napětí*<sup>43 44</sup> lze, do jisté míry, měnit nezávisle na uspořádání těla, nicméně uspořádání částí těla v prostoru utváří výchozí situaci pro možnosti jeho rozvržení.<sup>45</sup>

**Centrace** je aktivita vedoucí ke zlepšení prostorových a napětových vztahů částí těla vůči sobě navzájem patřičně proměňující se situaci.

**Centrace** je přibližování se, pohybem se neustále měnící, poloze středu (centru) mezi póly vztahu.<sup>46</sup>

**Centrace** je směřování centra jedné části k centru části druhé. Daří-li se centrace, dochází k účinnějšímu přenosu *působení tíhy*<sup>47</sup> a vzrůstá míra svobody pohybu - rozšiřují se možnosti změny, nabízí se větší pohotovost jejího nastolení a větší plynulost jejího průběhu. *Směřovaným působením vlastní tíhy* uskutečňujeme svůj vlastní pohyb v poli gravitace a své dýchání. # 45

<sup>41</sup> „O pohybu jsme zvyklí uvažovat pouze v souvislosti s určitými oblastmi, jako je sport, tělesná kondice anebo vývoj dítěte. Knihy o pohybu v sobě tento způsob myšlení odrážejí. Existuje nespočet knih věnovaných jednotlivým sportům. Máme knihy o znalosti pohybu: o kineziologii, motorickém vývoji a anatomii/fyziologii. Máme knihy o pohybovém cvičení, jako je jóga, Pilates a různé druhy bojových umění. A jsou tu dokonce knihy o řeči těla, jež uznávají sílu a potenciál jednotlivých aspektů nonverbální komunikace. Existuje však jen relativně málo knih, které se zabývají všudypřítomnou přirozeností pohybu, jež nás všechny spojuje – od olympijských sportovců po ty, co dávají přednost domácí pohovce.“ (Studd a Cox, 2014, s. 15)

<sup>42</sup> „Prožíváme se prostřednictvím vnímání váhy svého těla. Váha je hmatatelnou tělesnou esencí a z hlediska individuality je zcela zásadní.“ (Studd a Cox, 2014, s. 74)

<sup>43</sup> Pro porovnání: „Při hodnocení poruch svalové funkce se zaměřujeme na svalový tonus (i když jeho definice není jednotná a jeho hodnocení je velmi složité a do jisté míry subjektivní). Svalový tonus je podmínkou veškeré motoriky. Z klinického pohledu je svalový tonus nejčastěji hodnocen jako stupeň odporu a rozsahu při pasivním pohybu v kloubu za předpokladu, že vyšetřovaný segment je relaxovaný a kloub není poškozen. (Kolář, 2009, s. 56)

<sup>44</sup> „Svalový tonus je výsledkem složitého regulačního mechanismu. Regulační okruhy probíhají míchou, mozgovým kmenem, retikulární formací, mozečkem, bazálními ganglii, thalamem a mozkovou kůrou. V těchto reflexních dějích jsou aktivované proprioreceptory, exteroceptory i interoceptory. Svalový tonus je nastaven působením centrálního i periferního senzitivního nervového systému na míšní  $\alpha$ - i  $\gamma$ - motoneuron.“ (Kolář, 2009, s. 57)

<sup>45</sup> „Při vyšetření svalového tonu vidíme, že jeho hodnocení pomocí palpce nemá patřičnou výpovědní hodnotu a jeho poruchy nemohou být pokládány za klinickou jednotku (hypertonický a hypotonický syndrom). Při vyšetřování se proto zaměřujeme vedle palpce vždy také na vyšetření (hodnocení) posturálních a lokomočních funkcí a na vyšetření reflexů, které odráží svalový tonus objektivněji než palpce.“ (Kolář, 2009, s. 57)

<sup>46</sup> **Centrace** je nalézání optima vztahu při libovolném směřování pohybu, nikoliv hledání jednoho jediného směřování pohybu, které se vyznačuje vyšší harmonií vztahů.

<sup>47</sup> Zvýšením účinnosti přenosu působení sil se snižuje míra namáhání tkání nadbytečným působením sil - snižuje se míra rizika mechanického poškození tkání.

**Dýchání** je výměnou vzduchu mezi tělem a vnějším prostředím, je výměnou plynů mezi buňkami a tekutinou, která je obklopuje.<sup>48</sup> Nádech přináší energii - kyslík se svými biochemickými vlastnostmi podílí na uvolňování energie ze sloučenin, jež jsou energetickým oběživem v těle<sup>49</sup> - a výdech vede k očištění - od látek vznikajících při uvolňování energie, pro které už tělo nemá s jejich narůstajícím množstvím dalšího prospěšného využití.

Nádech a výdech jsou rytmickou změnou objemu těla. Změnou objemu hrudní dutiny dochází ke změnám tlaků uvnitř těla.<sup>50</sup> Způsob, jakým se nám tlaku podaří cestu přiotevřit či přivřít<sup>51</sup>, rozvržení *napětí* a míra *centrace* částí těla vůči sobě se spolupodílejí na procesu *stabilizace* a *uvolňování*, jejichž neustávajícím přecházením jednoho v druhé svůj pohyb tvoříme.

# 44

---

<sup>48</sup> (Ganong, 2005, s. 651)

<sup>49</sup> „Hluboké a úplné dýchání vás uvolňuje a udržuje vaši mysl jasnou. Naplňuje vaše plíce dostatkem vzduchu, takže váš mozek a celé tělo mají adekvátní zásobu kyslíku. Nadto, hluboké a úplné dýchání umožňuje bránici, aby se pohybovala nahoru a dolů, což masíruje a stimuluje vnitřní orgány.“ (Yang, 1995, s. 44)

<sup>50</sup> **Mechanika dechového pohybu**

Trup je prostorová struktura, která obsahuje dva vnitřní prostory - dutinu hrudní a dutinu břišní. Svalová přepážka mezi dvěma vnitřními prostory trupu - bránice - každým svým pohybem směrem do dutiny břišní vytváří prostor v dutině hrudní pro přijetí vzduchu nádechem. Nádech je impulsem změny, při kterém pohyb bránice a zvětšení objemu vzduchu v dutině hrudní, vytváří nárůst tlaku v dutině břišní. Tlak je přes orgány přenesen na stěny, které břišní dutinu vymezují. Usměrnování tlaku uvnitř obou dutin lze využít pro stabilizaci. Stabilizace je hodnotná potud, dokud probíhá v souladu s respirací.

<sup>51</sup> **Vztah mezi dýcháním a posturou**

Vztah mezi respirací a stabilizací využívající změny objemu dutiny hrudní při dýchání je vzájemným ovlivněním, ponechává však jistou míru volnosti oběma činnostem. Velikost objemu a frekvence nádechu a výdechu má přímý vliv na respiraci. Pro stabilizaci, přijetí vzduchu při nádechu, tedy nárůst objemu v hrudní dutině, neznamená nutně nárůst tlaku v břišní dutině. Při současně prováděné koordinované excentrické kontrakci břišního svalstva se lze de facto vyhnout patrnější změně tlaků uvnitř obou dutin. Načasování kontrakce svalů stěny trupu je to, co rozhodne, zdali tlak zůstane nezměněn, zdali dojde k jeho nárůstu nebo jeho snížení.

## 2.4. FORMOVÁNÍ TĚLA

*Úroveň dovednosti ducha tělo vést, sama o sobě, ovlivní míru rozostření obrazu vyjádření současného pohybu ducha. Dovednost ducha tělo vést vstupuje mezi ducha a tělo, mezi ducha a jeho tělesné vyjádření.*

*Formování těla je především konáním, praktikováním, neboť změna těla, které bylo utvářeno působením v čase, si žádá čas působení. Změnou působení v čase překonáváme setrvačnost působení, které formuje jak hmotu těla, tak i jeho paměť. Formování těla je rozvíjením dovednosti vnímání a vedení těla<sup>52</sup>, je rozvíjením dovednosti užívat *principů těla*. Působení na *formování těla* má jak kvalitativní, tak kvantitativní rozměr. Daří-li se rozvíjenou dovedností (kvalitou) prostoupit naše každodenní konání, pak se přirozeně navyšuje množství působení (kvantita); proto věnujeme pozornost především rozvoji a osvojení dovednosti.*

---

<sup>52</sup> Úroveň dovednosti ducha tělo vést napomáhá pozornějšímu naslouchání dějů vlastního těla; potom lze snaze udržovat dynamickou rovnováhu tělesných dějů. Pohyb jež nás vychyluje z rovnováhy, vzdaluje našemu středu, vyžaduje více energie ke konání z této pozice, než vykonání téhož z pozice středu. Neustále vychylování do vzdálených pozic nás může zaměstnat natolik, že většinu energie vyplýváme na stabilizaci samotné. Čím více jsme ve vleku vlastní tělesnosti, tím méně pozornosti můžeme uvolnit dalšímu tříbení vztahů, jichž jsme součástí, a jež jsme s to vnímat.



## 2.5. OVLIVNĚNÍ DUŠEVNÍHO SKRZE OVLIVNĚNÍ TĚLESNÉHO

*Děni uvnitř ducha lze ovlivnit nepřímo - aktivitou ducha, který se zaměří na úpravu projevů těla, neboť jejich změnou dojde i ke změně v duchu.* # 46

Cíleným ovlivněním ducha skrze ovlivnění těla můžeme podpořit své utváření se odehrávající se přímo uvnitř nás samotných - v našem duchu.

Ovlivnění ducha skrze ovlivnění těla lze užívat jako odpověď konkrétní situaci, v níž nám pomáhá upravovat ty projevy působení zátěže, které nás vzdalují *souladu*. Prožitek těla nestaví proti myšlení a cítění myšlenku, proto může být nápomocný, když se nedaří změny dosáhnout přímo v duchu.

Ovlivnění ducha skrze ovlivnění těla lze jako dovednost rozvíjet cíleně s vědomím, že je možnou cestou k *utváření se*.

Chceme-li rozvíjet dovednost ovlivnění ducha skrze ovlivnění těla, pak směřujeme pozornost na vnímání projevů těla a jejich odezvy v duchu. V každodenních situacích bývá naše pozornost zaměstnána tolika vjemy, že jí jemná spojení mezi hnutím těla a jeho projevem v duchu zůstávají z velké části utajena; proto jich tak málo cíleně využíváme. Zvědomování konkrétního vztahu mezi hnutím těla a jeho projevem v duchu nám zpřístupňuje více možnost změny.

Vjem hnutí těla se spolupodílí na tvorbě prostředí *vnitřního dění*. Vjem jakožto prostá informace získává svou váhu na základě naší jedinečnosti. Seznámit se s možností pohybu mezi póly můžeme společně, polohu si každý svobodně volí sám.

Hnutí těla doprovází vjem míry:

### **pohybu/klidu a stagnace/neklidu**

Mírou klidu těla lze ovlivnit míru klidu uvnitř *ducha*.

Stagnaci lze rozhýbat - pohybem.

Pohyb může být přítomen v klidu a stejně tak klid v pohybu.

Pohybem těla lze dojít ke klidu v *duchu* a klidem těla lze vytvořit oporu *vnitřnímu* pohybu.

### **stability/mobility**

*Stabilizací a uvolňováním* na úrovni těla můžeme ovlivňovat míru stability a uvolnění v *duchu*.

Vjem nestability přináší nejistotu; pak dodáme stabilitu tělu.

Vjem nedostatečné míry mobility je vjemem odporu volnosti pohybu.

### **tíhy/lehkosti**

Mírou účinnosti *směrování působení tíhy těla* lze ovlivnit vjem tíhy/lehkosti.

Vjem (nadbytečné) tíhy může vzniknout neúčinným přenosem působení vlastní tíhy.

Vjem tíhy souvisí s mírou energie, již máme k dispozici.

Přílišným nadnášením vlastní tíhy se připravujeme o sílu jejího působení, o oporu kterou nabízí; vnímáme to jako nedostávání se tíhy a jako menší míru stability.

### **energie/únavy**

Účinným přenosem působení tíhy těla umenšíme nadbytečné ztráty energie.

Vjem tíhy souvisí s mírou energie, již máme k dispozici.

Dýchání je přijímáním a uvolněním energie.



***Ducha lze ovlivnit cestou těla přímo - způsobem dýchání a úpravou napětí tělesně projeveného*<sup>53</sup>.**

**Dýchání** je všudypřítomným rytmem života, všudypřítomným pohybem. Dýcháním vytváříme základní rytmus svému životu.<sup>54 55</sup> Nádech je přijetím energie - přijetím kyslíku, který se svými biochemickými vlastnostmi podílí na uvolňování energie sloučenin, jež jsou energetickým oběživem v těle; a přijetím objemu vzduchu, jež vnáší do těla působení síly v podobě tlaku. Výdech je výdejem, očištěním.<sup>56</sup>

**Napětí** je nastavením, stavem - mírou rozložení působení sil. Úpravou napětí tělesného lze ovlivnit napětí vnitřní. Při rozvíjení dovednosti ovlivnit *napětí* rozvíjíme především schopnost přímého ovlivnění *napětí* a schopnost ovlivnění *napětí* nelézáním lepších prostorových vztahů částí těla vůči sobě - v pozici a při pohybu.

---

<sup>53</sup> „Uvolňujeme-li se, zbavujeme se všech napětí a nutkání k aktivitě. Uvolnit se znamená odvrátit pozornost od vzruchů a pestrostí vnějšího světa a orientovat ji dovnitř. Zároveň se zklidní i jinak nepokojné myšlenky. Svaly se uvolní, dech prohloubí a postupně se dostáváme do úzkého kontaktu se svými pocity a s bohatou pokladnicí světa obrazů a představ vlastního nitra.“ (Rücker-Vogler, 1994, s. 11)

<sup>54</sup> Asi každý máme zkušenost s vjemem rozdílného působení odlišných rytmů hudby.

<sup>55</sup> „Uvolňujeme-li se, zbavujeme se všech napětí a nutkání k aktivitě. Uvolnit se znamená odvrátit pozornost od vzruchů a pestrostí vnějšího světa a orientovat ji dovnitř. Zároveň se zklidní i jinak nepokojné myšlenky. Svaly se uvolní, dech prohloubí a postupně se dostáváme do úzkého kontaktu se svými pocity a s bohatou pokladnicí světa obrazů a představ vlastního nitra.“ (Rücker-Vogler, 1994, s. 11)

<sup>56</sup> Více uvedeno na str. 22.

