

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Porovnání pocitů účastníků intenzivního kurzu
Feldenkraisovy metody v letech 2014 a 2016**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Vypracoval:

Tomáš Trnka

Praha, duben 2018

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

podpis

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Děkuji PhDr. Jitce Vařekové, Ph.D. za její trpělivost, odborné rady a neutuchající energii, kterou věnuje svému oboru, studentům i vedení této práce. Dále děkuji Oldřichu Nouzovi za technickou a osobní podporu.

Abstrakt

Název: Porovnání pocitů účastníků intenzivního kurzu Feldenkraisovy metody v letech 2014 a 2016

Vymezení problému:

Cvičební systém podle Moshé Feldenkraise „Pohybem k sebeuvědomění“ - Awareness Through Movement (ATM) využívá pomalého uvědomělého pohybu k podpoře motorického učení. Cvičení zkvalitňuje nejen motorické vzorce, ale zlepšuje i další tělesné funkce včetně psychiky. Existuje nicméně pouze málo výzkumných prací, které by tyto efekty zkoumaly na větších souborech.

Cíl: Cílem práce bylo porovnat subjektivní pocity účastníků každoročně pořádaných intenzivních kurzů ATM na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v letech 2014 a 2016.

Metody: Pro splnění cíle práce byla využita kvantitativně kvalitativní komparace výsledků dotazníkového šetření ze dvou třídenních kurzů Feldenkraisovy metody v letech 2014 a 2016. Pomocí dotazníků vlastní konstrukce byly zjišťovány základní demografické údaje účastníků, jejich motivace k účasti na kurzu a pomocí Likertovy škály subjektivní hodnocení kurzu (příjemnost cvičení, snížení bolesti aj.).

Výsledky: V roce 2014 bylo od celkového počtu 121 účastníků kurzu získáno 99 vyplněných dotazníků a v roce 2016 bylo od 150 účastníků získáno 100 dotazníků.

Výsledky poukázaly na značnou podobnost obou ročníků v řadě oblastí: více než 90 % účastníků tvořily ženy, průměrný věk účastníků byl přibližně 50 let, celkové zastoupení zdravotníků bylo 63 %, z nichž většinu tvořili fyzioterapeuti, nejčastější motivací k účasti na kurzech bylo zlepšení funkce pohybového systému. Počet vysokoškolsky vzdělaných účastníků se zvýšil z 39 % v roce 2014 na 60 % v roce 2016.

Počty pozitivních vyjádření ohledně subjektivních pocitů účastníků se ve většině posuzovaných oblastí u obou ročníků významně nelišily: zvýšení

rozsahu pohybu (87, resp. 86 %), snížení bolesti (61, resp. 54 %), zlepšení tělesného vnímání – sebeuvědomění (89 %), zlepšení nálady (86 %) a odpočínutí (69, resp. 67 %). U zbývajících otázek se počet kladných vyjádření zvýšil v roce 2016 oproti roku 2014 v průměru o 8,5 %: příjemnost cvičení z 90 na 97 %, srozumitelnost pokynů z 86 na 99 %, ohodnocení metody jako vyhovující z 88 na 97 % a záměr se v budoucnosti ke cvičení tohoto typu vrátit z 90 na 95 %.

Závěr: Porovnání pocitů účastníků třídních intenzivních kurzů ukázalo shodu v pozitivním akceptování Feldenkraisovy metody jako spolehlivého způsobu zlepšení tělesného vnímání – sebeuvědomění a vyhovujícího perspektivního typu cvičení.

Klíčová slova:

Feldenkraisova metoda, Awareness Through Movement – ATM - Pohybem k sebeuvědomění (uvědomění skrze pohyb), Functional Integration – FI - funkční integrace

Abstract

Title: Comparing the feelings of participants in the intensive course of the Feldenkrais method in 2014 and 2016

Background: The Moshé Feldenkrais exercise system - Awareness Through Movement (ATM) uses slow, conscious movements to support motor learning. Exercise not only improves motor patterns, but also improves other body functions, including the psyche. However, there are few research papers that examined the effects on larger scope.

Objectives: The aim of the research was to compare the subjective feelings of participants of the intensive ATM courses organized annually at the Faculty of Physical Education and Sport of Charles University in 2014 and 2016.

Methods: In order to achieve the aim of the research, quantitative qualitative comparison of the results of the questionnaire survey from two three-day courses of the Feldenkrais method in 2014 and 2016 was used.

The structure of the questionnaires was based on the basic demographic data of the participants, their motivation to take part in the course and the subjective evaluation of the course (benefit from exercise, reduction of pain etc.). Likert scale was used to subjectively evaluate the course (exercise enjoyment, pain reduction, etc.).

Results: In 2014, 121 participants attended the ATM course and 99 completed questionnaires were obtained. In 2016, 100 completed questionnaires were received from 150 participants.

The results highlighted the significant similarity of both classes in a number of areas: over 90% of the participants were women, the average age of the participants was approximately 50 years, the total number of health professionals was 63% - most of them physiotherapists, the most frequent motivation to attend the courses was improvement of the function of the musculoskeletal system. The number of university educated participants increased from 39% in 2014 to 60% in 2016.

Number of positive observations on the subjective feelings of participants in most areas assessed in both volumes was not significantly different: increase in the range of motion (87, resp. 86%), reduced pain (61, resp. 54%), improvement of physical perception - self-consciousness (89%), improvement of mood (86%) and improvement of rest (69, resp. 67%).

For the remaining issues, the number of positive expressions increased in 2016 compared to 2014, an average of 8.5%: exercise enjoyment from 90 to 97%, the clarity of the instructions from 86 to 99%, evaluating methods as satisfying from 88 to 97% and intention to return to this type of exercise from 90 to 95% in the future.

Conclusion:

Comparing the feelings of participants in three-day intensive courses showed consensus in accepting the Feldenkrais method as a reliable way to improve body perception - self-awareness and a fitting perspective type of exercise.

Keywords: Feldenkrais method, Awareness Through Movement - ATM, Functional Integration – FI

OBSAH

1	ÚVOD	9
2	TEORETICKÁ ČÁST	12
2.1	Feldenkraisova metoda	12
2.1.1	Východisko, vymezení, definice	12
2.1.2	Životopis Moshé Feldenkraise.....	13
2.1.3	Vznik a vývoj Feldenkraisovy metody.....	16
2.1.4	Základy a principy Feldenkraisovy metody	20
2.1.5	Dvě formy Feldenkraisovy metody.....	22
2.1.6	Pohybem k sebeuvědomění – Awareness Through Movement (ATM)	23
2.1.7	Kurzy lektorky Feldenkraisovy metody Zuzany Frankové na FTVS UK.....	25
3	PRAKTICKÁ ČÁST	27
3.1	Cíle a úkoly práce	27
3.2	Výzkumné otázky	27
3.3	Metodika práce a použité metody	29
3.3.1	Popis výzkumného souboru	30
3.3.2	Sběr a zpracování dat	30
4	VÝSLEDKY	31
4.1	Vstupní výsledková část A	32
4.2	Výstupní výsledková část B	40
5	DISKUZE	46
5.1	Shrnutí části A	59
5.2	Shrnutí části B	59
6	ZÁVĚRY	61
7	SEZNAM LITERATURY	64
8	PŘÍLOHY	66

1 Úvod

Rodíme se, žijeme, umíráme a chceme být zdraví. Chceme, aby naše děti, rodiče, příbuzní, blízcí, přátelé a možná všichni lidé na světě byli zdraví. Přejeme si být stále zdraví, přesto, že víme, že stálé zdraví je neexistujícím ideálem a že nemoci a úrazy nás neodvratně provázejí od samotného početí až po ukončení našeho života. V mém žebříčku hodnot je zdraví základní („nultou“) hodnotou a předpokladem jakéhokoliv příjemného prožívání.

Téměř při každé slavnostnější události si připijíme „nezdravým“ alkoholickým nápojem na zdraví. Ano, přejeme si být zdraví a zároveň si uvědomujeme, že i ten nejopatrnější a nejbezpečnější přístup k životu nás před nemocemi a úrazy neochrání. Žijeme tedy s tímto vědomím a každý z nás se s tímto rozparem vypořádává svým vlastním způsobem. Na jedné straně někteří lidé dělají z ideálu zdraví kult a své představě o jeho naplnění věnují veškerý čas a energii. Na druhé straně jsou někteří lidé natolik lhostejní ke svému zdraví (případně i zdraví jiných lidí), že svým rizikovým chováním ohrožují sebe i ostatní, případně se přímo poškozují. Většina lidí se snaží žít a uchovávat si zdraví jakýmsi přirozeným „normálním“ způsobem bez extrémů, které by na jedné straně z kultu zdraví udělaly modlu nebo by na straně druhé zcela pomíjely význam a smysl zdraví.

Mluvíme-li o zdraví, máme nejen různé představy o zdravém či nezdravém způsobu života, ale také o tom, co je samotné zdraví. Podle Světové zdravotnické organizace je zdraví „stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“. Zdravotní stav většiny lidí tuto charakteristiku nespĺňuje a tak je možné většinu lidí klasifikovat podle uvedené definice jako lidi nemocné nebo postižené.

Existuje mnoho názorů, přístupů, postupů, systémů, terapií, rad, doporučení, zkušeností, všelijakých dohadů a receptů, které směřují k zajištění „stavu fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“, tedy zdraví. Jedním z takových postupů je učební proces, který vychází z předpokladu, že jsme z třetiny utvářeni dědičností, z třetiny výchovou a z třetiny sebevýchovou s tím, že zděděná část je pevně určena, výchova nám byla vnucena a jen sebevýchovu máme poněkud ve své moci. Jedná se o Feldenkraisovu metodu „Pohybem k sebeuvědomění“ - Awareness Through Movement (ATM).

Tato metoda je učebním procesem, při kterém provádíme minimalistické pohybové aktivity (cviky), soustředíme se na jednotlivé části našeho těla a na provádění cviků a působíme tak na mozková centra, která následně v návaznosti na naše „sebeuvědomění“ pozitivně ovlivňují jak fyzickou, tak psychickou složku, zlepšují naše pohybové schopnosti a navozují příjemnější pocity.

Feldenkraisova metoda využívá proces nervosvalové plasticity dvěma způsoby, jednak jako individuální lekce „Funkční integrace“ (Functional Integration – FI) nebo jako skupinové lekce „Pohybem k sebeuvědomění“ (Awareness Through Movement - ATM). Oba způsoby umožňují rozvoj fyzických a psychických schopností na totožném principu. Při individuální lekci lektor prostřednictvím dotyků a pohybů zjišťuje informace o nervosvalových vzorcích klienta a učí ho novým funkčním možnostem. Při skupinové lekci instruuje lektor klienty k provádění pomalých, nenáročných pohybů a směřuje jejich pozornost k různým projevům a okolnostem pohybu. Důraz neklade na výkon, ale na prožitek a rozvíjení kinestetického vědomí. Lekce probíhají většinou vleže, individuální lekce na speciálním lehátku, skupinové na podložkách.

Moshé Feldenkrais byl génius, který se zraněním vlastního kolene „nechal vyprovokovat“ k obsáhlému studiu lidského pohybu v mnoha jeho souvislostech od počátečního učení až po systematické využití pro sebezdokonalení. Vytvořil vlastní metodu, která si po celém světě nachází následovníky, kteří mají možnost získat mezinárodní akreditaci ve čtyřletých výcvikových programech (Feldenkrais International Training Program). Jednou z proslulých lektorek Feldenkraisovy metody je Zuzana Franková ze Spolkové republiky Německo, která pravidelně pořádá intenzivní kurzy v České republice.

Účastníci tohoto kurzu pořádaného v roce 2014 na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy byli v rámci bakalářské práce pod vedením Jitky Vařekové vyzváni k vyplnění a odevzdání dotazníků, které zaznamenaly jak charakteristiku účastníků kurzu, tak jejich vyjádření ohledně cvičení po skončení kurzu. Údaje, které student fakulty Adam Šlégl vyhodnotil a zapracoval do své bakalářské práce, byly následně publikovány ve vědecko-odborném časopise Rehabilitácia.

V roce 2016 nabídla katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství jako jedno z témat bakalářských prací porovnání pocitů účastníků intenzivního kurzu Feldenkraisovy metody v roce 2016 s výsledky výzkumu z roku 2014.

Toto téma mě oslovilo zejména svým praktickým obsahem zaměřeným na získání konkrétních podkladů pro ověření přínosu cvičení Feldenkraisovou metodou jakožto nelékařského přístupu ke zdokonalení sebe sama a k posílení zdraví v nejširším smyslu tohoto slova.

Zadání práce je zároveň jejím cílem, a zatímco u většiny výzkumných prací je nezbytná pracovní hypotéza, podstatou této práce je analýza a komparace získaných údajů s tím, že nejde o dokázání nebo vyvrácení určitého předpokladu, ale smyslem práce je prostřednictvím otevřených výzkumných otázek porovnat pocity účastníků intenzivních kurzů Feldenkraisovy metody v letech 2014 a 2016.

2 Teoretická část

2.1 Feldenkraisova metoda

2.1.1 Východisko, vymezení, definice

Moshé Feldenkrais se odvolává na studium chování zvířat v jejich přirozeném prostředí, které nás seznamuje se stále novými poznatky, z nichž se dá usoudit, že prvky našich společenských struktur nejsou dílem člověka tak jako např. hudba nebo matematika. Dále se domnívá, že vazba na určitou oblast osídlení nebo určitý revír, věrnost ke stádu, smečce, k hejnu, pocit nepřátelství k příslušníkům sousedních stád a hierarchie uvnitř stáda svědčí pro to, že dobytčácké války jakož i boj o moc a postavení ve společnosti nejsou vynálezem člověka, ale že mají svůj původ již ve zvířecí oblasti (Feldenkrais, 1996).

Z úvahy, že jsme zdědili svoje instinkty stejně jako svoji schopnost k uvědomění, dospívá k názoru, že uděláme lépe, budeme-li zdokonalovat právě tuto schopnost, než abychom potlačovali zvíře, které je v nás. Konstatuje, že uvědomění je dnes nejvyšším vývojovým stupněm člověka a tam, kde se uplatňuje, získává harmonickou nadvládu nad tělesnými projevy. Sílu jednotlivce vidí Moshé Feldenkrais v intenzitě, rozsahu a stálosti jeho náruživostí, jeho schopností a jeho vitality s tím, že potlačením některé z těchto složek, dochází ke snížení výkonnosti. Z hlediska výchovného procesu pak uvádí, že je lépe rozvíjet a zvyšovat svoje uvědomění než potlačovat svoje instinktivní primární pudy. A na základě zamyšlení, že čím více si bude každý člověk vědom svého Já, tím spíše bude moci uspokojovat svoje potřeby a náruživosti, aniž by přitom porušoval svoje uvědomění, dodává své přesvědčení: pak bude každé naše počínání lidštější (Feldenkrais, 1996).

„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)

Feldenkraisova metoda je učební proces, který má učit novým způsobům reagování. Neprobíhá zcela rovnoměrně, spíše se podobá jakýmsi krokům vpřed a to ne vždy vpřed, někdy také trochu zpět (Feldenkrais, 1996, s. 23).

Feldenkraisova metoda somatického vzdělávání je celostním přístupem k pohybu a učení, který rozvíjí celkový potenciál a zlepšuje kvalitu života člověka. Feldenkraisovu metodu není snadné stručně definovat pro její komplexnost, mezioborové ukotvení i uplatnění a originalitu v teoretické rovině i praxi.

Mark Reese ji definuje takto: „*Feldenkraisova metoda: na pohybu založená zkušenostní forma učení, určená ke zlepšení všech aspektů našeho tělesného a duševního života.*“ (Feldenkrais, 2002, předmluva). Metoda se prakticky zabývá vztahem pohybu a myšlení, vnímání, cítění, učení a jednání. Feldenkraisova metoda vychází z předpokladu funkční jednoty těla a mysli. *„Duševní a tělesné složky jakéhokoli jednání jsou dva rozdílné aspekty téže funkce. Duševní a tělesné složky nejsou dvě řady fenoménů, které jsou nějak propojeny; ale spíše jsou dvěma aspekty téže věci, jako dvě strany jedné mince.“* (Feldenkrais, 2010, s. 19) Jejich dualita existuje podle Feldenkraise pouze v jazyce, ve skutečnosti jsou to dvě stránky nedělitelné lidské bytosti. Feldenkrais byl přesvědčen, že na veškerém našem jednání se vždy podílí nejen naše celé tělo, ale člověk ve své celistvosti (Skovajsová, 2012).

2.1.2 Životopis Moshé Feldenkraise

Moshé Feldenkrais, celým jménem Moshé Pinchas Feldenkrais (6. 5. 1904 - 1. 7. 1984) se narodil ve východní Evropě, na území dnešní Ukrajiny ve městě Slavuta (Feldenkrais, 2010). V osmi letech se s rodinou přestěhoval do dnešního Běloruska. Po dokončení dvou let střední školy ve 14 letech krátce po skončení první světové války v roce 1918 opustil svoji rodinu a emigroval do Palestiny. Cesta mu trvala několik měsíců, protože většinou šel pěšky. Prvních 10 let žil v Tel Avivu, který byl tehdy malou židovskou osadou. Pracoval nejprve jako dělník a když v roce 1925 dokončil středoškolské vzdělání, začal pracovat jako zeměměřič - kartograf a poté jako vychovatel. Také se věnoval sportu, zejména fotbalu, studoval sebeobranu včetně jiu-jitsu. V roce 1929 si při fotbale zranil levé koleno, jehož opakované zranění bylo zásadní pohnutkou k objevování postupů mobilizace organismu a k vytváření systému cvičení, které se následně stalo jeho originální metodou. Při zotavování přeložil knihu *Autosuggestion* (1930) od Charlese Brookse, ke které sám napsal dvě kapitoly. V roce 1931 publikoval knihu sebeobrany Jiu-jitsu.

V roce 1930 (podle některých pramenů v roce 1928) se odstěhoval do Paříže a na univerzitě Sorbonna (dnes součást Pařížské univerzity) započal studium fyziky, matematiky a strojního inženýrství, které v roce 1933 zakončil doktorským titulem. Jednou z jeho profesorek byla i Marie Curie-Sklodovská. Po získání titulu mu Frédéric Joliot-Curie nabídl místo asistenta v Curie Institute v Paříži, kde společně navrhli a vyvíjeli přístroje pro výzkum radioaktivity. Moshé Feldenkrais byl hlavním asistentem Joliot-Curieho, když v roce 1935 společně se svou ženou Irene Joliot-Curie (dcerou Pierra a Marie Curiových) obdržel Nobelovu cenu za chemii za syntézu nových radioaktivních prvků.

Už v roce 1933 se setkal s japonským ministrem školství Jigoroem Kanoem zakladatelem a trenérem moderního juda. Setkání s ním Feldenkraise ovlivnilo duchovně i fyzicky a opět ho přivedlo ke studiu sebeobrany. Znovu vyučoval jiu-jitsu a judu se věnoval s takovou intenzitou, že v roce 1936 získal jako jeden z prvních Evropanů černý pásek a následně v roce 1938 dosáhl druhého stupně. V roce 1935 publikoval svou knihu *Jujitsu* ve francouzské verzi s názvem *La Défense du Faible Contre L'Agresseur* a v roce 1938 vydal *ABC du Judo*. Současně založil spolu s dalšími členy *Ju-Jitsu Club de France*, jeden z nejstarších Judo klubů v Evropě (Reese, 2015).

Po obsazení Paříže německou armádou v roce 1940 uprchl Feldenkrais na jedné z posledních lodí do Velké Británie, na kterou přes zákaz spoluzavazadel pronesl kufr s údaji z pokusů s nukleárním štěpením a se dvěma litry těžké vody, která byla následně využita spojeneckou armádou. Po celou válku pracoval jako vědecký důstojník Britské armády u protiponorkového vojska ve Skotsku, kde kromě jiného vylepšoval sonar, za jehož vývoj získal několik patentů (Shafarman, 1997).

I během válečného vytížení se Feldenkrais věnoval sportu a judu. Učil vojáky sebeobraně technice juda. V roce 1942 vydal sebeobraný manuál *Practical Unarmed Combat, and Judo* a následně publikoval v roce 1949 v podstatě první knihu odrážející jeho metodu *Body and Mature Behavior: A study of Anxiety, Sex, Gravitation and learning*, kde zkoumal, jak fyzické chování působí na lidské nitro.

V roce 1938 se Moshé Feldenkrais oženil s dětskou lékařkou Yonou Rubensteinovou a ještě během války začal ve spolupráci se svou ženou zkoumat pohyb dětí. Pozorováním jejich motorického vývoje dospěl k závěru, že se děti spontánně

pohybují ideálním a nejefektivnějším způsobem. Sledoval, jak se děti učí pohybu od nejtútlejších začátkú, od přetočení ze zad na břicho až po chůzi (Reese, 2015).

V rámci služby v armádě se mu zejména při pohybu na kluzkém povrchu ponorek vracely bolesti z fotbalového zranění kolene a navíc byl účastníkem autobusové nehody, která toto zranění výrazně zhoršila. Podle lékařů se měl podrobit operaci s padesátiprocentní úspěšností. S pomocí opatrného cvičení si navodil základní procesy pohybu, opět zvládl chůzi a nikdy se nenechal operovat.

