

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Subjektivní pocity účastníků po absolvování kurzu
Feldenkraisovy metody – Pohybem k sebeuvědomění**

Bakalářská práce

Vedoucí diplomové práce

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Vypracoval:

Adam Šlégl

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 diplomanta

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Chtěl bych poděkovat PhDr. Jitce Vařekové, Ph.D., za její trpělivost, podporu, odborné rady a pozitivní energii, která z ní zářila po celou dobu kompletování této práce. Dále bych chtěl poděkovat své sestře a bratrovi za technickou podporu.

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

Background

Movement is one of the basic aspects of life, connected with perception, thinking and feeling. If we influence the movement, we influence also the other factors of ourselves. The quality and the range of the movement corresponds to the rate of an awareness, what we are doing, and improvement of body perception can be very important for the elimination of undesirable elements in psychological and physical sphere of living.

Objectives

The aim of this research was to get the subjective feelings from each proband, who get involved the course of Feldenkrais method, and with the quality research sample evaluate the effect of the method to psychical a physical system.

Methods

The study provided 99 filled pre-tests and post-tests. Pre-tests showed the basic anamnesis data and the post-tests showed evaluation of prodands feelings after ATM intervention – Awareness Through Movement. The result were the reviews of probands by answering the questions, with Lickert scale.

Results

Results showed mostly positive response to the intervention. Regarding the physical aspects, most of the probands experienced and increase in range of motion. On the issue of the decrease of pain perception, the probands answered inconsistently. Probands mostly agreed with better psychological feelings. Another important aspect of study was the body perception and awareness, which was positively evaluated. Also the structure of the research group was determitted, thanks to largeness of the research sample. The course was attended mostly by the women with health specialization.

The key words

Feldenkrais method, ATM, awareness through movement, movement patterns, movement stereotypes, perception, alternative rehabilitation

Obsah

1	Úvod	8
2	Teoretická část	10
2.1	Feldenkraisova metoda.....	10
2.1.2	Moshé Feldenkrais	14
2.1.3	Historie a vývoj metody.....	16
2.1.4	Praktické ukázky lekce ATM – Pohybem k sebeuvědomění	20
2.1.5	Sebeuvědomění a sebeuskutečnění	23
2.1.6	Myšlení, pohyb	30
2.1.7	Zásady lektora a procesy Feldenkraisovy metody	30
3	Praktická část	32
3.1	Cíle a úkoly práce.....	32
3.2	Výzkumné otázky.....	32
3.3	Výzkumné metody a postupy.....	32
3.4	Charakteristika výzkumného souboru.....	33
3.5	Metody sběru dat.....	33
4	Výsledky.....	35
4.1	První výsledková část.....	35
4.2	Druhá výsledková část	41
5	Diskuze	44
6	Závěr.....	48
7	Zdroje a literatura	50

1 Úvod

Pohyb, jeden ze základů života, je už od narození každé bytosti ovlivňován zevním prostředím. Člověk, který prochází ze všech tvorů nejdelším procesem učení se pohybu, si osvojuje své vlastní tělo, jeho části a koordinuje ho vzhledem k vnějšímu světu a k okolním podmínkám. Gravitace, nedílná součást vývoje našeho pohybového aparátu, která nastavila pro žijícího tvora ztížené prostředí, nás ovlivňuje, uzpůsobuje a usměrňuje ve všech ohledech pohybu. Většina z nás se přestane učit svému vlastnímu pohybu, sbírat zkušenosti, experimentovat a poznávat možnosti svého těla ve chvíli, kdy může s tímto stavem plnit každodenní činnost (Moshé Feldenkrais, 1996, s. 31). Pohyb se zautomatizuje a důsledkem této fáze může být neoptimální využívání svalových skupin nerovnoměrným způsobem, což má často za následek funkční poruchy pohybového aparátu. Náš současný životní styl vede k čím dál tím většímu výskytu onemocnění pohybového aparátu a bolestivých obtíží. Takový stav si často vysvětlujeme tím, že nejsme dost pružní, silní, či jakkoliv stavěni na daný úkol, ačkoliv málokdy dojdeme k uvědomění, že nevyužíváme zcela správně potenciál pohybového ústrojí, který nám byl dán. Je obdivuhodné, jak nám některé osobnosti dokázaly, že využitím našeho myšlení, učení a sebezpozorování můžeme pochopit naše tělo natolik, abychom bez invazivního zákroku zlepšili svou funkci, jako to například udělal Bikram Choudhury, který využil učení Jogy k vyléčení svého vážně zraněného kolene, či Frederick Matthias Alexander experimentováním sám na sobě odstranil špatné pohybové návyky při recitování a zbavil se hlasových problémů. V neposlední řadě je i Moshé Feldenkrais, který díky zraněnému kolennímu kloubu využil svých pozorovacích schopností a objevil metody, které obnovily funkci jeho zraněného kolene. Feldenkraisova metoda je výchovný systém vypracovaný ve 20. století Moshé Feldenkraisem. Feldenkraisova metoda je světově uznávaný přístup k učení. Je přirozeným procesem k porozumění sebe sama v kontextu myšlení a pohybu.

Skupinová cvičení „Pohybem k sebeuvědomění“ vedené lektorem verbálně řídicím pohybovou jednotku, skládající se z pohodlných a jednoduchých pohybů, které se postupně rozvíjí do většího rozsahu a složitosti, jsou ve výzkumu této práce předmětem k získání informací o tom, zda cvičení Feldenkraisovy metody má za

následek zvýšení rozsahu pohybu, snížení bolesti pohybového systému a s tím související zlepšení psychického pocitu jedince.

S Feldenkraisovou metodou jsem se poprvé seznámil v prvním ročníku na hodině prevence pohybových poruch vedených PhDr. Jitkou Vařekovou, Ph.D., na Fakultě tělesné výchovy a sportu. V té době jsem byl čerstvě po luxaci ramenního kloubu, operaci jsem nechtěl podstoupit, takže jsem musel hledat různé metody zdravotní tělovýchovy, i přesto jsem se hodiny Feldenkraisovy metody poprvé účastnil až ve třetím ročníku studia. Člověk se vyvíjí v určité životní mozaice, a pokud cítí a věří tomu, že jde správným směrem, přichází mu do cesty četná podpora pochopení této skladby, v podstatě nezáleží na tom, zda jde o „pozitiva“, či „negativa“, to, co je důležité, je uvědomění toho, že se nám naskytla příležitost posunout náš směr. Od studia na FTVS jsem neočekával rozvinutí mého pohledu na svět, tak jak ho chápu, zároveň jsem nepředpokládal, že se dostanu na dokonalou hodinu Feldenkraisovy metody pod vedením MgA. Petry Oswaldové a že budu cítit jistý druh uspokojení při čtení knihy Pohybem k sebeuvědomění, od Moshé Feldenkraise. Jeho filozofie mě natolik zaujala a souhlasil jsem s ní, že mi je ctí podpořit vědění Moshé Feldenkraise.

2 Teoretická část

2.1 Feldenkraisova metoda

Feldenkraisova metoda je 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, či vyloučené z obvyklých činností a představ tím, že učí jedince jak koordinovat celé tělo v každém pohybu. Tak Feldenkraisova metoda napomáhá lidem při plnějším, efektivnějším a pohodlnějším žití 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 dokazuje i Kolt, Kerr a Kotynia (2002) ve své studii, kde aplikují ATM skupinové lekce pohybem k sebeuvědomění na úzkostné stavy. Účastníkům bylo před výzkumem, po páté lekci a ke konci výzkumu dán k vyplnění psychologický inventář „State-Trait Anxiety Inventory“. Jejich zjištění ukázalo, že ke snížení stavu úzkosti, po cvičení Feldenkraisovy metody, dochází už po první lekci a významně nižší hodnotu zaznamenali při intervenci jedné lekce Feldenkraisovy metody týdně, po dobu deseti týdnů.

Rozdělujeme dvě paralelní formy Feldenkraisovy metody. Pohybem k sebeuvědomění (ATM - Awareness through movement) a Funkční integraci (FI - Functional integration). Pohybem k sebeuvědomění je postup k soustředění se na provádění svých pohybů. Vychází z toho, že většina lidí používá nesprávný pohyb s větším úsilím při různých činnostech. Skupinové lekce trvající třicet až šedesát minut jsou strukturovány tak, aby navodily základní návyky při pohybech, které jsou namáhavé, a umožnily provádět pohyb s menším úsilím. Charakter hodiny spočívá v zapojení účastníků do přesně strukturovaného zkoumání pohybu ve slovně řízených pohybových sekvencích. Prostřednictvím lekce se lidé zapojují do zkoumání pohybu týkajícího se myšlení, cítění a představování, z velké části založeného na vývojovém

pohybu, běžných aktivitách a abstraktním zkoumání. Kupříkladu většina lidí, když mění polohu svého těla z lehu do polohy vsedě, napíná břišní a krční svaly. Klient je veden k tomu, aby pohyb z lehu do sedu prováděl s vědomím svalů, které se napínají, a podle toho lokalizoval ohnisko napětí. Touto cestou je umožněna změna dynamického schématu pohybu ke snížení vynaloženého úsilí a únavy (Princip Feldenkraisovy® metody a směry jejího přístupu, 2015). Zajímavou studii terapeutických metod usnadňujících vzájemnou integraci mysli a těla provedli Posadzki, Stöckl a Mucha (2010), kteří popisovali a srovnávali dva přístupy k lidskému pohybu, Feldenkraisovu metodu Pohybem k sebeuvědomění a Qi Gong, z hlediska Gestalt humanistické psychoterapie, kde je principem dosáhnout sjednocení těla, pocitů, rozumu a vyrovnanosti. ATM podporuje uvědomění svých vlastních neuromuskulárních pohybových vzorů a rozšiřuje možnosti pohybu. O využitím Feldenkraisovy metody, jako léčebné intervence pro pacienty s roztroušenou sklerózou, se zabýval výzkum Johnson, Frederick, Kaufman a Mountjoy (2007). Studie se účastnilo dvacet jedinců s roztroušenou sklerózou. Výsledky výzkumu neukázaly ovlivnění funkčních schopností a příznaků roztroušené sklerózy. Hlavním cílem Pohybem k sebeuvědomění je naučit se, jak jsou u každého organizovány nezákladnější funkce tím, že objevuje podrobnosti o tom, jak vykonáváme jakýkoliv pohyb. Jedinec má možnost naučit se, jak se starat o jeho celé já, odstranit zbytečné výdaje energie. Feldenkraisova metoda neslouží k nucení svého těla k větší pružnosti, či 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 i přes občasné bolesti nám dává pocit jistoty. Výsledkem tedy není zlepšení účinnosti svalstva, ale uvědomění toho, jak používáme své vlastní tělo. Vlivu Feldenkraisovy metody na flexibilitu a vnímání námahy se věnovala studie Hopper, Kolt (1999). Feldenkraisova metoda díky své charakteristice pokrývá široké spektrum lidí, kterým by metoda prospěla. Většina autorů knih uvědomění uvádí, že je FM vhodná pro každého. Využitelnost není pouze u lidí s vrozeným postižením, či získaným handicapem, ale z hlediska pohybových stereotypů je z velké části logické, že je vhodná i pro herce, tanečnický či muzikanty. O změnách pohybových stereotypů po intervenci terapeutických metod na zlepšení posturálního držení se zabývala studie Chana, Driscolla a Ackermanna (2013). K dispozici byl výzkumný soubor o 57 orchestrálních hudebnících, kteří byli zapojeni do desetitýdenního intervenčního programu. Pomůckou k měření byly série fotografií, vyfocených před a po intervenci a hodnocených skupinou hudebních lékařů a zdravotníků. Post-intervenční fotografie

ukázaly výrazné zlepšení držení těla. O pohybových návycích při uměleckém projevu, jako je zpěv, píšou, Samuel H. Nelson, odborník z oboru Feldenkraisovy metody, a Elisabeth Blades-Zeller, hlasová pedagožka. Ve svém konceptu rozebírají Feldenkraisovu metodu ve spojení s hlasem. V České republice se hlasu a dechu ve spojení s FM věnuje Petra Oswaldová.