# 3. UČENÍ SE

## 3.1. FORMA, OBSAH, HODNOTY

### FORMA A OBSAH

# 46

Forma je vyjádřením obsahu. Forma je to, jak se nám daří vnitřní převést navenek. Učíme-li se citlivěji vnímat vztah mezi vnitřním směřováním a vnějším vyjádřením, naše konání se přimkne blíže našim záměrům. Díky formě lze poznat obsah a z obsahu lze vystavět formu. Samotné čtení formy<sup>57</sup> může být pobídkou k vnitřní práci, k třibení vlastních obsahů.

V konání je vše obsaženo najednou, v konání nelze formu ani obsah od sebe navzájem oddělit. V procesu *učení se* lze pozornost střídavě vést od formy k obsahu i od obsahu k formě. Některé rysy formy si snáze osvojíme přímým přejímáním vnějšího, nápodobou, jiné rysy se nám lehčeji zpřístupní vnitřní tvorbou představy.<sup>58</sup> Jdeme-li z jednoho či druhého směru, postupně propojujeme dílčí dovednosti ve snaze vytvořit formu kultivovanější. Některé obsahy přibudou, některé zůstanou nezměněny, jiné změně podlehnou a některé se vypustí úplně.

Konkrétní formu využíváme pro ni samotnou, ale také proto, abychom mohli poznávat obecné principy. Na začátku většinou vnímáme pouze formu. Nezbyvá nám, než ji nechat na sebe působit, a otvírat se své vlastní vnímavosti. Princip se objeví časem, jako by se sám, z ničeho nic vyloupl. Zůstanu-li u shromažďování forem, principy se nemusí dlouho objevit. Osvojím-li si princip, mohu ho uplatnit v jakékoliv situaci. Tedy i ve chvíli, kdy opustí svou formu původní. Princip může svým obsahem oživit formy další. To je cenné, protože život se neskládá ze známých forem.

### HODNOTY

*Dle váhy, kterou měnlivě přiřazuji obsahům, utvářím své hodnoty.*

Ze střetávání hodnot pak vychází mé konání. Při našem konání jsou to obsahy, co formy, které tvoříme, ožívuje. Proces tvorby hodnot se z velké části odehrává mimo naše uvědomění. Nahodilost vezme za vděk první možnost, jež se objeví. Uvědomění vytváří prostor jedné konkrétní volbě na pozadí mnoha možností.<sup>59</sup> Postupujeme-li od nahodilosti k uvědomění, směřujeme ke své vlastní svobodné tvorbě.

Zatímco v tělesném ztvárnění konkrétní formy můžeme očekávat jistou míru přesnosti nápodoby, v procesu tvorby hodnot není žádné očekávání na místě. Hodnoty se utváří hluboko v nitru. To,

---

<sup>57</sup> Viz *učení se díváním* (v nápodobou) na str. 29.

<sup>58</sup> Například, polohu snáze přejímám nápodobou a pocit přirozeněji navozuji představou.

<sup>59</sup> Pouhé srovnání a vyhodnocení možností rozumem nestačí, neboť není odpovědí celého našeho Já. Rozum často zůstává pozadu za rychlým během života. Volba, která je vyjádřením celku, která kdesi netrčí, je pohybem celého ducha. Pozadí možností je šíří a hloubkou svobodného ducha.

jak vnější podnět uvnitř zapůsobí, bývá jedinečné, neboť každý máme jinou základnu dosavadní životní zkušenosti, dosavadního vývoje.

Nahlédneme-li křehkost niternosti tvorby hodnot, pak přestaneme plýtvat energií na přímé korigování jednání druhých, a zaměříme se především na spolupovstání prostředí, jež se snažíme prodat dobrými vlivy.

Naše konání je všudypřítomným nositelem našich hodnot, stává se tak pro pozorného pozorovatele samo o sobě zdrojem možné inspirace. V rámci setkání za účelem cvičení je předmětem konání cvičení samotné - jeho způsob a jeho obsah. Vedle zdokonalování vlastního umění sdílet zkušenost je průvodci cvičením výzvou tvorba vlastních hodnot, tříbení svého jednání a prohlubování dovednosti spolupovstávat harmonické prostředí.<sup>60</sup>

Harmonické prostředí je předpokladem harmonického rozvoje. Pozitivní hodnoty jsou předpokladem spolupovstávání prostředí prostřednictvím pozitivních vlivů.

Jsou to hodnoty, co konání propůjčuje smysl.

Sdílet hodnoty lze poněkud nepřímou, skrze své konání, nebo, příměji, skrze popis vnitřních motivů. Cestou nepřímou spolupovstáváme prostředí, kde proces zvědomění tvorby hodnot závisí na vnitřní práci každého z nás.<sup>61</sup> Přímější cestou, sdílením vnitřního světa, lze cíleně podpořit proces zvědomování tvorby hodnot. Otevřené sdílení, příběh, je pokusem o vedení pozornosti vstříc tvorbě hodnot. Tvorbu hodnot vytváříme svůj vztah ke světu, utváříme své žití, utváříme sami sebe.<sup>62</sup>

### **Nabídka formy, obsahů a hodnot:**

**Forma** vnější nápodobou.

**Obsah** vnitřní představou.

**Hodnoty** sdílením zkušenosti v podobě příběhu a spolupovstáním sdíleného prostředí.

---

<sup>60</sup> „*Hodiny Pohybu k sebevědomění cvičí senzorio-motorický systém lektora tak, aby pochopil své fungování, zdokonalil ho a používal poznatky ze své vlastní pohybové zkušenosti nejen jako soustavu chytrých nástrojů, ale v interakci se systémem druhé osoby, tj. klienta. Bez tohoto otevření systému lektora by řada postupů ve Funkční integraci nefungovala. Lektor je klientovi zpětnou vazbou, partnerem, bez něhož by se vnitřní dialog neuskutečnil. Kdyby nebyl nejprve sám funkčně zorganizován, nemohl by ani klást otázky, ani dávat odpovědi na otázky klienta.*“ (Oswaldová)

<sup>61</sup> Závisí na schopnostech vnímat a na vůli k tvorbě.

<sup>62</sup> K čemu nám bude dovednost, nebudu-li znát její potenciál a nepřičítám-li jí místo ve svém životě, kde se tento potenciál bude moci uplatnit? Aneb, k čemu je nám sbírka kvalitních nástrojů, když nevíme, jak je použít? A k čemu je, vím-li jak, ale nekonám-li tak? Pak toho mnoho nevytvoříme.

Učím-li se, někdy mohu zkušenost přijímat, jindy hledám vlastní cestu v situaci, kdy mi je zdrojem poznání odezva na vlastní kroky konání. V samotném konání se přejaté a vlastní proplétá, splývá v jedno. Netřeba tak hledat hranic. Smysl má, tříbit schopnost plynule se pohybovat mezi oběma póly, vlastního a přejatého.<sup>63</sup> Smysl má, prohlubovat důvěru v oba tyto přístupy; neboť z hlubší důvěry vyvěrá stav, kdy jsme s to více se otevřít přijetí zkušenosti, a kdy jsme s to samozřejměji se opřít o schopnost nalézat samostatně. Tu a tam se stane, že jedno je pro druhé, k naší vlastní škodě, obětováno. Setrvání u prosté nápodoby způsobí, že živoucí se vytratí, konání se vyprazdňuje, a nic, byť jen trochu odlišného, nevzniká. Naproti tomu, neschopnost přijímat nás odsuzuje k žití v zajetí vlastní vize. Izolace vytváří omezení, omezení nám samotným, nás samotných.

---

<sup>63</sup> „Stejně jako je tomu u každé duality, někdy se vnitřní dostává do popředí vědomí a jindy se v popředí nachází vnější. Právě to, že je umíme obměňovat a přecházet mezi nimi (a vnímat, jak jedno podporuje druhé), zakládá rovnováhu pro optimální život.“ (Studd a Cox, 2014, s. 51)

## 3.2. JAK?

<b>NÁPODOBOU</b>	Nápodoba je snaha o prosté zopakování vnějšího.
<b>TVORBOU</b>	Tvorba je vyjádřením vnitřního konání.
/ <b>PŘEDSTAVOU</b> /	Představa je vnitřní obraz navozující konkrétní stav ducha.
<b>PŘÍBĚHY</b>	Příběh je obrazem konkrétní možnosti, která se dává k dispozici.
<b>VHLEDEM</b>	Vhled je prostý popis vlastní zkušenosti, zkušenosti průvodce.
<b>REFLEXÍ</b>	Reflexe je odraz, vjemu, v našem vědomí.

*V běžné situaci se uvedené principy navzájem proplétají.*

*Čím samozřejměji rozeznáváme možnosti a zároveň limity<sup>64</sup> jednotlivých principů, tím přesněji a plynuleji se nám může dařit vést pozornost.*

### NÁPODOBOU

# 47

*Nápodoba je snaha o prosté zopakování vnějšího.*

Je-li možné skutečnost vnímat přímo, pak by byla škoda nevyužít této možnosti co nejvíce. Ukážeme-li, není třeba tolika popisovat. Slovní líčení umožňuje mnoho způsobů výkladu. Je-li tentokrát záměrem předat konkrétní, přesnou formu, je přirozená možnost nejednoznačnosti čtení možnou překážkou v porozumění. *Učení se díváním<sup>65</sup>* je učení, které lze použít i v situacích, kdy není koho se zeptat; což se do života více než hodí. Chceme-li podpořit rozvoj umění dívat se, vytváříme ticho. Smysly uvítají klid mysli. Mlčení opustíme, zamýšlíme-li pozornost zavést do míst, která případně zůstala nepovšimnuta. Slovo vstupující do ticha má větší sílu vést. Slova lze šetřit pro chvíle, kdy mají své nezastupitelné místo - když postupujeme zevnitř ven; když vybízíme k tvorbě představy, abychom konání dodali obsahu; když sdílíme vnitřní zkušenosti, kdy projev vnější bývá tak nesnadno vnímatelný.

Nápodoba nemusí být pouze nástrojem k přejímání dovednosti; učíme se vnímat své okolí, vnímat druhého a učíme se naladit se na něj. Díky porozumění se lépe daří společná tvorba.

### TVORBOU

# 47

*Tvorba je vyjádřením vnitřního konání.*

Člověk se učí z odezvy na své vlastní konání. Odkázán na své vnímání, odkázán sám na sebe.

Pobídka k činu může přijít z venku, leč odpověď na ni, vyjádření, vychází z vnitřního hnutí.

Průvodce cíleným učením se spoluvytváří situaci, vnáší do ní zápletku, tak, aby podpořil naši touhu po dialogu se skutečností. Průvodce usiluje o situace takové, v kterých by vyvstávaly otázky, jejichž zodpovězením se můžeme posouvat k cíli - rozvíjet se.

---

<sup>64</sup> Byť možnosti ani limity nejsou vždy tak zřejmé.

<sup>65</sup> Myšleno v širším slova smyslu jakožto vnímáním smysly neverbálních vjemů; především vnímáním pohledem, vnímání zvuku, dotyku, polohy a pohybu vlastního těla.

Odpověď a často i otázka se objeví v nás samotných, vzejde z našeho zájmu. Probudí-li se v nás zájem, učení se odvíjí přirozeně, lehce, takřka samo.<sup>66</sup> Zkušenost bývá trvalejšího rázu, zakořeňuje se hlouběji, a asi proto bývá více k užití. Není cílem umět znalost či dovednost předvést na povel, ale užívat ji tvůrčím způsobem, sám ze sebe, ve svém vlastním životě, v situacích tak, jak přicházejí.<sup>67</sup>

Je-li část učení předávána společným sdílením konkrétní formy, nejde pouze o to formu předat, ale směřovat k tomu, co je za ní. Čím samozřejměji si formu osvojujeme, tím zřetelněji se mi vyjevuje princip, který nese. Znalost principu poskytuje možnost odpoutat ho od formy původní a užít ho tak, abychom vytvořili tvar nový. Dovednost, k níž nás forma dovedla, se stává naší součástí. Postupně se otevírá čím dál tím více prostoru pro vlastní vyjádření, pro vlastní tvorbu, obohacenou možnostmi naučeného. K svobodné tvorbě směřují naše kroky.

## / PŘEDSTAVOU /

# 48

*Představa je vnitřní obraz navozující konkrétní<sup>68</sup> stav ducha.*

Čím více se představě propůjčíme, tím více se jí stáváme. A konáme-li pak z tohoto stavu, onou měrou pak konáme cele, neboť náš duch se pohnul daným směrem.

Nežádka kdy činnost v její složitosti začne být popisována jednotlivostmi, což často vydá na slušný seznam. Nemálo úsilí pak vydáme na zapamatování si jednotlivostí a na jejich skládání v obraz celku, abychom dle něj uzpůsobil naše konání. Není-li dovednost bezprostředně přístupná, často jí neobohatíme své každodenní životy.

Použijeme-li představy jakožto jednoho konkrétního obrazu, činnost se nám už od samého počátku zpřístupňuje více ve své celistvosti. Vytríbit části obrazu lze postupně později, aniž by jeho jednota byla narušena. Jedna představa odpovídá jedné činnosti - cesta je přímější.

Vykonám-li totéž ale, díky přímosti směřování, za šetrnějšího výdeje pozornosti, pozornost mohu uvolnit dalšímu, jemnějšímu vnímání a konání. Takto lze v běhu každodenního života získávat prostor pro rozšiřování mezi svého vnímání a pro třibení svého konání. Představa je nabídka pozornosti, jak se učit celým svým já. Je to cesta k jednotě.

Směřujeme k tomu, aby se aktivita, již se obrazovou představou snažíme navodit, cíleně stávala součástí našeho konání, ve větší míře a s větší samozřejmostí. Četné opakování obrazové představy postupně může být nahrazováno představou tělesného prožitku, jež příměji směřuje k dosažení aktivity téže kvality. Přímost, v tomto případě, umožňuje reagovat pohotověji, s menším nárokem na pozornost, jež nám může tak být k dispozici k jinému konání.

Obrazová představa může být nápomocným prostředníkem, který nás vede od prostého vjemu stavu těla a ducha ke změně, k cílené korekci tvorbou představy konkrétního tělesného prožitku.<sup>69</sup>

---

<sup>66</sup> „Naší didaktiky začátkem i koncem budiž: hledat a nalézat způsob, podle něhož by se vyučující učili méně, ti však, kdo se učí, naučili se více.“ (Polišenský, 1987, 68)

<sup>67</sup> Dovednost je důležitá. Jen se změní to, že život jako celek vystoupí do popředí před dovedností a dovednost bude nazírána dle toho, jak slouží celku, neboť soulad celku je tím hlavním.

<sup>68</sup> Konkrétní, byť méně či více určitý.