V roce 1952 publikoval svou poslední knihu o Judu, *Higher Judo*. V roce 1950 se vrátil do nově vzniklého Izraele a stal se ředitelem elektronického oddělení izraelské armády. Spolupracoval s prvním izraelským předsedou vlády Davidem Ben-Gurionem a vyléčil jeho chronické bolesti zad, zlepšil dýchání a odstranil další jeho vážné zdravotní problémy, což mělo za následek zpopularizování Feldenkraisova léčení. Vyvinul způsob léčení prostřednictvím doteku a mluvených instrukcí nazvaný Funkční integrace (FI-Functional Integration). První lekce prováděl v bytě, kde bydlela jeho matka a bratr. Kolem roku 1955 natrvalo vyučoval lekce Pohybem k sebeuvědomění (ATM – Awareness Through Movement) v prostorách na Alexander Yanai Street. V roce 1960 vydal knihu *Mind and Body and Bodily Expression*. V roce 1967 publikoval *Improving the Ability to Perform* (v roce 1972 v Anglické verzi s názvem *Awareness Through Movement*). Později rodinný byt, ve kterém prováděl Functional Integration, předělal na prostor trvale určený pro tyto lekce, kde proběhl první tréninkový program v letech 1969-1971. V roce 1977 publikoval knihu s názvem *The Case of Nora* a v roce 1981 *The Elusive Obvious*. Po Feldenkraisově smrti vyšla v roce 1985 jeho další kniha *Silné Já, návod ke spontánnosti*, kde se zabýval působností myšlení a cítění na lidské tělo a jeho chování (Šlégl, 2015).

Moshé Feldenkrais přednášel v mnoha zemích o svém výzkumu a pracoval se všemi typy lidí, od zdravotně postižených až po umělce. Setkal se a spolupracoval s mnoha mysliteli. Patentoval své cvičení a léčení jako metodu a snažil se sdružovat lidi, kteří měli zájem o jeho učení a chtěli ho studovat. Proto podporoval vznik zaregistrovaných otevřených sdružení *Feldenkrais Guild*. Moshé Feldenkrais zemřel v roce 1984 v Tel Avivu. Dnes po celém světě mnoho následovníků zejména z řad lékařů, fyzioterapeutů a cvičitelů používá jeho metodu a inspiruje se jeho učením.

2.1.3 Vznik a vývoj Feldenkraisovy metody

Vznik a vývoj speciální Feldenkraisovy metody je neodmyslitelně spjat s jeho životním příběhem a byl podmíněn zřetězením několika faktorů, jejichž pojítkem bylo jak geniální analytické myšlení Moshé Feldenkraise, tak jeho schopnost zjištěné poznatky prakticky aplikovat. Určujícím předpokladem byl jeho neutuchající zájem o sport a to zejména o fotbal, jiu-jitsu, judo a jógu. Byl špičkovým nejaponským průkopníkem juda jakožto bojového umění a dosáhl v něm mistrovství, které bylo stvrzeno získáním černého pásu. Že by dosáhl nějakých úspěchů ve fotbale, není známo. Přesto fotbal zásadním způsobem ovlivnil vznik jeho metody, protože právě při fotbale si Feldenkrais způsobil zranění chrupavky v koleně, jehož důsledky ho pronásledovaly po celý život. Urputná snaha vypořádat se s důsledky tohoto zranění, s bolestí a omezením pohyblivosti byla rozhodujícím faktorem pro vznik Feldenkraisovy metody. Další okolností, která zásadně ovlivnila jeho přístup k nápravě poraněného kolene, byla úroveň medicíny, konkrétně ortopedie a z tohoto stavu vyplývající vyhlídky na úspěch příslušné operace. V jeho případě mu lékaři dávali padesátiprocentní naději. Feldenkrais považoval takovou prognózu za nevědeckou, později uvedl: *„Řekl jsem lékařům, že musejí být idioti, protože v naší laboratoři provádíme pokusy jen tehdy, když jsme si na osmadvadesát procent jisti svou hypotézou.“* (Shafarman, 1997, s. 9). Ve snaze najít jiné řešení vyléčení svého zranění se začal plně zajímat o pohybovou terapii, neurofyziologii, duchovní cvičení i jógu. Při sebepozorování a seberehabilitaci využil také zkušeností a poznatků z juda a základních pohybů nemluvnat. Kdyby byla prognóza optimističtější, zřejmě by se operovat nechal a pravděpodobně by se systematické pohybové terapii věnovat nezačal.

Feldenkrais zjistil, že klíčem k léčení je uvědomění si toho, co děláme a že od dětství získáváme z našeho pohybového vývoje určitou představu o našem těle a pohybu. Z tohoto poznatku usoudil, že představa o pohybu je tak důležitá, jako pohyb samotný.

Po úspěchu, který Moshé Feldenkrais zaznamenal s léčením svého kolene, se na něj obrátil jeho kolega, který trpěl chronickými bolestmi zad a Feldenkrais měl tak možnost pozorovat, že stejný proces aplikovaný u jeho kolegy funguje stejně tak úspěšně a pochopil, že tyto metody mohou pomáhat všem lidem. Vyvinul proto způsoby usnadňující léčení a učení prostřednictvím dotyku a pohybu a začal je nazývat funkční

integrací, Functional Integration (FI). Vyvinul také techniku, jak tyto poznatky sdělovat prostřednictvím mluvených nebo psaných instrukcí a nazval ji vědomí skrze pohyb, Awareness Through Movement (ATM) (Shafarman, 1997).

V roce 1949 publikoval první knihu odrážející jeho metodu *Body and Mature Behavior: A study of Anxiety, Sex, Gravitation and learning*, kde zkoumal, jak fyzické chování působí na lidské nitro. Poté, co Moshé Feldenkrais veřejně prezentoval své myšlenky, začali se na něj obracet lidé s prosbami o pomoc. Po několik let tak působil, jako amatérský praktik (Holický, 2014).

Moshé Feldenkrais se vrátil do Izraele v roce 1950 a v roce 1954 se usadil v Tel Avivu, kde začal učit metodu na plný úvazek. První studentkou a později asistentkou, kterou začal učit v roce 1957, byla Mia Segala. V letech 1960 - 1980 Feldenkrais představil a vyučoval své vědění o pohybu po celé Evropě a v Severní Americe a v roce 1972 prezentoval pro potencionální trenéry metodu Pohybem k sebeuvědomění na Esalen Institutu. Svou první 13 člennou skupinu svěřenců učil v letech 1969 - 1971. V letech 1975 - 1978 trénoval 65 učitelů v San Francisku na Lone Mountain College a v roce 1980 uspořádal letní trenérský kurz na Hampshire College v Amherst, Massachusetts, kterého se účastnilo 235 studentů. V roce 1977 vznikala první otevřená sdružení Feldenkrais Guild. Mezi jeho vůbec první absolventy a nejbližší studenty z amerických řad patřil Mark Reese, který studoval Feldenkraisovu metodu v USA i v Izraeli téměř po 10 let a spolu s Donnou Ray založili v roce 1982 Feldenkrais Southern California Movement Institute (Donna Ray, 2014). V dnešní době je zodpovědná za akreditaci a vzdělávací programy v Evropě a v Izraeli akreditační rada EuroTAB (European Training and Accreditation Board), která je výkonným orgánem propojujícím Feldenkraisovy asociace a komunikuje s ostatními kontinenty prostřednictvím NATAB, komisí pro Severní Ameriku a AusTAB pro Austrálii. Na stránkách EuroTABu je uveden celosvětový seznam certifikovaných trenérů Feldenkraisovy metody, kterých je 72 a asistentů trenérů, kterých je 112. Aby tito erudovaní cvičitelé mohli vyučovat jménem Feldenkraise, museli absolvovat náročný akreditovaný „Feldenkrais tréninkový program“ (TAB). Například pro získání akreditace asistenta trenéra Feldenkraisovy metody je nezbytné úspěšně projít čtyřletým studijním programem pro certifikovaného lektora, poté podat kandidaturu a doložit, že uchazeč vedl 2 – 3 lekce ATM týdně po dobu šesti měsíců v roce (60 – 70 lekcí za rok) a že vedl 600 FI - Functional Integration lekcí, 2 – 3 semináře a 5 prezentací za rok a že

měl praxi v profesionálním vedení Feldenkraisovy metody minimálně 5 let (Guidelines for the submission of candidacy for certification as a FELDENKRAIS® Assistant Trainer, EuroTAB, version 2011). Studijní programy jsou mezinárodní a studium je většinou rozděleno do tří až šesti let, což také závisí na zemi, ve které se studium koná. Dohromady se jedná o 160 dní výuky v několikátýdenních blocích dvakrát až třikrát do roka. Studenty studijního programu vyučuje minimálně dva týdny sám vedoucí (Educational Director), zodpovědný za časový i obsahový rozvrh a průběh studia. Vedoucí programu si vybírá své vedoucí pedagogy a asistenty pro určité úseky výuky. Hlavním jazykem používaným v programu je angličtina, kvůli různorodosti pedagogů, asistentů a studentů. V některých zemích funguje i překládání celého studia do mateřského jazyka. První dva roky studia jsou zaměřeny na výuku Pohybu k sebeuvědomění (ATM – Awareness Through Movement), aby se u studentů zlepšilo jejich kinestetické vnímání a sami si prošli procesem učení, uvědomění a organizace sebe sama. Ve třetím ročníku se studium více zaměřuje na Funkční Integraci (FI – Functional Integration), která je většinou probírána prakticky, ale i teoreticky s následným vyzkoušením navzájem mezi studenty. Studenti v polovině studia skládají první zkoušku z vedení konkrétní hodiny Pohybem k sebeuvědomění. Student vede skupinu tvořenou jeho spolužáky a je sledován pedagogem a minimálně jedním asistentem. Na konci zkoušky probíhá diskuze analyzující způsob vedení hodiny studentem. Student obdrží slovní ohodnocení a dočasné povolení vyučovat lekce Pohybem k sebeuvědomění, které končí ve chvíli, kdy student buďto ukončí studium sám, nebo mu to z jakéhokoliv důvodu doporučí vedoucí programu. Povolení je jinak platné až do konce studijního programu, kdy student musí vykonat druhou zkoušku z vedení Funkční integrace. Tato praktická zkouška se skládá ze dvou hodin, které student musí předvést minimálně v úseku dvou dnů, či maximálně jednoho týdne. Hodnocení probíhá stejně jako u zkoušky Pohybem k sebeuvědomění s odlišnou analýzou, která je praktická i teoretická. Student musí ukázat a vysvětlit části použitého postupu, na které je tázán, či které byly sporné. Další změnou je, že figurantem není spolužák, ale člověk, který zpravidla nepřišel s Feldenkraisovou metodou do styku. Po úspěšném absolvování studijního programu student získá mezinárodní akreditaci Feldenkrais® Practitioner, kterou uděluje International Feldenkrais Federation (IFF) (Šlégl, 2015).

IFF - International Feldenkrais Federation vznikla v roce 1992 v Paříži jako organizace koordinující většinu Feldenkraisových spolků, asociací a dalších organizací z celého světa, které se věnují Feldenkraisově metodě. IFF a v květnu roku 1994 vytvořila tzv. „Standards of Practice of the Feldenkrais Method“, standardy informující odborníky i širokou veřejnost o tom, co je Feldenkraisova metoda a o postupech při praktikování metody.

V České republice zatím neexistuje žádná instituce, kde by bylo možné získat akreditaci lektora, asistenta trenéra nebo trenéra. Nejbližší centra nabízející tuto možnost jsou ve Vídni, v Mnichově a v Berlíně. I přesto se počet akreditovaných lektorů, kteří v České republice vyučují, postupně zvyšuje. Absolventkou čtyřletého studijního programu Feldenkrais International Training Program s akreditací EuroTAB, je například MgA. Tereza Hrdličková (dříve Skovajsová), která studovala na Feldenkrais Institut Vienna pod vedením Jeremyho Krausse. Tereza Hrdličková studovala na DAMU a dlouhodobě se věnuje hlasové problematice. Spojuje možnost využití Feldenkraisovy metody v práci s hlasem (Feldenkrais® Učení pohybem, 2018).

Velmi významnou osobností a propagátorkou Feldenkraisovy metody a též mezinárodně akreditovanou lektorkou po absolvování čtyřletého studijního programu na Studiengesellschaft Wien s akreditací EuroTAB je MgA. Petra Oswaldová, Ph.D. Absolvovala dvouletý výcvik Feldenkrais Master Class specializovaný na FI – Funkční integraci pod vedením Jeremyho Krausse (Feldenkrais Institut Vienna). Jako studentka HAMU a DAMU završila studium magisterskou prací na téma „Feldenkraisova metoda v kontextu studia psychosomatických disciplín“ a disertační prací "Feldenkraisova metoda, dech a hlas" na Katedře autorské tvorby a pedagogiky na DAMU Praha. Petra Oswaldová v roce 2015 publikovala knihu „Feldenkrais dech & hlas“, jakožto lektorka Feldenkraisovy metody spolupracovala s Terezou Hrdličkovou (Skovajsovou) na uplatnění Feldenkraisova přístupu v práci s hlasem, také spolupracuje s Fakultní nemocnicí Motol a 2. Lékařskou fakultou UK, Lékařskou fakultou OSU v Ostravě, FTVS UK v Praze, Klinikou rehabilitačního lékařství Albertov, Jedličkovým ústavem, Svazem paraplegiků a Centrem Paraple (Oswaldová, 2018).

Akreditovanou lektorkou Feldenkraisovy metody je i francouzská tanečnice a pedagožka Marie Kinsky, absolventka taneční konzervatoře na pařížské Sorbonně. V Paříži získala rovněž certifikaci pro výuku Feldenkraisovy metody a nyní ji vyučuje v

aplikaci pro tanec. Po své pestré taneční kariéře založila v roce 1995 vlastní skupinu Coriolis, kterou opustila po odjezdu do Prahy v roce 1997. V roce 1999 založila sdružení SE.S.TA – Setkávání současného tance.

Dalšími lektorkami s mezinárodní akreditací jsou dvě lektorky, které přes dlouhodobý pobyt ve Spolkové republice Německo stále vedou kurzy v České republice. Jedná se o Zuzanu Frankovou, (které je níže věnována samostatná kapitola) a Jitku Nagy, která absolvovala výcvik v Heidelbergu. Další lektorkou je Mgr. Dana Gavriněvová, která vystudovala FTVS na Univerzitě Karlově v Praze, obor tělesná výchova – biologie a nejmladší lektorkou s oprávněním vést skupinové lekce ATM je Mgr. Eliška Nejdlová, absolventka oboru ATVS OSP na FTVS UK. Lektorem, který shodně jako výše uvedené lektorky (kromě Jitky Nagy) absolvoval výcvik ve Vídni a který navíc absolvoval navazující specializační výcvik pro práci s dětmi se specifickými potřebami, je BcA. Jan Skovajsa, který Spolupracuje s Centrem pohybové medicíny Pavla Koláře (Feldenkrais® Učení pohybem, 2018).

2.1.4 Základy a principy Feldenkraisovy metody

Feldenkraisova metoda je učební proces (vzdělávací systém), který vytváří funkční uvědomění o nás samých ve vztahu s prostředím a využívá teorie, že tělo je primárním nástrojem k učení těla i mysli jako jednoho celku. Je přístupem k práci s lidmi, u kterých rozvíjí uvědomění a zvyšuje repertoár pohybů, zlepšuje funkci pohybového aparátu a umožňuje plnější vyjádření nás samých. Pomocí pohybu máme možnost obrátit pozornost k částem sebe sama, které jsou mimo uvědomění v běžném zautomatizovaném bdění a obnovit naše vzory a postupy pohybu tím, že je propojíme v jiném kontextu, načasování a prostoru. Metoda umožňuje lidem, aby do svého fungování zapojili ty části těla, které jsou buďto nevědomě zapomenuté nebo vyloučené z obvyklých činností a představ tím, že učí jedince koordinovat celé tělo v každém pohybu. Feldenkraisova metoda napomáhá lidem při plnějším, efektivnějším a pohodlnějším životě v pohybu. Takové zlepšení je založeno na rozvíjení širšího funkčního uvědomění, které je často branou do obecného zlepšení fyzické funkce v kontextu prostředí a života. Feldenkraisova metoda je psychosomatickým přístupem. To ukazují i Kerr, Kotynia a Kolt (2002) ve své studii, kde během skupinových lekcí ATM zkoumají úzkostné stavy. Při intervenci jedné lekce týdně nechali účastníky před

výzkumem, po páté lekci a na konci výzkumu vyplnit psychologický inventář „State-Trait Anxiety Inventory“. Jejich zjištění ukázalo, že už po první lekci cvičení Feldenkraisovy metody dochází ke snížení úzkosti a následně zaznamenali významně nižší hodnoty stavu úzkosti po desetitýdenním programu.

Feldenkraisova metoda využívá specifické pohybové a sensorické vjemy k navození nových neuromuskulárních vzorců. V průběhu života si vytváříme vzorce nejen na úrovni pohybu a postury, ale i ve vnímání, myšlení, prožívání a jednání. Tyto vzorce jsou hluboce uloženy v nervovém systému a mohou být neuvědomovaným zdrojem fyzických i psychologických omezení. Vyvázání se z navykklých neuromuskulárních vzorců umožňuje, aby se objevily nové vzorce nejen v pohybu, ale i v myšlení, vnímání, prožívání a aby se rozšířil celkový repertoár jednání. Obrazně řečeno, způsob, jakým myslíme, vnímáme a prožíváme, se odráží v naší neuromuskulární organizaci. Její změna iniciuje další změny, které se neodehrávají pouze na fyzické úrovni. Dospělý člověk má schopnost nejen (znovu) objevit snadný a účinný způsob pohybu, ale také opustit nevyhovující návyky a vzorce na všech úrovních svého bytí. Feldenkraisova metoda nám umožňuje vrátit se k hravému zkoumání pohybu, které se v dětském věku podílelo na utváření našich pohybových návyků. Vytváří podmínky, ve kterých můžeme obdobné procesy, jakými jsme se učili jako děti, využívat i v dospělém věku. „*Člověk se učí, učit se.*“ (Rywerant, 2008, s. 27)

Feldenkraisova metoda vychází z pochopení toho, jakým způsobem nervový systém řídí naše pohyby a využívá schopnost lidského mozku se v průběhu celého života přetvářet. Tato plasticita mozku umožňuje se učit v průběhu celého života. Feldenkraisova metoda vede k většímu uvědomění sebe sama v pohybu a skrze pohyb. Jinými slovy využívá pohyb jako prostředek k většímu uvědomění sebe sama. "*Cílem reedukace je sebepoznání skrze uvědomování. S tím, jak si začneme být vědomi toho, co opravdu děláme a ne co si myslíme nebo říkáme, že děláme, se nám široce otevírá cesta ke zlepšení.*" (Feldenkrais, 2010, s. 43) Uvědomění (awareness) patří k ústředním pojmům Feldenkraisova uvažování. Feldenkrais tento pojem používal ve významu uvědomování si sebe sama v jednání, které obsahuje kinestetickou znalost jednání s tím, že kinestetické uvědomování lze vnášet do všech aktivit.

2.1.5 Dvě formy Feldenkraisovy metody

Feldenkraisova metoda má dvě formy, které jsou odlišným vyjádřením stejného procesu učení: „Pohybem k sebeuvědomění“ (ATM - Awareness Through Movement) a „Funkční integrace“ (FI - Functional Integration).

ATM je postup, při kterém je cvičenec veden slovními pokyny lektora k soustředění se na provádění svých pohybů. Vychází z toho, že většina lidí používá při některých činnostech nesprávný pohyb s větším úsilím. Skupinové lekce ATM trávající třicet až šedesát minut jsou strukturovány tak, aby navodily základní návyky při pohybech, které jsou namáhavé, a umožnily provádět pohyb s menším úsilím.

Funkční integrace (FI) je formou Feldenkraisovy metody, při níž odborník využívá individuální přístup ke cvičenci (žákovi, klientovi). Jedná se o podobný princip, jako u skupinových lekcí ATM, kde lektor používá k provázení skupiny pohybovými sekvencemi slovní instrukce. Ve Funkční integraci vede lektor jedince pomocí jemných doteků a pohybů a napomáhá mu zlepšit organizaci pohybového systému a zapojit části těla ve větších funkčních vzorech. Tato individuální manipulativní technika umožňuje učiteli (lektorovi), aby si prostřednictvím jemné manipulace s žakovým tělem uvědomil zvláštnosti žakových neuromotorických funkcí (Rywerant, 2008).

Jelikož příznivé podmínky pro klienta a pro jeho proces učení vytváří lektor svým vlastním pohybem, sám musí projít dlouhodobým procesem učení, umožňujícím pochopení a cítění druhé osoby. Lektor neléčí ani neopravuje funkční omezení jedince, ale skrze dotek zprostředkuje klientovi zkušenost z pohybu k reorganizaci těla. Výhodou FI je možnost zaměření se na potřeby a jedinečnost konkrétní osoby. Lekce se obvykle provádí s jedinci ležícími na stole navrženém a vytvořeném speciálně pro FI. Cvičení může také probíhat vsedě, či v pozicích ve stoji. FI je vhodná nejenom pro osoby s určitým motorickým omezením nebo psychosomatickými potížemi, ale využívá ji i řada sportovců ke zlepšení jejich pohybu a dýchání (Petra Oswaldová, 2014). Metoda je založena na principech fyziky, biomechaniky a empirického porozumění učení a lidského rozvoje.

Lekce FI je zahájena rozhovorem s klientem. Nezáleží na počtu setkání lektora se stejným klientem, každá lekce je jedinečná a neopakovatelná. Rozhovor probíhá ve spojitosti s celou hodinou, a pokud jde o první setkání, tak se lektor ptá, co je důvodem

klienta k příchodu, co chce zlepšit, zda je po nějakém úrazu, jestli má bolesti. Když jde o opakované sezení, zaměřuje se lektor na poslední absolvovanou hodinu a pokud došlo k nějakým změnám, na to, jak dlouho klient změnu cítil. Přání klienta se mohou v průběhu vývoje měnit. Poté probíhá zhruba 45 minutová práce s klientem, který leží na speciálním stole v pozicích na zádech, na břicho nebo na boku. Podle situace je možné použít i různé podložky, desky, pěnové pomůcky apod. Ke konci hodiny se klient prochází, aby měl v souvislosti s jinou polohou vůči gravitaci možnost pozorovat funkční změny (Petra Oswaldová, 2014).