Dalším paralelním vyjádřením Feldenkraisovy metody je Funkční integrace, při níž odborník využívá individuálního přístupu. Jedná se o podobný princip, jako u skupinových lekcí pohybu k sebeuvědomění, kde lektor používá k provázení skupiny skrz pohybové sekvence slovní formu. Tak ve Funkční integraci vede jedince skrze jemné doteky a pohyby a napomáhá mu zlepšit organizaci pohybového systému a zapojit části ve větších funkčních vzorech (Excerpts from the works of Moshe Feldenkrais, 2007). Jelikož příznivé podmínky pro klienta a pro jeho proces učení vytváří lektor svým vlastním pohybem, sám musí projít dlouhým procesem učení, umožňujícím pochopení a cítění druhé osoby. Ve své podstatě lektor neléčí ani neopravuje funkční omezení jedince, ale zprostředkuje klientovi skrze dotek zkušenost z funkčního pohybu k reorganizaci těla. Výhodou funkční integrace 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. Funkční integrace je vhodná nejenom osoby s určitým motorickým omezením, nebo psychosomatickými potížemi, ale využívá jí i řada sportovců ke zlepšení jejich pohybu a dýchání (Funkční Integrace, 2014). Metoda je založena na principech fyziky, biomechaniky a empirického porozumění učení a lidského rozvoje. Účinnost funkční integrace ve srovnání progresivní svalovou relaxací zkoumala studie Breining, Wilke, Wellmann (2002). Ve výzkumu byly srovnávány tyto dvě metody se standardním lékařským ošetřením v průběhu akutní fáze po infarktu myokardu. Byly vytvořeny tři skupiny pacientů s možností výběru léčby. Dvě lekce Feldenkraisovy metody, dvě sezení progresivní svalové relaxace, nebo bez zásahu. Bylo zjištěno výrazné zlepšení v oblasti hodnocení tělesného vnímání, dynamiky tělesného obrazu, fyzické a psychické pohodě. Významný rozdíl v poměru s kontrolní skupinou nevzniknul. Nicméně subjektivní zlepšení různého druhu popisu bylo zaznamenáno u 17 z 20 pacientů po první lekci Feldenkraisovy metody a u 13 z 20 pacientů po první intervenci progresivní svalové relaxace.

Lekce funkční integrace je tvořena nejdříve rozhovorem s klientem. Nezáleží na počtu setkání lektora se stejným klientem, každá lekce je totiž jedinečná a neopakovatelná a přání se mohou v průběhu vývoje měnit. 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, či má bolesti a pokud jde o opakované sezení, zaměřuje se lektor na poslední absolvovanou hodinu, zda došlo k nějakým změnám, jak dlouho změnu cítil. Poté probíhá zhruba 45 minutová práce s klientem, který leží v pozicích na zádech, břiše, či boku na speciálním stole. 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 (Funkční Integrace, 2014)

Každá hodina Feldenkraisovy metody má tematické zaměření na určitou oblast našeho těla, avšak vždy se má docílit propojení celého pohybového aparátu. Při cvičení není cílem provádění namáhavých cviků, nýbrž jemné a někdy netradiční pohyby. K dosažení sebeuvědomování si našich pohybů je třeba, aby byl u studenta navozen pocit bezpečí, tzn., že základním aspektem je pohodlnost cvičení, protože potom je student otevřen široké škále pohybů. Lekce proto začínají převážně v pohodlné situaci vůči gravitaci, což je převážně leh. Student je veden k uvědomění si polohy těla v prostoru, vnímání vlastních pocitů, dechu, napětí svalů. Důležitou roli v tomto procesu hraje osobnost pedagoga, který studenta neopravuje a nespěchá, ale nechává dostatek času k prožití a uvědomování si pohybu a vede hodinu v bezpečném prostředí k procesu učení, maximálního vnímání našeho těla, zda je prováděný pohyb snadný, které svaly se zapojují do pohybu, zda-li cítíme při pohybu horní končetiny i pohyb jiných segmentů našeho těla, jak pohyb ovlivňuje náš dech apod. Při pohybech, které se zdají složité anebo nepříjemné, má student možnost si daný pohyb nejdříve představit, protože imaginace našich pohybů je stejně silná jako jejich provádění. Hodina Feldenkraisovy metody je protkána četnými pauzami, při kterých se student soustředí na změny v jeho těle, odpočívá vleže, či v dané poloze, nebo také někteří lektoři využívají chůze v závěru každého cvičení, kdy má naše centrální nervová soustava možnost integrovat získané informace do funkčních vzorců.

2.1.2 Moshé Feldenkrais

Osobnosti Moshé Feldenkraise chci věnovat pár listů této práce, jelikož jeho životní příběh je natolik pestrý, odvážný a postupnými chody událostí směřující k vývoji jeho systému a metodě. Inspiruje k tomu, jak lze využít čas, který nám byl věnován.

Moshé Pinchas Feldenkrais (6.5.1904 - 1.7.1984) se narodil ve východní Evropě, na území dnešní Ukrajiny ve městě Slavuta. V roce 1912 se s rodinou přestěhoval do dnešního Běloruska. Po dokončení dvou let na střední škole a získání bar mitzvah ve svých 14 letech v roce 1918 opustil svou rodinu, vydal se na půlroční cestu a emigroval do Palestiny studovat. Po příjezdu v roce 1919 Feldenkrais pracoval jako dělník do roku 1923. Po ukončení studia v roce 1925 a získání středoškolského vzdělání začal pracovat jako kartograf a také jako vychovatel. Během svého působení v Palestině se Moshé začal věnovat sportu a začal studovat sebeobranu včetně Ju-Jitsu. V roce 1929 si způsobil fotbalové zranění kolene, které se stalo jednou z prvních příčin vývoje jeho metody. Při zotavování napsal překlad knihy *Autosuggestion* (1930) od Charlese Brookse, společně s dvěma kapitolami, které sám napsal. V roce 1931 publikoval knihu sebeobrany *Jujistu*. Od roku 1928 studoval matematiku a fyziku ve Francii na univerzitě Sorbonně, kde se stal strojním inženýrem a později doktorem věd. V této době 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 při jeho obdržení Nobelovy ceny (1935) za objev indukované radiace. 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*. Za velmi zajímavý a inspirující úsek jeho života považují setkání s O'senseiem Jigorem Kanoem, které Moshé Feldenkraise muselo neuvěřitelně ovlivnit jak v chápání pohybu, tak v chápání duchovna. Judo je propracovaný sebeobranný systém pohybů, hodů, vrhů, pák a pádů, který se pro svou účinnost, filosofii a oblíbenost stal součástí tělovýchovy na školách v Japonsku. Setkání se stvořitelem Judo Jigorem Kanoem je ohromná životní vzdělávací událost. Moshé Feldenkrais se začal věnovat Judu s obrovskou intenzitou, jako jeden z prvních Evropanů získal v roce 1936 černý pás, stal se přítelem Jigora Kana a také jedněmi z dveří k proniknutí Judo z východní filosofie do západní. Zároveň byl jedním z členů zakládajících *Ju-Jitsu Club de France*, jednoho z nejstarších Judo klubů v Evropě. Po obsazení Paříže německými vojsky v roce 1940 Feldenkrais uprchl

do Británie s údaji o pokusech s nukleárním štěpením, dvěma litry těžké vody, která byla použita při projektu Manhattan (Moshé Feldenkrais, 2014). Do roku 1946 byl vědeckým důstojníkem a pomáhal i při vyvíjení sonaru. I přes válečné vytížení se Feldenkrais nepřestal věnovat sportu a Judo, když své kolegy vojáky učil sebeobrané techniky Judo. Během svého pobytu v Londýně studoval díla George Gurjieffa, FM Alexander a William Bates a odjel studovat do Švýcarska. V roce 1942 vydal sebeobraný manual *Practical Unarmed Combat, and Judo*. Využíval svou pozorovací schopnost a postupně analyzoval mechaniku pohybů, která činí Judo tak efektivní. V roce 1949 publikoval v podstatě první knihu odrážející jeho metodu a směr *Body and Mature Behavior: A study of Anxiety, Sex, Gravitation and learnin*, kde Fedenkrais zkoumá, jak fyzické chování působí na lidské nitro. Při pohybu na kluzkém povrchu ponorky se mu vracely bolesti z fotbalového zranění kolene a naneštěstí byl zároveň účastníkem autobusové nehody, která toto zranění výrazně zhoršila. Podle lékařů se měl podrobit operaci s padesátiprocentní úspěšností. 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 osmadesát 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 Jogu. Při sebepozorování a seberehabilitaci využil také zkušeností a poznatků z Judo a základních pohybů nemluvnat. Během opatrného cvičení objevil způsoby jak probudit základní procesy pohybu. Feldenkrais se opět naučil chodit a operaci se nikdy nepodrobil. Zjistil, že klíčem k léčení je uvědomění si toho, co děláme a že z našeho pohybového vývoje od dětství máme o našem těle a pohybu vytvořenou určitou představu. Z tohoto poznatku usoudil, že představa o pohybu je tak důležitá, jako pohyb samotný. Feldenkrais po vyléčení pohybu v koleni a po úspěšné aplikaci této léčby na svém kolegovi zjistil, že při individuálním přístupu ke každému člověku jako k originálu, je tento proces účinný. V roce 1952 publikoval svou poslední knihu o Judo, *Higher Judo*. V roce 1950 se vrátil do nově vzniklého Izraele a stal se ředitelem elektronického oddělení izraelské armády. Spolupráce s Davidem Ben-Gurionem, prvním izraelským předsedou vlády, a vyléčení jeho chronické bolesti zad, dýchání a mnoha dalších vážných zdravotních problémů mělo za následek zpopularizování Feldenkraisova léčení. Vyvinul způsoby léčení prostřednictvím doteku a mluvených instrukcí zvaných Funkční integrace (FI-Functional integration), kde 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 FI-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*. Rok po Feldenkraiosvy smrti vyšla další jeho kniha *Silné Já, návod ke spontánnosti*, kde se Moshé zabýval působností myšlení a citění na lidské tělo a jeho chování.

Moshé Feldenkrais cestoval celý svůj život, 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 i přes význam tohoto pojmu 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. V dnešní době je na světě více než dva tisíce lékařů používajících jeho metodu a inspirujících se jeho učením.

2.1.3 Historie a vývoj metody

Moshé Feldenkrais se po návratu do Izraele v roce 1954 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 se konal letní trenérský kurz na Hampshire College v Amherst, Massachusetts, kterého se účastnilo 235 studentů. Vznikala první otevřená sdružení Feldenkrais Guild (1977). Mezi jeho vůbec první absolventy a nejbližší studenty z amerických řad patřil Mark Reese, který studoval Feldenkraiosovu 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, která je výkonným orgánem sdružujícím Feldenkraiosvy asociace. EuroTAB komunikuje s ostatními kontinenty

pomocí NATAB, komisí pro Severní Ameriku a AusTAB pro Austrálii. Na stránkách EuroTABu jsou uvedeny i seznamy certifikovaných trenérů i asistentů trenérů Feldenkraisovy metody po celém světě. Informace jsou vcelku zajímavé, když se dozvíme, že certifikaci trenéra Feldenkraisovy metody má zhruba 70 jedinců a asistentů trenéra zhruba 100. Bavíme se o elitní špičce lidí, kteří aby dosáhli těchto postů a mohli samostatně vyučovat pod jménem Feldenkraise, musí absolvovat TAB – akreditovaný Feldenkrais tréninkový program. Například k potvrzení asistenta trenéra Feldenkraisovy metody je zapotřebí úspěšně projít čtyřletým studijním programem pro certifikovaného lektora, poté podání kandidatury, kde musí být doloženo, že lektor vedl 2 – 3 lekce ATM týdně, po dobu šesti měsíců v roce, což znamená 60 – 70 lekcí ATM ročně. Lektor musel vést 600 FI-Functional Integration lekcí, 2 – 3 semináře a 5 prezentací za rok a mít praxi v profesionálním vedení Feldenkraisovy metody minimálně 5 let (Guidelines for the Submission of Candidacy for Certification as a FELDENKRAIS® Assistant Trainer, 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 už 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 vedené konkrétní hodiny Pohybu k sebeuvědomění. Student vede skupinu tvořenou jeho spolužáky, při sledování pedagogem a minimálně jedním asistentem. Na konci zkoušky probíhá diskuze analyzující způsob vedení hodiny studentem. Student obdrží slovní ohodnocení a dočasné povolení vyučovat lekce Pohybu 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 Pohybu k sebeuvědomění s rozdílem analýzy, která je praktická ale i teoretická. Student musí ukázat a vysvětlit části použitého postupu, na které je tázán, či které byly sporné. Rozdíl je také v tom, že figurant není spolužák, ale člověk, který byl přiveden ke zkoušce z vlastní vůle a většinou nepřišel s Feldenkraisovou metodou do styku. Po úspěšném absolvování studijního programu, student získá mezinárodní akreditaci Feldenkrais® Practitioner, kterou uděluje International Feldenkrais Federation (IFF).

V roce 1992 v Paříži vznikla International Feldenkrais Federation (IFF), organizace koordinující většinu Feldenkraisových spolků, asociací a dalších organizací věnujících se FM po celém světě. IFF vytvořila tzv. „standards of practice“ metody. Standardy informující odborníky i širokou veřejnost o tom, co je Feldenkraisova metoda, vysvětlující metody a způsoby odborníků při praktikování metody. Federace uděluje mezinárodní akreditace pro studenty Feldenkraisovy metody (Standarts of Practice, 2007).

V České republice zatím neexistuje žádné centrum vyučující lekce Feldenkraisovy metody s následnou možností akreditace pro status lektora, či asistenta trenéra. Nejbližší centra nabízející tuto možnost jsou ve Vídni, Mnichově či Berlíně. I přesto v Čechách vyučující akreditovaní lektoři. Absolventkou čtyřletého studijního programu Feldenkrais International Training Program s akreditací Euro TAB, je MgA. Tereza Skovajsová, která studovala na Feldenkrais Institut Vienna pod vedením Jeremyho Krausse. Tereza Skovajsová studovala na DAMU a dlouhodobě se věnuje hlasové problematice. Spojuje možnost využití Feldenkraisovy metody v práci s hlasem (Feldenkrais®Učení pohybem, 2013).