<sup>69</sup> Schopnost obrazotvornosti bývá mnohdy snadněji dostupná než schopnost vytvářet představy tělesných prožitků.

- **Vjem stavu těla a ducha**
- **Korekce obrazovou představou**
- **Korekce představou tělesného prožitku**

Samotné seznámení se s možností změny, na tělesné a duševní úrovni, cíleně navozovat pomocí obrazové představy je přínosem.

Chceme-li Tříbit dovednost vedení pohybu představou, můžeme představu pohybem provázet bezprostředně; nebo, na což býváme při *učení se* méně zvyklí, lze zůstat u tvorby představy, jež na tělesné úrovni, v dané chvíli, není pohybem následována.<sup>70</sup> Zpřesníme-li představu nejprve samu o sobě, uvnitř sebe, před jejím ztělesňováním, můžeme se ušetřit provedení mnoha pohybových variant, kterými, ostatně jako jakýmkoliv pohybem na úrovni těla, vytváříme paměť svého těla. Zakládáme-li paměť těla na zkušenostech již z velké části očištěných předchozím hledáním na úrovni představy, je naplňována obsahem více ryzím. Ryzost obsahu paměti je výhodou, neboť předchozí zkušenost je základnou pro zkušenost nově nabývanou; a také, neboť pohyb námi zažitý, provázený menší měrou pozornosti, je prováděn jaksi z paměti, za účasti paměti těla.

## **PŘÍBĚHY**

# 48

*Příběh je obrazem konkrétní možnosti, která se dává k dispozici.*

Příběh je způsob, jak sdílet obsah zkušenosti. Příběh je výběrem obrazů, jež sami o sobě v běhu života často zapadnou nepovšimnuty, leč vyrovnány za sebou, spolu nesou sdělení.<sup>71</sup>

Příběh je pouhým sdělením. Nikterak se nevnučuje. Dává se k dispozici a záleží na nás, co si z něj vezmeme; záleží na naší schopnosti vnímat.

Čerpat nové, předtím nevnímané, z již známého příběhu lze i s časovým odstupem. Příběh, který zakotví v paměti, je vlastnictvím, jehož hodnota se může proměňovat.

Dotýká-li se sdělení tématu, kterým žijí nyní, ať krátkodobě či dlouhodobě, samozřejměji se stává součástí mé životní zkušenosti. Sdílenou zkušenost mohu do jisté míry přijmout za svou, aniž bych situaci přímo prožil.

Vyprávění je jedna z nemnoha možností, jak sdílet hodnoty, nepřimo, zachycením motivace ke konání. Vyprávění je příležitost, kdy lze v konání spatřit hlubší rozměr, který jsme doposud nevnímali a který konání propůjčuje jiný význam, jinou hodnotu v našem životě.

Vyprávěč, který jde posluchači naproti, tak aby se vyprávění mohlo stát případnou inspirací, vdechnutím, sleduje, čím posluchač žije.

Příběh, to je možnost, jak podpořit uvědomění si toho, co vše nám cvičení může přinášet.

<sup>70</sup> „Když se pak stane cvičení součástí vašeho každodenního života, bude vám stačit k procvičení každé lekce doba, za kterou si stačíte v duchu všechny cviky představit nebo čas, který budete ochotni věnovat skutečnému přecvičení.“ (Feldenkrais, 1990, s. 78).

<sup>71</sup> Příběh je možností, jak překlenout různá měřítka, různé časové a prostorové vzdálenosti. Příběh je zhuštěním zkušenosti.

## **VHLEDEM**

# 50

*Vhled je prostý popis vlastní zkušenosti, zkušenosti průvodce.*

Seznamujeme-li se s některým principem během *učení se poprvé*, většinou se snažíme zážitek zprostředkovat tak, aby byl snadno přístupný a aby byl koncentrovaný. Pak je větší pravděpodobnost, že nás osloví. Je-li působení zážitku výrazné a pozitivně přijímané, je to dobrý podnět k tomu, abychom rozvíjeli poznání principu a možností jeho užití. Princip většinou procvičujeme v situacích postupně - od situací lehčích po ty obtížnější. Největší užitek máme z principů, stanou-li se součástí našeho konání. Abychom nabídli možnou inspiraci, jak rozvíjení principů přenést z klidného prostoru cvičení do situací všedního dne, nezřídka kdy dovolíme ostatním vhlédnout do naší osobní zkušenosti. V případech, kdy nám zde a nyní, tedy při společném učení se, chybí potřebný časoprostorový rámec situace, vytvoříme ho v představě, již navodíme svými slovy. U mnohých cvičení pomůže, uvedeme-li nabízenou aktivitu názorným příkladem provádění. Hlavním předmětem aktivity bývá to, co se děje uvnitř nás. Při pohledu z venku lze však jen odhadovat. Alespoň částečně, slovy, můžeme ostatním dopřát vhledu do našeho bezprostředního prožitku našeho konání, jež ve stejném čase mohou zároveň pozorovat.

## **REFLEXÍ**

# 50

*Reflexe je odraz, skutečnosti, v našem vědomí.*

Podněcujeme-li k reflexi, podněcujeme k zaměření pozornosti na vlastní vztah ke skutečnosti. Odraz je záznamem prožitého. Zde není nutná žádná myšlenková nadstavba, žádné rozumové vyvozování, žádný konstrukt mysli. Dokonce by byly na obtíž. Nechceme-li si zkušenost zastříti domněnkou, stačí zůstat u prostého snímání vjemu. Z pouhého srovnání vjemů se nám začne ukazovat cesta. Chceme-li snížit riziko, že zkušenost proběhne kolem nepovšimnuta, dotazováním lze nasměrovat pozornost k vjemu. Z pouhého něco vykonat, se stane konat s příležitostí své konání vědoměji tříbit. Reflektované konání je předpokladem postupné cílené změny k lepšímu.





### 3.2.1. PŘÍSTUP

#### Neodradit

# 51

Neodradit. Zní to samozřejmě. O to smutnější je, jak často se lze setkat se situací, kdy je dítě pobízeno k aktivitě, v níž opakovaně nenalézá zájem. Setrvá-li se ve stejném způsobu pobízení, bude přínos naučeného pramalý. Navíc, udržuje-li se obdobná situace dlouhodobě, člověk si přivyká životu vně svého zájmu.

Naopak, je-li prvotní probuzení zájmu, pak se *učení se* odvíjí přirozeně, bez zbytečného napětí a plýtvání energie, potud, pokud zájem trvá. Situace často nebývá tak zřejmá.

K tomu, abychom odradili, mnohdy stačí, když nedohlédneme, jak naše nedostatečně citlivé jednání může působit na druhého.

Každou zkušeností si znovu vytváříme vztah. Vztah je něco, co nás provází dlouhodobě. Je to něco, co nám zpřístupňuje nebo naopak uzavírá případné prostory našich životů. Nejkréhčí, nejovlivnitelnější je vztah ve svém počátku, kdy zkušeností není mnoho a kdy o to silněji působí každá z nich. Stav vztahu nazřít, obnovit narušenou důvěru a odstranit vnitřní bloky může trvat mnoho let.

Byla by škoda směnit dlouhodobou hodnotu za krátkodobé výsledky. Byla by škoda směnit trvale užívané, naše konání všudy přítomně prostupující, za občasné užití, zda-li vůbec, za techniku dovednosti.

#### Vzbudit zájem

# 51

Dovednosti se s časem věnovaným k jejich třibení zlepšují. Pokroky nás pochopitelně zajímají, neměli bychom jim však věnovat více pozornosti než tomu, zda-li je přítomen zájem. Kde panuje zájem, tam se objeví hodnotný rozvoj. Je-li člověk něčím zaujat, cílí-li k tomu svou pozornost, rozvíjí v tomtéž směru uvědomění.

Jsme-li uvnitř v souladu s aktivitou, děláme-li to, co nás baví, projeví se to při spolupráci situace, spolupráci prostředí; kde nadšení a zájem může podnítit podobný zájem u ostatních. Zájem nelze předstírat, lze ho ale udržovat a stále znovu rozdmýchávat. Svěžest budí svěžest.

/ Zájem /

*Zájem, to je jít naproti spojení s konkrétní skutečností, to je vyhledávat zkušenost, jež mi toto spojení přináší.*

Je-li učení poskytnuta pozornost, nemusí pramenit vždy ze zájmu. Je-li zájem přítomen, nemusí to být zájem o učení samotné. Předmět zaujetí může být přítomen v prostředí. Může jím být prostředí jako takové, jeho atmosféra.

Někdy motivace přichází poněkud z vnějšku situace, situaci předchází. *Učení se* může být pak více vnímáno jako nástroj k dosažení předem vytyčeného cíle; není toliko cílem samo o sobě.

Motivy se většinou proplétají a ty, jež převažují, udávají směr. Odsud, z nynějšího směřování, vzejde hodnota současného konání. Mění-li se postupem času naše motivy, předtím naučeného můžeme užít, ale ani toto naučené nezůstane stejné. Přetvoří se v něco jiného. Průvodce učním, spolu s praktikou či skrze ni, může nabízet setkání s možnostmi motivace. Setkání s možností v sobě obsahuje potenciál následování, potenciál proměny.

Byla by škoda, kdyby se zájem v prostředí nerozšířil o zájem o společné *učení se*. Stejně tak by byla škoda, kdyby zájem setrval pouze u předmětu činnosti, u techniky, a kdyby se vedle toho neprobudil zájem o prostředí samotné.

Zájem je tu potud, pokud člověk jde naproti spojení s konkrétní skutečností, pokud člověk vyhledává zkušenost, jež mu toto spojení přináší.<sup>72</sup> Jsme-li schopni setrvat pozorností u skutečnosti, otevíráme se možnosti prohloubení vztahu se skutečností. Smysl věcí netkví v nich samotných, vyjevuje se ze vztahu mezi nimi. Kdo to takto nahlédne a je schopen skutečnost vnímat právě jako předivo vztahů, nikoliv jako objekty samotné; a kdo je zároveň schopen tyto vztahy prohlubovat, v jeho vnímání se skutečnosti dostane hlubšího smyslu. Naše žití se může díky tomuto uvědomění, skrze žité vztahy, stát smyslu plnější.

Jsme-li schopni setrvat pozorností u skutečnosti, ať je jakákoliv, získáváme dovednost, jíž můžeme podpořit svou otevřenost vůči okolí. Nezájem a nuda se v našem prožívání přestanou vyskytovat, budeme rozlišovat pouze různou míru zájmu.

Míra zájmu je proměnlivá. Někdy, jeden zájem může ustoupit zájmu druhému. Jindy je to přesun prosté pozornosti, jež zaujetí přeruší. Aniž bychom opustili předmět svého zájmu, zaujetí může postupně vyprchat. Důležité je nejen co, ale také kolik je toho v daný moment sdíleno. Míra našeho zájmu vychází z úrovně energie, jež máme k dispozici v té které chvíli.

Průvodce učení, který nám chce jít naproti, sleduje motivy našeho zájmu, jeho míru a proměnlivost této míry a vnímá úroveň naší energie.

Chceme-li učení prohloubit, podporujeme schopnost setrvat pozorností u skutečnosti.<sup>73</sup> Plynulému vedení pozornosti napomáhá sledování plynulého odvíjení skutečnosti. Ve cvičení toto můžeme podpořit vytvářením toku spjitostí.

## Nabídka možností

# 52

Pokud jsem se s možností neseznámil, nemohu si pěstovat zkušenost z jejího poznávání. Jedná-li se o možnost rozvoje, pak se nemohu rozvíjet daným směrem. Inspirace přicházející z prostředí může ušetřit mnoho času, jinak stráveného objevováním.

Možnost je nabízena - nabízí se v konkrétní situaci. Není předkládána jako řešení, není vyžadována jako jediná odpověď, dokonce není ani hodnocena. Prosté seznámení se s póly možnosti zbystřuje vnímání konkrétní polohy mezi nimi. Každý si může svobodně hledat polohu, která přináší větší míru souladu. Schopnost vnímat a měnit polohu mezi póly, budeme-li ji tříbit, nám dává nástroj, jak můžeme lépe poznávat a měnit sama sebe.

Nalézání odpovědí uvnitř sebe, to je cesta uvědomění, cesta k souladu ducha. Přejímání odpovědí z venku, aniž bychom s nimi uvnitř souzněli (do obdobné míry, jako když odpověď nalézáme sami v sobě) vede naopak k oslabení ducha.

---

<sup>72</sup> Samozřejmě většinou vyhledáváme činnosti, jež jsou spojeny s příjemnou emocí, není to ale podmínkou zájmu. Leč v učení se je pozitivní prožitek tím, co má smysl cíleně využívat.

<sup>73</sup> Dotazováním, reflexí, kontaktem, představou atd.

Stejně důležité jako umět poskytnout pozornost, je důležité umět sledovat a následovat své zájmy, a zároveň nepadnout v zajetí svého zájmu.

Žít samo o sobě si žádá svůj prostor, který námi neobsazen, mohl by být k dispozici ostatním, mohl by se stát jejich životním prostorem. Život sám je obranou a útokem, je bojem, byť méně či více uvědomělým. Situace, tedy ze své podstaty situace boje, si vybíráme pouze z části, v omezené míře. V méně omezené míře si ale tvoříme svůj postoj k situacím. Situace lze vnímat jako soupeření s druhými, kdy za vlastním prospěchem směřujeme na úkor druhých<sup>74</sup>, nebo jako soužití s druhými, kdy je soutěž nahrazena vzájemným svobodným dáváním si a přijímáním, kdy podpoření našeho žití není v rozporu s rozvojem žití ostatních.

Nejde o to hledat ostrou hranici mezi těmito dvěma postoji, stavy vnímání, neboť mnohem spíše se jedná o póly - o póly mezi nimiž se pohybujeme. Pozornost má proto smysl zaměřit na změnu pozice mezi póly a na to, co tato změna přináší.

Byť obecná danost situace zůstává stejná, jde o to, jakým konkrétním obsahem ji naší účastí a spolupůbě naplníme. Uprostřed boje, jímž je život sám, lze žít bez myšlenky, bez pocitu pohnutí k boji, a to aniž by člověk končil v poli poražených. Síle, jež míří do našeho středu, lze čelit, aniž bychom šli do čelního střetu s ní. Výsledkem může být nepodlehnutí síle, a sice bez kladení odporu, který by se měl projevit destrukcí.

Z našeho postoje vychází naše konání. Nezaměříme-li se na srovnání ve smyslu soupeření s ostatními<sup>75</sup>, nezužujeme zorné pole své pozornosti.<sup>76</sup> Neomezení pozornosti je předpokladem volby možnosti, jež přináší soulad situaci v její celistvosti; byť bychom dopad této volby vztahovali pouze sami k sobě.