Účinností FI ve srovnání s progresivní svalovou relaxací se zabýval kolektiv autorů Löwe, Breining, Wilke, Wellmann, Zipfel, Eich (2002), kteří ve své výzkumné práci srovnávali tyto dvě metody se standardním lékařským ošetřením v průběhu akutní fáze po infarktu myokardu u tří skupin pacientů. První skupina absolvovala dvě lekce Feldenkraisovy metody, druhá skupina dvě sezení progresivní svalové relaxace a třetí skupina zůstala bez intervence. Subjektivní zlepšení různého druhu uvedlo 17 z 20 pacientů po první lekci Feldenkraisovy metody a 13 z 20 pacientů po první intervenci progresivní svalové relaxace. Tyto skupiny s intervencí sice zaznamenaly výrazné zlepšení v oblasti hodnocení tělesného vnímání, dynamiky tělesného obrazu, fyzické a psychické pohody, nicméně významný rozdíl oproti kontrolní skupině v žádném z kvantitativních údajů nenastal.

2.1.6 Pohybem k sebeuvědomění – Awareness Through Movement (ATM)

Podstatou cvičení „Pohybem k sebeuvědomění“ (ATM) je soustředění na provádění pohybů. ATM je založeno na předpokladu, že většina lidí při různých činnostech používá nesprávný pohyb s větším úsilím než je dostatečné a optimální. Lektor účastníky lekce provází slovně pohybovými sekvencemi, směřuje jejich pozornost k různým aspektům pohybu a sensorickým vjemům. Účastníci jsou nabádáni k tomu, aby pohyby dělali pomalu, jemně a bez zbytečného úsilí. Lekce ATM nejsou orientovány na výkon. Tempo i rozsah si určuje každý účastník sám v rámci nastaveném instrukcemi. Lektor pohyby nepředvádí a neříká, jaké je správné provedení. *“Lekce jsou vytvořeny (...) tak, aby zlepšily to, co Moshé Feldenkrais nazýval schopností sebeuvědomování. Sebeuvědomění je v tomto smyslu kinestetické vědění,*

umožňující cítění vzorce, který je zapotřebí. Lekce v sobě neobsahují informace o tom, co je správné, ale zahrnují procesy, které vám možná poprvé dovolí cítit a zakoušet, co je správné pro vás." (Ginsburg In: Feldenkrais 1984, s. 6)

Účastníci poznávají své tělo "zevnitř" a zpřesňují jeho obraz i vztahy jednotlivých částí těla k sobě navzájem. Poznávají své navyklé neuromuskulární vzorce a zkoumají nové pohybové možnosti. Postupně se zvyšuje vědomí toho, jak je nejen celé tělo, ale celá osobnost zapojena do jednotlivých pohybů. Zvyšuje se somatické porozumění pro zákonitosti účinného pohybu - pohybu s minimálním úsilím a maximální efektivitou. Prostřednictvím slovně řízené a přesně strukturované lekce se účastníci zapojují do zkoumání pohybů s využitím myšlení, cítění a představ založených na abstrakci, vývojovém pohybu a běžných aktivitách.

Lekce probíhají obvykle na podložkách vleže na zemi (na zádech, na boku, na břiše) případně vkleče, vsedě nebo vestoje. Často se místo reálného provedení pohybu pracuje s jeho kinestetickou představou. Existuje více než tisíc lekcí ATM vytvořených Moshé Feldenkraisem, které se liší svou složitostí i zaměřením. Lekce mají různé zaměření, některé se soustředí na vývojové pohyby (např. plazení, převalování se, zvedání se do stoje), jiné zkoumají určitou funkci (např. dýchání, ohýbání, rotace), další pracují s pohybovými možnostmi určitého kloubu nebo orgánu ve vztahu k jiným částem těla (např. vztah očí k organizaci pohybu apod.). Ačkoli jsou lekce zaměřeny na rozdílné funkce, vždy integrují funkce celého těla.

Skupinové lekce ATM trvají zpravidla hodinu, ale mohou probíhat přibližně v rozmezí 20 až 75 minut a jsou strukturovány tak, aby navodily základní návyky při pohybech, které jsou namáhavé a umožnily provádět pohyb s menším úsilím. ATM je možné cvičit také samostatně s využitím audio nahrávek nebo podle přepisů lekcí.

Hlavním cílem cvičení Pohybem k sebeuvědomění je uvědomit si nejzákladnější pohybové funkce tím, že objevujeme podrobnosti průběhu vykonávaného pohybu. Jedinec má možnost naučit se, jak se starat o sebe jako o celek, jak odstranit zbytečný výdej energie. Feldenkraisova metoda neslouží k nucení těla k větší pružnosti nebo síle, ale k učení se neobvyklým pohybům, které vedou ke změně cítění, chápání a fungování, na které jsme si za léta našeho vývoje zvykli a které nám i přes občasné bolesti dává pocit jistoty. Výsledkem tedy není zlepšení účinnosti svalstva, ale uvědomění toho, jak používáme vlastní tělo (Šlégl, 2015).

Většina autorů knih o uvědomění uvádí, že Feldenkraisova metoda je vhodná pro každého. Minimalistická náročnost Feldenkraisovy metody ji předurčuje jako perspektivní a prospěšnou pro široké spektrum lidí včetně lidí s vrozeným nebo získaným postižením. Z hlediska optimalizace pohybových stereotypů je vhodná i pro umělce, jako jsou herci, tanečníci, hudebníci apod.

2.1.7 Kurzy lektorky Feldenkraisovy metody Zuzany Frankové na FTVS UK

Na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy více než deset let vede jednou ročně v srpnovém termínu intenzivní kurz Feldenkraisovy metody akreditovaná lektorka Zuzana Franková. Tomuto kurzu byla přidělena možnost vydání speciálního potvrzení a získání dvanácti kreditů do systému vzdělávání od profesní organizace fyzioterapeutů ČR.

Zuzana Franková se narodila v ČSSR v Praze. V 16 letech se s rodiči odstěhovala do Spolkové republiky Německo, kde v roce 1973 zakončila studium rehabilitace. Několik let pracovala jako fyzioterapeutka. V roce 1981 se zúčastnila víkendového kurzu Feldenkraisovy metody ve Wiesbadenu, který vedl Franz Wurm, přítel Moshé Feldenkraise. *„Způsob výuky pro mě byl zpočátku zcela nový a do jisté míry nepochopitelný. Musím přiznat, že tyto pohyby byly trochu nezvyklé, a zarazilo mě, proč učitel neříká, jak to má být „správně“, odkud mám já sama vědět, zda „správně“ cvičím. V průběhu dalšího učitelova verbálního vedení jsem začala postupně cítit a vnímat vztahy a souvislosti různých částí těla, pohyby se stávaly snazšími a přirozenějšími. A to jsem se vlastně naučila sama od sebe!“*

Velmi příjemný stav po absolvování kurzu vzbudil u Zuzany Frankové zvědavost a chtěla se dozvědět víc. Po roce se doslechla o konání prodloužených víkendů zaměřených na Feldenkraisovu metodu, které vedli lidé, kteří si metodu osvojili přímo od Moshé Feldenkraise v Tel Avivu. Zuzana Franková se stala pravidelnou účastnicí a seznámila se s Chavou Shelhav, která byla dlouholetou asistentkou Moshé Feldenkraise.

V roce 1988 absolvovala čtyřletý intenzivní trénink Feldenkraisovy metody pod vedením paní Chava Shelhav a v letech 1995 - 1999 byla Zuzana Franková asistentkou

paní Chava Shelhav při výuce v Německu. Nyní má ve svém bydlišti v Bamberku (v Bavorsku) vlastní praxi pro rehabilitaci a Feldenkraisovu metodu. Provádí individuální cvičení (FI) a pořádá hodinové skupinové lekce (ATM) a víkendové kurzy Feldenkraisovy metody pro zájemce v Bamberku a jeho okolí. Již od roku 1990 pořádá jednou ročně intenzivní kurzy v ČR (Kurz Feldenkraisovy Metody, 2018).

Podklady pro porovnání subjektivních pocitů účastníků intenzivního kurzu Feldenkraisovy metody uspořádaného v roce 2016 se subjektivními pocity účastníků kurzu z roku 2014 byly v rámci výzkumu získány od účastníků kurzů vedených Zuzanou Frankovou na FTVS UK.

3 Praktická část

3.1 Cíle a úkoly práce

Cílem práce je porovnat pocity účastníků každoročně pořádaných intenzivních kurzů Feldenkraisovy metody na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v letech 2014 a 2016.

Dílním a nezbytným cílem, který umožňuje následné porovnání účastníků kurzů z let 2014 a 2016, je sledování vnímání účinků Feldenkraisovy metody na výzkumném souboru pomocí sestaveného dotazníku odrážející stav probanda před a po kurzu a posouzení vlivu kurzu Feldenkraisovy metody na subjektivní vnímání psychického a fyzického stavu účastníků kurzu (probandů) v roce 2016.

Úkoly práce:

- Příprava projektu, revize dotazníkového šetření z roku 2014
- Realizace šetření na intenzivním kurzu Feldenkraisovy metody v roce 2016
- Zpracování dat
- Rešerše k tématu
- Analýza dat z roku 2016
- Komparace ročníků 2014 a 2016
- Celkové shrnutí získaných poznatků

3.2 Výzkumné otázky

Počáteční (vstupní) fází výzkumu je zjištění charakteristiky probandů před zahájením kurzu v roce 2016 v pěti oblastech: osobní údaje, vztah k pohybové aktivitě, vztah k Feldenkraisově metodě, motivace k účasti na kurzu a bolest (obtíže) v oblasti pohybového systému a navazující srovnání uvedených údajů s údaji o probandech z roku 2014. Tato část výzkumu (A) je přípravnou fází pro splnění celkového cíle výzkumu a tedy i otázky v této části výzkumu jsou otázkami vstupními.

Vstupní výzkumné otázky:

- 1.A Jaké je složení účastníků kurzu (probandů) v roce 2016 z hlediska pohlaví, věku, dokončeného vzdělání a odborného zaměření ve srovnání s údaji o probandech z roku 2014?**
- 2.A Jaká je charakteristika účastníků kurzu v roce 2016 z hlediska vztahu k pohybové aktivitě, vztahu k Feldenkraisově metodě, z hlediska motivace k účasti na kurzu a bolesti (obtíží) pohybového systému ve srovnání s údaji probandů z roku 2014?**

Následnou fází (výstupní částí B) výzkumu je zjištění subjektivního vnímání průběhu kurzu a hodnocení vlivu cvičení na absolvovaném kurzu v roce 2016 předložením příslušných tvrzení probandům k vyjádření, jejich zaznamenáním a vyhodnocením. Navazující porovnání uvedených údajů s údaji probandů z roku 2014 je cílem výzkumu, k jehož splnění směřují výstupní otázky.

Výstupní výzkumné otázky:

- 1.B Nakolik bylo pro probandy v roce 2016 cvičení Feldenkraisovou metodou příjemné a pokyny srozumitelné v porovnání s pocity probandů z roku 2014?**
- 2.B V jaké míře zaznamenali probandi v roce 2016 po absolvování kurzu zvýšení rozsahu pohybu a snížení bolesti v oblasti pohybového systému v porovnání s pocity probandů z roku 2014?**
- 3.B Nakolik cítili probandi v roce 2016 zlepšení tělesného vnímání (sebeuvědomění) a nakolik se cítili odpočinutí a plní energie po cvičení Feldenkraisovou metodou v porovnání s pocity probandů z roku 2014?**

4.B Do jaké míry zlepšilo cvičení probandům v roce 2016 náladu, nakolik jim vyhovovala metoda a v jaké míře se chtějí ke cvičení tohoto typu v budoucnu vrátit v porovnání s pocity probandů z roku 2014?

3.3 Metodika práce a použité metody

Pro splnění cíle výzkumu této práce, kterým je porovnání subjektivních pocitů účastníků dvou intenzivních kurzů Feldenkraisovy metody v letech 2016 a 2014 jsem jako vhodný typ výzkumné metodologie využil kvantitativně kvalitativní komparaci. Podstatou a smyslem komparace je zkoumání dvou (případně více) existujících situací tak, aby se zjistily typy, stupně a příčiny jejich podobností a rozdílností.

Výzkum byl založen jak na sběru dat a jejich analýze, tak na subjektivním vyjádření jednotlivých probandů v kontextu reálné situace. Kvantitativní pojetí výzkumu bylo dáno sledováním měřitelných faktů, statistickou analýzou a oddělením mě jako výzkumníka od předmětu výzkumu. Zároveň jsem se zaměřil na interakci, situačně danou autenticitu, tematickou analýzu a interpretaci získaných dat a tím jsem využil i postup kvalitativní.

Data výzkumného souboru z roku 2016 jsem získal dotazníkovým šetřením 100 lidí, kteří se aktivně zúčastnili kurzu Feldenkraisovy metody ATM. Ke sběru dat jsem použil s mírnou grafickou úpravou samostatný vstupní a výstupní dotazník pro každého účastníka, který byl vytvořen pro obdobný výzkum v roce 2014. Otázky ve vstupním dotazníku se týkaly především demografických údajů a motivace, otázky ve výstupní části se týkaly převážně vyjádření ohledně vlivu cvičení.

Po získání vyplněných dotazníků jsem zkompletoval dvojice vstupních a výstupních dotazníků. Údaje ze 100 kompletních dvojic dotazníků jsem zaznamenal a všechna data jsem společně s daty z výzkumu z roku 2014 převedl zejména do sloupcových grafů Microsoft Excel. Soubor z roku 2014 byl tvořen 99 probandy, soubor z roku 2016 měl 100 probandů. Následně jsem porovnal údaje z let 2014 a 2016 a vyhodnotil vzájemné shody a odlišnosti obou souborů, případně vztahy mezi jednotlivými údaji. Soubory byly početně téměř shodné, proto jsem u většiny odpovědí porovnával absolutní počty jednotlivých účastníků a jejich údajů a procentuální vyjádření jsem použil pouze u části položek.

3.3.1 Popis výzkumného souboru

Na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze se nejméně od roku 2000 konají intenzivní kurzy Feldenkraisovy metody vedené certifikovanou lektorkou Zuzanou Frankovou. V roce 2016 se kurzu zúčastnilo 150 dospělých lidí. Všem účastníkům byly dány k dispozici vstupní a výstupní dotazníky a byli vyzváni k jejich pravdivému vyplnění a odevzdání. Kompletně vyplněné dotazníky odevzdalo 100 probandů, kteří tak stanovili velikost výzkumného souboru.

V roce 2014 tvořilo výzkumný soubor 99 probandů, kteří z celkového počtu 121 účastníků uvedeného kurzu vyplnili rozdané dotazníky. V tomto výzkumném srovnávacím souboru byly zastoupeny převážně ženy, kterých bylo 94 spolu s 5 muži. Věk probandů byl od 21 do 80 let, přičemž 5 dotázaných věk nevedlo. Z hlediska profesního zaměření se probandi zapsali převážně jako zdravotníci s dosaženým středoškolským vzděláním. Většina probandů uvedla ve vstupním dotazníku, že se věnuje pohybovým aktivitám více než 3 hodiny týdně a že má bolesti pohybového aparátu.

3.3.2 Sběr a zpracování dat

V srpnu roku 2016 bylo shodně s rokem 2014 z důvodu možnosti co nejzevrubnějšího porovnání využito dotazníkové šetření založené na dotazníkovém sběru dat, na jejich statistickém zpracování a grafickém znázornění. V průběhu třídního intenzivního kurzu Feldenkraisovy metody se cvičení zúčastnilo 150 dospělých lidí. První den ráno při registraci před začátkem kurzu byly organizátory účastníkům rozdány vstupní (A) a výstupní (B) dotazníky. Návratnost dotazníků na konci kurzu byla 66,7 %, účastníci odevzdali 100 kompletně vyplněných dvojic (A+B) dotazníků a ustanovili tak výzkumný soubor. Vstupní dotazník zajistil získání informací o charakteru výzkumného souboru použitím základních anamnestických dotazů týkajících se osobních údajů, vztahu k pohybové aktivitě, vztahu k Feldenkraisově metodě, motivace k účasti na kurzu a současných bolestí (obtíží) pohybového systému. Údaje ze vstupního dotazníku byly důležitou částí výzkumu pro poskytnutí komplexních údajů o probandech a pro charakteristiku výzkumného souboru. Tyto

údaje byly využity zejména při srovnání charakteristiky srovnávaného výzkumného souboru z roku 2014 a jako součást sdělení o dopadu Feldenkraisovy metody.

Výstupní dotazník obsahuje devět otázek a) – i), které jsou fakticky tvrzeními, u kterých proband zakroužkováním jednoho čísla od 1 do 5 vyjadřuje míru souhlasu s uvedeným tvrzením pomocí Likertovy škály:

- 1 - naprosto souhlasím, přesně tak to cítím
- 2 - spíše souhlasím
- 3 - nevím, ani tak, ani tak - neutrální postoj
- 4 - spíše nesouhlasím
- 5 - rozhodně nesouhlasím

Prostřednictvím dotazníku byl zjišťován subjektivně vnímaný efekt cvičení, když účastníci kurzu odpovídali na otázky týkající se fyzického a psychického stavu po absolvování třídního intenzivního kurzu.

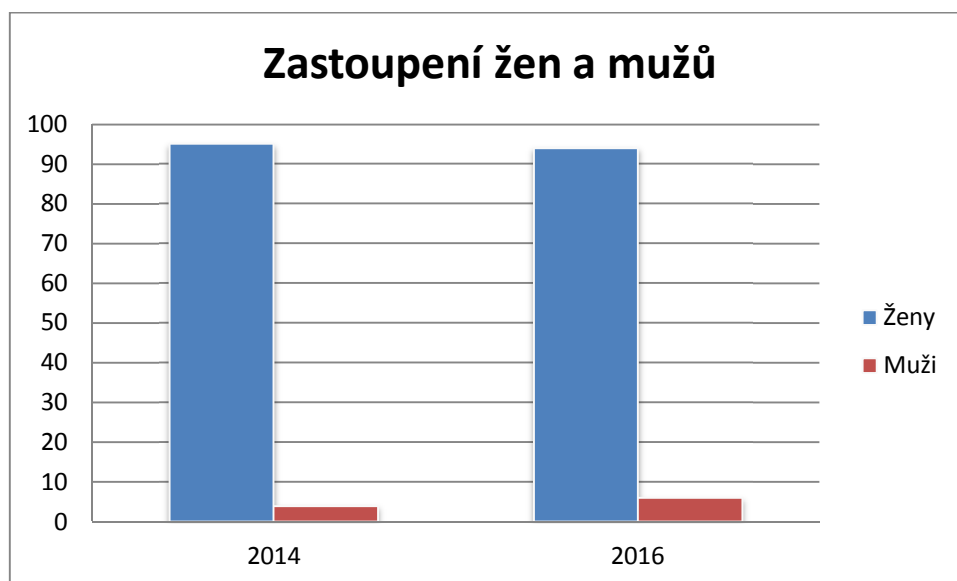
Údaje z dotazníků jak z roku 2014, tak z roku 2016 byly zaznamenány v tabulkách počítačového programu Microsoft Excel a následně převedeny do grafického znázornění ve formě zejména sloupcových grafů, které přehledně a výstižně ukazují porovnání sledovaných parametrů výzkumných souborů z let 2014 a 2016.

4 Výsledky

První výsledková část A obsahuje srovnání anamnestických údajů ze vstupních dotazníků z let 2014 a 2016 formou zejména sloupcových grafů, kde účastníci o sobě sdělují základní informace při vstupu do intenzivního kurzu Feldenkraisovy metody (FM).

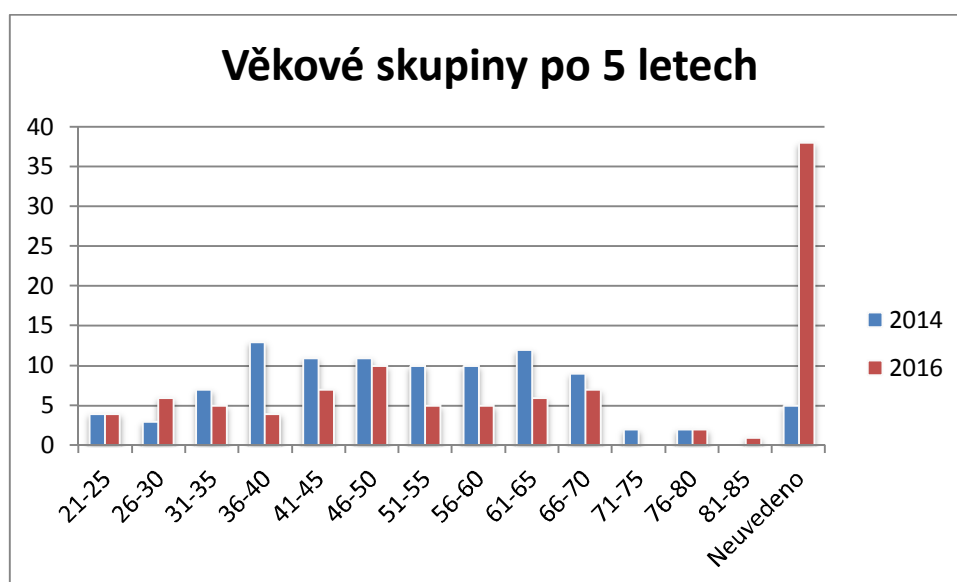
Druhá výsledková část B obsahuje porovnání odpovědí z výstupních dotazníků z let 2014 a 2016, které vyjadřují míru souhlasu se zadaným tvrzením a týkají se zejména pocitů probandů po absolvování třídního kurzu Feldenkraisovy metody.