Další mezinárodně akreditovanou lektorkou Feldenkraisovy metody, po absolvování čtyřletého studijního programu na Studiengesellschaft Wien s akreditací Euro TAB, je MgA. Petra Oswaldová. Absolvovala dvouletý specializační výcvik Feldenkrais Master Class zaměřený 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“. Petra Oswaldová jakožto lektorka FM spolupracuje

s Terezou Skovajsovou na uplatnění Feldenkraisova přístupu v práci s hlasem, také s FN Motol, či 1. LF UK a 2. LF UK. Dále také spolupracuje s Jedličkovým ústavem, či Centrem Paraple (Feldenkrais®Učení pohybem, 2013).

Akreditovanou lektorkou Feldenkraisovy metody je i francouzská tanečnice a pedagožka Marie Kinsky. Po své pestré taneční kariéře založila v roce 1995 vlastní skupinu Coriolis, kterou opustila po odjezdu do Prahy v roce 1997. Zaměřuje se na nalezení svého osobního prostoru u každého studenta, pohyb a prostor. V roce 1999 založila sdružení SE.S.TA – Setkávání současného tance. V současné době vede v Praze lekce Feldenkraisovy metody a jejího použití v tanci (Feldenkrais®Učení pohybem, 2013).

Výzkum na FTVS a Zuzana Frank

Studie v této práci byla prováděna na výzkumném souboru absolvujícím třídní kurz Feldenkraisovy metody, ke kterému byla přidělena možnost vydání speciálního potvrzení a získání dvanácti kreditů do systému vzdělávání od profesní organizace fyzioterapeutů ČR. Výsledky studie byly získány z postřehů a pocitů účastníků. Na podobném principu, ale s menším výzkumným souborem, byl proveden výzkum doktorů Öhman, Malmgren-Olsson a Aström (2010), o kterém se budu zmiňovat v praktické části práce. Kurz na FTVS pravidelně jednou za rok vede Paní Zuzana Frank, která je akreditovanou trenérkou Feldenkraisovy metody. Paní Zuzana Frank se narodila v Praze, v 16 letech se s rodinou odstěhovala do Německé spolkové republiky, kde studovala obor rehabilitace. V roce 1988 pod vedením paní Chava Shelhav, která byla dlouholetou asistentkou Moshé Feldenkraise, zakončila Zuzana Frank čtyř letý intenzivní trénink Feldenkraisovy metody a od roku 1995-1999 byla asistentkou paní Chava Shelhav v Německu. Paní Frank pořádá víkendové kurzy pro zájemce Feldenkraisovy metody ve městě Bamberg, kde také žije. Provádí hodinové skupinové lekce a individuální cvičení – Funkční integraci.

Zuzana Frank pracovala několik let jako fyzioterapeutka, až se v roce 1981 účastnila víkendového kurzu Feldenkraisovy metody ve Wiesbadenu vedeného Franzem Wurmlem, přítelem Moshé Feldenkraise. *„Způsob této 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 učila sama od sebe.“ Účast na tomto kurzu a jeho výsledky vyvolaly u paní Frank zvědavost dozvědět se víc. I přes společenskou neznalost této metody se po roce doslechla o konání prodloužených víkendů zaměřených na Feldenkraisovu metodu vedených lidmi, kteří si osvojili metodu přímo od Feldenkraise v Tel Avivu. Zuzana Frank se stala pravidelnou účastnicí, seznámila se s Chavou Shelhav, u které se později přihlásila na čtyřletý trénink, který významně ovlivnil způsob i kvalitu její práce (Kurz Feldenkraisovy Metody, 2015).

2.1.4 Praktické ukázky lekce ATM – Pohybem k sebeuvědomění

Moshé Feldenkrais v průběhu vývoje své metody vytvořil množství lekcí, které byly zaznamenány v podobě audio či video záznamů a poté přepsány do tištěné podoby. V této kapitole bych chtěl uvést praktickou ukázkou lekce Pohybem k sebeuvědomění v sepsané formě. Stres stupňuje směrem k ramenům a má za následek hypertenzi svalů v této oblasti, proto se bude první ukázka týkat oblasti zad, ramen a šíje.

1. Ramena a šíje

Pro tuto lekci je vhodné, abyste si vyhledali místo, kde se můžete natáhnout na podložku. V případě většího záklonu hlavy můžete použít složený ručník, či menší polštář.

Položte se na záda, zhluboka se nadechněte, vydechněte a uvolněte se. Vaše nohy jsou natažené, paže leží volně podél těla. Vyberte si, zda chcete mít oči zavřené, či otevřené, jaký způsob je pro Vás ideální. Zaměřte se v poloze na zádech na kontakt těla s podložkou a vnímejte, kde je spojení s podložkou nejvýraznější a jaká místa Vašeho těla se spojují s podložkou jen slabě, či kontakt nemají. Cítíte spojení lopatek, pletence ramenního na pravé i levé straně a pánevního pletence s podložkou? Pomalu a jemně nadzvedněte pravé rameno tak, aby se nedotýkalo plochy pod vámi. Paže leží uvolněně na podložce a pracujete pouze s ramenem, pomalu opět nadzvedněte a položte. Odlepuje se trochu vaše pravá lopatka od podlahy a posouvá se váš hrudní koš a horní žebra o kousek doleva? Cítíte nějaký rozdíl, při položení ramene na zem, ve vrácení pravé lopatky na podložku? To samé vyzkoušejte i s levým ramenem. Zdá se vám to těžší, či lehčí? Cítíte jinou spojitost s přemístěním Vašeho hrudního koše a žeber? Jak cítíte pohyb nejvyššího bodu ramene. Je to spíše dolů k levému kyčelnímu kloubu, či se

pohybuje na druhou pravou stranu? Anebo se pohyb vede směrem k pravému kyčelnímu kloubu?

Odpočiňte si chvíli. Zůstaňte ležet, můžete nechat oči zavřené, či otevřené, je to na Vás. Vnímejte změny kontaktu Vašeho těla se zemí.

Zůstaneme ještě u zvedání ramen. V tuto chvíli budeme ramena zvedat nejdřív pravé a pak levé střídavě. Při zvedání ramene vnímejte, zda dochází k pohybu Vaší hlavy a v jakém směru. Při zvedání pravého ramene nechte hlavu, aby se rolovala zlehka doleva, též při zvedání levého ramene se hlava pohybuje zlehka doprava. Pohyb hlavy je přirozený a není úmyslný, k tomuto pohybu ji vyzívá střídání pohybu ramen. Začněte při zvedání pravého ramene rolovat hlavu k pravému rameni tak, jako byste se dívali nad rameno. Když zvedáte levé rameno, hlava roluje k levému rameni. Jak cítíte tuto koordinaci?

Udělejte si opět přestávku vleže a rolujte jenom hlavou ze strany na stranu. Pociťujete ramena? Vědí Vaše lopatky, kterým směrem se hlava roluje? Udělejte si znovu přestávku, tentokrát s hlavou ve středové poloze.

Jste stále v pozici vleže. Předpažte pravou paži, aby byla nad ramenem. Pozvolna prodlužujte paži ke stropu a pomalu se vracejte zpět. Ten samý pohyb vyzkoušejte levou paží. Odpočiňte si.

Tentokrát předpažte obě paže s pokrčením a uchopte protější loket. Vytvořte z ramenního pletence, předloktí a nadloktí obdélník. Znovu pozvolna prodlužujte střídavě pravý a levý loket ke stropu a pomalu se vracejte zpět. Vnímejte, jaký máte pocit v tomto pravoúhlém držení. K držení horních končetin ohněte v koleni pravou nohu tak, abyste se pokud možno mohli zapřít chodidlem o podlahu. Opřete pravé chodidlo o podložku. Cítíte, jak se zvedá a roluje Vaše pánev mírně doleva. Jak velkou plochu chodidla cítíte na podložce? V ose prodloužení pravého stehna pohybujte pravým kolenem. Vnímejte, jak se koleno pohybuje směrem od Vás a jak se pravý kyčelní kloub natahuje a otevírá dopředu. Posouvejte pánev zpět. Cítíte, jak se pravý kyčelní kloub zavírá a ohýbá. Uvědomte si spojitost mezi těmito pohyby a usnadnění pohybu pravého loktu směrem vzhůru. Odpočiňte si krátkou přestávkou a protáhněte si paže a pravou nohu. Dejte paže opět do pozice, aby tvořili obdélník. Pokrčte levou nohu v koleni. Prodlužujete levý loket. Vnímejte, jaká plocha chodidla se opírá o podložku a

jak cítíte koordinaci těchto dvou pohybů na levé části. Je zapojení dolní končetiny stejné?

Rozpusťte obdélníkové držení horních končetin a natáhněte paže. Dopřejte si přestávku uvědoměním pohybu. Vnímejte svůj vlastní prostor, jak dýcháte, jak se opíráte o podložku.

Pomalů se překulte na Váš levý bok. Vytvořte si podložku pod hlavu. Nohy spočívají v skrčené poloze, pravá položená na levé. Z horních končetin opět utvořte obdélníkový tvar před hrudníkem, uchopte se dlaněmi za lokty. Prodlužujte pravý loket dopředu a všimněte si, jaké to je v této poloze. Vnímejte, jaká je spojitost mezi horní částí Vašeho těla a dolní částí. Jaká je mezi nimi komunikace? Může se na pohybu lokte podílet pánev a koleno? Dopřejte horní části, obdélníkovému tvaru přestávku a pohybujte pravou stranou pánve dopředu a dozadu. Koleno jen klouže tam a zpět. Odpočiňte si.

Zkuste provést opačné křížové pohyby. Horní obdélníková část, loket, se prodlužuje kupředu a pravá strana pánve s pravým kolenem roluje dozadu. Pánev s kolenem roluje pozvolna dopředu a pravý loket, obdélníkovou část, posouváte dozadu. Přetáčíte zvolna, vlastním tempem trup proti sobě. Odpočiňte si. Stejný pohyb loktem dopředu, v poloze na boku vyzkoušejte ještě několikrát a vnímejte, zda jsou pohyby podél páteře v něčem jiné.

V poloze na zádech si bez podložky hlavy dopřejte přestávku a pociťujte kontakt Vašeho těla s podložkou. Cítíte změnu?

Pomalů se přetočte na pravou stranu a pod hlavu si dejte podložku. Nohy znovu spočívají ve skrčené poloze, v pravém úhlu. Spojte horní končetiny úchopem za lokty a vytvořte obdélník. Pozvolna prodlužujte levý loket a zpět. Vnímejte možnou spojitost pohybu s levou stranou pánve a kolenem. Je možné, aby pohyb usnadnily? Horní pohybující se část nechejte odpočinout a pomalů rolujte levou stranou pánve a posouvejte levé koleno dopředu a dozadu. Cítíte zapojení svalů podél páteře? Kde tento pohyb končí? Pomalů začněte provádět opačné křížové pohyby. Levou stranou pánve a levým kolenem pomalů rolujte dozadu, zatímco levý loket pozvolným pohybem prodlužujte dopředu. Změna. Levá strana pánve a levé koleno pomalů suňte dopředu a levý loket pozvolna dozadu. Zmenšujte pohyb až do úplného klidu. Odpočiňte si.

Pokuste se ještě jednou posunout levý loket vpřed a zpět. Vnímáte změny v této poloze? Spojení zad a pánve?

Uvolněte se a převalte se na záda. Jaký máte pocit ve spojení zad a podložky? V poloze na zádech natáhněte pravou ruku před sebe a ohněte pravou nohu. Vyzkoušejte si prodloužení dopředu. V jakém souznění cítíte propojení celého těla, chodidlo pravé nohy, záda, pravou ruku? Pravou paži pomalu položte na podložku a vyzkoušejte si to samé na druhé straně. Natáhněte levou ruku před sebe a ohněte pravou nohu. Prodlužte levou ruku dopředu, jako byste chtěli něco uchopit. Jaký je vztah pohybu ruky a chodidla? Vnímejte váš kontakt s podlahou.

Pomalou vstaňte. Jak se vám stojí? Jaké máte pocity propojení rukou, pánve, páteře? Projděte se po místnosti a sledujte své tělo při pohybu. Jak cítíte vaše ramena, pletenec ramenní, paže? (Bisges, 2014, s. 33-40).