Hluboko v nás jsou zakořeněny reakce, jež nám mají pomoci přežít, pomoci jednat v situacích ohrožení, maximalizaci našeho výkonu. Strategiemi pro přežití jsou útek či boj.<sup>77</sup> I pro situace méně ohrožující, leč stresové, máme své, z velké části podvědomé, "stresové" strategie, které nejsou reflexem podmíněné - jsou to stereotypy našich reakcí. Samovolně spuštěná reakce neponechává mnoho prostoru pro jakékoliv *učení se*. Zvyšování výkonu založené na reakci na stresové působení situace má svá omezení, neboť se váže na vnější zdroj motivace k výkonu. Výkonu v jedné oblasti žití je obětována vyváženost v oblastech dalších.

Naopak, tříbení dovednosti, kdy si neukládáme žádná omezení, nás vede ke skutečnému rozvoji, rozvoji k souladu, kdy ani růst výkonu nemá jiná omezení, než ta, jež vyplývají ze spojení s okolím, ze spojení, jež je daností.

Vystavovat se prostředí stresového působení má možná výhodu v získání zkušenosti v tomto prostředí jednat; pro rozvoj ostatních dovedností však prostoru zbývá pomálu. A jsou to právě naše dovednosti, o něž jediné se můžeme opřít ve chvílích veliké zátěže. Je-li naše dovednost větší, pak je dopad zátěže menší. Potřeba maximalizovat výkon stresovým působením se počne snižovat. Postupně se může začít rozšiřovat prostor pro rozvoj dovedností, pro jejich tříbení.

<sup>74</sup> Lze se účastnit soutěže, aniž bychom sklouzli k honbě za úspěchem na úkor druhých. Ušlechtilý postoj k soutěži je soutěžit ve smyslu pomáhat si vzájemně, prostřednictvím odevzy kontaktu, v procesu tříbení svých vlastních dovedností.

<sup>75</sup> Srovnání ve smyslu soutěže s ostatními je jiné než srovnání ve smyslu rozlišení, které je cestou k citlivějšímu vnímání, pro možnost citlivějšího vztahování se k druhému, a které je zároveň cestou k přesnějšímu vnímání sebe sama - cestou k možnosti změny ve svém jednání.

<sup>76</sup> „Když jsou děti svobodné, dávají před týmovými sporty přednost hrám založeným na fantazii.“ (Neil, 2015, s. 63)

<sup>77</sup> Fight-or-flight response (Cannon, 1932)

Samovolně spouštěná reakce se bude měnit v reakci, která bude čekat na pohyb našeho ducha, a jež zpětně vnímána, bude vnímána jako souladné vyjádření našeho směřování.

Nebezpečí zaujetí soutěžního postoje tkví v tom, že zaujati vnějším projevem výkonu zapomínáme ve větší míře na svůj vnitřní prožitek.<sup>78</sup> Počneme se vzdalovat sami sobě a svému okolí. Soutěžení je cestou oddělení. Sounáležitost je cestou sjednocení.

/ Síla vycházející z koordinace /

*Síla* je energie vyslaná určitým směrem. Směřujeme ji na základě toho, jaká odezva našemu vnímání situace nás vede k našemu konání. Směřování energie, na duševní úrovni, souvisí s naším vztahováním se ke skutečnosti - zda-li vstupujeme do situace hledajíc sjednocení se skutečností, či jsme-li odhodláni k čelnímu střetu s ní. Otázka užití síly a její míry souvisí s volbou směru (na kterou prostředí bezprostředně reaguje).

Cílem není překonávat odpor, nýbrž svobodně se pohybovat, abychom vykonali to, k čemu tíhneme, abychom svou energii skrze konání, skrze práci, přeměnili v posun k cíli. Budeme-li k cíli hledat cesty nejmenšího odporu, snížíme nadbytečný výdej energie; pohyb ve styku s okolím nebude zatížen nadměrným třením. Nebude třeba vytvářet nadbytečné napětí v nás, ani svým kontaktem nebudeme podněcovat k nadměrnému růstu napětí své okolí.

K vykonání práce máme k dispozici celé své tělo. Umíme-li rozložit aktivitu v souladu s průběhem pohybu patřičně do všech jeho částí, lze tutéž práci vykonat s místním použitím síly menší intenzity. Tříbíme pak činnost celku a se zátěží se vypořádáváme také v rámci celku. Místní nárůst únavy nemá tak strmý průběh a zotavení po zátěži probíhá rychleji.

### 3.2.2. PRŮBĚH

#### Cesta za cílem

Známe-li možnost, můžeme se rozhodnout využít ji a následovat její cestu. Jdeme-li po cestě, která má v daný moment v našem vnímání ten správný směr, i kdybychom se tu a tam pozastavili, zaškokrtli, alespoň víme, kam směřujeme. Přináší to uklidnění v momentech, kdybychom jinak tápali.

Cesta za cílem prohlubuje naše uvědomění, mění nás, a proměňování si postupně volíme jiné cíle. Cíle jsou etapy vývoje ducha. Jejich volba je důležitá, ale není dobré zůstat pozorností pouze u nich; to, jak postupují, je neméně důležité než to, co je cílem.

#### Změna

To, jak se vyvíjíme, záleží na každém z nás jednotlivě, jak jen se nám podaří. Co může pomoci, je seznámit se způsobem, jak si vytvářet prostor pro změnu sebe sama. Výchozím bodem je vnímat to, co jest. Vnímání je spjato s dovedností pozornost rozprostřít, stejně jako ji soustřeďovat. Ve středu pozornosti je změna skutečnosti, která je odpovědí na změnu našeho konání, a změna našeho konání, která je odpovědí na změnu skutečnosti. Má-li se změna objevit v jednání podvědomém, vyžaduje to obyčejně mnoho, před tím věnované pozornosti.

---

<sup>78</sup> „Otázka redukce usilování má při sebepoznávání se prostřednictvím pohybu velký význam. V naší kultuře je rozšířeno uvažování typu: „více znamená lépe“ a „, když to nejde silou, jde to ještě větší silou“. Ve Feldenkraisově metodě platí pravý opak. Čím méně se snažím, pomalejší a jednodušší pohyb provádím, tím dávám sám sobě více času a prostoru všimnout si sebemenší změny, která může být pro můj další vývoj zásadní.“ (Oswaldová)

### 3.2.3. PROSTŘEDKY

#### Zkušenost zvyku

# 53

Podstata zvyku spočívá v opakování jednání, které se stává do jisté míry zažité. Toho můžeme využít ve svůj prospěch, a sice pro zařazení pravidelného cvičení do běhu života. Stálost podporuje ukotvení zvyku; využít lze pravidelnosti času, stálosti místa, stálosti sestavy cviků. Stačí použít pouze několik neměnných prvků a ostatní můžeme směle ponechat proměnlivosti. Čím hlouběji je v nás zvyk zakořeněn, tím volnější zacházení snese, aniž by se jeho kořeny oslabily. Konkrétní zážitek cvičebního ritu lze dětem zprostředkovat; sami o sobě si ho v raném věku neudrží. Budou však mít zkušenost zvyku, a zasteskne-li se někdy později po ní, půjde ji snáze oživit.

#### *Pozdrav*

Pozdrav je prvkem, který ohraničuje začátek a konec setkání při společném cvičení; je projevem sounáležitosti. Neboť prostředí cvičení se většinou liší od okolního ruchu mírou klidu, pozdrav se může stát předělem mezi kvalitami obsažených v prostředích. Podaří-li se pozdravu vědomě dodat vnitřního obsahu, může se stát prostředkem změny nastavení našeho ducha. Opakování a jistá stálost rituálu pozdravu mohou vést k usnadnění změny nastavení ducha.

#### *Sestava cviků*

Obsah společného *učení se* je proměnlivý. Jedním ze z nemnoha stálých momentu cvičení je pravidelné opakování sestavy cviků. Opakování nabízí příležitost pro třibení. Skrze formu lze prohlubovat poznání principů a rozvíjet dovednost jejich užití. Chceme-li změnit navyklé, opakující se vzory pohybu, pak se pravděpodobně nevyhneme četnému opakování pohybu vedeného vědomím cílené změny. V prostředí stálosti formy se živost může soustřeďovat dovnitř, do obsahů.

#### Opakování

# 53

Stane-li se sled a hrubá forma cviků podvědomě známa, můžeme pozornost uvolnit pro vnímání jemnějších detailů. Přítomnost známého poskytuje oporu dalšímu poznání. Opakování nám dává čas k třibení potud, pokud je přítomna pozornost. Automatické opakování, opakování bez přítomnosti pozornosti, k třibení nevede.<sup>79</sup>

Čím větší máme znalost formy, znalost jejích jednotlivostí, tím více pozornosti se může uvolnit pro vnímání celku, pro vnímání míry souladu spojení jednotlivostí. Poměr opakování, kdy pozornost soustřeďujeme k detailu a kdy ji uvolňujeme (ve smyslu rozprostíráme) k vnímání celku, se v průběhu našeho *učení se* liší. V nějakém období pro nás může být přínosnější třibení detailů pohybu, v jiném zase práce na jeho plynulosti.

---

<sup>79</sup> „Hodnota zvyku spočívá v tom, že usnadňuje naše jednání. Zvyk však využívá pohodlné cesty nejmenšího odporu a má tendenci rozšiřovat se do dalších oblastí naší činnosti. Nepostavíme-li se tomu uvědoměle na odpor, pak časem ochabne naše schopnost sebekritiky, poklesne naše schopnost rozlišovat.“ (Feldenkrais, 1996, s. 97)

Kontakt je rozhraním spojení; skrze něj spojení s okolím vnímáme.<sup>80</sup> Kontakt<sup>81</sup> je rozhraním komunikace, neboť ta skrze něj probíhá. Zaměříme-li při cvičení pozornost na to, co se ve spojení předává, můžeme rozvíjet schopnost okolí vnímat a vztahovat se k němu. Vstoupíme-li do kontaktu s druhým člověkem, ať dotykem či na vzdálenost, můžeme vzájemně sdílet neustávající, proměnlivý pohyb - živost našich reakcí. V komunikaci s druhými máme příležitost rozvíjet svou schopnost vnímat a reagovat v bezprostředním okamžiku, neboť proměnlivost situace žádá pohotovost naší reakce.<sup>82</sup> Předmět, byť sebesofistikovanější, může stěží nabídnout obdobnou proměnlivost podnětů. Kontakt může napomoci k upřesnění vnímání sebe sama, neboť našemu konání nabízí odezvu. V kontaktu vytváříme svůj vztah k sobě a zároveň vztah k druhým, ke svému okolí.

---

<sup>80</sup> „Vnímáme-li dotyk, kontakt na kůži jako příjemný, je nám dotyk s vnějším světem vítán a my do něj rádi vstupujeme – a opačně. Jistota či nejistota v prostoru, při pohybu v něm, s tím souvisí.“ (Hermachová in Lewit, 2003, s. 213)

<sup>81</sup> Dotyk přesahuje do napětí, tedy do našeho stavu, nastavení: „kožní vnímání souvisí s napětím kůže, podkoží a svalů, a jeho změny se projevují změnou napětí těchto tkání.“ (Hermachová in Lewit, 2003, s. 213)

<sup>82</sup> „Schopnost svalstva diferencovaně měnit své napětí není ničím jiným než výrazem správné koordinace. Lze proto říci, že správné taktilní vnímání bývá spojeno s dobře koordinovaným pohybem.“ (Hermachová in Lewit, 2003, s. 213)

## 4. PRAXE

*Pohyb ducha spoluvytváří situaci a odezva situace naší spolutvorbě je duchu podnětem k dalšímu pohybu.*

Pravidelným cvičením sestavy cviků naladíme celé tělo, abychom se poté věnovali rozvíjení dovedností dalších rozměrů pohybu, ve cvičeních pro ten účel utvořených.

- **Sestava cviků**
- **Cvičení a praktické příklady**

### 4.1. SESTAVA

Chceme-li rozvíjet dovednost pohybu komplexně, pak věnujeme péči způsobu rozložení aktivity do celého svého těla. Sled pohybů, které svým obsahem pomáhají pozornost vést postupně oblastmi celého těla, se nám může stát cenným nástrojem při rozvíjení vnímání a dovednosti pohybu. Pohyby sestavy jsou výběrem z výběru, protože k prozkoumání všech pohybových možností těla by času nikdy nebylo dost.