4.1 Vstupní výsledková část A



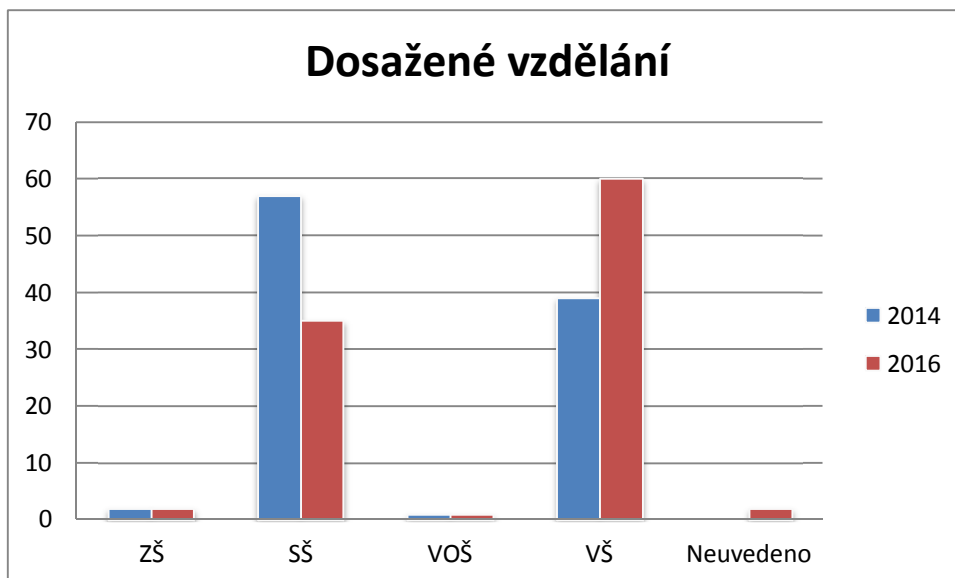
Graf 1: Zastoupení žen a mužů

Vyždřeno v procentech - rok 2014: 95 žen = 96 %, 4 muži = 4 %
- rok 2016: 94 žen = 94 %, 6 mužů = 6 %



Graf 2: Zastoupení účastníků podle věkových skupin po 5 letech

V grafu je velmi podstatným prvkem údaj o 38 probandech z roku 2016, kteří nevedli svůj věk. Tato anomálie výrazně ovlivňuje interpretaci celé charakteristiky a je zřejmým vysvětlením poklesu počtu probandů v 9 ze 13 věkových skupin kromě nejmladších a nejstarších skupin v rozmezí 21-25, 26-30, 76-80 a 81-85 let.



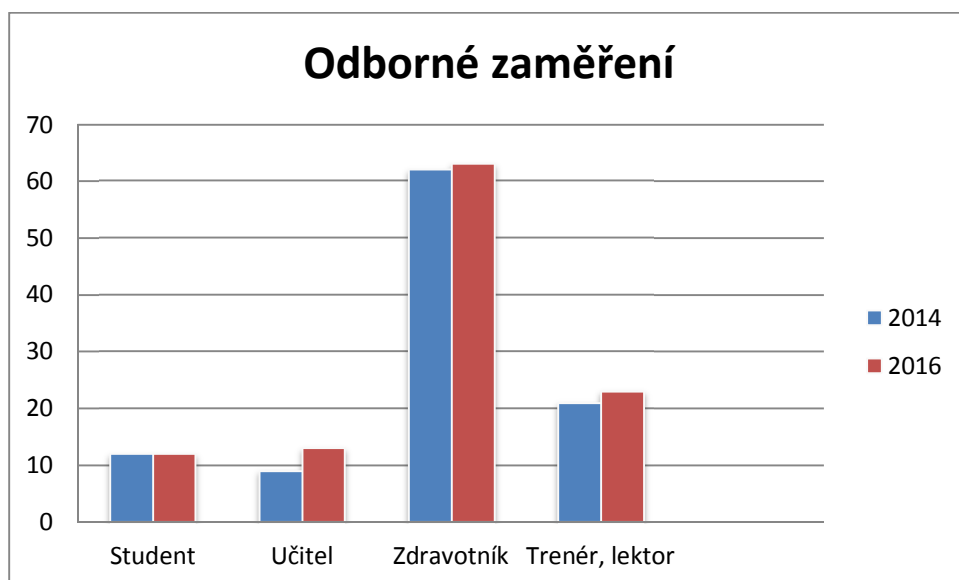
Graf 3: Dosažené vzdělání účastníků

Vyjádřeno v procentech

- rok 2014: 2 ZŠ = 2 %, 57 SŠ = 58 %, 1 VOŠ = 1 %, 39 VŠ = 39 %

- rok 2016: 2 ZŠ = 2 %, 35 SŠ = 35 %, 1 VOŠ = 1 %, 60 VŠ = 60 %

Z grafu je zřejmý pokles počtu probandů se středoškolským vzděláním (o 23 %) a v podstatě totožný nárůst (o 21 %) počtu probandů s vysokoškolským vzděláním.



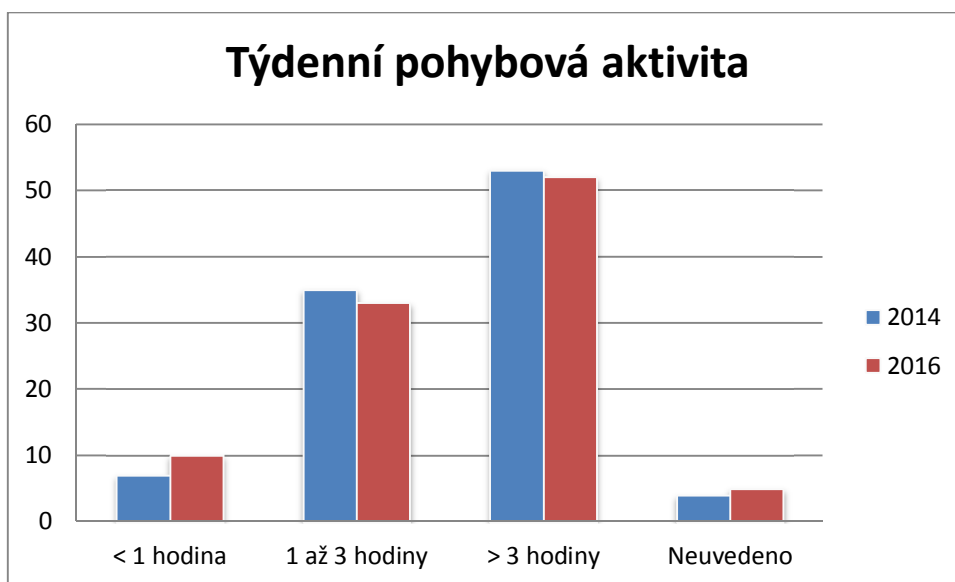
Graf 4: Odborné zaměření účastníků

Jednotlivé kategorie odborného zaměření účastníků se v některých případech překrývají (např. studium při zaměstnání, dvě zaměstnání apod.) a kategorie trenér, lektor bývá spojena s dalším zaměstnáním, proto není namístě vyjádřit dané údaje v procentech.



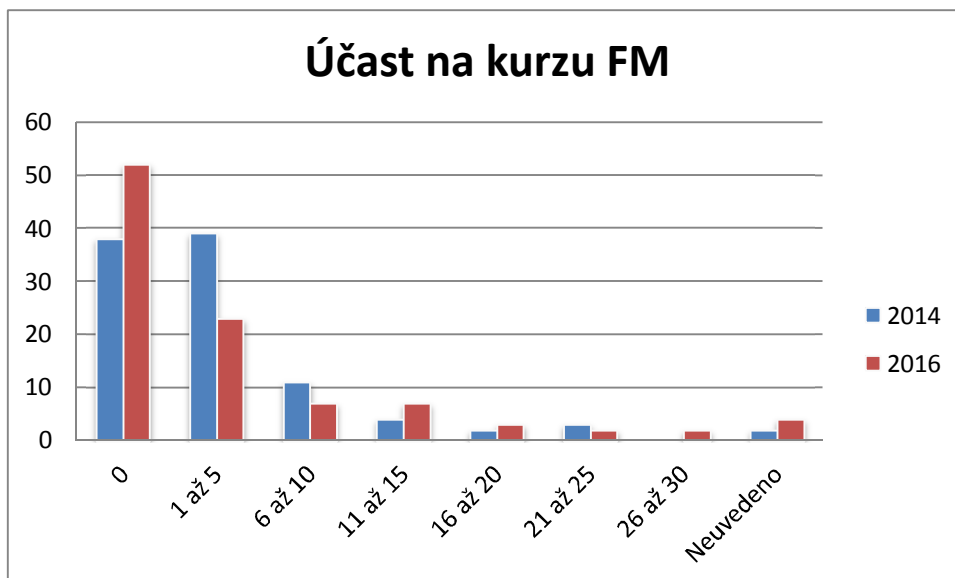
Graf 5: Vztah účastníků k pohybové aktivitě

Z grafu je zřejmý pokles vyznavačů jízdy na kole/rotopedu o 13 probandů a nárůst vyznavačů zdravotní chůze též o 13 probandů.



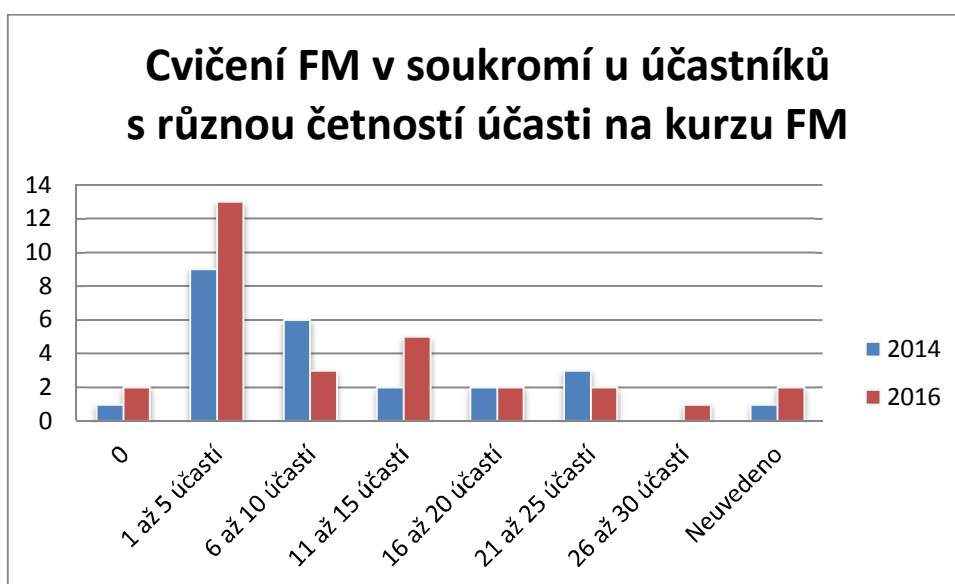
Graf 6: Pohybová aktivita účastníků v hodinách za týden

Zastoupení účastníků, kteří se věnují pohybovým aktivitám více než 3 hodiny týdně vyjádřené v procentech - rok 2014: 53 probandů = 54 %, rok 2016: 52 probandů = 52 %.



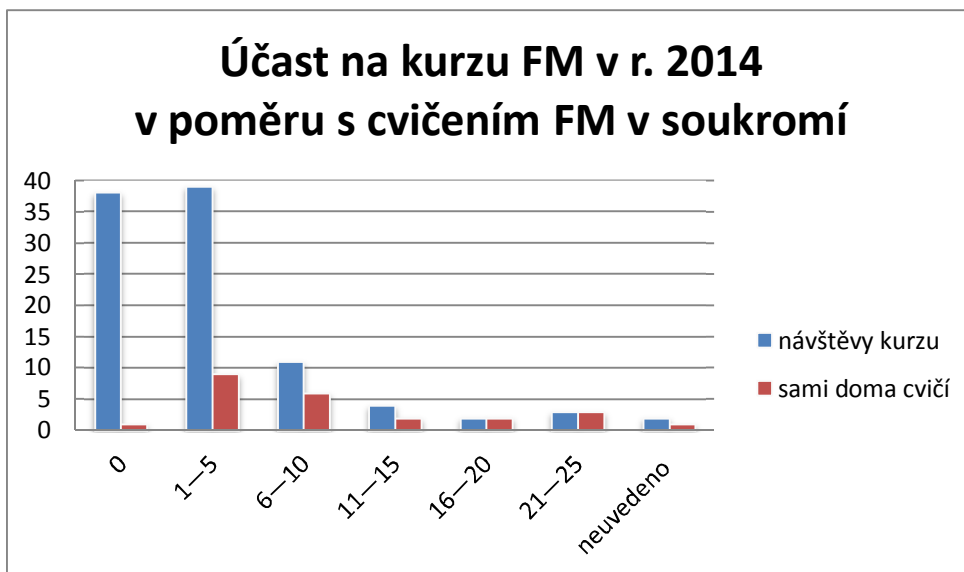
Graf 7: Počet účastníků s předchozí účastí na kurzu Feldenkraisovy metody

V roce 2016 byl značně vyšší počet účastníků s předešlou nulovou zkušeností s kurzem FM - 52 (52 %) oproti 38 (38 %) v roce 2014 (rozdíl = 14 probandů). Naproti tomu v roce 2016 byl značně nižší počet účastníků s předešlou 1 až 5 násobnou účastí na kurzu - 23 (23 %) oproti 39 (39 %) takovým účastníkům v roce 2014 (rozdíl = 16 probandů).

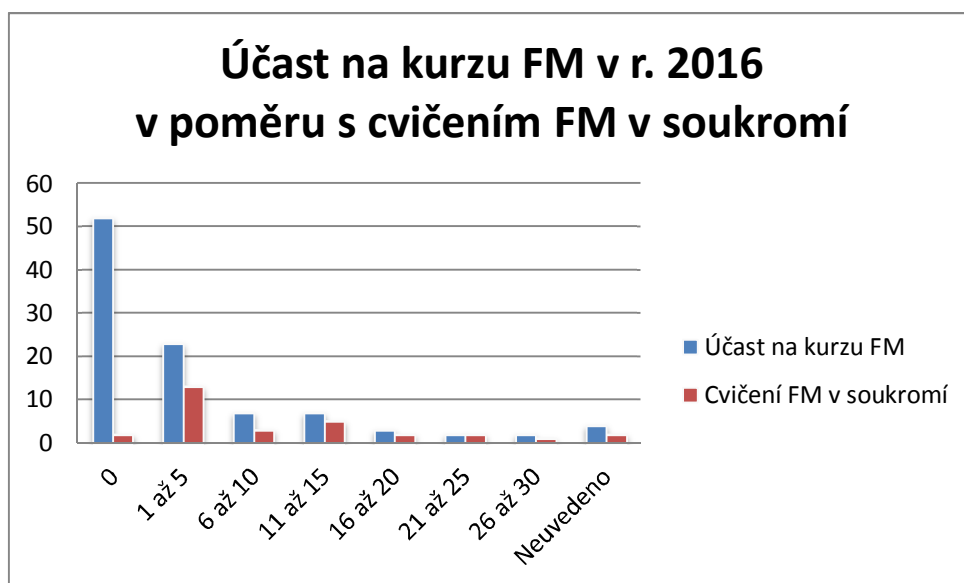


Graf 8: Četnost cvičení Feldenkraisovy metody v soukromí ve vztahu k počtu předchozích účasti na kurzu Feldenkraisovy metody

Jelikož graf neuvádí počty účastníků v jednotlivých skupinách podle počtu účastí na kurzu, má pouze orientační vypovídací hodnotu. Proto jsou tyto údaje znázorněny ve dvou následujících samostatných grafech pro roky 2014 a 2016.

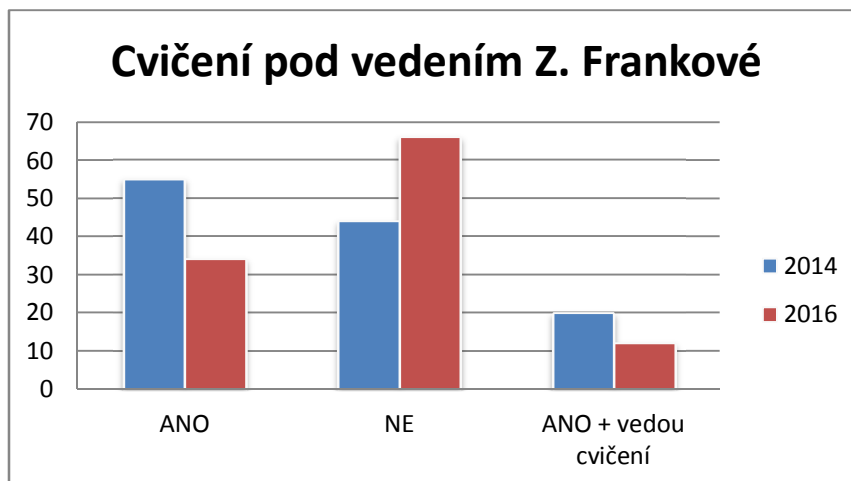


Graf 8a): Četnost účastí na kurzech Feldenkraisovy metody v r. 2014 v poměru s cvičením Feldenkraisovy metody v soukromí



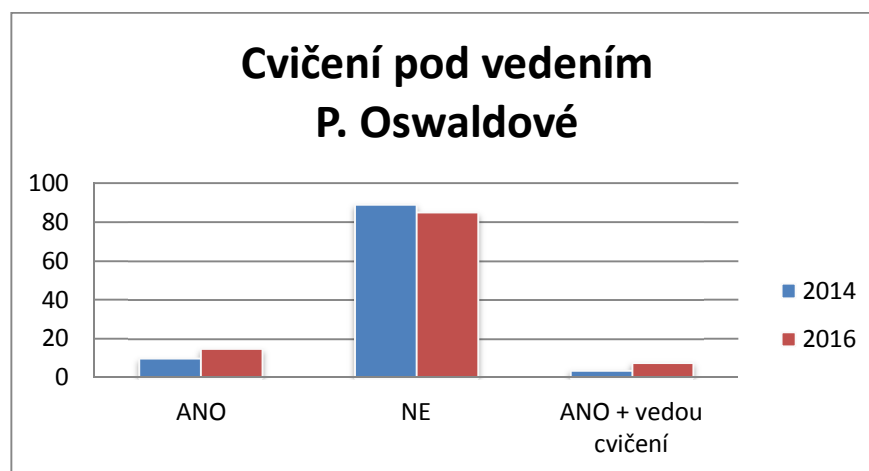
Graf 8b): Četnost účastí na kurzech Feldenkraisovy metody v r. 2016 v poměru s cvičením Feldenkraisovy metody v soukromí

Zatímco u všech skupin účastníků je poměr mezi jejich počtem a počtem těch, kteří cvičí v soukromí v letech 2014 a 2016 obdobný, u skupiny účastníků s předešlou účastí na kurzu 1 – 5 vykazala v roce 2016 více než polovina z nich, tedy 13 z 23, že cvičí v soukromí, zatímco v roce 2014 z této skupiny cvičila v soukromí méně než čtvrtina, tedy 9 z 39 účastníků. Celkem cvičilo v soukromí 24 účastníků v roce 2014 a 29 v roce 2016.



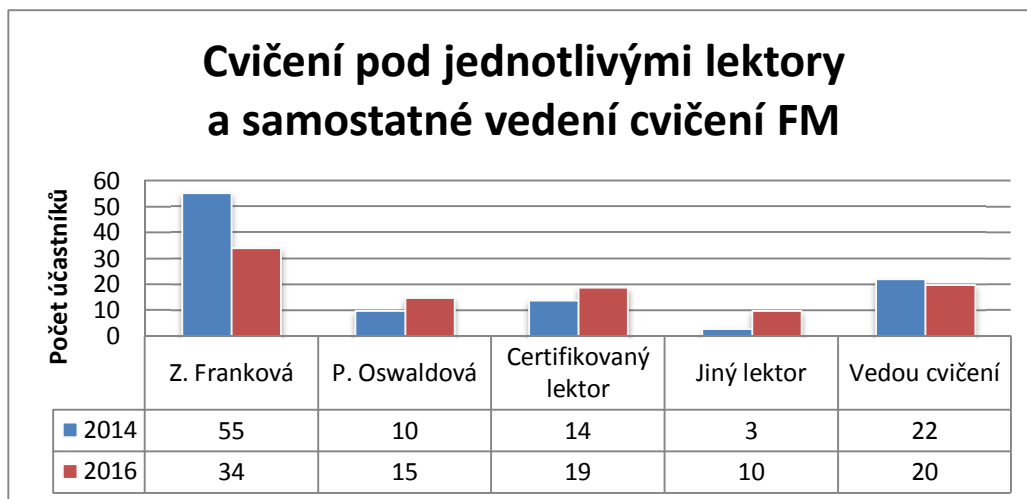
Graf 9: Četnost cvičení (zkušenosti s účastí na kurzech Feldenkraisovy metody) pod vedením Zuzany Frankové a samostatné vedení cvičení inspirované Feldenkraisovou metodou

Z grafu je patrné, že kurzu v roce 2016 se zúčastnilo méně účastníků (35) se zkušeností s kurzy Z. Frankové oproti (55) účastníkům v roce 2014 a tomu úměrně se snížil i počet těch účastníků, kteří současně vedou cvičení z 20 účastníků v roce 2014 na 12 v roce 2016.



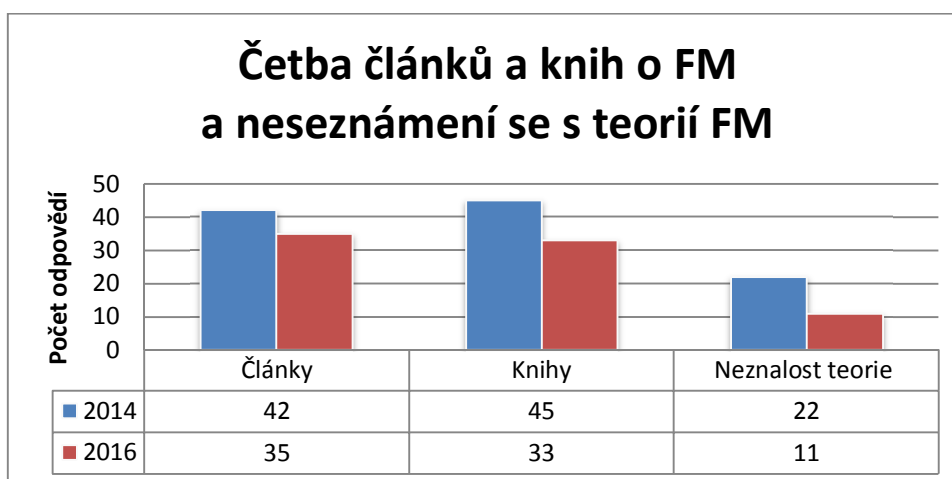
Graf 10: Četnost cvičení (zkušenosti s účastí na kurzech Feldenkraisovy metody) pod vedením Petry Oswaldové a samostatné vedení cvičení inspirované Feldenkraisovou metodou

Graf ukazuje zvýšení počtu účastníků se zkušeností s kurzy P. Oswaldové z 10 v roce 2014 na 15 v roce 2016 a tomu úměrně se zvýšil i počet těch účastníků, kteří současně vedou cvičení, ze 4 účastníků v roce 2014 na 8 v roce 2016.