2.1.5 Sebeuvědomění a sebeuskutečnění

Aby se člověk pohyboval, potřebuje ať už vědomě, či neuvědoměle alespoň jeden ze svých smyslů a současně myslet a cítit. Aby člověk slyšel, viděl, dotýkal se nebo cítil, že se jej něco dotýká, k tomu potřebuje dávat pozor, rozeznávat, co se děje a všimnout si, co k němu přichází, aby se o to zajímal. Takže ke smyslovému vnímání je nezbytné se pohybovat, cítit a myslet. Bez pocitů bychom nemohli zůstat na živu. Aby mohl člověk cítit radost nebo zlost, musí zaujmout určitý postoj a být v nějakém vztahu k lidské bytosti nebo věci. A člověk musí být bdělý, musí vědět, že nesní a musí rozeznávat polohu těla vzhledem k zemské přitažlivosti, aby vůbec mohl přemýšlet. „*Pohyb je přímým stimulatorem a indikátorem dosaženého stupně nejen fyzické, ale i psychické vyspělosti*“ (Dylevský, 1997, s. 17)

Pohyb, smyslové vnímání, cit a myšlení. To jsou podle Moshé Feldenkraise čtyři složky jednání našeho Já, které se od sebe velice liší, ale navzájem se podílejí na veškerém konání a mají zásluhy na jakémkoliv našem činu. Moshé Feldenkrais hovoří ve svých knihách nejen o fyzickém pohybu, ale z velké části také o sociálním pohybu společnosti a jedince, nabízí práci sám se sebou, která spěje k dalšímu schodu nalezení své vlastní podstaty.

Výchova, sebevímání a životní styl

Výchova, která ovlivňuje naši řeč, myšlení a způsob reagování, nás utváří jako členy společnosti a usiluje o to, abychom si byli pokud možno podobní, učí nás vyjadřovat se podobným způsobem, mít stejné vzory chování a v krajních mezích, abychom si sami vnitřně přáli stát se někým, kým se zdáme být. *Hlavní nedostatek výchovy, tak jak je dnes praktikována, spočívá ve skutečnosti, že stále vychází ze zastaralých výchovných forem, přičemž si není vědoma své nivelizující tendence* (Feldenkrais, 1996, s. 18). Tím se ze společnosti může stát svým způsobem jednotlý „mainstream spokojených jednotek“. Pro jednotlivce je ale společnost oblastí sebeuplatnění, aby se cítil významný a prospěšný, pokud však zaujme kritický postoj „proti pravidlům“, nemusí se dostat odměny a výsledkem je pocit nepotřebnosti, skrývání svého obličeje a chování pod maskou a uniformou. A svou vlastní pravou identitu a podstatu jeho já potlačí a vymění za energii přeměněnou právě na odměnu, která jen dodává sílu masce na nekonečné pouti. Takové uspokojení není přirozené a neoživuje, jen se ve svém usilovném snažení točíme v jakémsi cirku.

Učení je proces. Na klasickém případu procesu tlaku, poroučení sobě samému, či poroučení od druhé osoby každý z nás usoudí, že zařaté čelisti a sraštěné čelo jsou zbytečně vynaložená námaha, kde člověk může dosáhnout výsledků, ale na úkor svého vlastního zdraví. Jak Feldenkrais zmiňuje v jedné ze svých knih, velcí duchovní vůdci změnili myšlení mnoha lidí a přiměli je dělat složité a obtížné věci ne poroučením, ale stejně lidským způsobem jako samy sebe, věděli, co je trápilo, či trápí v jejich době a pojali k nim stejně dobře smýšlející přístup jako samy k sobě. Učení pod tlakem jsme si všimli tak, že to, co zvládneme hravě a bez námahy, je nedostatečné a dokud se člověk nenamáhá do posledních sil, tak není spokojený. *„Je nanejvýše těžké zbavit se takovýchto zvyklostí, protože jsou podporovány kulturním prostředím a jsou dokonce oceňovány jako znamení velké síly vůle. Sílu vůle však potřebujeme pouze tam, kde chybí schopnost jednat. Učení, tak jak ho chápu já, nespočívá v tom, že posilujeme a cvičíme sílu vůle, ale v tom, že si osvojujeme dovednosti tlumit parazitující činnosti a schopnosti, které nám umožňují, abychom na základě poznání sebe sama řídili jasně stanovené motivace.“* (Feldenkrais, 2014, s. 22)

Modernizující, zrychlený životní styl má z určité části za následek vznik fyziologických konfliktů, poruch a těch tělesných onemocnění, která mají původ

v duševním napětí a nevyrovnanosti. K tématu vnímání sebe sama, jako příčiny vzniku fyziologických poruch, se vztahuje studie vědců Laumer et al. (2004). Ve studii bylo využito měření pomocí škál a stupnic Body Cathexis Scale (BCS), Body Parts Satisfaction (BPSS – spokojenost s částmi našeho těla), dotazníku k tělesnému vnímání (Fragebogen zum Körpereleben; FKE), emočního inventáře (Emotionalitätsinventar; EMI-B), Anorexie-Nervosa-Inventory pro sebehodnocení a inventář pro poruchy příjmu potravy, Eating Disorder Inventory – 2 (EDI). Různé aspekty poruch příjmu potravy a s tím spojené vnímání svého těla, byla měřena na patnácti členném výzkumném souboru před a po účasti na devíti hodinách Feldenkraisovy metody. Data byla srovnávána s kontrolní skupinou nezahrnujících intervenci FM. Výsledky studie ukázali, že u účastníků FM se zvýšila spokojenost s problémovými zónami těla, spojenými s poruchami příjmu potravy. Celkově se zlepšilo přijetí svého vlastního těla. Výsledky u klientů dále uvádějí pocity většího sebevědomí, dospělosti a s tím spojené snížení přání se vrátit do raného dětství symbolizujícího bezpečí.

Uvědomení – soma a psyché

Moshé Feldenkrais ve svých knihách zkoumal, jak fyzické vnímání a chování působí na lidské nitro, a naopak, jak myšlenky a city působí na tělo a chování. Uvedl příklad souvislosti emocionální závislosti a co křížící se tendence dočinění s držením a pohybem těla. Proč při přemýšlení nestojíme přirozeně v pozoru, proč ležíme, když jsme unavení, nebo nemocní. Tyto úvahy se staly jedním ze základních kamenů pro vědu známou jako neuropsychologie. Chápal tělo a ducha jako dva různé aspekty jednoty člověka (Feldenkrais, 2014).

Všeobecně můžeme rozlišit dva stavy vědomí, je to bdělý stav a spánek. Uvědoměním bychom mohli nazvat stav třetí, který je stavem bdělého vědomí a ve kterém jsme si vědomi, že jsme při vědomí. Lidé přijímají fakt, že čím dál tím více se zhoršuje zdravotní stav naší tělesné schránky, organismu. Z několika faktorů ovlivňujících obraz našeho já, je to právě sebevýchova, kterou máme poněkud ve své moci a se kterou si můžeme pomoci sami. Abychom změnili způsob, jak se pohybujeme, žijeme a s tím úzce spojené vnímání, cítění a myšlení, je zapotřebí změna dynamiky jednání, totožné s naším obrazem Já. Změny vnímání svého těla, nespecifická onemocnění pohybového aparátu jsou často vloženy do péče fyzioterapeutické léčby, kde je efektivnost ve výsledku slabá. Propojení Feldenkraisovy metody,

s nespecifickými onemocněními pohybového aparátu provedli Malmgren-Olsson a Armelius (2001).

Využíváme pouze zlomek z našeho obrovského potenciálu. Smysl života je pro společnost neznámý a kvalita výchovy a minimální vývoj vychází z nahrazení generace předchozí, z potřeb společnosti a z velké části také z nás samých. Z nás samých, když se při určení našich cílů učíme, děláme vše pro to, abychom dosáhli toho, čeho chceme, avšak z velké části pokud našeho cíle dosáhneme, edukace a zvyšování znalostí se zastaví. Sami se zlepšujeme, jen pokud to chceme, či potřebujeme ke splnění našich cílů. Z potřeb společnosti proto, že se některé funkce nevyvinou do plné zralosti z důvodu nasměrování jedním směrem, při naléhání společnosti před vstupem do jejího víru. Tak vstupujeme do kruhu, kde se smíchává brzda plného využívání našeho potenciálu a vývoje, ale zároveň také naše dobrovolné uspokojení s tímto stavem. (Feldenkrais, 1996)

Příčina v těchto úvahách bude pravděpodobně hodnota, kterou si sem tam nenastavujeme sami, ale necháme si ji nastavit společností. Tak jsme se znovu dostali k maskám, k uniformám v jednání, vzhledu a v názorech. *Ten, kdo chce zkvalitnit svůj obraz Já tak, aby mu trvale přinášel pocit uspokojení, musí v první řadě naučit hodnotit sám sebe jako jednotlivce a to i tehdy, jestliže shledá, že společnost na něm nachází více nedostatků než předností* (Feldenkrais, 1996, s. 34). Proto se shodnu s Moshé Feldenkraisem i s dalšími, že se můžeme mnoho učit od tělesně postižených, kteří i přes svůj tělesný handicap dokáží rozeznat svou vlastní hodnotu.

„Kdo se pro své nedostatky pokládá za méněcenného a snaží se to překonat silou vůle, v dospělosti se stává tvrdým a zlým člověkem“ (Feldenkrais, 1996, s. 34)

Východní filosofie a Moshé Feldenkrais

Čím dál tím větší inspirací pro nás, jakožto „západně“ smýšlející společnost, je učení o východní filosofii. Když bych měl osobně konstatovat z hlediska dlouhodobějšího vývoje mnoha jedinců ve společnosti, došel bych k závěru, že čím dál tím víc lidí přemýšlí a uvažuje o svém vnitřním rozvoji, který se odráží i do vnější schránky, a jedním z častých směrů, právě i velmi popularizovaný, je kupříkladu Joga. Reálné neextrémní zapojení cesty východní filosofie do našeho běžného života může přinést lidem s touto snahou stupínek k sebeuskutečnění a k poznání sebe sama ve

všem. Protože nalezení své vnitřní pravdy je natolik vyšším cílem s přirozeným a živým uspokojením, že kdyby člověk pohlcen životem ne svým, ale životem společností založené na divadle masek nekonečných, dosáhnul ke dni, kdy bude mít všechno hmatatelné, ukojená bude pouze jeho slupka. *Na životy člověka se lze dívat, jako by tvořily křivku, oblouk v čase. Pohyb po vnější straně křivky je evoluce, vyhraňování osobnosti. Pohyb po vnitřní straně křivky je involuce, cesta k návratu, jež se vyznačuje vzrůstajícím sebeuskutečňováním. Díváme-li se na život jako na celek, pak je třeba sebeuskutečnění považovat od samého počátku za základní smysl* (Bartoňová, 1971). Jistou spojitost v základu této myšlenky najdeme i ve Feldenkraisově metodě, která je, jak jsem se dočetl, považována za západní Jógu.

„Čím více člověk cvičí svou vůli, jen kvůli ní samé, a čím více ji posiluje, místo aby ji používal ke konání nutných a užitečných věcí, tím nucenějším se stává, strnulejším co do ducha a chování, a tím víc ztuhlé je jeho tělo“ (Bartoňová, 1971).

Joga údajně vznikla při pozorování základních aspektů přírody, napodobování zvířat a přírodních útvarů, díky kterým se naskytuje při jejím cvičení možnost hlubšího spojení se svým okolím. *„Vše souvisí se vším, a abychom tuto skutečnost poznali, musíme uznat svou vlastní hodnotu života a přírody a učinit je základem svého konání“* (Broome, Bozic, Joga, 2008, s. 10)

To je důvodem toho, proč jogíni žijí v harmonii a v úctě ke všem živým bytostem a rostlinám. Přístup člověka k problémům, které dříve či později přijdou, jako jsou základní otázky životního prostředí a své vlastní ztráty zdraví v důsledku toho čemu jsme se bez otázek připojili, vytváří jasný fakt, že otupělost v řešení problému a individuální vysvětlení, že jsem jenom kapka v obrovském oceánu, je pro mě důvodem laxnosti. Jsme přeci celek tvořený množstvím kapek a je na nás samotných, abychom převzali zodpovědnost k tomu, co děláme. Jedním z mnoha přístupů k úctě k životu je i Joga, která umožňuje přijímat zodpovědnost a upevnit naše základy. Protože veškeré problémy tkví v člověku, nikoliv v přírodě. Vnitřní uvolnění, srovnání a poznání sebe sama přináší pochopení přirozených mechanismů a fungování všeho. Mimo jiné Joga znamená v sanskrtu „spojení“ či „spojování“. Principem je pochopení přirozeného mechanismu fungování světa, vše je propojeno a nic nemůže existovat samostatně. V Joze prostřednictvím poloh, v naší společnosti nepraktikovanější ásany, kdy napodobujeme součásti přírody, můžeme sledovat, vnímat a prožívat životní energii.

Sílí tak fakt a poznání, že vším protéká stejná energie. Existence přicházejí a odcházejí, životní energie však zůstává stejná.

