

Abstrakt

Vymezení problému

Schopnost provádět tělesné pohyby v dostatečné míře rozsahu, s dostatečnou mírou vědomé kontroly a co nejnižším energetickým vypětím, spolu s vhodným držením těla, jsou základními předpoklady zajišťující a zvyšující kvalitu lidského života obecně, ale i specificky, ve sféře sportu, umění, fyzioterapii, rekonvalescenci, a dalších oblastech.

Cíl práce

Účelem této studie je prozkoumat efekty cvičení Feldenkraisovy metody ve schopnosti ovlivnění rozsahu pohybu a ovlivnění držení krční páteře u člověka. Současně si práce klade za cíl položit tímto základ pro možnou návaznou práci v oblasti výzkumu vlivu Feldenkraisovy metody na pohybový systém u člověka.

Metoda řešení

Účastníci studie (6 osob) podstoupili jednu intervenci s cviky Feldenkraisovy metody zaměřenou na oblast krku a krční páteře. Měřeny byly změny v hodnotách modifikovaného testu dle Forestiera, zkoušce rotace krční páteře, testu dle Lenocho a lateroflexe krční páteře. Došlo k zaznamenání pocitů z oblasti krku na stupnici VAS před intervencí i po ní, shodně bylo užito i fotografického záznamu postury. Po intervenci bylo využito polostrukturovaného interview k získání zpětné vazby k průběhu cvičení.

Výsledky

Výsledky ukazují zlepšení lateroflexe a rotace u všech účastníků studie. Modifikovaný test dle Forestiera reprezentující posturu doznal zlepšení ve třech případech, zatímco u ostatních zůstala tato hodnota nezměněna, nebo se mírně zhoršila. U testu dle Lenocho došlo ke zlepšení, zhoršení, nebo žádné změně shodně pro dvě testované osoby v rámci každé této kategorie. Všichni účastníci vyjma jednoho zaznamenávali po intervenci pocit větší volnosti pohybu a lehkosti a zároveň hodnotili alespoň malý stupeň úlevy v oblasti krku. Výsledky naznačují, že Feldekraisova metoda je schopná podpořit zlepšení rozsahu pohybu v oblasti krční páteře a to již po jedné intervenci. Na základě výsledků lze doporučit návazný rozsáhlejší výzkum v této oblasti.

Klíčová slova

Pohybem k sebeuvědomění, pohybový rozvoj, pohybová funkce, pohybový projev, pohybový stereotyp, vědomý pohyb