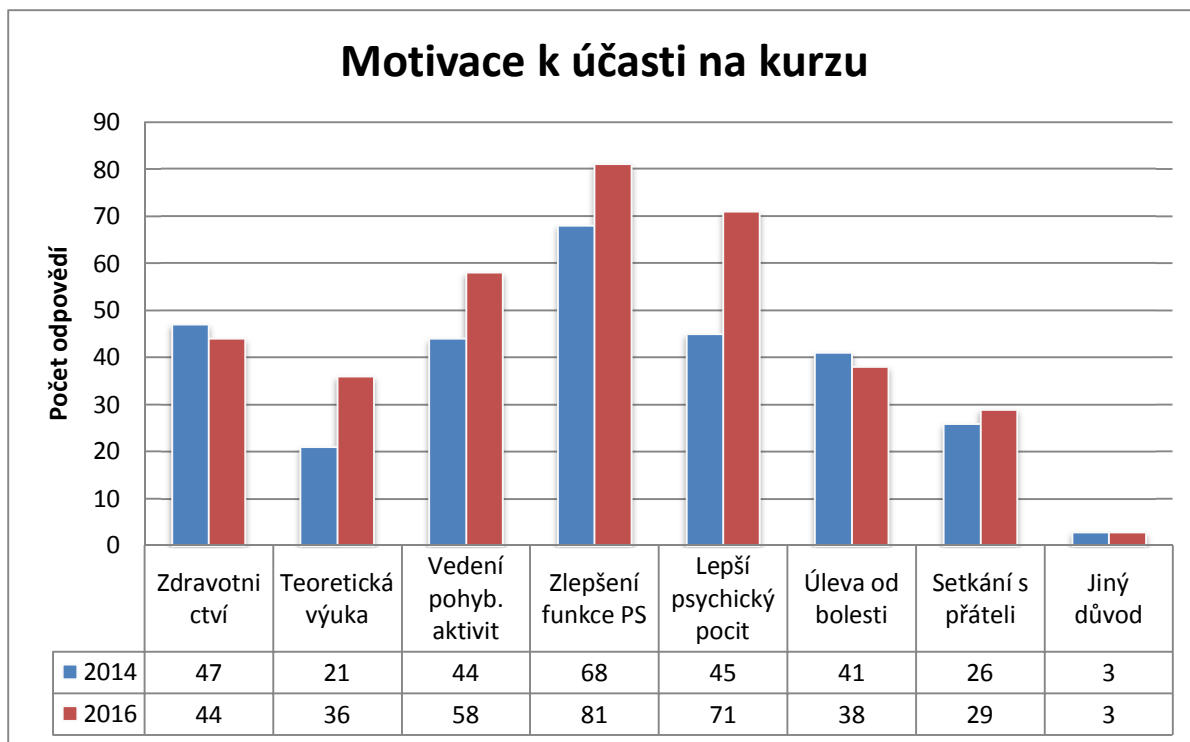
Graf 11: Četnost cvičení (zkušenosti s účastí na kurzech Feldenkraisovy metody) pod vedením různých lektorů a samostatné vedení cvičení inspirované Feldenkraisovou metodou

Graf ukazuje, že ve všech případech kromě cvičení pod vedením Z. Frankové, kde je v roce 2016 nižší počet účastníků (34 oproti 55 v roce 2014), došlo ke zvýšení počtu účastníků, kteří mají zkušenost s kurzy pod vedením jiných lektorů. Údaj o mírném poklesu počtu účastníků, kteří sami vedou cvičení, je zanedbatelný a spíše potvrzuje, že četnost této skupiny účastníků se v podstatě nezměnila.



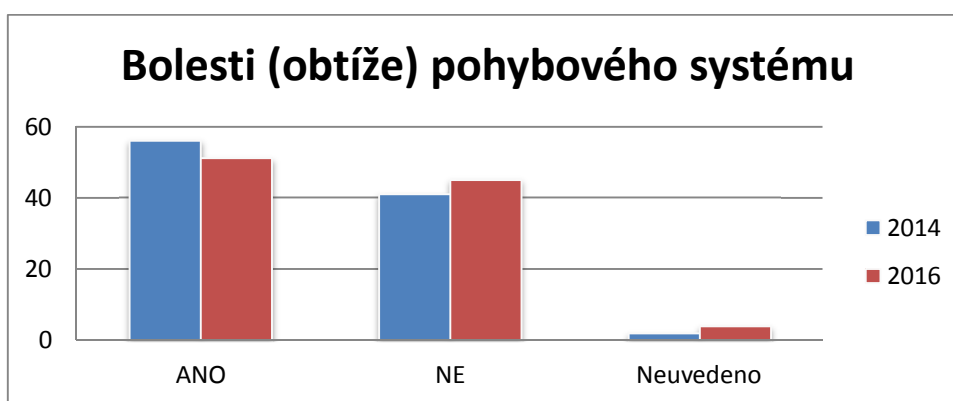
Graf 12: Četnost četby článků a knih o Feldenkraisově metodě před účastí na kurzu v souvislosti s dosavadním neseznámením se s teorií FM

Graf ukazuje zřetelný pokles míry neznalosti teorie FM a současně pokles míry seznámení se s teorií FM četbou písemných materiálů.



Graf 13: Motivace k účasti na kurzu

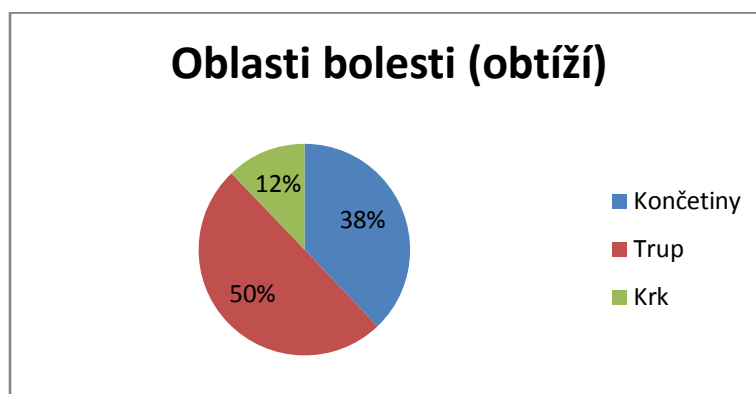
V roce 2016 účastníci uvedli celkem 360 souhlasných vyjádření z uvedených možností motivace, zatímco v roce 2014 uvedli 295 platných možností, tedy o 65 souhlasných vyjádření méně. Tento nepoměr se promítl zvýšením počtu vyjádření u čtyř typů motivace (teoretická výuka, vedení pohybových aktivit, zlepšení funkce pohybového systému a lepší psychický pocit), zatímco u zbylých čtyř typů motivace zůstal v podstatě obdobný počet souhlasných vyjádření jako v roce 2014.



Graf 14a): Četnost bolesti (obtíže) účastníků v oblasti pohybového systému

U obou výzkumných souborů uvedla nadpoloviční většina účastníků (více než 50 %), že v době zahájení kurzu měla bolesti (obtíže) v oblasti pohybového systému (56 probandů v roce 2014 a 51 probandů v roce 2016).

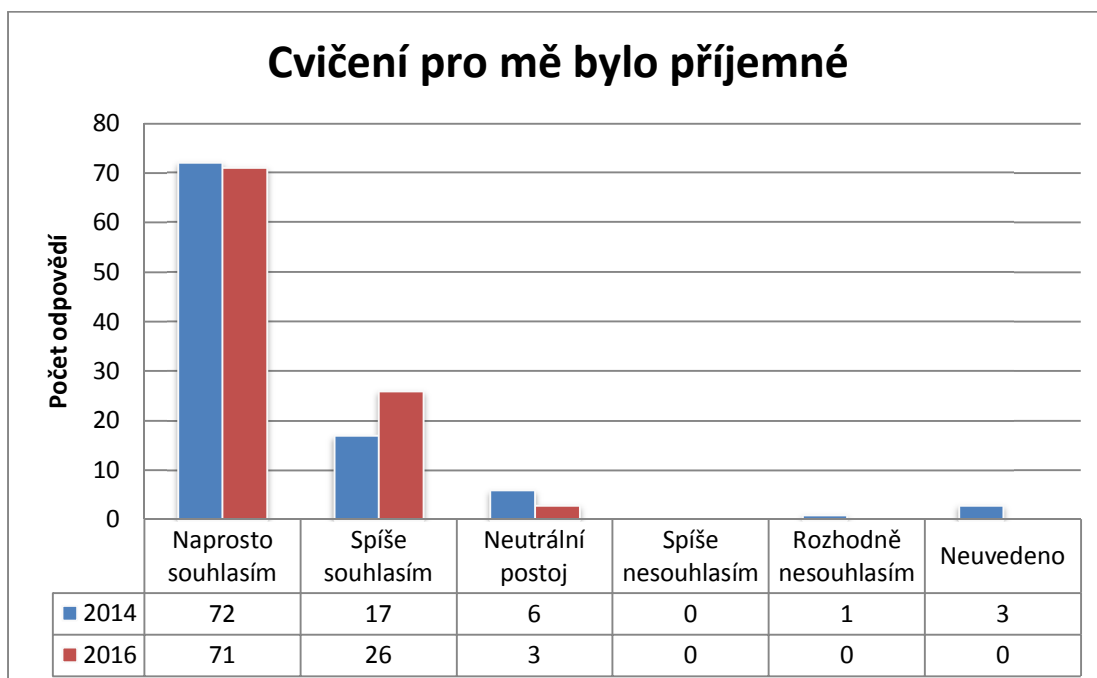
2016



Graf 14b): Procentuální četnost bolesti (obtíží) v oblastech končetin, trupu a krku z celkově uvedených 66 oblastí pohybového systému, které uvedlo 51 probandů

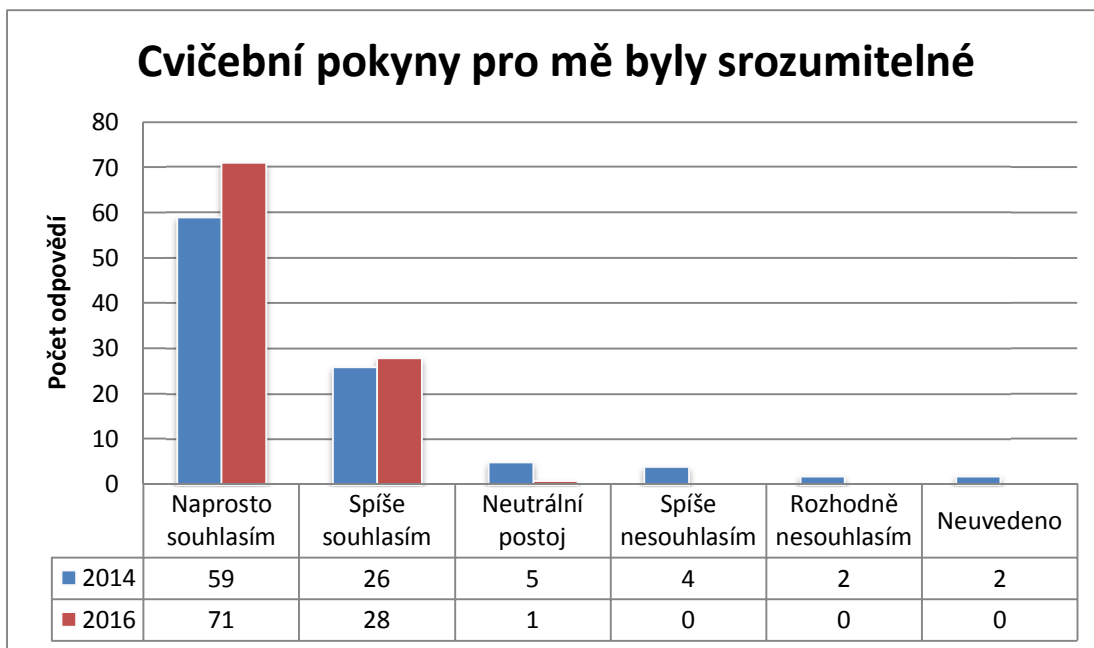
Graf znázorňuje oblasti bolesti (obtíží) pohybového systému u 51 účastníků kurzu v r. 2016, kteří uvedli 66 upřesnění jednotlivých oblastí pohybového systému. Někteří účastníci uvedli více oblastí bolesti – trup uvedlo 33 probandů, končetiny 25 probandů a krk 8 probandů.

4.2 Výstupní výsledková část B



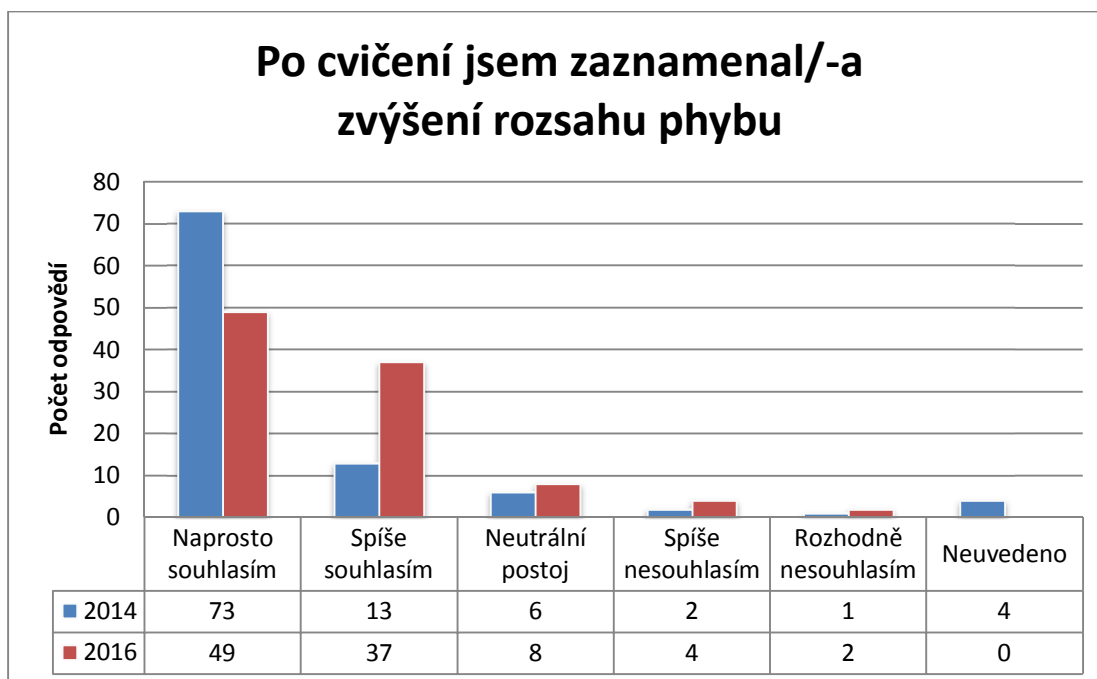
Graf 15: Míra souhlasu s tvrzením: Cvičení pro mě bylo příjemné

U obou souborů jsou počty vyjádření v jednotlivých položkách obdobné kromě vyjádření mírného souhlasu 26 probandů v roce 2016 oproti 17 v roce 2014.



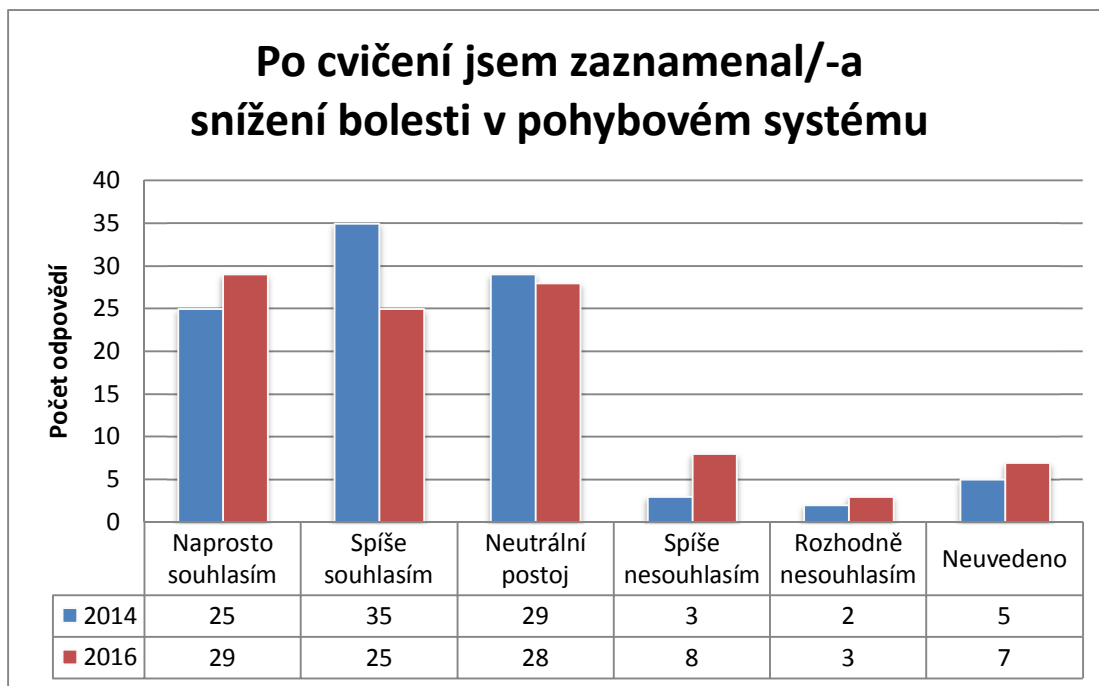
Graf 16: Míra souhlasu s tvrzením: Cvičební pokyny pro mě byly srozumitelné

Z grafu je patrný jak nárůst naprostého souhlasu se srozumitelností cvičebních pokynů v roce 2016, tak nárůst celkového součtu souhlasu z počtu 85 (86 %) probandů v roce 2014 na počet 99 (99 %) probandů, kteří se takto vyjádřili v roce 2016.



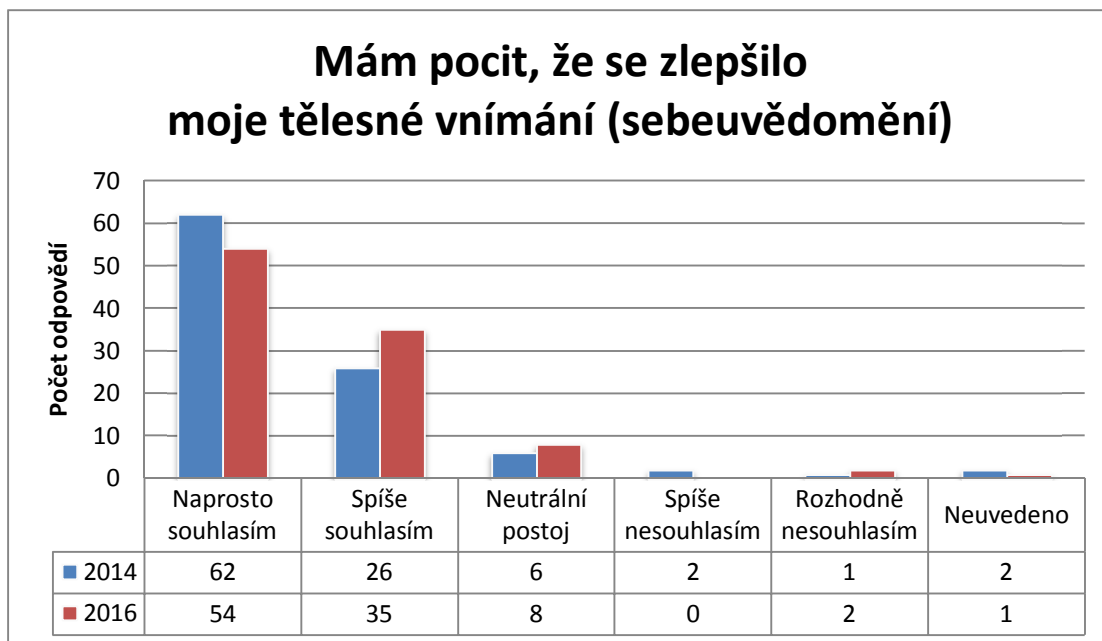
Graf 17: Míra souhlasu s tvrzením: Po cvičení jsem zaznamenal/-a zvýšení rozsahu pohybu

Graf ukazuje dva výrazné rozdíly. V položce naprostého souhlasu v roce 2016 oproti roku 2014 ubylo 24 souhlasných tvrzení, zatímco v položce mírného souhlasu 24 souhlasných tvrzení přibylo.