Jak už bylo zmíněno, jak Feldenkraisova metoda, tak i Joga razí několik velmi společných principů jedním z nich je prostý „Myslet jinak“. Filozof Jogy a myslitel Pataňdžali rozdělil cvičení Jogy do osmi stupňů. První stupeň jáma obsahuje zákazy, určuje chování vůči ostatním. Druhý je nijáma s příkazy, udává pravidla zacházení se sebou samým. Jako třetí jsou polohy (pozice) čili ásany, jež mají působit očištně. Čtvrtý a pátý stupeň pránajáma (ovládání dechu) a pratjáhára (ovládání smyslů) slouží k posílení koncentrace, což je šestý stupeň – (dhárana). Tím vším se připravujeme na dhjánu (rozjímání a meditaci), jejímž cílem je poznání zákonů přírody. (Broome, Bozic, 2008, str. 12). Pouze když změníme tělo, změníme dýchání, a když prohloubíme dýchání, tak se mohou obnovit a rozšířit myšlenky. Jistou spojitost nacházím s Feldenkraisovou metodou, kde Moshé ukazuje obraz Já jako čtyři složky – pohyb, smyslové vnímání, cit a myšlení - když ovlivníš pohyb, ovlivníš i myšlení. Fyzickou aktivitou a jejím vlivem na celkovou pohodu a kvalitu života se zabýval Need, Carlson, Daroux (2006). Zkoumali vliv fyzické aktivity pro lidi po úspěšném vyléčení rakoviny, zmírnění příznaků spojených s nádorem a snížení vedlejších účinků léčby. Účelem této pilotní studie bylo zjistit psychické a fyzické výhody vyplývající ze sedmítýdenního programu s intervencí „Jogy pro přeživší rakoviny“. Účastníci byli rozděleni do skupiny s Joga programem a kontrolní skupiny. Byly zaznamenány výrazné psychosociální rozdíly mezi intervenční a kontrolní skupinou, jako je kvalita života, emoční funkce a zažívací obtíže. Byly zde také malé rozdíly v emoční podrážděnosti, gastrointestinálních symptomech, kognitivních funkcích, poruch nálad, napětí, depresi a zmatenosti.

Tělesné uvědomění v některých odvětvích zdravotní tělovýchovy je popisováno jako klíčový mechanismus pro zdravou kondici. V San Francisku provedl Mehling et al. (2011) studii týkající těla a mysli, zahrnující Jogu, TaiChi, terapie zaměřené na meditace, Alexandrovu techniku, Feldenkraisovu metodu, dechovou terapii a ostatní. K lepšímu pochopení tělesného uvědomění a podobných terapií bylo pozváno 14 lektorů „body-mind“ směřů na kvalitativní studii, kteří prezentovali své postupy v San Francisco Bay Area v Californii, pro studenty medicíny apod. Proces, který klienti, účastníci se studie, podstoupili, ukázal, že je postupem ke kvalitnějšímu propojení mezi tělem a vlastním já.

Moshé Feldenkrais uváděl jednoduché příklady o našem pohybu a množství nežádoucích z něj vyplývajících. Kupříkladu když si řekneme, že budeme otáčet rukou dlaní nahoru a dlaní dolů a uvědomíme si, že ruka dlaní nahoru je s poněkud ohnutými prsty a ruka s dlaní dolů má prsty trochu natažené. Sami jsme udělali něco, o čem jsme vůbec nevěděli. Hlavní důvod pro toto asymetrické chování je zvyk natahování prstů dlaní dolů, když chceme něco uchopit a obráceně dlaní nahoru jako kdybychom přijímali nějaký předmět. To je důkazem toho, že jsme si uvědomili pouze jeden motiv pohybu. (Feldenkrais, 2014, s. 43) Proveden byl však i další nežádoucí pohyb, který jsme nerozpoznali, protože byl z části reflexní, a z části proto, že se jednalo o navykýlý pohyb. I ta nejjednodušší jednání, nemohou být provedena, pokud jsme se nenaučili utlumit počet motivací a integrovat ostatní motivace tak, aby vznikla jedna dominantní. Moshé hovořil a také trochu kritizoval definici slova inteligence. Schopnost abstraktního myšlení, získávání různých dovedností, přizpůsobení se novým situacím, chápání vztahů v celé komplexnosti. Člověk může být obdařen vši potencionální „inteligencí“, která umožňuje chápat komplikované vztahy, nové situace a abstraktní myšlení, avšak to stejně nemusí nikam dotáhnout. Pro výhodné využití schopností jakéhokoliv druhu potřebujeme zdravý způsob sebeužití. Rád bych citoval Friedricha Nietzscheho *„Moudrost člověka se neměří podle jeho zkušenosti, ale podle jeho schopnosti získávat zkušenosti“*. Lidé s normální střední „inteligencí“ se sklonem k jejímu správnému užití mohou dosáhnout výsledků, jakých můžou dosáhnout lidé s tzv. vyšší „inteligencí“. O inteligenci se hovoří jako o zděděné vlastnosti, Moshé se stavil proti tomuto tvrzení a byl přesvědčen, že vrozené schopnosti máme všichni rozděleny v celku rovnoměrně. Prvky, které jsou zapotřebí k výkonu či objevu, jsou skryty v nás všech a génius, který nějakým způsobem našel správný způsob sebeužití, vytváří pouze vzor, který stmeluje tyto prvky do celku. Ve smyslu sebeužívání, neexistuje žádný génius, který by nebyl překonán jeho následovníky. *„To, co nám obecně chybí, je správná metoda používání nás samých a podnět k tomu, abychom tak začali sebe sama využívat. Toto rozlišení je velmi důležité, neboť na našem dědičném fondu nemůžeme změnit takřka nic. Můžeme však změnit způsob používání nás samých tak, aby byly plně uvolněny naše tvůrčí schopnosti.“* (Feldenkrais, 2014, s. 25)

2.1.6 Myšlení, pohyb

Podobně, jako hmota či čas, je pohyb obecným pojmem zahrnujícím nejenom změnu místa, ale také vývoj, vznik a zánik všeho. Je to všechn proces v přírodě a ve společnosti. *Vyšší forma pohybu vzniká vždy z nižší, tj. pohyb v organickém světě vznikl z pohybu v anorganické přírodě a pohyb lidské společnosti vznikl z pohybu živé přírody* (Čelíkovský, 1977, str. 13). Člověk se po stovky tisíc let přizpůsoboval účelnějším pohybům všestranně zaměstnávající jeho pohybový aparát. Proto tedy celý repertoár všech možných tělesných pohybů organismu řadíme do nejvyšší formy pohybu.

„Adekvátní pohyb je předpokladem harmonického procesu růstu i vývoje, ale i optimální funkce organismu obecně.“ (Dylevský, 1977, str. 11)

Jsme součástí celku, žili jsme dlouho dobu v souladu s přírodou a soužití s okolním prostředím je nutná automatika pro znovu zapuštění našich vytrhnutých kořenů z matky Země. Většina moderně žijících lidí ztratila kontakt se sebou a s životním prostředím. Žijeme v zautomatizovaném otupění, ne v respektu k přírodě a k ostatním živým bytostem. Tato válečná stezka nemůže trvat dlouho, abychom nevratně, což už se možná stalo, pustili ze svého vědomí přírodu a sebe, protože jsme nedílnou součástí všeho, a abychom obnovili své myšlení ke směru uvědomění a respektu. Jako jediným živým tvorům na světě, se nám vyvinula mozková kůra do takové úrovně, abychom byli schopni plnit pokročilé úkoly, bohužel na úkor částečné absence přirozených instinktů. Stejně jako u Moshé Feldenkraise a jeho učení, jsem se dočetl o vnímání, myšlení, cítění a pohybu jako navzájem se ovlivňujících a nepostradatelných složek naší existence, tak velmi podobně a rozumně chápu učení východní filosofie a pohybu, jak jsem zmiňoval, i Joga. Feldenkraisovo učení a Joga jsou dva směry a myšlenky směřující v podstatě ke stejnému záměru – změnit pohybem své myšlení k lepšímu uvědomění a nalezení své pravé podstaty v sobě a ve všem.

2.1.7 Zásady lektora a procesy Feldenkraisovy metody

Pro lektora jsou stanoveny a mají být automatické určité zásady, které jsou podmínkou profesionality při vedení Feldenkraisovy metody. Pravidla a zásady jsou vypsána v určitých bodech na stránkách Feldenkraisovy metody IFF pravděpodobně hlavně kvůli patentování, ale zároveň pro informovanost široké veřejnosti o způsobech

odborníků. Rozhodl jsem se, že nebude od věci, aby se součástí této práce stalo i pár základních zásad lektora. Hned v prvním bodě na stránkách IFF pod nadpisem „*What a Feldenkrais Method practitioner knows, understands and does in practicing the Feldenkrais Method*“ je uvedeno, že lektor bere na vědomí, že všechny akce Feldenkraisovy metody jsou produktem k cestě prožívání a myšlení, vyvinuté Moshé Feldenkraisem a strukturovány do vědění a programu „*Feldenkrais Method professional training programs*“ (Standarts of Practice, 2007)). Zásady uvádí, že Feldenkraisova metoda v sestavení a učení ATM – pohybem k sebeuvědomění, či lekcích FI – funkční integrace, představuje směr a způsob myšlení. Odborník by měl být citlivý k vnímání pohybu, myšlení a cítění, které sestavují lidskou aktivitu, měl by rozeznávat změny pohybu v souvislosti s těmito faktory a musí rozumět strategii, designu a principu Funkční integrace a lekcí pohybem k sebeuvědomění, které může být implicitní či explicitní, empirické či kognitivní. U jedné z paralelních větví Feldenkraisovy metody, kterou je právě pohybem k sebeuvědomění, je zásadou orientace k procesu učení, než-li práce s dosažením k jednomu cíli, užití pomalých a jemných pohybů, vedení k uvědomění si rozdílů a vnímání propojených pohybových vzorů. Lektor spolupracuje se studenty od prvního kontaktu a mluvy a vyvolává odpověď vytvářející nový způsob myšlení, cítění, smyslové vnímání a pohyb. Zná rozdíl mezi učením se dosažením určité dovednosti nebo funkce a učením se, jak dosáhnout nové strategie a možností k akci pohybu ve vztahu k okolnímu prostředí. Používá svůj hlas, tělo a prezentuje se tak, aby podporoval příznivé prostředí k učení studenta. Ve Funkční integraci se dotýká jiné osoby podporujícím, neinvazivním a pohybem neupravujícím způsobem. V případě vyvolání lepších pocitů pohodlí a fungování studenta, lektor změní či poupraví jeho organizaci. Má potřebné dovednosti k vyvolání samoregulační schopnosti studenta. Detekuje svalové vzory, kostní konfiguraci a dýchání. Dělá základní rozdíly týkající se svalového tonu. V zásadách lektora je také organizace lekce funkční integrace pochopením prolínání se biomechanických aspektů sebevyjádřením se a to nejdůležitější je, že ví, jak se učí on sám. Jádrem Feldenkraisovy metody je stav mysli, který odráží proces studování sebe sama, než-li snahu definovat řešení. Lektor a student společně objevují a podporují uvědomění nezbytné ke zlepšení funkce u studenta.

3 Praktická část

3.1 Cíle a úkoly práce

Cílem výzkumu této práce je sledování vnímání účinků Feldenkraisovy metody na výzkumném souboru pomocí sestaveného dotazníku obecně odrážejícím psychický i zdravotní stav jedince před a po kurzu a posouzení, zda došlo k převážně pozitivnímu ovlivnění a výsledků po absolvování kurzu Feldenkraisovy metody.

3.2 Výzkumné otázky

Ve výzkumu jsem hledal odpovědi na otázky týkající se hlavně sebeuvědomění a pocitů probandů, které byly důsledkem cvičení Feldenkraisovy metody.

1. Složení účastníků kurzu co do vzdělání, motivace, profese a zkušenosti s pohybovými aktivitami.
2. Zaznamenali probandi zvýšení rozsahu pohybu po absolvování kurzu?
3. Vnímali jedinci subjektivní zlepšení psychického stavu (pocitu) po cvičení FM?
4. Snížilo se vnímání bolesti pohybového systému?
5. Zlepšilo se u probandů tělesné vnímání, sebeuvědomění?

3.3 Výzkumné metody a postupy

Studie byla provedena na výzkumném souboru o 99 lidech aktivně se účastnících kurzu Feldenkraisovy metody, Pohybem k sebeuvědomění. Předmětem hodnocení byly pocity účastníků a evalvace pohybového programu. Ke sběru dat byl použit vstupní a výstupní dotazník. Po získání dotazníků byla překontrolována správnost vyplnění dotazníků a všechna data byla převedena do tabulek Microsoft Excel. Následně byla data roztříděna tak, aby bylo možno je snadněji zpracovat do vybraných typů grafů. Vzhledem k tomu, že byla data získána od 99 probandů, byla možná i následná vizuální kontrola při každém zjednodušení dat, čímž se eliminovala možná chybovost.

3.4 Charakteristika výzkumného souboru

Využil jsem kurzu Feldenkraisovy metody pořádaného certifikovaným lektorem, paní Zuzanou Frank, na Fakultě Tělesné Výchovy a Sportu, kterého se účastnilo 121 jedinců. Dotazníky vyplnilo 99 probandů, tudíž budu dál pracovat s tímto číslem.