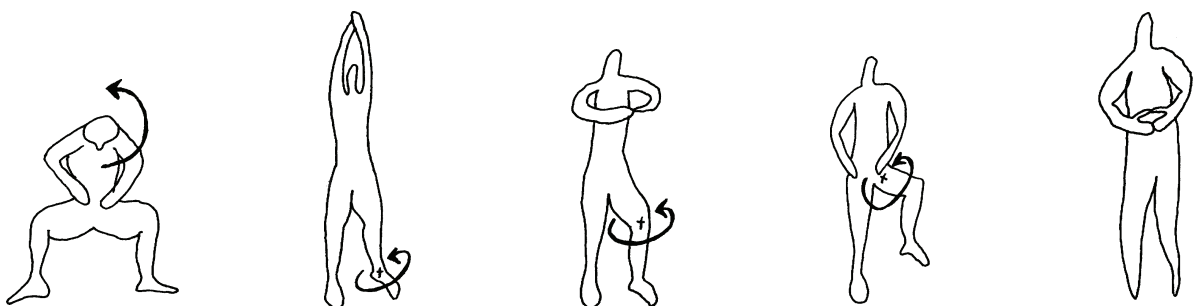
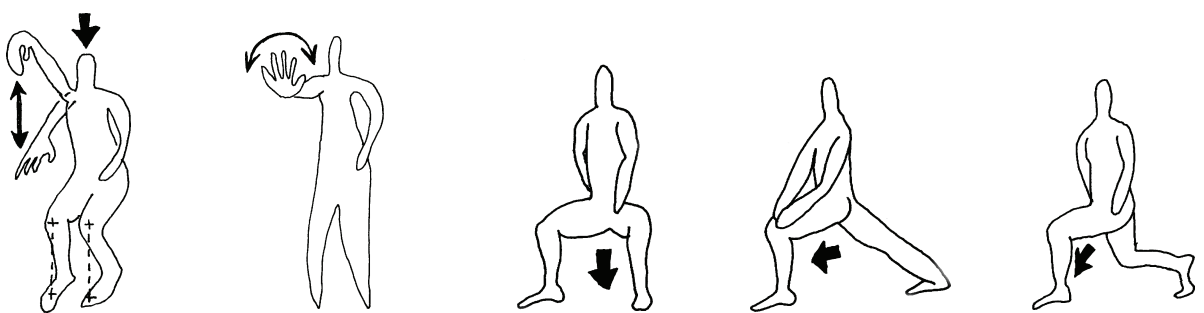
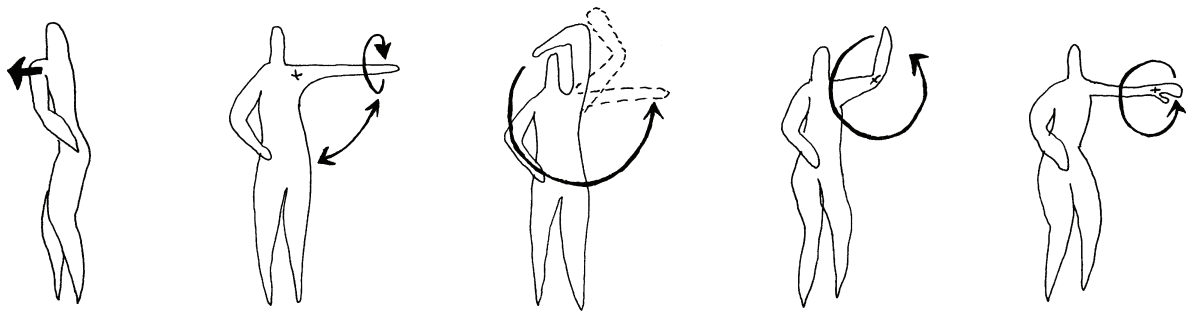
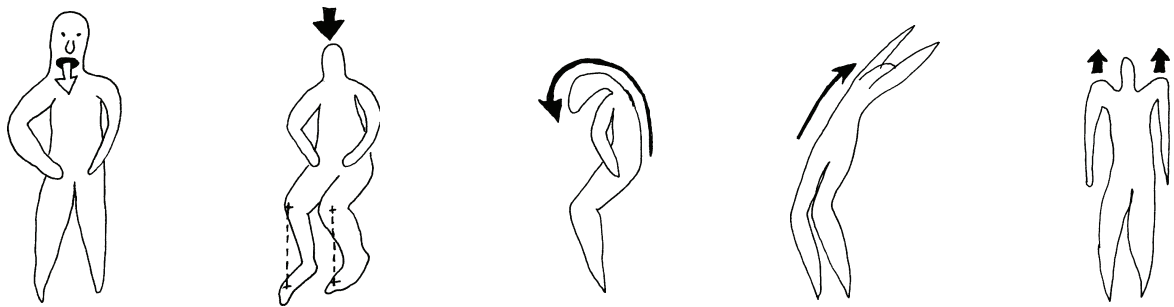
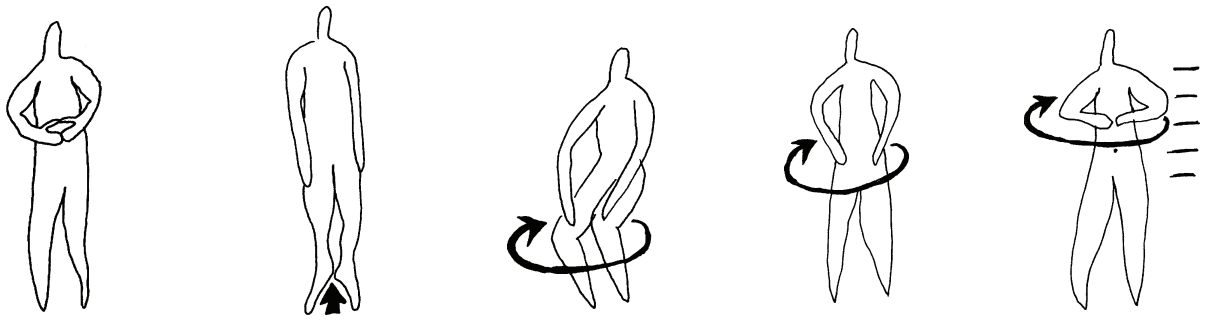
Opakované pohyby se snažíme provádět s uvědoměním si vlastní tíhy těla, s tříbením *centrace*<sup>83</sup> segmentů, s vyváženě rozloženým napětím a s citlivým vedením dechu. Cvičení pohybů uspořádaných do sestavy nabízí možnost dosahovat větší míry souladu pohybu, než kterou by zprostředkovalo provádění každého cviku zvlášť.

# *Obrazové schéma sledu cviků uvádíme na následující straně.*

---

<sup>83</sup> Viz vysvětlení pojmu *centrace* na str. 21.

# SESTAVA CVIKŮ





## 4.2. CVIČENÍ A PRAKTICKÉ PŘÍKLADY

Uvedená cvičení a popisy situací z praxe jsou konkrétním vyjádřením úvah v jejich živé podobě. Cenu mají jakožto nositelé principů. V případě, že se stanou inspirací, jak je princip možné vtělit do cvičení, nikoliv přejmutím pouhé formy, pak se otevírá prostor vlastní tvořivosti. Díky dovednosti tvořit, jež reaguje na proměnlivost situace, se *učení se* stává více živoucím. Praktikování uvedených *přímých cvičení* pro ovlivnění ducha sebou samým může být osobnímu rozvoji velmi prospěšné, není však stěžejní. Neužíváme je v počátcích společného praktikování; čistě z důvodu postupnosti procesu *učení se*. Ne snad, že by jeden krok bez předchozího neměl smysl nebo že by nešlo obrátit pořadí; ale čas je pouze jeden, a jistá míra připravenosti může vstupu do dané praxe napomoci. Jakožto průvodci *učení se*, od samého počátku, a bez přestání, směřujeme své jednání k spolutvorbě prostředí, v němž nebude obtížnější pozitivní směřování ducha ke svobodě a k souladu nalézat a následovat. Stěžejní je přijmout zodpovědnost za spolutvorbu prostředí. Nabídky k formování těla a ovlivnění ducha skrze tělo předkládáme ve větší míře příměji.

Cvičení zde sdílená byla tvořena s cílem ukázat v nich princip, pokud možno, co nejnázorněji. Při skutečné práci s dětmi principy včleňujeme do celkové situace *učení se*; zakoušení principů nebývá proto vždy nabízeno tak přímou cestou, jako v základních, zde popsaných, formách cvičení. Objevují-li se principy v plynulosti toku situace<sup>84</sup> a společné komunikace, bývá k nim cesta přirozenější a samozřejmější.

Některá cvičení nemusí být, obzvláště na počátku našeho *učení se*, tolik přístupná, tolik sdělná. Více ceněna bývají s přibývajícím lety praxe. Uvádíme je, abychom získali konkrétní představu možného vzdálenějšího směřování. Citlivá volba principů, jež nyní a zde možno zakoušet, je ve středu zájmu průvodců *učení se*.

# Číslo stránky uvedené za tímto symbolem nás odkazuje na text popisující princip, k němuž se daná cvičení vztahují.

---

### 4.2.1. UTVÁŘENÍ SE V JEDNOTĚ TĚLESNÉHO A DUŠEVNÍHO # 15

#### 1) uvolnění napětí těla (A) a ducha (B)

Celkového uvolnění dosahujeme spojením uvolnění na úrovni těla a uvolněním na úrovni ducha. V obou případech vedeme pozornost k vnímání změny se vším, co přináší. Vhodná je klidová poloha sedu, sedu na patách, nebo poloha v leže na zádech.

#### A) těla

Vytvoříme napětí zatnutím svalů libovolného tělesného regionu na krátkou chvíli, několika sekund. Poté napětí uvolníme. Momentu uvolnění, momentu změny, věnujeme svou pozornost.

---

<sup>84</sup> Chceme tak podpořit možnost zážitku plynutí (*flow*): „Proudění je stav nejvyššího vyjádření emoční inteligence, při němž dochází k dokonalému zapojení emocí do služeb určité aktivity nebo učení. Emoce v tomto stavu nejsou jen obsaženy a ventilovány, ale jsou současně konstruktivní, plně energie a úzce spojené s činností. Stav proudění postrádá emoční zabarvení, možná jen s výjimkou povzbuzujícího, vysoce motivujícího pocitu mírné extáze.“ (Hanus, 2009, s. 56)

Například: počátečním regionem, kde napětí vytvoříme a poté uvolníme, bude dolní končetina. Totéž, poté, opakujeme na končetině druhé. Pokračujeme celou částí těla, která se nalézá od pasu dolů. Postupně následuje jedna horní končetina, pak druhá a poté obě dohromady spolu s celou oblastí trupu. Nakonec můžeme napětí vytvořit a poté uvolnit na celém těle. Opět svou pozornost zaměříme na vnímání rozdílu.

#### *B) ducha*

Přijímáme nádech a s výdechem necháme odejít vše negativní, ať to vstoupilo do našeho života dnes či již dávno. Ať je to bolest, ať je to nepřijemný pocit prožitého nebo obava z budoucího.

---

## 4.2.2. OVLIVNĚNÍ DUŠEVNÍHO DUŠEVNÍM

### **Ke svobodě**

# 16

#### **1) svoboda ve směřování**

Partner si vybere na mém těle místo kontaktu, kde mi předá směrový impuls. Tlakem nebo tahem přenáší informaci o směřování po přímé nebo zakřivené dráze.

Například: partner vede mé rameno šikmo dolů a do rotace. Sleduji ramenem tuto dráhu. Upravuji a vyvažuji uspořádání těla tak, aby mi umožnilo sledovat směr, jež jsem si předsevzal, jak jen nejdále mi to půjde. Minimálně jedno chodidlo nemění svůj kontakt se zemí, tedy nemění svou polohu.

Druhou končetinu mohu uvolnit; není tedy v kontaktu se zemí.

Snažím se vnímat, jak málo mě dělí od ztráty vlastní rovnováhy. Hledám pozici na hraně vlastní stability. Samozřejmě, dostanu-li se za ni, nic se neděje; zastavím pád, dokročím a získám opět svou stabilitu. Začnu s dalším hledáním v nové situaci.

#### **2) svoboda směřování**

##### *A) podnět tíhy těla*

Stojíme volně v prostoru a svou pozornost věnujeme vnímání výchylek našeho těla, našeho těžiště. Jakmile se vychýlení, byť nepatrné, objeví, následujeme ho. Vychylování nezastavujeme, nevstupujeme do něj svou aktivitou. Necháme se vyvést z rovnováhy. Před bodem, kdy bychom začali ztrácet kontrolu nad počínajícím pádem, si bereme zpět svou stabilitu. Hned jak ji získáme, jsme připraveni vnímat a následovat další vychýlení.

##### *B) podnět prostředí, těla a ducha*

Principem tohoto cvičení je být otevřen jakémukoliv podnětu, jež nás může inspirovat k odpovědi pohybem. Inspirace přichází z komunikace s prostředím, z vnímání vlastního těla a z našich vnitřních hnutí. Jediné na co se soustředíme je, abychom podnět, který začíná vystupovat do popředí naší pozornosti, sledovali; neboť pak se odpověď pohybem začne objevovat sama. V jistý moment následování jednoho podnětu vystoupí do popředí pozornosti podnět jiný. Plynulost a přirozenost našeho jednání, našich reakcí, při přechodu od jednoho podnětu k druhému je ústředním tématem tohoto cvičení.

K představě možností, jak reagovat na podněty, může napomoci následující **vhled**:

V počátku mě vede zájem o seznámení se s prostorem, ve kterém se nalézám. A sice k pohybu po kruhu, kdy se točím kolem pevného bodu špičky jednoho z chodidel. Poznání, že se nalézám na ose podélného prostoru, mě nabádá ke komunikaci s touto osou. Prostor je velkorysý. Velkorysosti nabývá i můj pohyb; krok se protahuje a tempo chůze zrychluje. V jistý moment vnímám prohlubující se blízkost stěny, když mé kroky ukrajují z prostoru přede mnou. Reaguji zpomalením pohybu. Menší rychlost ubrala i přímosti směřování. Uvědomuji si drobné odchylky ve směřování chůze. Jak je sleduji, počnu je zvýrazňovat. Chůze se stále vztahuje k ose prostoru, její dráha ale nabývá podobu vlnění. Délka vlny se spolu s ubývajícím rychlostí zmenšuje; až je tak malá, že pohyb ustává. Pozornost se opět uvolňuje k vnímání změny polohy v prostoru, k vnímání změny vztahů. Otočení se k místu, odkud jsem přišel, plynule přechází v pozvolnou rotaci, kdy pohled postupně odhlíží od prosté horizontály směrem k vertikále. Zdroj světla vysoko a přímo nade mnou, tedy jakýsi bod, mě vedl k zvýraznění vztahu tohoto bodu a bodové pozice mého vlastního stoje. Točím se na místě. Rychlost rotace nabírá na obrátkách. Působení odstředivé síly vzrůstá. Vnímám moment, kdy je její velikost taková, že se ji rozhodnu nevzdorovat. Naopak nechám se ji nést. Sleduji jak postupně její účinek slábne. Zdůrazní se opět účinek gravitace. Vyvstane vpřed...

### 3) pozornost dechu - opuštění myšlenek

Zaujmeme klidovou polohu v sedu, například v sedu na patách. Svou pozornost věnujeme vnímání svého dechu. Přijde-li jakákoliv myšlenka, tedy přiláká-li k sobě část naší pozornosti, vrátíme se opět svou pozorností k dechu.

## K souladu

# 16

Níže uvedenému příkladu cvičení předcházelo učení se samotné formy pohybu. Až s nabytím jisté míry dovednosti jsme přešli k provedení cvičení ve dvojicích. Hlubší znalost formy umožňuje uvolnit větší část pozornosti k vnímání pohybu partnera.

### 1) synchronní pohyb

*Forma pohybu je následující:*

Ze stoje s nohama vzdálenými přibližně na šířku pánve předsuneme jednu nohu vpřed. Zadní noha se vytočí vně. Snížíme se pokrčením v kolenou. Pohyb těla vychází z pohybu pánve, která se posouvá v neměnné výšce po přímé dráze vpřed a posléze vzad. Váhu těla střídavě přenášíme mezi přední a zadní nohou. Po celou dobu pohybu se náš trup neodchyluje od vertikály. Z předpažení naše horní končetiny započnou pohyb, kdy ruka opisuje kruh v bočné rovině. Průměr kruhu je vymezen polohou ruky při předpažení a při jejím přiblížení se ramenu. Opisuje-li ruka horní oblouk, blíží se k tělu. Opisuje-li ruka dolní oblouk, tělu se vzdaluje. Při nádechu těžiště přesouváme dozadu a ruka opisuje horní oblouk. Při výdechu těžiště přesouváme vpřed a ruka opisuje dolní oblouk.