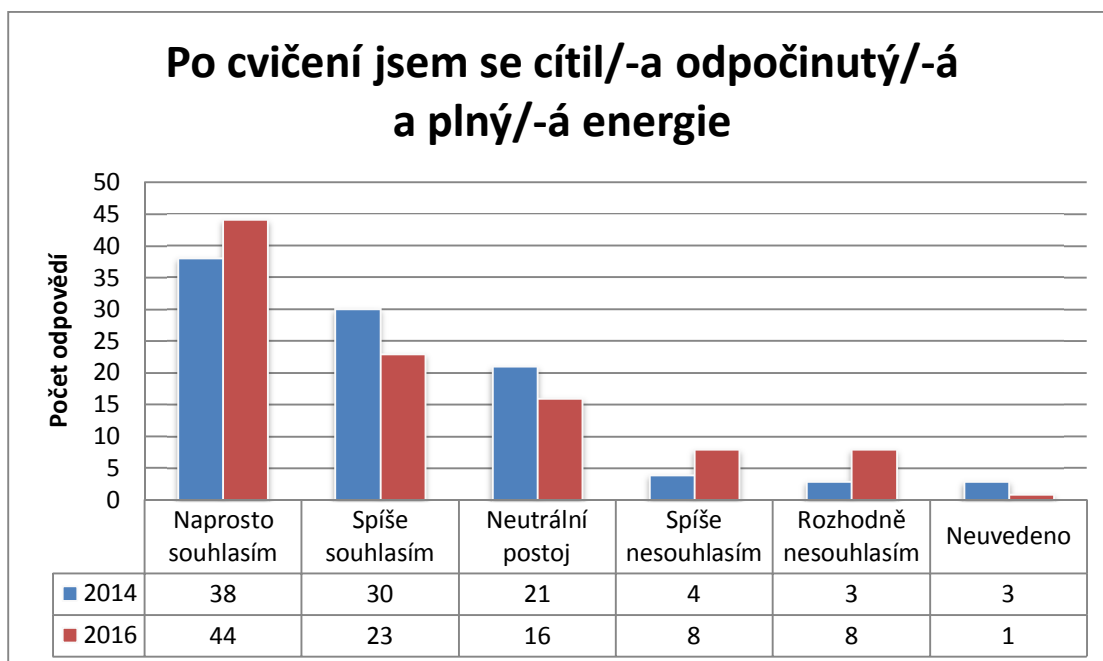
Graf 18: Míra souhlasu s tvrzením: Po cvičení jsem zaznamenal/-a snížení bolesti v pohybovém systému

Se snížením bolesti v roce 2014 (naprosto nebo spíše) souhlasilo 60 probandů (61 %) a v roce 2016 probandů 54 (54 %), toto vyjádření nadpoloviční většiny probandů je pozitivní, i když v roce 2014 se snížením bolesti nesouhlasilo celkem 5 (5 %) a v roce 2016 dokonce 11 (11 %) probandů.



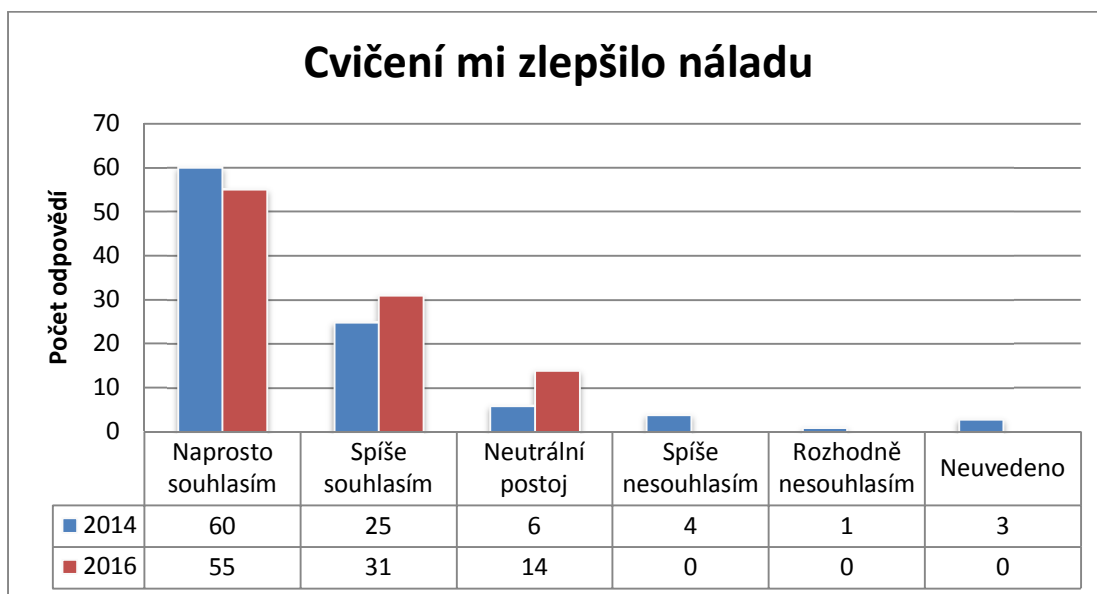
Graf 19: Míra souhlasu s tvrzením: Mám pocit, že se zlepšilo moje tělesné vnímání (sebeuvědomění)

V součtu souhlasných vyjádření probandů (naprosto i spíše) je shoda jak v roce 2014 ($62 + 26 = 88 = 89\%$), tak v roce 2016 ($54 + 35 = 89 = 89\%$), ačkoliv údaj 54 % ohledně naprostého souhlasu je v roce 2016 nižší oproti 63 % (62 probandů) v roce 2014 a údaj 35 % ohledně mírného souhlasu naopak vyšší oproti 26 % z roku 2014.



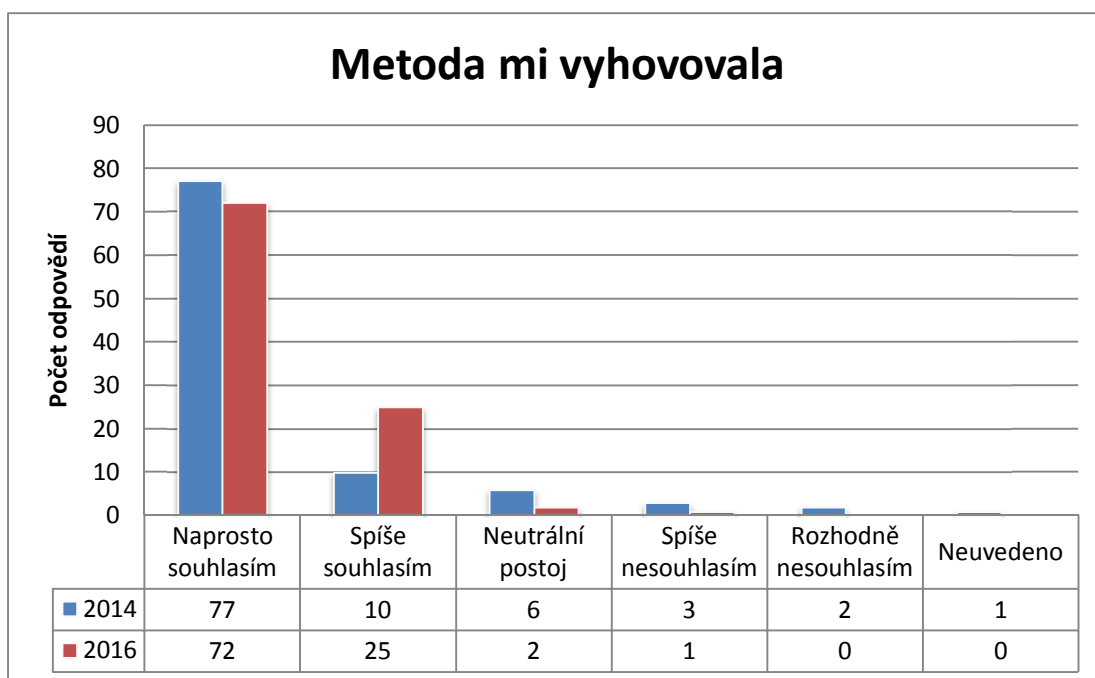
Graf 20: Míra souhlasu s tvrzením: Po cvičení jsem se cítil/-a odpočínutý/-á a plný/-á energie

V roce 2016 bylo oproti roku 2014 o něco více probandů (44 %), kteří s uvedeným tvrzením naprosto souhlasili, a o něco méně probandů (23 %), kteří souhlasili „spíše“. Celkový počet nesouhlasných tvrzení se zvýšil ze 7 v roce 2014 na 16 v roce 2016.



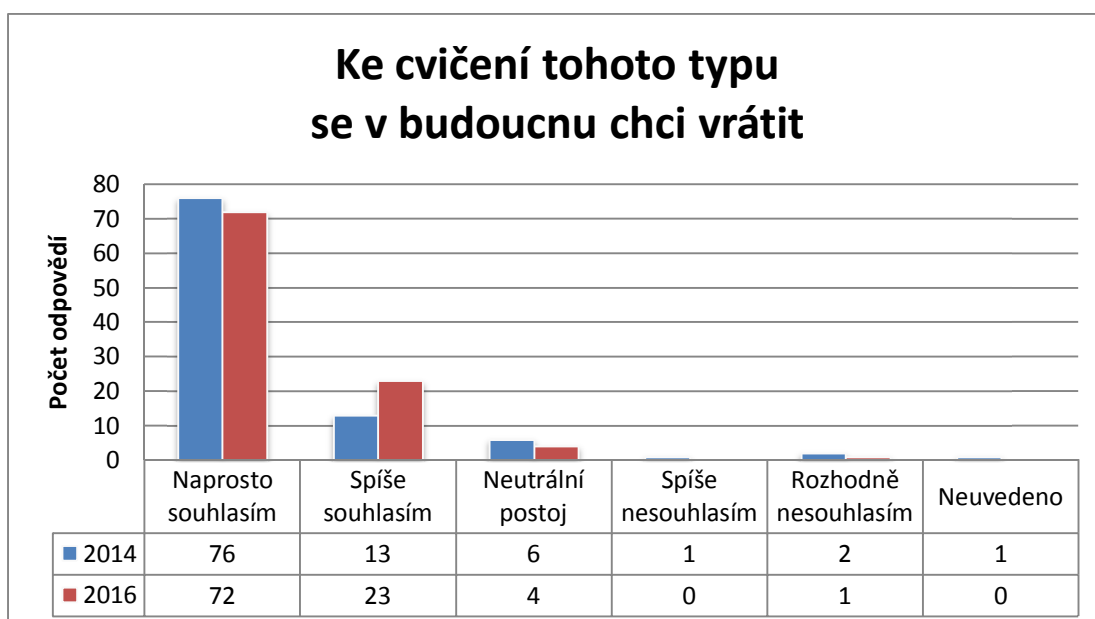
Graf 21: Míra souhlasu s tvrzením: Cvičení mi zlepšilo náladu

V roce 2014 vyjádřilo 60 probandů (61 %) naprostý a 25 probandů (25 %) mírný souhlas se zlepšením nálady, zatímco v roce 2016 byly tyto položky 55 a 31 (55 a 31 %) probandů. V součtu souhlasných vyjádření se oba soubory zcela (obdobně jako v oblasti pocitů ohledně zlepšení tělesného vnímání - sebeuvědomění) vyrovnaly, když v roce 2014 bylo takových vyjádření 85 a 86 v roce 2016, tedy shodných 86 %.



Graf 22: Míra souhlasu s tvrzením: Metoda mi vyhovovala

Ačkoliv v roce 2016 se mírně snížil počet naprosto souhlasných vyjádření, která shledala Feldenkraisovu metodu jako vyhovující, v položce mírného souhlasu se počet vyjádření výrazně zvýšil z 10 v roce 2014 na 25 a v součtu souhlasných vyjádření předčil tak soubor z roku 2016 soubor z roku 2014 o 10 souhlasů, když v roce 2014 jich bylo 87 (88 %) a v roce 2016 jich bylo 97 (97 %).



Graf 23: Míra souhlasu s tvrzením: Ke cvičení tohoto typu se v budoucnu chci vrátit

I když naprosto rozhodnutých účastníků, kteří se v budoucnu chtěli ke cvičení Feldenkraisovou metodou vrátit, bylo v roce 2014 o 4 více, v celkovém součtu účastníků, kteří takový návrat (naprosto i spíše) plánovali, bylo více takových účastníků v roce 2016 a to 95 (95 %) oproti 89 (90 %) v roce 2014.

5 Diskuze

Stěžejním cílem výzkumu bylo porovnání pocitů účastníků kurzů Feldenkraisovy metody z let 2014 a 2016 po absolvování kurzu, dílčím cílem bylo porovnání jejich charakteristiky před zahájením kurzu. Pro porovnání jsem zvolil metodu kvantitativně kvalitativní komparace. Výzkumné otázky jsem položil tak, aby umožňovaly výstižné porovnání dílčích charakteristik a pocitů obou výzkumných souborů. Z uvedených cílů vyplynulo rozdělení výzkumných otázek na vstupní část A (před kurzem) a výstupní část B (po kurzu). V části A byly porovnávány základní demografické údaje a následně vztah k Feldenkraisově metodě, motivace k účasti na kurzu a bolest (obtíže) v oblasti pohybového systému. V části B bylo porovnáváno subjektivní vnímání průběhu kurzu a hodnocení vlivu cvičení. První výzkumnou otázkou byla **vstupní výzkumná otázka 1.A:**

Jaké je složení účastníků kurzu (probandů) v roce 2016 z hlediska pohlaví, věku, dokončeného vzdělání a odborného zaměření ve srovnání s údaji o probandech z roku 2014?

Intenzivního kurzu Feldenkraisovy metody v roce 2016 se zúčastnilo 150 dospělých lidí, kompletně vyplněné dotazníky odevzdalo 100 lidí. Takto obsáhlý výzkumný soubor umožňuje charakterizovat složení lidí v České republice, kteří se účastní větších seminářů a workshopů Feldenkraisovy metody v Praze, městě s přibližně miliónem obyvatel a je vhodným souborem pro srovnání s početně téměř totožným výzkumným souborem, který měl 99 probandů, z roku 2014, kdy se obdobný kurz pod vedením téže lektorky konal na totožném místě a ve shodném termínu.

Ohledně zastoupení žen a mužů je možno konstatovat (i s ohledem na 50 neodevzdaných dotazníků v roce 2016), že jejich poměr se nezměnil a získané údaje z

roku 2014 (95 žen = 96 %, 4 muži = 4 %) a z roku 2016 (94 žen = 94 %, 6 mužů = 6 %) jsou jak v absolutních číslech, tak v procentech v podstatě shodné. Zásadní informací je opakovaný údaj o zastoupení mužů okolo 5 %, tedy o masivní převaze žen. Tento poměr zastoupení obou pohlaví je obvyklý na kurzech různých typů skupinového (hromadného) cvičení pro veřejnost. Domnívám se tedy, že přetrvávající enormně rozdílné zastoupení obou pohlaví v poměru přibližně 95 % žen k 5 % mužů není dáno mírou zájmu o způsob cvičení podle Feldenkraise, ale že toto zastoupení odpovídá skupinovému (hromadnému) charakteru kurzu a že je též ovlivněno vyšším zastoupením žen v oblasti fyzioterapie.

V roce 2016 nevedlo 38 probandů svůj věk oproti 5 probandům z roku 2014. Tato anomálie výrazně ovlivňuje interpretaci celé charakteristiky a vysvětluje pokles počtu probandů v jednotlivých věkových skupinách kromě nejmladších a nejstarších skupin v rozmezí 21 – 30 a 76 – 85 let. Je možné se pouze dohadovat, zda je na vině této ztráty dat grafická úprava dotazníku nebo neochota střední generace sdělit (anonymně) svůj věk. Přes toto ovlivnění je možné konstatovat, že v mezních hodnotách výzkumný soubor z roku 2016 „zestárl“, když v roce 2014 je věk nejmladšího účastníka 22 a nejstaršího 80 let, zatímco v roce 2016 je toto rozpětí 23 a 82 let. Na druhé straně z hlediska průměrného věku soubor „omládl“, když v roce 2016 byl průměrný věk 48,6 let oproti 50 letům v roce 2014.

K výrazné proměně složení výzkumného souboru došlo z hlediska dokončeného vzdělání, kde je zřejmý výrazný pokles počtu probandů se středoškolským vzděláním (o 23 %) oproti v podstatě totožnému nárůstu (o 21 %) počtu probandů s vysokoškolským vzděláním.

Podstatnou informací ze srovnání odborného zaměření účastníků z let 2014 a 2016 je, že odborné skupiny probandů jsou zastoupeny v obou případech téměř shodně a že nejvíce zastoupenou skupinou jsou zdravotníci (62 a 63 probandů), z nichž v roce 2014 bylo 49 fyzioterapeutů a v roce 2016 bylo fyzioterapeutů 51, tedy vždy téměř přesně polovina všech probandů se zanedbatelnou odchylkou. Z uvedených údajů je možné dovodit domněnku, že se od roku 2014 do roku 2016 značně zvýšil (o 1/3) počet vysokoškolsky vzdělaných fyzioterapeutů.

Na uvedené srovnání demografických údajů navazovala druhá **vstupní výzkumná otázka 2.A:**

Jaká je charakteristika účastníků kurzu v roce 2016 z hlediska vztahu k pohybové aktivitě, vztahu k Feldenkraisově metodě, z hlediska motivace k účasti na kurzu a bolesti (obtíží) pohybového systému ve srovnání s údaji probandů z roku 2014?

Z hlediska pohybových aktivit došlo u výzkumného souboru v roce 2016 k výrazné změně oproti roku 2014, když počet vyznavačů jízdy na kole/rotopedu poklesl o 13 probandů ze 43 na 30, zatímco počet vyznavačů zdravotní chůze vzrostl též o 13 probandů ze 42 na 55. K mírnému nárůstu (o 8 probandů) došlo u těch účastníků, kteří se pravidelně věnují Feldenkraisově metodě. Na druhé straně 1/3 (33) probandů v roce 2016 neuvedla mezi svými pohybovými aktivitami žádné cvičení jógy, Feldenkraisovy metody nebo jiného zdravotního cvičení, zatímco 20 probandů se věnuje více než jedné takové aktivitě. Ostatní jednotlivé pohybové aktivity byly mezi probandy z roku 2016 zastoupeny přibližně shodně jako v roce 2014. Nejvyšší procentuální zastoupení z hlediska četnosti pohybových aktivit mají ve výzkumných souborech účastníci, kteří se věnují pohybovým aktivitám více než 3 hodiny týdně. Vždy jde o nadpoloviční většinu, v souboru z roku 2014 se jedná o 53 probandů, tedy 54 % a v roce 2016 se 52 probandů rovná 52 %.

Jak uvádí Stackeová D. (2010, s. 26): „Podle času věnovaného aerobním pohybovým aktivitám za jeden týden se dělí účastníci pohybových aktivit do čtyř skupin: s minimální úrovní pohybové aktivity, omezené vesměs na bazální pohybovou aktivitu), s nízkým stupněm pohybové aktivity (méně než 150 min týdně), se středním stupněm pohybové aktivity (150–300 min týdně) a s vysokou úrovní pohybové aktivity (více než 300 min týdně).“ Z tohoto hlediska by se většina účastníků kurzů řadila do skupiny se středním stupněm pohybové aktivity s tím, že účastníci neměli možnost v dotazníku uvést údaj, který by je případně posunul do skupiny s vysokou úrovní pohybové aktivity. Stackeová dále uvádí, že ve srovnání s dřívějšími doporučeními není nyní kladen důraz na každodenní provádění pohybových aktivit, ale že je možno čas věnovaný pohybovým aktivitám počítat v jednom týdnu, pokud jsou pohybové aktivity prováděny víceméně pravidelně.

V roce 2016 se zúčastnilo kurzu výrazně více (o 14) účastníků s předešlou nulovou zkušeností s kurzem Feldenkraisovy metody a to 52 (52 %) oproti 38 (38 %) v roce 2014. Naproti tomu v roce 2016 byl značně nižší počet (o 16) účastníků

s předešlou 1 až 5 násobnou účastí na kurzu a to 23 (23 %) oproti 39 (39 %) takovým účastníkům v roce 2014. Při celkově vyšším počtu účastníků v roce 2016 (150) oproti roku 2014 (121) je možným vysvětlením těchto početních posunů zvýšený zájem o cvičení Feldenkraisovou metodou na daném kurzu u lidí, kteří se chtějí s Feldenkraisovou metodou seznámit, zatímco lidé s určitou zkušeností již cvičí samostatně nebo v jiných (nově vzniklých) kurzech.

U skupiny účastníků s předešlým počtem účastí na kurzu 1 – 5 vykázala v roce 2016 více než polovina z nich, tedy 13 z 23, že cvičí v soukromí, zatímco v roce 2014 z této skupiny cvičila v soukromí méně než $\frac{1}{4}$, tedy 9 z 39 účastníků. Tento údaj podporuje předešlou domněnku o zvyšujícím se zájmu o Feldenkraisovu metodu a o tom, že oproti minulosti více cvičenců cvičí v soukromí a to jak v případě, že navštíví třídní intenzivní kurz, tak v případě, že už takový kurz nenavštíví.

Kurzu v roce 2016 se zúčastnilo méně účastníků (34) se zkušeností s kurzy Zuzany Frankové oproti 55 účastníkům v roce 2014. Zároveň došlo ke zvýšení počtu účastníků se zkušeností s kurzy Petry Oswaldové z 10 v roce 2014 na 15 v roce 2016. Oba tyto údaje s ohledem na celkové zvýšení počtu účastníků na kurzu opět podporují domněnku, že se rozšiřuje okruh lektorů a vyznavačů Feldenkraisovy metody. Též došlo ke zvýšení počtu účastníků, kteří mají zkušenost s kurzy pod vedením jiných lektorů.

Toto shrnutí dokládá, že se zvýšil počet cvičenců, kteří mají zkušenost s vedením různých lektorů, a vede k domněnce, že se zvýšil i počet samotných lektorů.

Zřetelný pokles míry seznámení se s teorií Feldenkraisovy metody prostřednictvím písemných materiálů v roce 2016 a menší zájem o knihy lze vysvětlit předpokládaným čerpáním informací o Feldenkraisově metodě z elektronických médií, případně z osobního předávání zkušeností, zvláště s uvedeným výrazným poklesem počtu účastníků (z 22 v roce 2014 na 11 v roce 2016), kteří uvedli, že se dosud s teorií Feldenkraisovy metody neseznámili.