Výzkumný soubor byl zastoupen převážně ženami. Konkrétně se zúčastnilo 94 žen a 5 mužů. Věková kategorie sledovaného souboru se pohybovala od 21 do 80 let, přičemž 5 dotázaných nevedlo přesný věk. Měření tedy bylo prováděno na věkově pestrém výzkumném souboru a výsledky výstupního dotazníku tedy není možné konkretizovat na jednu věkovou kategorii. Jedinci, z hlediska profesního zaměření, se uvedli převážně jako zdravotníci s dosaženým středoškolským vzděláním. Nadpoloviční většina uvedla ve vstupním dotazníku, že se věnuje pohybovým aktivitám více jak 3 hodiny týdně a že má bolesti pohybového aparátu. Tyto problémy jsou nejrůznějšího charakteru, proto je nelze přesněji konkretizovat.

3.5 Metody sběru a zpracování dat

Jednalo se o vnitroskupinový kvazi-experiment. Na kurz Feldenkraisovy metody bylo přihlášeno 130 osob a zúčastnilo se 121. Ráno při registraci před začátkem kurzu byly pořadateli rozdány vstupní a výstupní dotazníky účastníkům. Návratnost dotazníků byla 99 kusů. Tyto dotazníky tvořily základ výzkumného souboru. První vstupní dotazník zajišťuje získání informací o charakteru výzkumného souboru použitím základních anamnestických dotazů týkajících se odborného zaměření, vztahu k pohybové aktivitě, vztahu k Feldenkraisově metodě, motivace k účasti na kurzu a případné bolesti pohybového aparátu. Vstupní dotazník je důležitá část výzkumu, neboť nám poskytuje komplexní údaje o výzkumném souboru, které mohou být využity nejen při charakteristice účastníků kurzu, ale i při efektivnějším srovnávání efektu cvičení Feldenkraisovy metody pomocí výstupních dotazníků.

Druhý výstupní dotazník je sestaven z devíti otázek, na které může účastník kurzu odpovědět a zakroužkováním čísla vyjádřit míru souhlasu s uvedeným tvrzením pomocí Lickertovy škály.

1 - Naprosto souhlasím

2 - Spíše souhlasím

3 - Nevím, ani tak, ani tak, neutrální postoj

4 - Spíše souhlasím

5 - Rozhodně nesouhlasím

V dotazníku byl zjišťován subjektivně vnímaný efekt prodělaného cvičení, tj. každý účastník kurzu odpovídal na otázky týkající se fyzického a psychického stavu po absolvování kurzu.

Údaje z dotazníku byly poté převedeny do tabulek v PC pomocí Microsoft Excel. Z důvodu kombinovanosti a širokých odpovědí, byly údaje roztrženy do jednotlivých buněk, kde pak bylo možné je převést do formy grafů.

4 Výsledky

První výsledková část obsahuje údaje ze vstupních dotazníků vyplněných před kurzem, odrážejících základní informace o cvičícím, jeho důvody účasti na kurzu a vztah k Feldenkraisově metodě.

Druhá výsledková část obsahuje odpovědi z výstupních dotazníků na otázky týkající se jejich pocitů po absolvování kurzu Feldenkraisovy metody.

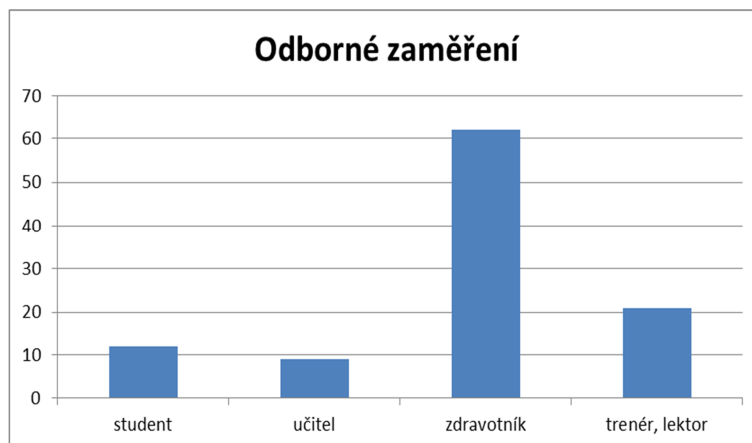
4.1 První výsledková část



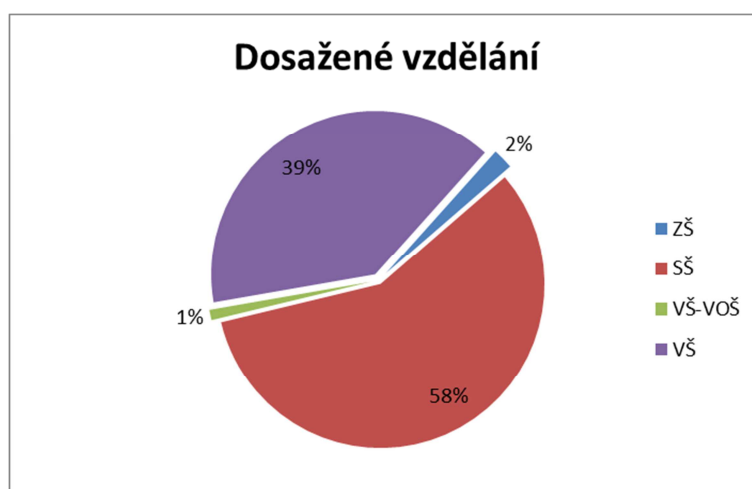
Graf č. 1, ukazuje rozdělení zúčastněných do věkových skupin po 5 letech.



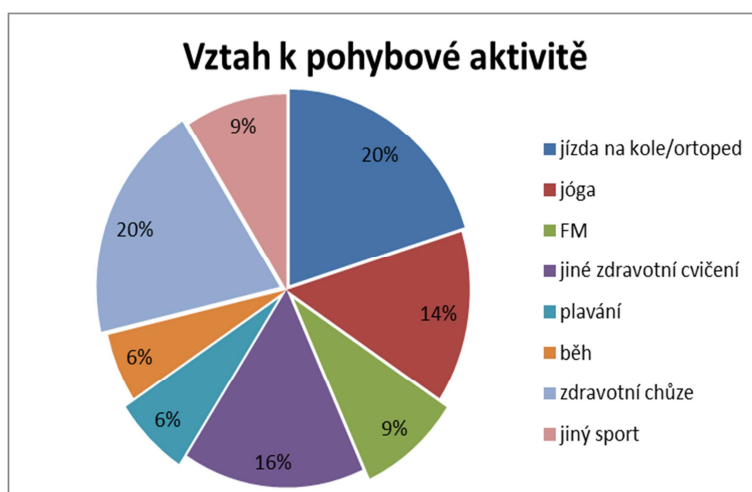
Graf č. 2, procentuálně znázorňuje poměr účasti obou pohlaví.



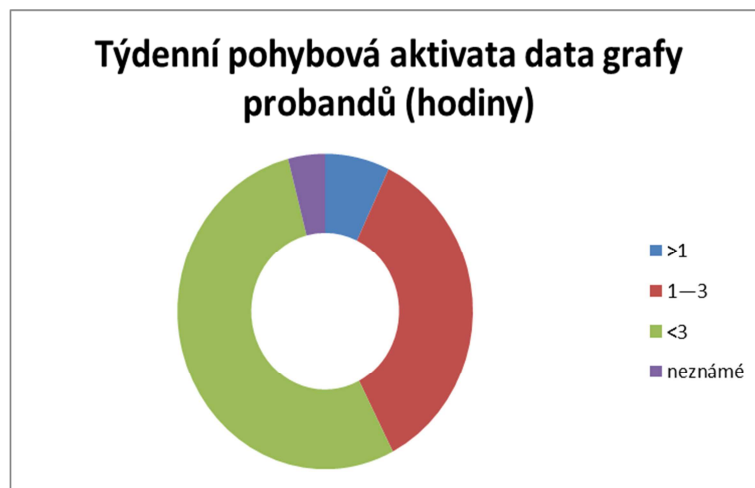
V grafu č. 3, jsou účastníci kurzu rozděleni do kategorií podle odborného zaměření.



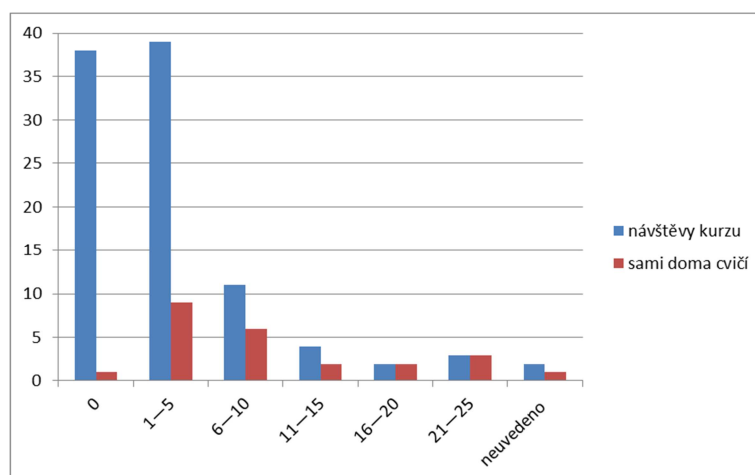
V grafu č. 4, je znázorněno dosažené vzdělání účastníků kurzu



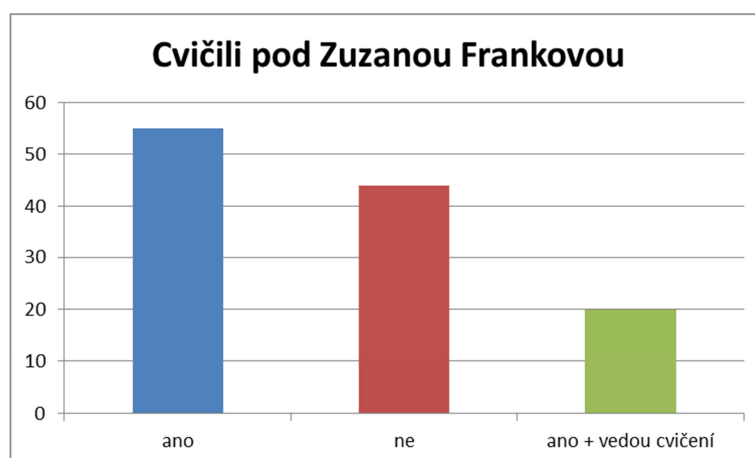
Graf č. 5, obsahuje vztah cvičenců k pohybové aktivitě



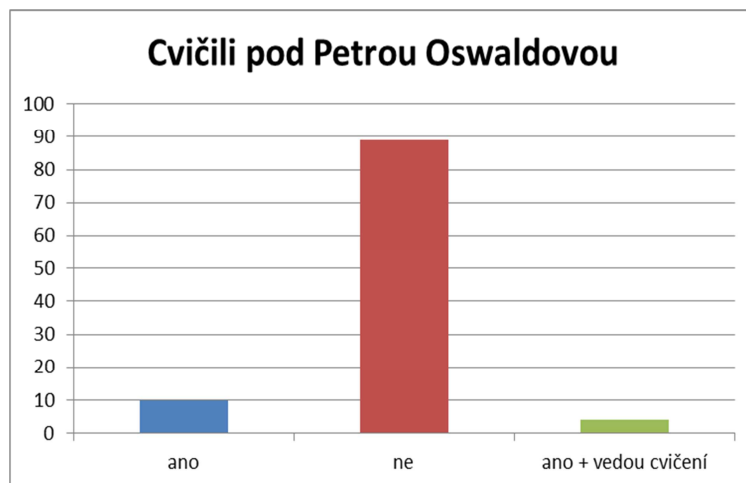
Graf č. 6, znázorňuje v hodinách týdenní pohybovou aktivitu probandů



Graf č. 7, ukazuje u probandů jejich stávající počet návštěv kurzů Feldenkraisovy metody v poměru s cvičením FM doma.