*Samotné cvičení:*

Ve dvojici si stoupneme naproti sobě na vzdálenost takovou, abychom při provádění pohybu formy nepřekáželi jeden druhému. Oba dva začneme cvičit pohyb formy, ale zatímco jeden bude v nádechové fázi pohybu, ten druhý bude ve fázi výdechové. Snažíme se vnímat pohyb druhého, tak abychom pozitivu jeho pohybu byli schopni v neustávající změně vytvářet negativ.

**1) prosté pozorování druhého**

Vytvoříme dvojice. Jeden z nás začne dělat úkrok stranou za mírného pokrčení v kolenou. Druhý zaujme klidovou pozici ve stoje nebo v sedě a pohyb partnera pozoruje. Upřesníme oblast, kam pozornost zaměříme, a sice na oblast pánve. Po chvíli pozorování ten, kdo pozoroval pohledem, přistoupí k partnerovi ze zadu a volně přiloží své ruce na oblast jeho pánve. Tentokrát vnímáme dotykem, kdy pohyb pouze následujeme. Stačí nedlouhá doba počitků a můžeme si role vyměnit. Provedeme-li totéž, opět se vrátíme do rolí původních. Celá aktivita bude probíhat ještě jednou, stejně jako v prvním případě, s tím rozdílem, že ten, jenž ukračuje, se pokusí v průběhu pohybu ponechat pánev ve stejné výšce; jako kdyby plavala na hladině. Děti se často ve své přímosti chtějí podělit o svá pozorování. Moment sledování proto předcházíme výzvou, ať si vjemy pozorování ponecháváme pro sebe. Schopnost nehodnocení projevit vně je krokem k dovednosti nehodnotit uvnitř.

**2) prosté pozorování myšlenek**

Zaujmeme klidovou polohu v sedu, například v sedu na patách. Část své pozornosti věnujeme vnímání svého dechu, jinak ji necháme otevřenou příchozím myšlenkám. Od myšlenek pozornost neodvracíme směrem ke svému dechu, jako v jednom z předchozích cvičení. Myšlenku pouze pozorujeme. Nevstupujeme do ní, nerozpracováváme ji. Pozorujeme ji v tom stavu, v kterém se objevila. Přichází-li myšlenka další, věnujeme pozornost jí, opět prostým sledováním.

---

#### 4.2.3. PRINCIPY TĚLA

**Dýchání****1) míra nádechu**

Pozornost obrátíme ke svému dechu. V momentu, než se náš nádech změní ve výdech, dech zadržíme. Vnímáme průběh zádrže. V momentu, kdy už nádech nelze oddálit, nadechneme. Vše můžeme vyzkoušet znovu, jen s tím rozdílem, že nadechnutí bude znatelně menší, až minimální. Opět vnímáme průběh zádrže. Před další zádrží se naopak nadechneme tak hodně, jak jen nám to půjde. Opět se soustředíme na svůj prožitek zádrže. Naposledy se budeme nadechovat obdobně, jako v předchozím případě, ale nádech zastavíme o něco dříve, abychom měli stále ponechánu možnost přidechnutí. Na závěr se pokusíme vybavit si vjemy všech variant, lišících se velikostí našeho nádechu.

**2) prostorové rozprostření**

Viz cvičení *spouštět konání* na str. 48.

**3) dýchání a pohyb**

Viz cvičení *synchrónní pohyb* na str. 43.

## Napětí

# 20

### 1) hledání míry napětí

K tomuto cvičení, jako jednomu z mála, využijeme pomůcku, a sice jakýkoliv předmět, který bude vhodný jako závaží pro úchop jednou rukou. Nejprve ponecháme děti držet předmět bez jakékoliv nabídky obsahu pro způsob úchopu. Každému dopřejeme pocítit intenzitu vlastního sevření v reakci na mírné plynulé zatažení za předmět ve směru gravitace. Poté nabídneme zkusíme upravit míru sevření - hledáme bod kdy je předmět držen tak jemně, že mezi prsty téměř nepatrně. Porovnáme oba vjemy odlišující se mírou užitého napětí.

### 2) přímé ovlivnění napětí

Tento princip představuje cvičení *uvolnění napětí těla* na str. 41.

## Centrace

# 21

### 1) uvědomění principu

Vyzkoušíme si tři rozdílné způsoby chůze v podřepu: první s vbočenými koleny, druhý s koleny vybočenými a třetí s koleny v ose dolní končetiny při rovnoběžném směřování chodidel.

### 2) tříbení centrace

Viz cvičení *živé opakování* na str. 53 a cvičení *prostým zaměřením pozornosti* na str. 50, kdy pozornost navádíme k centraci reflexí.

## Tíha těla

# 19

### 1) nechat tíhu projevit

Ve stoje, za mírného rozkročení, počneme rotovat trupem s tím, že paže ponecháme uvolněné, tak abychom nebránili setrvačné síle, která je uvede do pohybu. V uvolněném kyvu nejlépe pocítíme vlastní tíhu paže.

### 2) pohyb centra

Ve cvičení *sposuštět synchronní pohyb* na str. 43 dochází ke změně polohy centra a zároveň k šíření působení tíhy z něj.

K lepšímu uvědomění si vychylování těžiště může pomoci cvičení *podnět tíhy těla* na str. 42.

## Stabilizace a uvolňování

# 20

### 1) míra stabilizace

Předvádím cvik, ať už v rámci sestavy či samostatně, a ostatním ho nabídnou k nápodobení. Předávání skrze nápodobu formy probíhá beze slov. Užiju-li je, pak s jejich pomocí vedu pozornost do míst, kde si ostatní mohou svou odpověď nalézt sami.

Například: Provádíme cvičení ve stoje, kdy jedna horní končetina, upažena do strany, opisuje kruh v boční rovině. Uniká-li pozornosti při odezírání opakovaně některý detail, můžeme uvědomění podnítit otázkou cílenou daným směrem. Například pobídkami typu: Zaměříme pozornost na to, jak široce jsme rozkročení. V jaké výšce se pohybuje naše paže? Daří se nám napodobit podobný rytmus pohybu? Jsme-li seznámeni s formou v její základní, hrubé podobě, můžeme ji obohacovat obsahy.

Například: Pokračujeme v popsaném cvičení; tedy ve stoje provádíme krouživý pohyb napnuté paže. Věnujeme pozornost k nalezení oblasti, kde se odehrává pohybu nejvíce. Poté vyhledáme části těla, kde se ho dostává naopak nejméně. Vnímáme míru pohybu na cestě od míst, kde je pohybu nejméně, k místu, kde je ho nejvíce. Podél takto vytyčené cesty tělem začneme míru pohybu měnit. Nejprve se ji, tedy ono drobné vychylování, pokusíme ještě zmenšit. Pozornost při tom přeneseme na oblast, kde se odehrává vlastní pohyb paže. Zde sledujeme, zda-li došlo k ovlivnění průběhu pohybu. Poté naopak míru stabilizace v oblastech od ohniska pohybu paže vzdálenějších snížíme. Opět sledujeme vliv změny v oblasti ramene. Hledáme takovou míru stabilizace, která činí vlastní pohyb paže snazším.

Nyní můžeme vyzkoušet možnosti rozličné práce v oblasti ramene. Nejprve paži při jejím krouživém pohybu uvolníme tak, jako by se od těla působením odstředivé síly vzdalovala. Vnímáme změnu průběhu pohybu. Poté paži proti působení odstředivé síly naopak vtahujeme hlouběji do ramene. Opět vnímáme změnu provádění pohybu. Jako poslední můžeme vyzkoušet paži nejprve uvolnit směrem ven a hned následně částečně vtáhnout dovnitř. Opět vnímáme změnu. Změnou obsahu cvičení se proměnila i jeho forma, byť hrubý obrys zůstal stejný.

---

#### 4.2.4. OVLIVNĚNÍ DUŠEVNÍHO SKRZE OVLIVNĚNÍ TĚLESNÉHO # 24

##### 1) smích

Prováděním vnějšího, tělesného projevu smíchu lze navodit změnu uvnitř nás.

Pro techniku smíchu můžeme použít různé hlásky ve spojení se samohláskami A , I , U , E , O .

Začneme se smát za použití samohlásky A . Pro smích věnovaný jedné samohlásce nám postačí doba vymezena našimi třemi nádechy a výdechy. Pak pokračujeme za užití jiné samohlásky. Tímto způsobem se můžeme věnovat všem samohláskám, jedné po druhé. Na závěr lze opět všechny samohlásky postupně užít pro smích v rámci jednoho výdechu.

Poskytneme chvíli ticha a klidu, abychom vytvořili prostor pro vnímání změny, pro vyznění prožitku. Postačí několik sekund; necháme proběhnout několik nádechů a výdechů. Orientujeme se dle trvání dozvuku svého prožitku.

---

#### 4.2.5. UČENÍ SE

##### Forma a obsah

# 26

##### 1) od formy k obsahu a od obsahu k formě

Tento princip využívá cvičení *míra stabilizace* na str. 45.

## Vlastní a přejaté

# 28

### 1) prostor pro osvojení si

Ukážu pohyb nebo aktivitu a nabídnu ostatním, ať zkusí totéž. Nejprve postupujeme společně a poté každý zkusí předvedené zopakovat sám. Každému ponecháme prostor pro jeho vlastní hledání. Po chvíli mohu opět formu předvést a případně nasměrovat pozornost na některý z detailů provedení. Opět ponechám prostor ostatním pro jejich vlastní prohlubování si zkušenosti.

### 2) tvorba a inspirace

#### A) tvorba

Vyjádříme sami sebe pozicí či pohybem. Rozhodneme-li se pro vyjádření pohybem, pak volíme krátkou pohybovou sekvenci. Celkový výraz podpoříme ztvárněním detailů, aby vjem byl pro pozorného pozorovatele bohatý. Toto neverbální jméno ukážeme ostatním jako pobídku k tvorbě jména jejich vlastního.

#### B) inspirace

Pohybové jméno, které si každý sám utvořil dle popisu předchozího cvičení, můžeme sdílet s ostatními. A sdílením tvorby ostatních lze zakoušet odraz jejich vnitřního světa. Postupně se každý z nás představí svým pohybovým jménem. Ostatní se nejprve dívají a poté se formu mohou snažit napodobit, aby získali zkušenost z jejího provádění.

## Nápodobou

# 29

### 1) vizuální

Provádím cvičení, předvádím pohyb ostatním, a mlčím. To je celé. Hlavním úkolem je ponechat prostor beze slov. Neboť tak vzniká příležitost učit se díváním. Mnohé fenomény pohybu, jako například rytmus či rychlost, lze jen stěží předat slovy.

### 2) nevizuální

Předmětem nápodoby mohou být i jiné než vizuální vjemy. Během cvičení jsou to nejčastěji zvuky a především dotyk, kterým sdílíme, mimo jiné, informaci o směru, o intenzitě síly a způsobu jejího rozložení do plochy. Opět, mlčky ukazují; zprostředkovávám zážitek kontaktu.

## Tvorbou

# 29

### 1) vyjádřením

Pro poznávání některých principů pohybu lidského těla může pomoci **představa** pohybu, který vidíme kolem sebe, zvláště pak v přírodě. Pro následující cvičení volíme například inspiraci pohybem vody. Společným uvedením do představy pohybu vody v jeho různých formách začínáme. Jiný je tok vody v horském potoku, jiný je tok vody, když sestoupí do údolí, a jiný je pohyb vodní masy oceánu. Postupně prostou představu doprovodíme svým vlastním pohybem, který z ní vychází. Vyjádřením můžeme nechat prostoupit celé své tělo nebo lze prostor pro vyjádření úžeji vymezit. Cíleně tak můžeme volit oblasti, které chceme oslovit. Například: Vyjádření nabídneme jednu horní končetinu, kdy zbylá část těla se, kromě stabilizace, vyjádření neúčastní. Oblast vyjádření po chvíli rozšíříme na část těla od pasu nahoru. Poté volíme menší oblast, oblast ruky. A na závěr necháme pohybem vody ožít celé tělo. Nejprve setrváme na místě, abychom vzápětí přešli volně do prostoru.

## 2) vyjádřením se

Vyjádríme sami sebe pozicí či pohybem. Rozhodneme-li se pro vyjádření pohybem, pak volíme krátkou pohybovou sekvenci. Celkový výraz podpoříme ztvárněním detailů, aby vjem byl pro pozorného pozorovatele bohatý. Toto neverbální jméno ukážeme ostatním jako pobídku k tvorbě jména jejich vlastního.

K tvorbě jména se můžeme vrátit později, s odstupem několika společných setkání. Můžeme vytvořit jméno nové nebo pozměnit jméno původní, například věnováním peče detailům.

Během této aktivity můžeme získat zkušenost, že své vyjadřování pohybem můžeme tříbit a vědoměji utvářet. To vše, aniž bychom opustili uvolněné prostředí hry.

## / Představou /

# 30

### 1) spouštět konání

Živou představou můžeme generovat aktivitu těla zevnitř.

Představme si, že náš trup je jakýmsi nafukovacím balónkem. Z tenké, tenoulinké membrány. Můžeme jí vybrat barvu. S každým naším nádechem se balónek trochu nafoukne. A s výdechem se zase trochu vzduchu upustí. Při nádechu se membrána rovnoměrně roztahuje, tedy balónek se zvětšuje do všech stran stejně. Na chvíli zkusíme balón o něco více přifouknout a při tomto větším naplnění nadechujeme a vydechujeme stejný objem vzduchu jako před přifouknutím. Obdobně vyzkoušíme totéž při větším vyfouknutí balónku.

### 2) změnit stav

Utvoříme dvojice. A jeden z dvojice si lehne na záda, na zem. Druhý podsune své ruce pod lopatky partnera a začne mu nadzvedávat trup. Není nutné dostat partnerův trup vysoko od země; bohatě postačí, když mezi lopatkami a zemí bude vzdálenost na šířku pěsti. Ten, kdo nadzvedával, si zapamatuje intenzitu síly, kterou užil. Ten, kdo byl nadzvednut, pouze vnímá samotné nadzvednutí. Poté se nadzvednutí za užití síly stejné intenzity jako v prvním případě opakuje. Tentokrát si ale nadzvedávaný bude představovat, že je těžký, jako by byl z kamene. Oba vnímají, liší-li se počítetek od předchozí zkušenosti. Vše ještě jednou, naposledy, zopakujeme s tím, že představa těla bude představou lehkosti; bude lehké jako pírko.