V roce 2016 účastníci uvedli celkem 360 platných možností ohledně typu motivace k účasti na kurzu, tedy o 65 souhlasných vyjádření více než v roce 2014. Toto navýšení se promítlo do zvýšení počtu vyjádření u čtyř typů motivace (teoretické výuky, vedení pohybových aktivit, zlepšení funkce pohybového systému a lepšího psychického pocitu), zatímco u dalších typů motivace zůstal v podstatě obdobný počet souhlasných

vyjádření jako v roce 2014. Nečastěji uváděnou motivací jak v roce 2014 (u 69 % účastníků), tak v roce 2016 (u 81 % účastníků) bylo zlepšení funkce pohybového systému. K obdobnému procentuálnímu nárůstu došlo i u druhé nejčastěji uváděné motivace, lepšího psychického pocitu ze 45 % na 71 % a obdobně u třetí nejčastější motivace, vedení pohybových aktivit ze 44 % na 58 %. Z těchto údajů nelze vyvozovat žádné kategorické soudy, nicméně zvýšení jak celkového počtu možností motivace, tak nárůst kladných vyjádření u čtyř jednotlivých typů motivace vypovídá o pravděpodobněm komplexnějším akceptování Feldenkraisovy metody ze strany zájemců o zlepšování se prostřednictvím tohoto cvičení.

U obou výzkumných souborů uvedla těsná nadpoloviční většina účastníků, že v době zahájení kurzu měla bolesti (obtíže) v oblasti pohybového aparátu, ale pouze pro přibližně 40 % z celkového počtu účastníků jak v roce 2014, tak v roce 2016 byla úleva od bolesti motivací k účasti na kurzu. U 51 účastníků kurzu v r. 2016, kteří uvedli 66 upřesnění ohledně oblasti bolesti (obtíží) pohybového systému, byl 50 % zastoupen trup, končetiny 38 % a krk 12 %. Dá se tedy říci, že bolest pociťovala polovina účastníků, třetina v oblasti trupu (33), čtvrtina v oblasti končetin (25) a méně než desetina v oblasti krku (8) oproti téměř polovině účastníků (49), kteří žádné bolesti (obtíže) neuvedli.

Po zjištění a srovnání vstupní charakteristiky probandů v části A jsem porovnal úvodní hodnocení z části B (po absolvování kurzu) prostřednictvím **výstupní výzkumné otázky 1.B:**

Nakolik bylo pro probandy v roce 2016 cvičení Feldenkraisovou metodou příjemné a pokyny srozumitelné v porovnání s pocity probandů z roku 2014?

V roce 2016 se téměř všichni účastníci shodli ohledně příjemnosti cvičení, když 97 (97 %) probandů uvedlo souhlasná vyjádření a nesouhlasná vyjádření nebyla žádná. Naproti tomu v roce 2014 uvedlo souhlasná vyjádření 89 (90 %) probandů s tím, že mírný souhlas oproti 26 vyjádřením v roce 2016 vyjádřilo 17 probandů, čímž určili i rozdíl u celkového počtu kladných vyjádření.

V roce 2016 téměř 100 % probandů (99 %) oproti 86 % probandů v roce 2014 vyjádřilo souhlas se srozumitelností cvičebních pokynů. O příčinách takto vysoce pozitivního hodnocení lze pouze spekulovat. Mohlo dojít ke zlepšení projevu lektorky,

ke kvalitnějšímu využití techniky (mikrofonu), případně k většímu souznění s pokyny ze strany cvičenců. Jisté je, že v roce 2016 oproti roku 2014 došlo ohledně srozumitelnosti pokynů k výraznému zlepšení a obdobně výrazně kladný posun nastal i v hodnocení příjemnosti cvičení. Tento soulad mezi oběma faktory (srozumitelnost pokynů a příjemnost cvičení) navozuje domněnku, že srozumitelnost pokynů, výkon a vystupování lektorky jsou zásadními prvky, které ovlivňují celkový dojem (pocit) z cvičení Feldenkraisovou metodou. Oprávněnost této domněnky umocňuje několik individuálních závěrečných písemných poznámek účastnic kurzu, jak v roce 2014, kdy bylo několik vyjádření kritických ohledně akustiky, srozumitelnosti i projevu lektorky, tak v roce 2016, kdy se účastnice naopak vyjádřily pochvalně zejména o příjemném projevu lektorky.

Vlivem cvičení na tělesný stav se zabývala **výstupní výzkumná otázka 2.B:**

V jaké míře zaznamenali probandi v roce 2016 po absolvování kurzu zvýšení rozsahu pohybu a snížení bolesti v oblasti pohybového systému v porovnání s pocity probandů z roku 2014?

Výsledkem výrazného poklesu naprostého souhlasu (o 24 vyjádření) a stejně výrazného vzestupu „spíše“ souhlasných vyjádření ohledně zvýšení rozsahu pohybu v roce 2016 oproti roku 2014 je, že vyjádření celkového souhlasu 86 probandů (87 % v roce 2014, 86 % v roce 2016) zůstalo v součtu totožné. Zbylé položky jsou u obou souborů srovnatelné, nicméně je na místě konstatovat, že součet vyjádření, která nejsou souhlasná, je celkově u obou souborů rozdílný v takovém poměru, že součet 9 (9 %) vyjádření v roce 2014 je zřetelně nižší oproti 14 (14 %) vyjádření v roce 2016. Tato vyšší míra relativizace a nárůst kritičtějších vyjádření ohledně zvýšení rozsahu pohybu může být způsobena mnoha faktory. Může jít o prostý fakt, že u výzkumných souborů objektivně taková situace nastala. Posun k méně souhlasnému vyjádření v roce 2016 může být také způsoben vyšší mírou očekávání, kdy si o 12 % více probandů oproti roku 2014 přálo (předpokládalo) zlepšení funkce pohybového systému a tato vyšší míra očekávání nebyla zcela splněna. Dalším vysvětlením by mohlo být, že v souboru v roce 2016 bylo o 14 % více probandů bez předešlé praktické zkušenosti s cvičením Feldenkraisovou metodou na intenzivním kurzu a též jejich očekávání nebyla jednoznačně naplněna.

Výzkum, který se zabýval též flexibilitou (rozsahem pohybů) uskutečnili v roce 1999 C. Hopper, G. S. Kolt a J. C. McConville, kteří zkoumali vliv Feldenkraisova ATM na protažení hamstringů, flexibilitu a uvědomované úsilí. Autoři uvedli, že ačkoliv Feldenkraisova metoda rychle získává popularitu u zdravotnických odborníků, pouze málo empirických výzkumů zaznamenává její účinnost a že cílem jejich studie bylo vyšetřit vliv Feldenkraisovy metody na flexibilitu (ohebnost, pružnost), uvědomované úsilí a délku hamstringů (protahování zadních svalů stehů). Výzkum se skládal ze dvou studií. Ve studii 1 bylo 79 zdravých účastníků (probandů) podrobena měření ohebnosti (všedě), vnímání úsilí a protažení hamstringů. Následně byli účastníci náhodně rozděleni do „Feldenkrais“ a kontrolní skupiny. Stejně měření bylo provedeno po skupinové intervenci ATM a kontrolním cvičení. Ačkoliv se „Feldenkrais“ účastníci zlepšili jednoznačně více v testu flexibility oproti účastníkům z kontrolní skupiny, nebyl nalezen žádný rozdíl mezi skupinami v uvědomění úsilí a protažení hamstringů. Ve studii 2 se podskupina 39 účastníků zúčastnila následných tří intervencí se třemi měřeními, která byla opět provedena předem a po čtvrté (poslední) intervenci. V žádném výstupním parametru nebyl zjištěn rozdíl v průběhu času. Tato svá zjištění autoři vyhodnotili z hlediska významu pro další výzkum a pro praxi ve zdravotnictví.

Více než deset let po uvedeném zahraničním výzkumu potvrdili jednoznačně i účastníci pražských kurzů ATM zvýšení rozsahu pohybů (flexibility).

Obdobnou problematikou se zabývali M. Edgar, G. Anderson a N. Tuttle (2016) ve svém výzkumu vlivu ATM na funkční schopnosti, kvalitu života a kineziofobii, který uskutečnili ve dvou odlehlých anglických obcích u 27 lidí ve věkovém rozmezí 59 – 88 let (průměr 73,8 let), kteří se zúčastnili během 12 týdnů dvanácti hodinových lekcí ATM. Na začátku a na konci kurzu vyplnili účastníci 3 typy dotazníků: PSFS (Patient Specific Functional Scale), WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality of Life) a Tampa Kinesiophobia Scale. Kompletní vyplněné dotazníky se podařilo získat v daném pořadí jednotlivých typů v počtu 24, 18 a 15 dotazníků. Ke statisticky významnému zlepšení došlo pouze v případě PSFS, když se na škále od 0 do 10 zvýšilo průměrné bodové ohodnocení funkčních schopností o 1,4 bodu z 4,6 na 6,0. Ohledně „kvality života“ a kineziofobie bylo zlepšení statisticky nevýznamné, i když u kineziofobie došlo k prolomení hranice z fobie vysoké úrovně na úroveň běžné normy.

Významně pozitivnější výsledky vlivu ATM u účastníků zdejších kurzů lze vysvětlit výrazně vyšším (o 14 let) průměrným věkem účastníků zahraničního výzkumu, kterým jsou možnosti funkčního pohybového zlepšení objektivně limitovány.

Je pravděpodobné, že probandi, kteří nepocítovali žádnou bolest (obtíže) při nástupu do kurzu (45 probandů = 45 %), se s otázkou posouzení snížení bolesti (obtíží) vypořádali tak, že uvedli neutrální postoj (28 probandů = 28 %) nebo neuvedli odpověď žádnou (7 probandů = 7 %), v součtu 35 (35 %) probandů, což je o 10 probandů (10 %) méně, než je předpokládaný počet 45 probandů (45 %). Obdobně v roce 2014 neuvedlo na začátku kurzu žádnou bolest 43 (43 %) probandů a na konci kurzu se pouze 29 (29 %) probandů ke změně bolesti vyjádřilo neutrálně a 5 (5 %) probandů neuvedlo odpověď žádnou. Celkem tedy téměř shodně s rokem 2016 v roce 2014 neodpovědělo nebo odpovědělo neutrálně 34 (34 %) probandů.

Na druhé straně je zde opačný (a logický) rozpor mezi počtem 51 probandů (51 %) v roce 2016 (graf č. 14), kteří při nástupu do kurzu uvedli, že bolest (obtíže) mají a součtem celkem 65 (65 %) probandů, kteří zaznamenali změnu bolesti (obtíží) v oblasti pohybového systému, ačkoliv 14 z těchto 65 probandů původně žádnou bolest nepocítovalo. Obdobně v roce 2014 uvedlo přítomnost bolesti (obtíží) 56 probandů a následně se o 9 probandů více, tedy 65 (65 %) probandů vyjádřilo ke změně bolesti.

Je na místě konstatovat, že vyhodnocení vyjádření k uvedenému tvrzení je velice problematické, jelikož zaznamenává sdělení všech probandů včetně těch, kteří žádnou bolest na začátku kurzu nepocítovali a tedy ani cvičení ani cokoli jiného nemohlo neexistující bolest snížit. Posouzení snížení bolesti je vzhledem k motivaci účastníků i vzhledem ke smyslu cvičení Feldenkraisovou metodou zásadní otázkou a smyslem výzkumu. Rozporuplný výstup ohledně této otázky by mohl celý výzkum podstatně devalvovat. Probandi, kteří při nástupu do kurzu žádnou bolest nepocítovali, neměli být na změnu bolesti dotazováni, případně měli být vyzváni, aby tuto otázku ozřejmili slovně.

Na druhou stranu je zřejmé, že se snížením bolesti se v roce 2014 (naprosto nebo spíše) ztotožnilo 60 probandů (61 %) a v roce 2016 probandů 54 (54 %) a ať už k tomuto vyjádření dospěli jakkoli, je toto vyjádření nadpoloviční většiny veskrze pozitivní, i když není možné pominout, že v roce 2014 se snížením bolesti nesouhlasilo 5 (5 %) a v roce 2016 dokonce 11 (11 %) probandů.

Jak ohledně zvýšení rozsahu pohybu, tak ohledně snížení bolesti v pohybovém systému se při shodném počtu pozitivních vyjádření objevilo v roce 2016 více negativních odpovědí. Některé písemné závěrečné poznámky cvičenek po absolvování kurzu potvrdily, že při absenci bolesti, případně při velkém rozsahu pohybu již před nástupem do kurzu se nemůže cvičení v tomto směru pozitivně projevit.

Kvalitativní výzkum vlivu Feldenkraisovy metody provedli Öhman, Aström a Malmgren-Olsson (2011), kteří ve své studii popsali a analyzovali zkušenosti a vnímání vlivu intervence ATM v rámci skupiny 14 žen s nespecifickými bolestmi krku a ramen. Data, která byla následně analyzována, byla sbírána dvěma způsoby, denními poznámkami hned po lekci a tematickými rozhovory 4 – 6 měsíců po intervenci. Většina žen popisovala Feldenkraisovu metodu jako přínosnou, ale obtížnou, ženy uváděly změny v držení těla, pocit uvolnění, vzrůst sebedůvěry. Tyto pocity přetrvávaly i po 4 – 6 měsících. Autoři uvádějí pozitivní působení Feldenkraisovy metody na pohybové schopnosti účastnic, ale nezmiňují žádný vliv ATM na jejich bolesti.

Po porovnání ovlivnění fyzického stavu probandů směřovala další otázka k podstatě Feldenkraisovy metody ATM – Pohybem k sebeuvědomění a kromě pocitů odpočínutí a plnosti energie porovnávala právě zlepšení sebeuvědomění. Touto otázkou byla **výstupní výzkumná otázka 3.B:**

Nakolik cítili probandi v roce 2016 zlepšení tělesného vnímání (sebeuvědomění) a nakolik se cítili odpočínutí a plní energie po cvičení Feldenkraisovou metodou v porovnání s pocity probandů z roku 2014?

Ohledně zlepšení tělesného vnímání (sebeuvědomění) je v celkovém součtu obou souhlasných vyjádření probandů jak naprostého, tak „spíše“ shoda jak v roce 2014 ($62 + 26 = 88 = 89 \%$), tak v roce 2016 ($54 + 35 = 89 = 89 \%$) a zbylé položky jsou tedy v součtu též shodné. Rozdíly mezi počty vyjádření od neutrálního postoje přes nesouhlasná vyjádření až po neuvedení odpovědi, nejsou významné. Nicméně počet 11 probandů (11 %) jak v roce 2014, tak v roce 2016, kteří buď zaujali neutrální postoj nebo různou míru nesouhlasu nebo se nevyjádřili, není zanedbatelný počet a ukazuje, že i mezi zájemci o cvičení Feldenkraisovou metodou byla přibližně desetina cvičenců, kteří vyšší míru sebeuvědomění nepocítili. Je možné se pouze domnívat, že jim v tomto směru metoda nevyhovovala nebo že míra jejich sebeuvědomění byla již tak značná, že bylo obtížné ji zvýšit.

Pohled z psychologického hlediska a srovnání ATM se cvičením Qi Gong popsali ve své studii Posadzki, P., Stöckl, A., Mucha, D. (2010) jako dva podobné přístupy k pohybu člověka, které zkoumali z pozice Gestalt konceptu a humanistické psychologie a konstatovali, že podobným způsobem jako u systému Moshé Feldenkraise se může zvýšit pohybová úroveň jedince a sebeuvědomění jeho pohybů i působením cvičení Qi Gong s tím, že toto cvičení je stejně jako Feldenkraisova metoda založeno na Gestalt konceptu a humanistické psychologii.

Celkový součet souhlasných vyjádření ohledně pocitu odpočínutí a plnosti energie byl u obou souborů v podstatě shodný. V roce 2014 se souhlasně vyjádřilo 68 probandů (69 %) a v roce 2016 se souhlasně vyjádřilo 67 probandů (67 %). V roce 2014 více probandů zaujalo neutrální postoj (21) oproti 16 probandům v roce 2016, kdy zřetelně více probandů (16) vyjádřilo v různé míře nesouhlas (více než dvojnásobek) oproti 7 nesouhlasným vyjádřením probandů v roce 2014. Jestliže v roce 2016 o 6 probandů více než v roce 2014 s tvrzením naprosto souhlasilo, pak na druhou stranu v roce 2016 oproti roku 2014 téměř o stejný počet probandů více (5) s tvrzením rozhodně nesouhlasilo.

Nezbývá než konstatovat, že ve výzkumném souboru v roce 2016 bylo výrazně více probandů oproti roku 2014, u kterých intenzivní cvičení Feldenkraisovou metodou v oblasti odpočínutí a nabití energií vyústilo v naprosto protichůdné jak pozitivní, tak negativní pocity a více než dvojnásobek probandů oproti roku 2014 vyjádřil v roce 2016 v různé míře nesouhlas s pocitem odpočínutí a plnosti energie.

Výzkum blízký zjišťování nabití energie provedli Ullmann, G., Williams, G. (2015) v rámci případové studie, když zkoumali možnost zlepšení kognitivních (poznávacích) funkcí seniorů pro samostatný život intervencí Feldenkraisovy metody. Vycházeli z předpokladu, že ochablost v kognitivní oblasti, ke které většinou dochází vlivem stárnutí, může ovlivnit nezávislost života a ze zjištění, že více než 16 milionů lidí v USA je postiženo snížením kognitivních schopností. Vliv Feldenkraisovy metody na poznávací funkce zkoumali tak, že u skupiny tří probandů vyhodnotili kognitivní funkce pomocí „Trail Making Testu“ (Testu cesty) A a B na začátku a po skončení intervence Feldenkraisovy metody. Na základě zjištění, že po intervenci se v Trail Making Testu A a B všichni účastníci zlepšili, konstatovali, že lekce Feldenkraisovy metody mohou oddálit snížení kognitivních funkcí ovlivněné věkem a že výsledky této

případové studie opodstatňují provedení rozsáhlejších studií výsledků intervence Feldenkraisovy metody na kognitivní funkce u klinické i neklinické populace.

Závěrečná (celkově šestá) otázka kromě přímého vyjádření k Feldenkraisově metodě obsahovala i přesah za rámec kurzu. Do budoucna směřovala **výstupní výzkumná otázka 4.B:**

Do jaké míry zlepšilo cvičení probandům v roce 2016 náladu, nakolik jim vyhovovala metoda a v jaké míře se chtějí ke cvičení tohoto typu v budoucnu vrátit v porovnání s pocity probandů z roku 2014?

V součtu souhlasných vyjádření k tvrzení „Cvičení mi zlepšilo náladu“ se oba soubory zcela (obdobně jako v oblasti pocitů ohledně zlepšení tělesného vnímání - sebeuvědomění) vyrovnaly, když v roce 2014 bylo takových vyjádření 85 a 86 v roce 2016, tedy shodných 86 %. V roce 2016 se k těmto vyjádřením připojilo 14 zbylých vyjádření (14 %) pouze v položce neutrálního postoje a nesouhlasná vyjádření tedy nebyla žádná. Oproti tomu v roce 2014 kromě 6 probandů s neutrálním postojem bylo celkově i 5 nesouhlasných vyjádření a 3 probandi se ohledně zlepšení nálady nevyjádřili.

Lze konstatovat, že jak v roce 2014 tak v roce 2016 cvičení Feldenkraisovou metodou předčilo přání účastníků a očekávání lepšího psychického pocitu, když v roce 2014 si lepší psychický pocit přálo 45 účastníků a dočkalo se ho celkem 85 (86 %), tedy téměř dvojnásobek a v roce 2016 byl lepší psychický pocit motivací pro 71 účastníků a ten se v podobě zlepšení nálady dostavil taktéž u 86 % probandů.

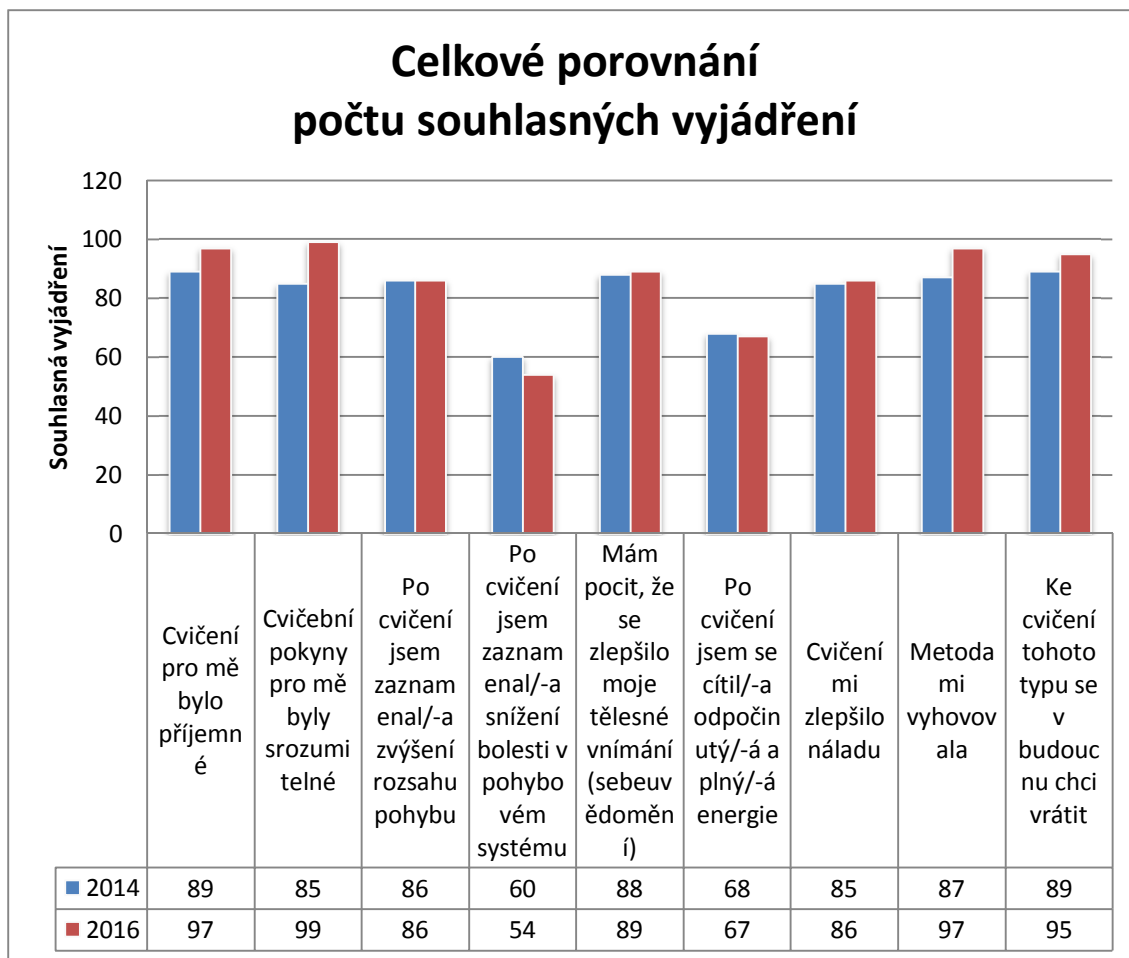
V míře souhlasu s tvrzením: „Metoda mi vyhovovala“ předčil soubor z roku 2016 účastníky z roku 2014 zejména v položce mírného souhlasu a tím i v součtu souhlasných vyjádření o 10 souhlasů, když v roce 2014 jich bylo 87 (88 %) a v roce 2016 byl celkový součet 97 (97 %) s tím, že pouze 1 účastník vyjádřil mírný nesouhlas.