Graf č. 8, znázorňuje účast na kurzech vedených Zuzanou Frankovou a vlastní vedení cvičení



Graf č. 9, znázorňuje účast na kurzech vedených Petrou Oswaldovou a vlastní vedení cvičení



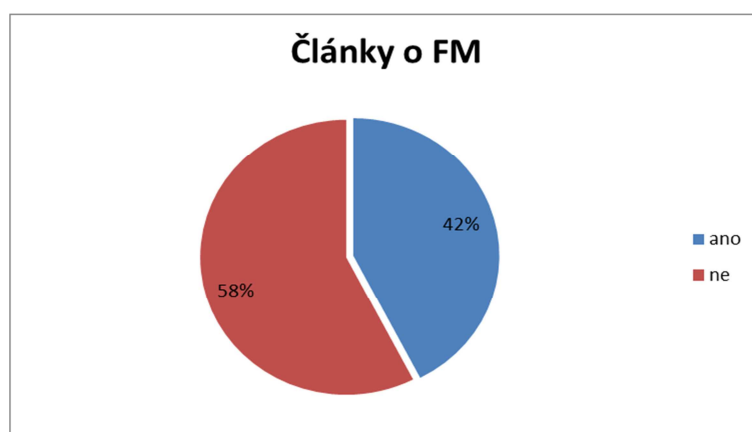
Graf č. 10, ukazuje, kolik účastníků kurzu FM cvičí pod jiným certifikovaným lektorem



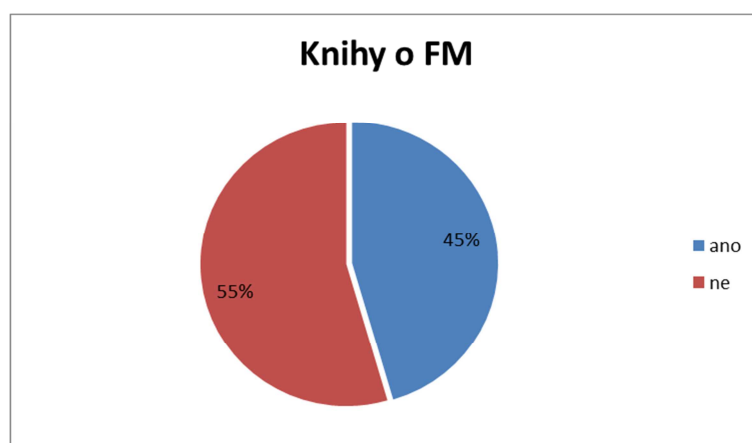
Graf č. 11, ukazuje, kolik účastníků kurzu FM cvičí pod jiným lektorem inspirovaným Feldenkraisovou metodou



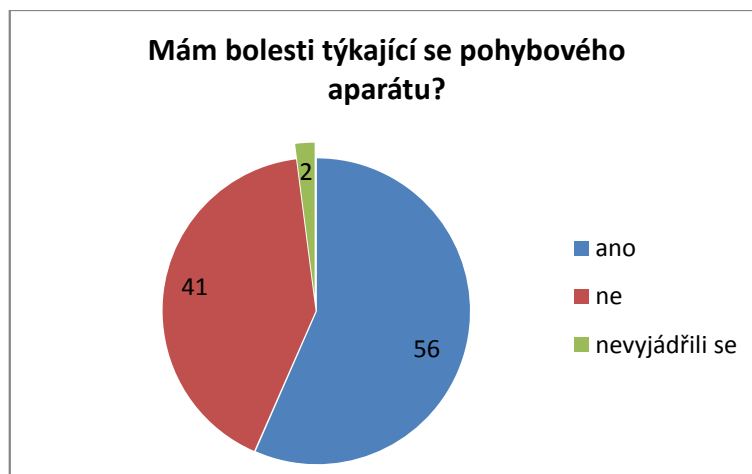
Graf č. 12, znázorňuje procento účastníků kurzu, kteří sami vedou cvičení inspirované Feldenkraisovou metodou



Graf č. 13, znázorňuje procento účastníků, kteří četli články o FM



Graf č. 14, znázorňuje procento účastníků, kteří četli knihy o FM

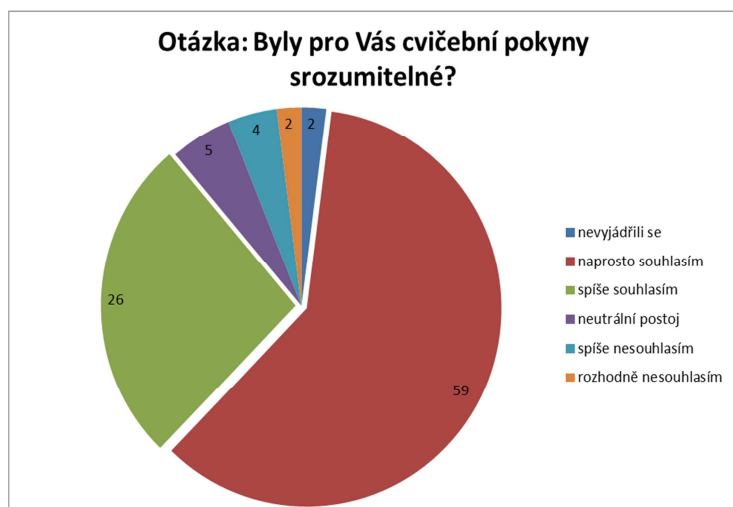


Graf č. 15 ukazuje, kolik probandů má bolesti pohybového aparátu

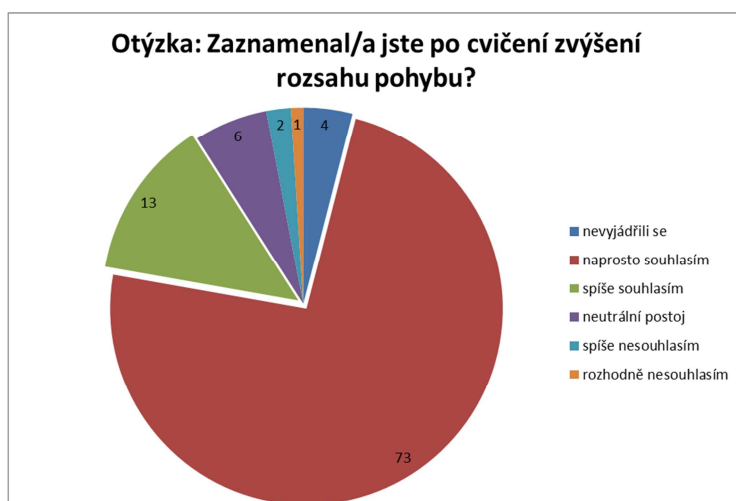


Graf č. 16, znázorňuje informace o motivaci účasti na kurzu FM

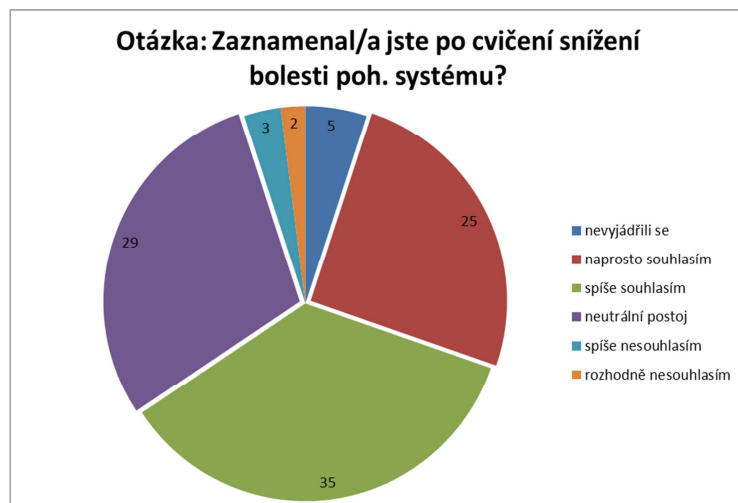
4.2 Druhá výsledková část



1. Byly pro Vás cvičební pokyny srozumitelné?



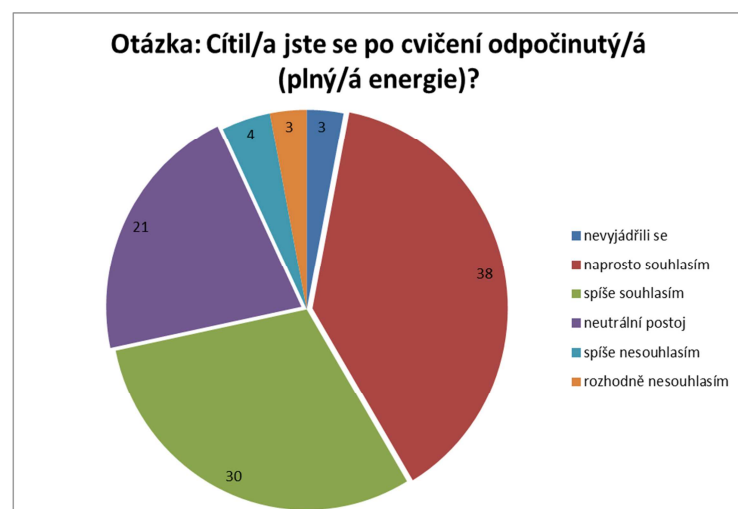
2. Zaznamenal/a jste po cvičení zvýšení rozsahu pohybu?



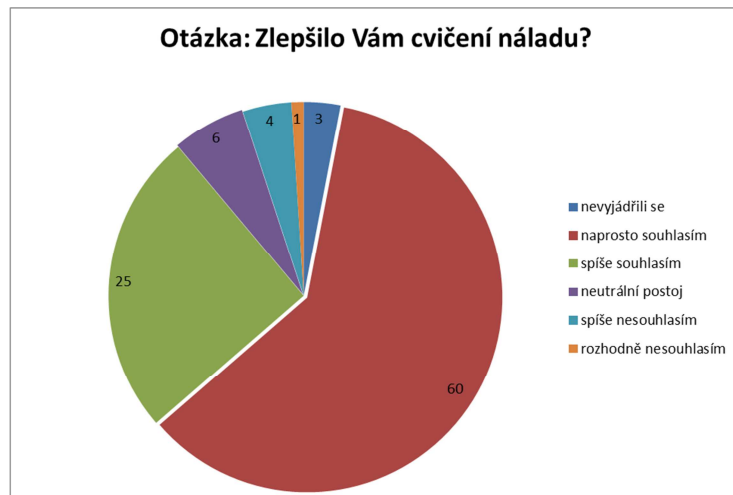
3. Zaznamenal/a jste po cvičení snížení bolesti pohybového systému?



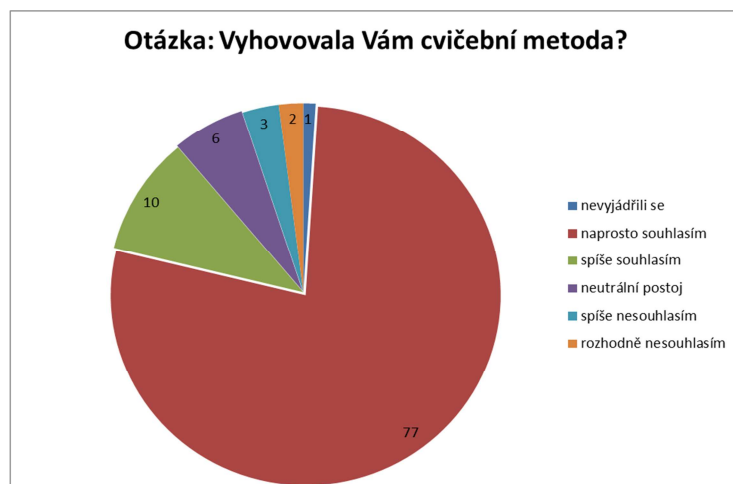
4. Zlepšilo se Vaše tělesné vnímání (sebeuvědomění)?



5. Cítil/a jste se po cvičení odpočínutý/á a plný/á energie?



6. Zlepšilo Vám cvičení náladu?



7. Vyhovovala Vám cvičební metoda?



8. Chcete se v budoucnu vrátit ke cvičení tohoto typu?

5 Diskuze

1. Složení účastníků kurzu co do vzdělání, motivace, profese a zkušenosti s pohybovými aktivitami.

Kurzu Feldenkraisovy metody se podle přihlášek mělo účastnit zhruba 130 lidí, dotazníků bylo získáno 99. S takto obsáhlým výzkumným souborem už je možné pracovat tak, aby mohlo být zhruba určeno, jaké složení lidí v ČR se účastní větších seminářů a workshopů Feldenkraisovy metody. Ve vstupním dotazníku, kde je obsahem základní anamnéza, bylo zjištěno, že se kurzu účastnili převážně zdravotníci, trenéři a lektoři se středoškolským vzděláním (58%) a vysokoškolským vzděláním (39%). Probandi byli tázáni i na vztah k pohybové aktivitě. Tato otázka vedla k rozmanitým odpovědím, které byly shrnuty na základní sportovní aktivity. Největší procento odpovědí bylo zaznamenáno u zdravotní chůze a jízdě na kole. Druhá nejčastější odpověď bylo jiné zdravotní cvičení a praktikování Jogy. Informace, která mi přišla přínosná a kombinovatelná s ostatními odpověďmi, byla motivace k účasti na kurzu. V této otázce měli tázaní znovu možnost, vybrat si z odpovědí, které obecně pokrývají širokou škálu motivací. Jedinci mohli uvést více druhů motivací. Nejpočetnější, a to konkrétně 23%, se účastnilo kurzu kvůli zlepšení funkce pohybového systému. 16% probandů se účastnilo cvičení Feldenkraisovy metody, kvůli svému profesnímu růstu v oblasti zdravotnictví, 7% v oblasti teoretické výuky a 15% v oblasti vedení pohybových aktivit.