### 3) učení se prostou představou

Poté co odcvičíme pravidelnou sestavu cviků, zaujmeme klidovou polohu v sedu na patách či v sedu tureckém. Oči můžeme zavřít, stejně tak je můžeme nechat otevřeny či jen pootevřeny. Pokusíme si postupně představit jednotlivá cvičení sestavy v pořadí, v kterém jsme je právě cvičili. Snažíme si vybavit, co nejvíce detailů. Představujeme si míru napětí, jež pohyb provází. A představa může obsahovat i náš vnitřní stav při konání. Nevadí, když si nestihneme představit všechny cviky. S postupujícím tréninkem se představy stanou bohatšími a rychleji se vyjeví.

## Příběhy

# 31

Mají-li příběhy nějaký společný, opakující se prvek, snadněji se k vyprávění nalézá vztah. My užíváme stále stejného začátku, který je přípravou představivosti na vyslechnutí vlastního příběhu. A který je jasně označeným vstupem do prostředí zesílené, soustředěné představivosti. Příběhy nás provádí jedna a stále tatáž postava. Někdy je přímo ve středu pozornosti příběhu, jindy je více pozorovatelem.



### */ společný začátek /*

Představme si, že před námi stojí velký strom. Dole u země, v místě, kde kořeny přecházejí v kmen, je otvor. Je dostatečně velký, abychom se jím protáhli dovnitř. Uvnitř kmenu je světlo, které přichází jak ze shora, otvorem směřujícím k nebi, tak ze zdola, otvorem směřujícím do hloubi země. Vydáme se za zdrojem světla ukrytého dole, pod zemí. Dokud uslyšíme zvuk ( který vzápětí vytvoříme), budeme padat dolů. Až zvuk přestane znamená to, že jsme dopadli. Dopadli...

#### **1) o učení se díváním**

Příběh, který může pomoci podpořit chuť k učení se díváním.

#### **I.**

... do jakési zahrady. Byl tam chlapec, asi jen o málo větší než Vy. Na chvíli jsem zaváhal, je-li to opravdu chlapec. Má jemné rysy a delší vlasy. Vypadá trochu jako dívka. Sedí a pozoruje, jak na vedlejší zahradě kdosi cvičí. Z pohybu tohoto člověka číší lehkost a síla. Chlapec si sám sobě, v duchu, říká, že by se této ladnosti pohybu chtěl naučit. Brzy zjistí, že mistr chodí cvičit každý den ve stejnou hodinu, a tak není těžké najít příležitost ho při cvičení pozorovat. Z prvního pozorování z celé sestavy cviků chlapci v paměti uvízly jen střípky. Ale nevadí. Do druhého dne si chlapec sám zkoušel alespoň to málo, co si byl schopen vybavit. Takto každý den pozoroval mistra a to, co odpozoroval, sám odzkoušel. Dny mýjely a chlapec měl pořád dojem, že mu toho mnohé uniká. Přestože si už pamatoval pořadí cviků, vždy objevil nějaký detail pohybu, kterého si doposud nevěštl. Často se si nebyl jist, zda-li mistr prováděl pohyb tak, či onak. Právě na místo, o kterém pochyboval, se následující den při pozorování zaměřil. Takto pokračoval den za dnem.

#### **II.**

Jednoho dne mistr k chlapci napříč svou zahradou zamířil. Patrně si všiml jeho zájmu o cvičení, a tak ho pozval, zda-li se nechce přijít podívat na cvičení, kde mistr učení sdílí s žáky. Chlapec pozvání přijal s nadšením. Od následujícího dne se přidal k ostatním žákům, aby se učil společně s nimi. Při učení postupoval stejně jako doposud. Cvičení nejprve mlčky pozoroval, poté sám zkoušel a opět pozoroval, aby si vyjasnil zamlžená místa praktiky. Všiml si, že ostatní chlapci se často na mistra obrací s žádostmi, aby jim zkontroloval, jestli provádí cvičení správně. Všiml si, že jakmile něco nevědí, ihned utíkají za mistrem, aby jim věc znovu ukázal či vysvětlil.

Chlapec, co vypadá jako dívka, byl rád, že i on se nyní bude moci ptát, kdykoliv mu v mysli vyvstane nějaká otázka. Kdykoliv když nebude vědět. I také se ptal.

Čas plynul. A jednoho dne, když si chlapec s něčím nevěděl rady, a čekal na příhodný okamžik, kdy bude moci mistra požádat o radu; vzpomněl si, jak se kdysi učil odpovědi sám odezírat, přes plot zahrady. Nyní se místo čekání rozhodl soustředit se na pohyb mistra, aby odpověď našel, aniž by se ho musel ptát. Ke svému překvapení, zjistil, že odezírat mu nejde již tak snadno jako kdysi. Do následujícího dne se prováděním cvičení a zkoušením různých možností snažil odpověď, jež hledal, najít. Podařilo se. Cennějším poznáním, než přinesla tato odpověď, bylo však uvědomění si vlastní, pozapomenuté, síly odpovědi nalézat. A uvědomění si, odkud tato síla pramení a kde se ztrácí.

Tu a tam se chlapec na mistra s dotazem obrátil, neboť jeho odpovědi vnášely do situace světlo, klid a radost sdílení. Nepřestal však pečovat o svou schopnost odpovědi sám nalézat.

### III.

Uplynulo mnoho let a jednoho dne se mistr s žáky rozloučil a popřál jim šťastnou cestu v jejich vlastním putování.

Minulo několik let a žáci se setkali, aby ve vyprávění sdíleli své životy. Někteří se rozhodli učení, jemuž se naučili, předávat dál, sdílet ho. Z žáku se tak stali učitelé.

Jeden jediný z žáků, ten který se mistra kdysi snad nejvíce ptal, se přiznal, že se také pokusil učení předávat dál; že toho po nějaké době ale zanechal, neboť si neuměl odpovědět na otázky své, ani na otázky svých žáků. Nebylo už v blízkosti mistra, kterého se byl zvyklý ptát.

Chlapci, u kterého jsem kdysi na okamžik váhal, není-li dívkou, se zachovala jemnost rysů, přestože dávno už vyrostl v muže. I kolem něj se časem objevili mladí chlapci, kteří se chtěli naučit ladnosti obdobné jeho pohybu. První z nich přivedl chlapec, který pozoroval pozoruhodné cvičení jednoho muže v sousední zahradě. Tak se i tento muž, co kdysi, ještě jako chlapec, také pozoroval mistra cvičícího v sousední zahradě, stal učitelem. I jeho se ptali žáci. A i když v odpovědi často zaznělo slovo nevím, člověk z ní mohl cítit sílu cestu nalézat a k vzdálenějšímu směřovat.

## Vhledem

# 32

### 1) do zkušenosti právě zažívané

Viz popis vhledu u cvičení *podnět prostředí, těla a ducha* (3B) na str. 42.

### 2) do zkušenosti nezažívané v bezprostředním okamžiku

A) *vhled k aktivitě* změnit stav (2) na str. 48.

Představu lehkosti svého těla můžeme využít například při výskoku.

B) *vhled k aktivitě* hledání míry napětí na str. 45.

Občas, když něco nesu nebo držím, třeba sklenici, z níž se chytám pít, napadne mě zjistit, zda-li není má ruka zbytečně příliš sevřena. Je-li tomu tak, uberu ze svého sevření a bavím se hledáním toho, o kolik ještě ho mohu povolit, abych zároveň neztratil jistotu úchopu. Je to taková moje osobní hra se sebou samým.

## Reflexí

# 32

### 1) vnímaného

A) *prostým zaměřením pozornosti*

Chceme-li pozornost nasměřovat do určitého místa, k určitému jevu, může nám k tomu posloužit cílený dotaz. Například, v průběhu pohybu, který se šíří celým tělem, bychom rádi poukázali na práci dolní končetiny, na dílčí pohyb kolena. Navazujeme-li na předchozí zkušenost, na prožitek pohybu při různé míře centrace segmentu\*, pak podněcujeme k občasnému zaměření vnímání na daný jev dotazy typu: Jaký je směr pohybu kolena? Můžete zkusit vnímat, zda-li koleno následuje směřování prstů nohy. Nesměruje-li příliš ven či příliš dovnitř? Cílem je, aby se z osvojené, leč neužívané dovednosti jev vnímat mohl stát zvyk tak častěji činit.

Další příklad práce s reflexí je obsažen v popisu praktického příkladu: *umístěním předmětu potenciálního zájmu do prostředí* na str. 52 .

### *B) v kontaktu*

Vytvoříme dvojice a jeden z ní postupně vyzkouší tři typy stoje: s nohama blízko u sebe, s nohama vzdálenýma na šířku pánve a s nohama rozkročenýma. Oči můžeme zavřít, nechat otevřené či jen pootevřít. Podle toho, co nám bude vyhovovat. Při každém typu stoje druhý z dvojice dá prvnímu impuls k vychýlení, zprostředkovaný kontaktem ruky přiložené v oblasti pánve. Vždy volíme alespoň směr předozadní a směr boční; tedy z jedné strany na stranu druhou. A vždy se snažíme vychylovat silou shodné intenzity. Pozornost soustředíme na vnímání rozdílu stability jednotlivých způsobů stoje. Vnímáme jak v roli vychylovaného, tak v roli vychylujícího.

V jiných případech užíváme kontaktu, kdy přiložené ruce nebo jiná část našeho těla pohyb pouze sledují. Takovýto druh kontaktu může pomoci zlepšit uvědomění tomu, jehož pohyb je následován, a zároveň poskytuje počitek tomu, který pohyb sleduje.

Viz příklad aktivity *prosté pozorování druhého* na str.44.

### **2) viděného**

Dotazem můžeme podnítit k tříbení si schopnosti číst viděné. Například děti necháme vybrat jeden ze tří způsobů sedu, které jim sami na sobě předvedeme. Ukázané typy sedu se liší různou mírou centrace segmentů. Po chvíli můžeme upřesnit kritérium volby. Řekněme, že jim bude krása sedu. Následně si mohou všichni jednotlivé způsoby sedu napodobením vyzkoušet, aby okusili vjem, který se skrývá za daným vizuálním obrazem.

## **Neodradit**

# 33

Pro praxi vnímáme jako stěžejní dovednost rozlišit, co pravděpodobně zapříčiňuje přítomnost malé míry zájmu. V základu rozlišujeme:

- Aktivita není nabídnuta adekvátně. (Více viz popis poklesu zájmu níže na této straně.)
- Předmět zájmu se nachází vně nabízené aktivity.
- Je přítomna únava či chybí naladění na společné sdílení.

### *umění ponechat prostor vně aktivity*

Domníváme-li se, že je u dítěte přítomna únava nebo chybí-li naladění na společné sdílení, dotazem nabídneme odpočinek; nabídneme prostor vně aktivity. Často stačí nedlouhý čas a dítě, přirozeně vtažené do aktivity pozorováním, se opět ke skupině připojí. Umění neodradit souvisí s uměním ponechat prostor vně aktivity.

## **Vzbudit zájem**

# 33

*Pozorujeme-li pokles zájmu, můžeme vyzkoušet následující:*

- Zkusit pozornost přivést zpět k předmětu aktivity.
- Nedaří-li se aktivita, nabídnout ještě jednou, pokud možno, srozumitelnější vysvětlení.  
Nedaří-li se aktivita i nadále, lze případně nabídnout zjednodušení aktivity.  
Nedaří-li se aktivita ani po jejím zjednodušení, nabídnout aktivitu jinou.  
Neobjeví-li se větší míra zájmu ani u nové aktivity, nabídnout dotazem možnost odpočínutí.
- Daří-li se aktivita a klesá-li zároveň míra zájmu, nabídnout podnět k prohloubení dané dovednosti.

### 1) umístěním předmětu potenciálního zájmu do prostředí

Při volbě cviků do pravidelně prováděné sestavy, kdy se děti učí nápodobou, jsem se rozhodl zařadit cvik, o němž jsem se domníval, že vzbudí nebývalý zájem. A bylo tomu tak. Při prvním vypláznutí jazyka, což byl jediný, opakující se pohyb, který cvik obsahoval, šlo ve tvářích dětí čistý výraz, které ostatní cviky nevyvolávaly. Jako by děti nevěděly, jak reagovat. Při každém následujícím setkání jsem se těšil, jaké další reakce se objeví. Postupně se dostavil: smích, pobavení a například i rozpak; zda-li mohou jazyk vypláznout, když jsem tolikrát slyšel, že se to nesluší. Pro svou výraznost cvik dětem pomáhal se orientovat při zapamatování si sledu cviků.<sup>85</sup> Po několika setkáních jedno z dětí vzneslo zvědavý dotaz, neboť mu vrtalo hlavou, jak vyplazování jazyka souvisí s aktivitou, která měla následovat, a sice lezením na stěně. Odpovědí byla výzva, aby soustředily svou pozornost na přední část krku před prováděním cviku a po něm. Děti potvrdily změnu vjemu v oblasti.

V pokračování odpovědi jsem dětem nabídl, ať opět soustředí pozornost na tutéž oblast, tentokrát při visu za horní končetiny. Při snaze o přitažení, žádné z dětí nepochybovalo o výrazné změně napětí v přední části krku. Byl to příhodný čas si opět vyzkoušet účinek cviku. Nyní děti získaly přímou zkušenost, která poodhalila možný význam cviku. Cennější než možnost prohloubení vnímání konkrétního cviku byl zážitek uvědomění si, že napětí se přenáší i do oblastí, které se zdánlivě pohybu neúčastní. Jsou to počátky *učení se*, stojící ještě dosti osamoceně. Významy prožitých zkušeností se začínou vyjevovat, jak se budou postupně přidávat zkušenosti další, aby se navzájem propojily.

Vyplatilo se počkat na dotaz, neboť sdělení, zkušenost, přišla jako odpověď přítomnému zájmu. Zkušenost s odpovědí na dotaz k jednomu cviku, může podnítit obdobný zájem prozkoumat cviky další.

## Nabídka možnosti

# 34

### 1) polohy mezi póly

Viz cvičení *míra nádechu* na str. 44.

## Soupeřit či sounáležet?

# 35

### 1) čistě sounáležet

Vytvoříme dvojice. Jeden z nás předstoupí před druhého a stojíc k němu zády nabídne ke kontaktu svá předloktí. Druhý z dvojice na nabídnutá předloktí partnera volně přiloží své ruce. Ten, kdo je vpředu, může začít zkoumat svůj pohyb ozvláštněným kontaktem partnera. Ten, kdo je vzadu, sleduje pohyb partnera, tak jako by byl sám jeho součástí. Ten, jež pohyb vede, může přejít od pohybu na místě k pohybu ve volném prostoru. Aby oba z dvojice měli prožitek z obou rolí, role si vyměníme.