Toto extrémně pozitivní hodnocení Feldenkraisovy metody je (společně s též téměř stoprocentně kladným hodnocením srozumitelnosti pokynů a příjemnosti) v určitém rozporu s ne zcela a naprosto kladným hodnocením vlivu cvičení na rozsah pohybu a bolest v pohybovém systému. Zřejmě srozumitelnost a příjemné pocity během cvičení jsou pro účastníky (účastnice) kurzu dostatečným opodstatněním pro vyhodnocení Feldenkraisovy metody jako téměř absolutně vyhovující.

Celkový součet účastníků, kteří se vyjádřili, že ke cvičení tohoto typu se v budoucnu chtějí vrátit (naprosto i spíše), byl vyšší v roce 2016 a to 95 (95 %) oproti 89 (90 %) v roce 2014. Jelikož zbylé položky byly víceméně vyrovnané (neutrální postoj, různá míra nesouhlasu) a ani pětiprocentní rozdíl v součtu souhlasných odpovědí u obou souborů není nijak výrazný, lze konstatovat, že devadesátiprocentní, respektive pětadevadesátiprocentní úmysl účastníků navázat na třídní intenzivní kurz Feldenkraisovy metody cvičením tohoto typu je srovnatelný a vyjadřuje veskrze kladné hodnocení jak samotného kurzu, tak přínosu a perspektivy Feldenkraisovy metody.

Vytrvalost při pravidelném cvičení zkoumali u 269 žen a mužů ve věku 50 až 65 let ve svém výzkumu Oka, R. K., King, A. C. a Young, D. R. (1995), kteří zjišťovali vliv společenské podpory na vytrvalost při ročním cvičebním programu. Jejich výsledky ukázaly, že vliv společenské podpory na akceptování cvičení je u žen i mužů podobný a že při srovnání s obecnou podporou byla lepší podpora konkrétní. Menší výchozí povzbuzení od kolektivu, který cvičení zajišťoval, bylo nejsilnější podporou pro setrvání ve cvičebním programu během prvních 6 měsíců jeho trvání. Největší podporou od 7. do 12. měsíce byla podpora rodiny, přátel a kolektivu cvičitelů.

Souhrnné porovnání pocitů účastníků intenzivního kurzu Feldenkraisovy metody v letech 2014 a 2016, které je cílem práce, je zřejmé z následujícího grafu 24, kde jsou zaznamenány součty souhlasných vyjádření (naprosto i spíše) u všech devíti otázek uvedených ve výstupní části (B) dotazníku v obou letech.



Graf 24: Celkové porovnání počtu souhlasných vyjádření u jednotlivých otázek (naprosto souhlasím, přesně tak to cítím + spíše souhlasím)

U pěti výstupních otázek ze všech devíti zadaných došlo při porovnání souhlasných vyjádření z let 2014 a 2016 v podstatě k naprosté shodě. U otázky ohledně zvýšení rozsahu pohybu byl totožný počet souhlasných odpovědí 86 probandů (87 % v roce 2014 a 86 % v roce 2016), ohledně snížení bolesti se absolutní počet souhlasných odpovědí liší v poměru 61 % v roce 2014 k 54 % v roce 2016, ale při zohlednění faktu, že ve vstupní části uvedlo bolest pohybového systému 57 % probandů v roce 2014 a 51 % probandů v roce 2016, vyjadřují uvedené údaje opět téměř shodu, ohledně zlepšení tělesného vnímání – sebeuvědomění je počet 89 % souhlasných odpovědí v obou letech identický obdobně jako u otázky ohledně zlepšení nálady, kde je identickým počtem v obou případech 86 %, zatímco ohledně odpočívání a plnosti energie je soulad vyjádřen s nevýznamným rozdílem 2 % v poměru 69 % v roce 2014 k 67 % v roce 2016.

U zbylých čtyř výstupních otázek oproti roku 2014 v roce 2016 v různé míře kladné odpovědi přibyly. Ohledně příjemnosti cvičení z 90 na 97 %, ohledně

srozumitelnosti pokynů z 86 na 99 %, ohledně ohodnocení metody jako vyhovující z 88 na 97 % a ohledně záměru se v budoucnosti ke cvičení tohoto typu vrátit z 90 na 95 %.

Souhrnný přehled celkových počtů pozitivních vyjádření zřetelně ukazuje soulad získaných údajů v roce 2016 s údaji z roku 2014 s tím, že v roce 2016 došlo vlivem lepší srozumitelnosti pokynů ke zřejmému nárůstu kladných vyjádření u příjemnosti cvičení, přijetí metody jako vyhovující a chuti se ke cvičení tohoto typu vrátit.

5.1 Shrnutí části A

Ze 150 dospělých účastníků intenzivního kurzu Feldenkraisovy metody v roce 2016 vyplněné dotazníky odevzdalo 100 lidí, jejichž údaje byly porovnány s údaji z dotazníků od 99 účastníků z roku 2014. V obou případech vysoce převládlo zastoupení žen (96 % v roce 2014 a 94 % v roce 2016). Z hlediska průměrného věku došlo k mírnému posunu z 50 let v roce 2014 na 48,6 let v roce 2016. V obou případech tvořili jednu polovinu účastníků fyzioterapeuti a shodné bylo i celkové zastoupení 63 % zdravotníků. Počet vysokoškolsky vzdělaných účastníků se zvýšil z 39 na 60 % v roce 2016 a naopak počet účastníků se středoškolským vzděláním poklesl z 58 na 35 %.

Ačkoliv se mírně zvýšil počet účastníků, kteří se pravidelně věnují Feldenkraisově metodě, zúčastnilo se kurzu v roce 2016 o 14 více účastníků bez předešlé zkušenosti s kurzem této metody a jejich počet stoupl na více než polovinu, zatímco účastníků s předešlou dílčí zkušeností bylo o 16 méně.

5.2 Shrnutí části B

V roce 2016 téměř 100 % probandů (99 %) oproti 86 % probandů v roce 2014 vyjádřilo souhlas se srozumitelností cvičebních pokynů a 97 % účastníků oproti 90 % v roce 2014 se vyjádřilo kladně ohledně příjemnosti cvičení. Z tohoto souladu vyplývá, že srozumitelnost pokynů přímo ovlivňuje dojem ze cvičení.

V roce 2016, kdy účastníci více relativizovali, případně negovali zvýšení rozsahu pohybu, bylo o 14 % více účastníků bez předešlé praktické zkušenosti s cvičením Feldenkraisovou metodou na intenzivním kurzu a o 12 % více účastníků, kteří si přáli zlepšení funkce pohybového systému.

Ačkoliv jak v roce 2014, tak v roce 2016 nadpoloviční většina účastníků uvedla snížení bolesti, zvýšil se v roce 2016 počet negativních vyjádření. Hodnocení ohledně

snížení bolesti se ukázalo problematickým, jelikož zaznamenává vyjádření i těch účastníků, kteří žádnou bolest na začátku kurzu nepocítovali. Tito účastníci se neměli ke snížení bolesti vyjadřovat, případně měli tuto otázku ozřejmit slovně.

Ohledně tělesného vnímání (sebeuvědomění) jak v roce 2014, tak v roce 2016 mělo pocit zlepšení 89 % účastníků, na druhé straně bylo v obou letech 11 % cvičenců, kteří vyšší míru sebeuvědomění nepocítili.

K obdobně pozitivní shodě došlo u více než 2/3 účastníků v otázce odpočínutí a nabití energie. Naproti tomu v roce 2016 se více účastníků v tomto směru vyjádřilo jak výrazně kladně, tak výrazně záporně a těch, kteří vyjádřili nesouhlas ohledně odpočínutí, byl v roce 2016 dokonce více než dvojnásobek oproti roku 2014. V tomto směru nezbyvá než konstatovat, že prožívání sebeuvědomění není vždy ve shodě s pocitem odpočínutí.

Téměř shodně jako v oblasti sebeuvědomění zlepšilo cvičení náladu 86 % účastníků jak v roce 2014, tak v roce 2016 a značně předčilo vstupní očekávání lepšího psychického pocitu s tím, že v roce 2016 oproti roku 2014 se žádný z účastníků v tomto ohledu nevyjádřil záporně.

V roce 2016 o 10 účastníků více souhlasilo s tvrzením: „Metoda mi vyhovovala“ a s 97 % kladných vyjádření dosáhli účastníci téměř absolutního celkového souhlasu. Jelikož se účastníci v roce 2016 vyjádřili o srozumitelnosti pokynů a příjemnosti cvičení též téměř stoprocentně kladně, je zřejmé, že právě tyto aspekty jsou pro téměř všechny účastníky (účastnice) kurzu podstatné při posouzení Feldenkraisovy metody jako vyhovující.

Účastníků, kteří se vyjádřili, že se ke cvičení tohoto typu chtějí v budoucnu vrátit, bylo 89 (90 %) v roce 2014 a 95 (95 %) v roce 2016.

Celkové porovnání pocitů účastníků intenzivního kurzu Feldenkraisovy metody v letech 2014 a 2016 názorně ukazuje graf 24 - přehled součtů souhlasných vyjádření (naprosto i spíše) u všech devíti otázek uvedených v obou letech ve výstupní části výzkumu.

Součty souhlasných vyjádření účastníků po absolvování kurzů v letech 2014 a 2016 se u pěti výstupních otázek (ohledně zvýšení rozsahu pohybu, snížení bolesti,

zlepšení tělesného vnímání – sebeuvědomění, zlepšení nálady a odpočínutí) v podstatě naprosto shodovaly a uváděly pozitivní vyjádření v rozmezí od 54 do 89 %.

U výstupních otázek (ohledně příjemnosti cvičení, ohodnocení metody jako vyhovující a záměru vrátit se ke cvičení tohoto typu) se součty souhlasných vyjádření účastníků v roce 2016 oproti roku 2014 při zlepšení srozumitelnosti pokynů (**z 86 na 99 %**) zvýšily v průměru o 7 % a sdělovaly pozitivní vyjádření v rozmezí od 95 do 97 %.

Jelikož smyslem Feldenkraisovy metody ATM je cvičení Pohybem k sebeuvědomění, je nejpodstatnější odpověď na otázku, nakolik cvičení na intenzivním kurzu zlepšilo tělesné vnímání – sebeuvědomění a zejména porovnání pocitů zlepšení sebeuvědomění účastníků intenzivního kurzu v letech 2014 a 2016. **V této otázce došlo u účastníků obou kurzů k naprosté shodě s totožným součtem 89 % souhlasných vyjádření s tvrzením: „Mám pocit, že se zlepšilo moje tělesné vnímání (sebeuvědomění)“.** Tento výsledek ve srovnání s ostatními sledovanými parametry není ani nejnižší ani nejvyšší a oproti některým dalším údajům je u obou porovnávaných kurzů, mezi kterými uplynuly dva roky, shodný. Do uvedené míry souhlasu se tedy nepromítl ani běh času ani obměna složení a charakteristiky účastníků ani zřetelné zlepšení srozumitelnosti pokynů, jež pozitivně ovlivnilo některé další porovnávané pocity.

6 Závěry

V úvodu práce jsem uvedl, že jedním z postupů, které směřují k zajištění a k posílení zdraví v nejširším smyslu tohoto slova je Feldenkraisova metoda „Pohybem k sebeuvědomění“ - Awareness Through Movement jakožto učební proces, který je sebevýchovou směřující k sebezdokonalení. Feldenkraisova speciální metoda vznikala na základě celoživotní osobní zkušenosti, odbornosti a čínorodosti Moshé Feldenkraise, který ji rozvíjel od svého úrazu kolene v roce 1929 až do svých posledních dnů v roce 1984. Tato celosvětově rozšířená metoda se uplatňuje a šíří díky kvalifikovaným lektorům i v České republice, a to zejména prostřednictvím kurzů.

Objektem výzkumné práce byl intenzivní kurz Feldenkraisovy metody vedený každoročně lektorkou Zuzanou Frankovou na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Ukázalo se, že svou velikostí ve světovém kontextu zcela unikátní kurz měl v obou sledovaných ročnících (2014 a 2016) do značné míry podobné složení účastníků, kteří po skončení kurzu vyjádřili vysokou míru spokojenosti.

Ve vstupní části výzkumu postihovaly dvě otázky charakteristiku účastníků. Z odpovědí je možno vyvodit závěr, že se od roku 2014 do roku 2016 o 1/3 zvýšil počet vysokoškolsky vzdělaných fyzioterapeutů. Poznatek, že došlo ke zvýšení počtu účastníků, kteří mají zkušenost s kurzy pod vedením různých lektorů, naznačil, že lidé s určitou zkušeností již cvičí samostatně nebo v jiných (nově vzniklých) kurzech a že se zvýšil i počet lektorů. Zjištění, že u účastníků došlo ke zvýšení počtu různých typů motivace více než o čtvrtinu, dokládá závěr, že zájemci o sebezdokonalení přistupují ke cvičení Feldenkraisovou metodou významně komplexněji.

Ve výstupní části výzkumu postihovaly čtyři otázky subjektivní vnímání průběhu kurzu a hodnocení vlivu cvičení. Údaje ohledně zvýšení rozsahu pohybu a snížení bolesti ukázaly, že vyšší očekávání v roce 2016 nebylo jednoznačně naplněno. Dílčí nepřesností výzkumu bylo, že se ohledně snížení bolesti vyjadřovali i účastníci, kteří žádnou bolest na začátku kurzu nepocítovali. Výrazné zlepšení srozumitelnosti pokynů spolu s vyšším počtem kladných vyjádření účastníků v roce 2016 ukázalo, že srozumitelnost, výkon a vystupování lektorky ovlivňují nejen dojem z cvičení, ale i celkové hodnocení kurzu včetně chuti se ke cvičení vrátit.

Jelikož smyslem Feldenkraisovy metody Awareness Through Movement je cvičení „Pohybem k sebeuvědomění“, je nejpodstatnějším závěrem potvrzení faktu, že třídní intenzivní kurz Feldenkraisovy metody je pro devět účastníků z deseti spolehlivou zárukou zlepšení tělesného vnímání – sebeuvědomění a že cvičení Feldenkraisovou metodou je vyhovující a perspektivní.

Vzhledem k tomu, že se kurzů zúčastnili převážně odborníci v oblasti fyziologie a pohybových aktivit (zdravotníci, fyzioterapeuti, trenéři, lektori) a vzhledem k počtu účastníků, je zřejmé, že veskrze pozitivní hodnocení cvičení ATM je vyjádřením „široké“ odborné veřejnosti. V současné době se Feldenkraisova metoda dostává do povědomí „neodborné“ veřejnosti v České republice jak působením lektorů, tak různými dalšími způsoby sdělování informací o této metodě. Jedním ze zdrojů těchto

informací jsou i závěrečné práce na vysokých školách, které zkoumají různé aspekty vlivu Feldenkraisovy metody na hlasovou výchovu, na pohybový systém, na pedagogiku, na různé specifické skupiny jako jsou např. děti a senioři, v rámci intenzivních kurzů apod. Vzhledem k odkazu Moshé Feldenkraise, který se věnoval různým skupinám osob s postižením, a s ohledem na minimalistické pojetí jeho metody se domnívám, že by v České republice bylo přínosné intenzivnější představení cvičení Pohybem k sebeuvědomění - ATM právě lidem s (např. zrakovým) postižením.

7 Seznam literatury

EDGAR, M., ANDERSON, G., TUTTLE, N. Effects of a 12-week series of Feldenkrais® Awareness Through Movement® classes on functional ability, quality of life, and kinesiophobia on retirement age adults. *Feldenkrais Research Journal*, [online]. 2016, roč. 5 [cit. 2018-03-22]. Dostupné z: <http://iffresearchjournal.org/volume/5/edgar-et-al>

FELDENKRAIS, M. *Embodied wisdom: the collected papers of Moshé Feldenkrais*. Berkeley: North Atlantic Books, 2010, 229 s. ISBN 978-1-55643-906-3.

FELDENKRAIS, M. *Feldenkraisova metoda Pohybem k sebeuvědomění*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1996, 186 s. ISBN 80-7205-058-3.

FELDENKRAIS, M. *The Master Moves*. Cupertino: Meta Publications, c1984, 194 s.

FELDENKRAIS, M. *The Potent Self: A Study of Spontaneity and Compulsion*. Berkeley: Frog Books, 2002, 240 s. ISBN 1-58394-068-5.

Feldenkrais® učení pohybem. [online]. 2012. [cit. 2018-4-1]. Dostupné z: <http://www.feldenkrais.cz/o-naacutes.html>

HOLICKÝ, J. *Vliv cvičení Feldenkraisovy metody na pohybový systém*. Praha, 2014. 134 s. Bakalářská práce na UK FTVS. Vedoucí bakalářské práce Jitka Vařeková.

HOPPER, C., KOLT, G.S., MCCONVILLE, J.C. The effects of Feldenkrais awareness through movement on hamstring length, flexibility, and perceived exertion. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* [online]. 1999, roč. 3, č. 4, s. 238–247 [cit. 2018-03-04]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859299800102>

KERR, G. A., KOTYNIA, F., KOLT, G.S. Feldenkrais® Awareness Through Movement and state anxiety. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* [online]. 2002, roč. 6, č. 2, s. 102-107 [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: [http://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592\(01\)90274-8/abstract](http://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592(01)90274-8/abstract)

Kurz Feldenkraisovy metody: Životopis lektorky [online]. 2018. [cit. 2018-4-1]. Dostupné z: <http://www.feldenkrais-seminar.cz/>

LÖWE, B., BREINING, S., WILKE, R., WELLMANN, R., ZIPFEL, S., EICH, W. Quantitative and Qualitative Effects of Feldenkrais, Progressive Muscle Relaxation, and Standard Medical Treatment in Patients After Acute Myocardial Infarction. *Journal Psychotherapy Research* [online]. 2002, roč. 12, č. 2 [cit. 2018-03-27]. Dostupné z: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1093/ptr/12.2.179#.VSKTByusW_Q

OKA, R. K., KING, A. C., YOUNG, D. R. Sources of social support as predictors of exercise adherence in women and men ages 50 to 65 years. *Women's Health* [online]. 1995, s. 161–175 [cit. 2018-03-30]. Dostupné z: <http://europepmc.org/abstract/med/9373378>

OSWALDOVÁ, P. *Petra Oswaldová* [online]. 2014. [cit. 2018-4-1]. Dostupné z: <https://www.feldenkraisovametoda.cz/petra-oswaldova/>

ÖHMAN, A., ASTRÖM, L., MALMGREN-OLSSON, E. Feldenkrais® therapy as group treatment for chronic pain – A qualitative evaluation. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* [online]. 2011, roč. 15, č. 2, s. 153-161 [cit. 2018-03-22]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859210000446>

Petra Oswaldová: Funkční Integrace. [online]. 2014. [cit. 2018-4-1]. Dostupné z: <http://www.feldenkraisovametoda.cz/funkcni-integrace>

PODSADZKI, P., STÖCKL, A., MUCHA, D. Qi Gong exercises and Feldenkrais method from the perspective of Gestalt concept and humanistic psychology. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* [online]. 2010, roč. 14, č. 3, s. 227–233 [cit. 2018-03-22]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859208002052>

RAY, D. *A short history of Moshe Feldenkrais* [online]. 2014 [cit. 2018-04-1]. Dostupné z: <http://www.donnaray.com/history/>

REESE, M. *Moshe Feldenkrais: A Life in Movement.* Volume One. California: ReeseKress Somatics Press, 2015. 552 p. ISBN 978-0-9855612-0-8.

RYWERANT, Y. *Feldenkraisova metoda: systém funkční integrace.* Hodkovičky: Pragma, 2008. 243 s. ISBN 978-80-7349-134-5.

SHAFARMAN, S. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Praha: Pragma, 1997. 202 s. ISBN 80-7205-864-9.

SKOVAJSOVÁ, T. *K souvislostem Feldenkraisovy metody a psychosomatického pojetí hlasové výchovy*. Praha, 2012. 68 s. Diplomová práce na divadelní fakultě AMU. Vedoucí diplomové práce Libuše Válková.

STACKEOVÁ, D. Zdravotní benefity pohybové aktivity. *Hygiena* [online]. 2010, roč. 55, č 1, s. 25–28 [cit. 2018-03-31]. Dostupné z: <http://apps.szu.cz/svi/hygiena/archiv/h2010-1-06-full.pdf>

ŠLÉGL, A. *Subjektivní pocity účastníků po absolvování kurzu Feldenkraisovy metody – Pohybem k sebeuvědomění*. Praha, 2015. 54 s. Bakalářská práce na UK FTVS. Vedoucí bakalářské práce Jitka Vařeková.

ULLMANN, G., WILLIAMS, G. The Feldenkrais Method can enhance cognitive function in independent living older adults: A case-series. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* [online]. 2016, roč. 20, č. 3, s. 512–517 [cit. 2018-03-22]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2015.11.017>

8 Přílohy

1. Dopis s pokyny pro účastníky kurzu
2. Vstupní dotazník A
3. Výstupní dotazník B