

## Abstrakt

### Vymezení problému

Pohyb je jedna ze základních linií života, propojená s vnímáním, myšlením a cítěním. Když ovlivníme pohyb, ovlivníme i ostatní faktory našeho Já. Kvalita a rozsah pohybu odpovídá míře uvědomění si toho, co děláme, a zdokonalení vnímání našeho těla může hrát klíčovou roli pro eliminaci nežádoucích prvků v psychické a fyzické sféře života.

### Cíl práce

Cílem této práce bylo získat subjektivní pocity od jedinců, kteří se účastnili kurzu Feldenkraisovy metody, a kvalitním výzkumným souborem ohodnotit vliv metody na psychický a fyzický systém.

### Metody řešení

Studie poskytla 99 vyplněných vstupních a výstupních dotazníků, odrážejících základní anamnézu ve vstupním dotazníku a zhodnocení pocitů po cvičení ATM – pohybem k sebeuvědomění, ve výstupním dotazníku. Výsledkem byly vjemy získané od probandů hodnocením otázek, na které odpovídali, a pomocí Lickertovy škály.

### Výsledky

Výsledky ukázaly převážně pozitivní ohlas na prodělaná cvičení. Co se týče fyzické stránky, většina účastníků zaznamenala zvýšení rozsahu pohybu. Rozporuplné odpovědi byly zaznamenány u otázky týkající se snížení vnímání bolesti pohybového systému. Z hlediska lepších psychických pocitů, probandi převážně souhlasili. Dalším důležitým aspektem studie bylo tělesné vnímání, sebeuvědomění, které cvičenci hodnotili pozitivně. Díky obsáhlosti výzkumného souboru se zjišťovala také jeho struktura, kterou tvořily převážně ženy se zdravotním zaměřením.

### Klíčová slova

Feldenkraisova metoda, ATM, pohybem k sebeuvědomění, pohybové vzory, pohybové stereotypy, vědomí, alternativní rehabilitace