---

<sup>85</sup> Cvičení, kde jde o to si pohyb či sled pohybů představit, uvádíme u aktivity učení se prostou představou na str. X .

## 2) sounáležet ve svobodě svého pohybu

Vytvoříme dvojice a s partnerem navážeme kontakt mezi jedním z prstu své a jedním z prstů jeho ruky. Partnerovi dáme přednost, aby pohyb vedl. My ho následujeme, aniž bychom přerušili vzájemný kontakt. Po chvíli se role vymění. Když máme zkušenost z obou rolí, tedy když pohyb vedeme i když pohyb následujeme, zkusíme z jedné role do druhé volně přecházet, aniž bychom se o tom nějakým způsobem vyrozuměli. Pokusíme se změnu pouze vycítit.

## Zkušenost zvyku

# 37

Hlavním nástrojem zprostředkování zkušenosti zvyku je *sestava cviků* uvedená na str. 40.

## Opakování

# 37

Čím větší máme znalost formy, znalost jejích jednotlivostí, tím více pozornosti se může uvolnit vnímání celku, vnímání míry souladu spojení jednotlivostí. Poměr opakování, kdy pozornost soustředíme k detailu a kdy ji směřujeme k vnímání celku, se v průběhu našeho *učení se* liší. V nějakém období pro nás může být přínosnější tříbení detailů pohybu, v jiném zase práce na plynulosti jeho průběhu.

### 1) živé opakování

Libovolný pohyb, nejlépe pohybovou smyčku, kterou lze zacyklit, provedeme ve čtyřech opakování. Pro ilustraci může posloužit cvičení *synchronní pohyb* na str. 43.

Při prvních dvou opakování provádíme pohyb rozfázovaně, s možností ho kdykoliv zastavit, zkontrolovat a případně upravit. Budeme se například věnovat dílčímu pohybu dolní končetiny, kdy pozornost zaměříme na průběh pohybu kolena. Zajímá nás, probíhá-li v ose končetiny. Není-li tomu tak, pak se ho snažíme patřičně upravit. Při třetím opakování se soustředíme na stejnou oblast, pohyb ale nyní provádíme plynule. V posledním, čtvrtém opakování si vychutnáme pohyb v jeho plynulosti, bez rozptylování se kontrolou jeho jednotlivostí. Jednotlivostí lze v pohybu rozlišit mnoho; při další sérii opakování může být místem, kam soustředíme pozornost, jiná oblast těla. Postupně lze takto pohyb tříbit, zatím sice v rámci jedné formy, ale k užití v obecné situaci.

## Kontakt

# 38

Příklady *učení se* v kontaktu, jež je zároveň učením se kontaktu, jsme uvedli u témat, pro něž je moment spojení tak příznačný, a sice u tématu sounáležitosti a u tématu směřování k souladu.

### 1) dotykem

A) následující - viz cvičení *čistě sounáležet* na str. 52.

B) přijímající a dávající - viz cvičení *sounáležet ve svobodě svého pohybu* na str. 53.

### 2) na vzdálenost

Viz cvičení *synchronní pohyb* na str. 43.

# ZÁVĚR

*Naší odpovědí tématu psychofyzického rozvoje je především naznačení směřování a popis, jak ho prakticky následovat.*

Konkrétní podoby našich cílů jsou **odlišné**. Principy, které prostupují každou naši činnost, jsou nám ale **společné**. Budeme-li rozvíjet své vnímání těchto principů a budeme-li rozvíjet svou dovednost dle tohoto vnímání konat, pomůže nám to v cestě za našimi cíli.

Jakákoliv situace nabízí možnost rozvíjení obecných principů, pokud je skutečnost vnímána jako předivo vztahů, jež jednotlivost přesahuje; pozornost proto cíleně směřujeme k **vnímání přesahů**, k vnímání vztahů mezi jednotlivostmi, k vnímání v celistvosti vjemu. Proměnou našeho vnímání, přestože skutečnost zůstane tatáž, promění se i naše žití.

Naše žití má rozměr **duševní a tělesný**, oba zároveň, proto i oba zároveň - simultánně- rozvíjíme; abychom dosahovali vyvážení mezi nimi. Daří-li se nám, při počínání převážně duševním neopomíjet tělesné a při konání především tělesným neopomíjet duševní, pak se tělesné duševnímu stává větší oporou a duševní tělesnému dodává hlubšího smyslu a provází ho tak bohatším, jakožto jemnějším, prožitkem.

K utváření sebe sama vědoměji využíváme možností, jež uspořádání vztahů mezi tělesným a duševním, ve své jednotě, nabízí; duševním utváříme duševní, duševním vedeme tělesné a tělesným ovlivňujeme duševní.

Cvičení zaměřujeme na **rozšiřování mezi vnímání a rozvíjení dovednosti pohyb vést**; využíváme k tomu cíleného vedení pozornosti. Pro proces osobního rozvoje považujeme samotné rozvíjení schopnosti vlastního vedení pozornosti za klíčové; je proto ve středu zájmu našeho *učení se*.

Učíme se tříbit **základní principy pohybu** se zaměřením na: *dýchání, napětí, centraci, působení tíhy a stabilizaci*. Účinného způsobu vedení pohybu dosahujeme, započíná-li pohyb těla pohyb těžiště.

V *učení se* usilujeme o vyvážený poměr mezi **přejímáním a vlastní tvorbou**. Aniž bychom potlačovali **spontaneitu**, rozvíjíme schopnost **soustředění**. V odezvě na naši nabídku podnětů se orientujeme podle míry zájmu, která ji provází. Kde je **zájem** přítomen, tam se objeví hodnotný rozvoj; je-li člověk něčím zaujat, cílí-li k tomu svou pozornost, rozvíjí v tomtéž směru uvědomění. K rozvoji nabízíme **nesoutěžní prostředí**, neboť nebezpečí zaujetí soutěžního postoje tkví v tom, že zaujati vnějším projevem výkonu zapomínáme ve větší míře na svůj vnitřní prožitek.

Ve své práci zůstáváme na úrovni formulace principů, bez jejich výraznějšího dalšího strukturování; neboť považujeme za nezbytnou součást jejich účinného užívání **tvůrčí přístup** každého, kdo by se jimi inspiroval. Jedině schopnost tvořivě reagovat na neustále se měnící, jedinečnou situaci, umožňuje spoluutvářet živoucí prostředí pro *učení se*.

# SOUHRN

Tématem této bakalářské práce jsou možnosti psychofyzického rozvoje a způsob, jak je nabídnout dětem mladšího školního věku; a jejím cílem je dát k dispozici konkrétní, autorský, přístup v uvažování v jeho živé, praktické podobě. Forma, kterou bývají dětem pohybové aktivity nabízeny, je málokdy cíleně zaměřena na rozvíjení samotných základů pohybu a duševního rozměru tělesného konání; proto hledáme alternativu.

Úvahy do jejich praktického vyjádření rozvíjíme s pomocí poznatků medicíny (především neurofyzologie a kineziologie), fyzioterapie, biomechaniky, psychologie, pedagogiky a tělovýchovných systémů. Úvahy jsou vyjádřením praktikovaného a praktikované je vyjádřením úvah; obojí vychází z osobní zkušenosti autora.

Hledáme způsob, jak se rozvíjet tak, aby osvojené bylo co nejvíce k užítí v našem každodenním životě. Konkrétní podoby našich cílů se liší. Principy, které prostupují směřování za nimi, jsou nám ale společné, proto se zaměřujeme na možnosti, jak rozvíjet právě je.

Naše žití má rozměr duševní a tělesný, oba zároveň, proto i oba zároveň rozvíjíme; abychom dosahovali vyvážení mezi nimi. K utváření sebe sama vědoměji využíváme možností, jež uspořádání vztahů mezi tělesným a duševním, ve své jednotě, nabízí. Duševním utváříme duševní, duševním vedeme tělesné a tělesným ovlivňujeme duševní.

Konkrétní cvičení vedou naši pozornost k rozvíjení vnímání a k rozvíjení dovednosti pohyb vést. Učíme se tříbit základní principy těla se zaměřením na: dýchání, tonus, centraci, působení tíhy a stabilizaci.

Míra předání principů se odvíjí od schopnosti průvodce učením sdílet; zabýváme se proto možnostmi pedagogického působení. Užitek z rozvíjení pedagogicko-psychologických dovedností nalézá fyzioterapeut ve své každodenní klinické praxi a nalézají ho především děti ve svém procesu *utváření se*.

# SUMMARY

This bachelor's thesis describes options and methods for the psycho-physical development of primary school children as well as techniques for facilitating such development. The goal is to share the author's theoretical and practical approach to the topic. In order to transform theory into practice we use information drawn from medicine, physiotherapy, biomechanics, psychology, pedagogy, and physical training systems. In this approach, thinking is an expression of practice and practice expresses thinking and both are based on the author's personal experience.

We are always looking for ways of how to develop ourselves and derive the greatest benefit from everyday life. Our lives have both a psychological and a physical dimension that are so intimately tangled as to be inseparable, which is why both have to be developed simultaneously. For this development to take place, we must be aware of the relationships that exist between the psychological aspects and the physical aspects of our lives and explore the options available for developing both and each, i . e . , the psychological forms the physical, the psychological leads the physical, and the physical influences the psychological. Practice directs our attention to perception and movement leads to our ability to develop. We learn how to improve basic body principles by focusing on: *breathing, muscle tone, joint centering, weight directing, and segmental stabilization.*

The amount of shared experience transmitted depends on our pedagogical skills. When a physiotherapist combines the twin elements of pedagogical understanding (the physical) and psychological into everyday clinical practice, especially when dealing with children, it offers the greatest benefits and provides the best environment for the child's development and progress.



# REFERENČNÍ LITERATURA

- AMBLER, Zdeněk, Josef BEDNAŘÍK a Evžen RŮŽIČKA. *Klinická neurologie: část obecná*. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-556-6.
- BENDA, Jan. Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie* [online]. 2007, roč. LI, č.2. [cit. 2016-04-08]. ISSN 0009-062X. Dostupné z: <http://www.psychoterapeut.net/downloads/benda2007.pdf>.
- CANNON, Walter. *Wisdom of the Body*. United States: W. W. Norton & Company, 1932. ISBN 0393002055.
- FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda: pohybem k sebevědomění*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-058-3.
- FELDENKRAIS, Moshé. *Silné Já: návod ke spontánnosti*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2014. ISBN 978-80-7349-405-6.
- FELDENKRAIS, Moshé. *Awareness through movement: easy-to-do health exercises to improve your posture, vision, imagination, and personal awareness*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1990. ISBN 0-06-250322-7.
- GANONG, W. F.: *Přehled lékařské fyziologie*. 20. vyd. Praha: Galén, 2005. ISBN 80-7260-311-7
- GOTINK, Rinske A., Paula CHU et al. Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. *Plos One* [online]. 2015-04-16. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0124344>.
- HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2816-2.
- KABAT-ZINN, Jon. *Wherever you go there you are: mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus, 1994. ISBN 978-0-7499-2548-2.
- KOLÁŘ, Pavel et al. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, c2009. ISBN 978-80-7262-657-1.
- LAUPER, Renate. *Dítě od hlavy až k patě v pohybu: pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky*. Olomouc: Poznání, 2007. ISBN 978-80-86606-67-5.
- LEWIT, Karel. *Manipulační léčba v myoskeletální medicíně*. 5. přeprac. vyd. Praha: Sdělovací technika ve spolupráci s Českou lékařskou společností J.E. Purkyně, c2003. ISBN 80-86645-04-5.
- LUHANOVÁ, Hanka. *Jak se zdraví sluníčko*. Ilustroval Kateřina MESDAG. Praha: Lali jóga, 2012. ISBN 978-80-905140-0-3.
- LUHANOVÁ, Hanka. *Lali cvičí jógu*. 2. upr. vyd. Ilustroval Kateřina MESDAG. Praha: Lali jóga, 2014. ISBN 978-80-905140-7-2.
- LYSEBETH, André van. *Jóga*. 3. vyd. Praha: Olympia, 1984. ISBN 27-014-84.
- NEŠPOR, Karel. *Jóga pro děti: relaxace, příběhy, cvičení*. Praha: Velryba, 1998. ISBN 80-85860-09-0.
- OSWALDOVÁ, Petra. *Feldenkraisova metoda*. [online]. cit. 2016-05-20. Dostupné z: <http://www.feldenkraisovametoda.cz/feldenkraisova-metoda/>.
- POLIŠENSKÝ, Josef. ed. *Z dějin pedagogiky. 30. Jan Amos Komenský a jeho odkaz dnešku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISSN 14-212-87.

RYŠKOVÁ, Lenka. *Cvičíme taj-či s dětmi*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0379-7.

RÜCKER-VOGLER, Ursula. *Učení bez stresu: Základy a cvičení*. Praha: Portál, 1994. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-013-8.

SEDLAČKOVÁ, Anna. *Vývin pohybu v systéme Body-Mind Centering: (základné neurologické vzorce a ich využitie v procese tanečného vzdelávania)*. Bratislava: Vysoká škola múzických umení v Bratislave, 2013. Edícia VŠMU. ISBN 978-80-89439-50-8.

SIEGEL, Daniel J. a Tina Payne BRYSON. *Klidná výchova k disciplíně*. Přeložil Eva KLIMENTOVÁ. V Praze: Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-848-1.

STUDD, Karen a Laura L. COX. *Každý jsme tělem: [kniha o lidském pohybu a vnímání z hlediska Labanovy analýzy a Bartenieff Fundamentals™]*. Praha: Maitrea, 2014. ISBN 978-80-87249-99-4.

NEILL, Alexander Sutherland, LAMB, Albert (ed.). *Summerhill: příběh první demokratické školy na světě*. Druhé vydání. Přeložil Viktor JUREK. Praha: PeopleComm, 2015. ISBN 978-80-87917-16-9.

THAPAR, Mini a Níša SINGH. *Dobré ráno sluníčko: jóga pro děti*. Olomouc: Fontána, c2006. ISBN 80-7336-275-9.

YANG, Jwing-ming. *Základy tai-chi chi-kung: tchaj-ti čchi-kung pro zdraví a bojová umění*. Přeložil Václav LIŠKA. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo. ISBN 80-85349-48-5.

YU, Tricia. *Tchaj-ti: starodávné čínské cvičení pro uvolnění těla a mysli*. Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0402-0.