2. Zaznamenali probandi zvýšení rozsahu pohybu po absolvování kurzu?

Tato hypotéza se potvrdila, neboť převážná většina, konkrétně 73% probandů naprosto souhlasilo se zvýšením rozsahu jejich pohybu. Dalších 13% účastníků kurzu spíše souhlasilo s touto otázkou a 6% zaujalo neutrální postoj. 1% probandů rozhodně nesouhlasilo s otázkou zvýšení rozsahu pohybu. Nutno zmínit, že odpovědi jsou zpracovány z tří denního kurzu a jsem si jistý, že dlouhodobější intervence by měla mnohem pozitivnější ohlas. Vlivu Feldenkraisovy metody na zvýšení rozsahu pohybu bylo v posledních letech věnováno mnoho studií, se zaměřením na určitý segment těla. Obsahem těchto studií byla, oproti výzkumu v této práci, i analýza a měření, které měly

daný efekt potvrdit. O tom, že Feldenkraisova metoda zvyšuje rozsah pohybu, píšou ve svém výzkumu Ruth a Kegerreis (1992). Ve studii byly pozorovány účinky ATM - Pohybem k sebeuvědomění na krční flexi. Výsledky ukázaly zvýšení rozsahu pohybu. Podobný výzkum provedli J. Stephens, J. Davidson, J. Kriz (2006), kde bylo předmětem zkoumání srovnání účinků pasivního strečinku a ATM - Pohybem k sebeuvědomění na délku svalu. Ve studii poukázali na to, že pasivní protahování nevede k dlouhodobějším změnám ve viskoelastických vlastnostech svalu. Výzkumu se účastnilo 33 subjektů náhodně rozdělených do ATM a kontrolní skupiny. Skupina ATM – Pohybem k sebeuvědomění, dosáhla podstatně lepších výsledků, než kontrolní skupina. Výsledky tedy naznačili, že se délka svalu může zvětšit pomocí procesu aktivního pohybu, nezahrnujícího strečink.

3. Došlo u jedinců s uvedenou motivací účasti na kurzu, „zlepšení psychického pocitu“, k jeho zlepšení?

Ve vstupním dotazníku uvedlo 15% tázaných, že jejich motivací k účasti na kurzu byl lepší psychický pocit. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“.(WHO, 1946) I přesto, že je tato definice přesná, tak se podle ní dá považovat 70-95% lidí postižených (nemocí psychickou, či fyzickou). Jelikož Moshé Feldenkrais uvádí, že jsme celek tvořený pohybem, smyslovým vnímáním, cítěním a myšlením, tak mi v rámci této filozofie přišlo vhodné zařadit zlepšení psychického pocitu do výzkumných otázek. Odpovědi jsem nacházel ve výstupním dotazníku. Jelikož cvičení Feldenkraisovy metody obsahuje jemné pohyby, ohlasy bývají většinou pozitivní. V tomto výzkumu nadpoloviční většina probandů uvedla, že jim cvičení zlepšilo a zpříjemnilo náladu. 60 účastníků naprosto souhlasilo s tímto tvrzením a 25 uchazečů spíše souhlasilo. U otázky, zda se dotyčný cítil po cvičení odpočinutý a plný energie odpovědělo 38 účastníků jednoznačně pozitivně a 30 probandů spíše souhlasilo. 21 probandů zaujalo neutrální postoj vůči této otázce a zbylých 10 se stavělo negativně k tomuto tvrzení. Spojitostí psychické tísně, bolesti a jejich změn se zabýval Malmgren-Olsson et al. (2001). Ve studii využili Feldenkraisovy terapie uvědomování si vlastního těla v porovnání s konvenční rehabilitací na změnu psychické tísně a bolesti. Výzkumu se účastnilo 78 pacientů, z toho 64 žen a 14 mužů s nespecifickými poruchami pohybového ústrojí. Měření byla prováděna před intervencí, po šesti měsících a po jednom roce. Výzkum ukázal významně pozitivní změnu v psychické bolesti a zlepšení

pohledu na sebe sama. Rozdíly mezi konvenční terapií a Feldenkraisovou metodou byly malé, ale ukázalo se, že skupina s intervencí terapie uvědomění pohybu dosáhla většího účinku.

4. Snížilo se vnímání bolesti pohybového systému?

Na tuto otázku nelze odpovědět jednoznačně. Ve vstupním dotazníku, probandi odpovídali na otázku, zda mají problémy v pohybového aparátu. V této otázce uvedlo 56 osob, že bolesti má. Některé odpovědi zahrnovali i druh bolesti a v jaké oblasti se projevuje, avšak z důvodu rozmanitosti bylo využito pouze odpovědí ano, či ne. Dále uvedlo 23% účastníků jako motivaci účasti na kurzu zlepšení funkce pohybového systému a snížené vnímání bolesti pohybového aparátu bylo u 25% probandů naprosto souhlasné. 35% cvičenců s tímto tvrzením spíše souhlasilo a dalších 39% probandů se stavělo spíše negativně k této otázce. Těmito údaji lze ale potvrdit, že cvičení Feldenkraisovy metody v časovém rozsahu tří dnů pozitivně ovlivnilo vnímání bolesti u více jak poloviny probandů. Tato vědecká otázka se týká celostního vnímání svého vlastního těla a odpovědí je pocit cvičeného. Tudíž výsledek není podložen žádným konkrétnějším testem. Na téma snížení vnímání bolesti a handicapu vypracoval studii Alexander (2006), kde výzkumný soubor tvořilo 10 žen a 2 muži. Studie spočívala v intervenci jedenácti 45 minutových lekcí Feldenkraisovy metody, Pohybu k sebeuvědomění. Míra bolesti byla měřena pomocí VAS stupnice a handicap podle dotazníku Oswerty Disability Index. Při šetření se dospělo k závěru, že Feldenkraisova metoda byla účinná při snížení vnímání bolesti a snížení handicapu. Další studii zaměřenou na vliv senzomotorického učení na vnímání bolesti, konkrétně chronické bolesti zad, provedli C. Schon-Ohlsson, J. Willen a B. Johnels (2005). Dvanáct pacientů s léčbou CLBP (Chronic low back pain) se účastnilo týdenního senzomotorického učení. Byl proveden vstupní a výstupní test, srovnání s dvanácti zdravými jedinci. Před intervencí senzomotorické výuky byly významné rozdíly ve výkonnosti mezi skupinou pacientů a zdravými jedinci. Po intervenci pacienti s CLBP zlepšili svůj výkon a nebyly patrné žádné větší rozdíly mezi skupinami. Výsledek byl kontrolován i dvanáct měsíců po zásahu. V této studii se ukázalo, že se pacienti s CLBP naučili a udrželi efektivnější pohyb, který měl vliv na vnímanou bolest. Efektivnost Feldenkraisovy metody pro léčbu osob s chronickými bolestmi, problémy pohybového aparátu a vnímání bolesti ověřovali Bearman a Shafarman (1999). Pro zaznamenání dat a vyhodnocení výsledků bylo využito National Pain Data Bank (NPDB) Americké Academy of Pain

Management, který vyhodnocoval výsledky pacientů zahrnutých do studie s kontrolní skupinou. Pacienti po intervenci hlásili větší mobilitu a snížení vnímání bolesti. Stejně výsledky byly zaznamenány v dotazníku rok po intervenci.

5. Zlepšilo se u probandů tělesné vnímání, sebeuvědomění?

Další otázkou, která mě zajímala ve vztahu s Feldenkraisovou metodou, je tělesné vnímání, vědomí a náš tělesný obraz, který si vytváříme. Jak už jsem uváděl u ostatních vědeckých otázek, v této práci se jedná o třídní intervenci Feldenkraisovy metody. Dlouhodobější výzkum provedli Öhman, Aström a Malmgren-Olsson (2011), o kterém jsem se zmiňoval v teoretické části práce. Studie se účastnilo 14 žen s nespecifickou bolestí v oblasti krční páteře a ramen. Data, která obsahovala účinky a pocity účastníků, byla sbírána ve dvou termínech, ihned po intervenci Pohybem k sebeuvědomění a 4-6 měsíců po cvičení. Ženy popisovaly metodu za zdravou, ale za obtížnou. Zaznamenaly změny v držení těla, a přirozenější tendenci vyhnout se nepřirozeným pohybům. Probandi také uváděli pocity rozšířenějšího prostoru kolem sebe, vnímání tělesných signálů a naslouchání svému vlastnímu tělu.

V této studii jsou výsledky uváděny v pěti možných mírách souhlasu, či nesouhlasu a jsou převedeny na procenta, bez větší konkretizace pocitů jedinců. Po cvičení Feldenkraisovy metody zaznamenalo 62% cvičenců výrazné zlepšení svého tělesného vnímání a 26% spíše souhlasilo. 1% procento cvičenců rozhodně nesouhlasilo se zlepšením vnímání svého těla. Myslím si, že při delší intervenci ATM – pohybem k sebeuvědomění by byl zaznamenán mnohem pozitivnější ohlas, jako tomu bylo ve studii Malmgren-Olsson (2010).

6 Závěr

Velmi zajímavé bylo pročitat odpovědi na otázky, které se týkaly hodnocení pocitů po absolvování kurzu Feldenkraisovy metody. Byl jsem příjemně utvrzen, že většina probandů, měla pozitivní pocity po cvičení a celkově byly spokojeni. Samozřejmě, že se vyskytovalo určité procento lidí, kteří odpovídali neutrálně. Ve výzkumu jsem zaznamenal i absolutní nesouhlas na otázky, kde valná většina odpověděla pozitivně. Zda se jednalo o chybné pochopení Lickertovy škály, nebo zvyk na jiného lektora, či opravdu byl jedinec absolutně nespokojený, se už nedozvím.

Při kompletování této práce uběhlo mnoho dní a přečetl jsem mnoho literatury od Moshého Feldenkraise a jeho studentů. Ve své podstatě, z filozofického hlediska, mi Moshé ukázal schod k další alternativní cestě vnímání okolního světa a zároveň svého vlastního nitra, přičemž jsem postupně zjistil, že teoretická část této cesty je velmi krásná, avšak praktikovat a vložit tyto vědomosti a styl do svého osobního života chce velmi mnoho vnímání a uvědomování si sebe sama, protože zajaté koleje zvyklostí sebe i ostatních v blízkém okolí jsou natolik silně ovlivňující, že tvoří stoprocentní faktor, který vybočuje vlastní zájem o výstup z automatického bdění a nevnímání okolí. Tak se člověk, při nejlepších úmyslech, může stát účastníkem sporu s člověkem v jeho životě, který je toho názoru, že se ho „to“ netýká.

Jak už jsem psal v úvodu, tak jedním z důvodů, proč jsem se utvrdil v psaní tématu Feldenkraisovy metody, je nalezení společného názoru s Moshém a s jeho filozofií. Myslím si, že je třeba, aby se lehkým způsobem bojkotoval směr, jakým jsme my, jakožto účastníci valu, posouvání a směřování. Aby se experimentovalo, zkoušelo, objevovalo, ne jen přihlíželo a souhlasilo. V některých částech této práce, se objevují filozofické myšlenky, které byly už dávno vyřknuty a poukazují na to, že se můžeme pohybovat, myslet a uvažovat nad věcmi, jako kapacita. To mě ještě víc utvrzuje v sepsání této práce, podpoření jiného směru. Snad případní studenti a čtenáři této práce odpustí možné mezery a nevyplněná místa celkového myšlení v této studii, a pochopí, že tato práce není zdaleka jen o fyzickém pohybu.

V průběhu práce a studování jsem objevoval zajímavější a zajímavější výzkumy, týkající se propojení Feldenkraisovy metody s různými odvětvími poruch. Tyto výzkumy jsou velmi důležitou součástí, neboť dokazují tvrzení, které by mohlo jen při

teoretickém vysvětlení nabývat dojem idealistické teorie spásy a zároveň tyto výzkumy posouvají a bourají hranice rozdělující psychickou fyzickou sféru našeho já. Poslední z nich, ke kterému jsem jen nahlídnul a očividně neuvedl v této práci, bylo propojení Feldenkraisovy metody v práci s hlasem a dechem, kde velkou inspirací je MgA. Petra Oswaldová a její disertační práce na téma Feldenkraisova metoda, dech a hlas a důvodem k tomuto směru je pravděpodobně můj vztah k hudbě a ke zpěvu. Proto bych se rád v budoucnu zaměřil na toto téma, kterému se po celém světě věnuje jen hrstka lidí, disponující certifikátem pro oficiální užívání pojmu Feldenkrais metoda.

7 Zdroje a literatura

Internetové zdroje

Bikram Choudhury. *BikramYoga* [online]. 2015 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <https://www.bikramyoga.cz/bikram-choudhury/>

Donna Ray. *A short history of Moshe Feldenkrais* [online]. 2014 [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://donnaray.com/feldenkrais.html>

Excerpts from the works of Moshe Feldenkrais. *International Feldenkrais Federation* [online]. 2007 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: <http://feldenkrais-method.org/en/feldenkrais-method#fi>

Feldenkrais®Učení pohybem. *Feldenkrais* [online]. 2013 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.feldenkrais.cz/o-naacutes.html>

Frederick Matthias Alexander. *Alexanderova technika* [online]. 2012-2015 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.alexandrovatechnika.cz/fma.html>

Funkční Integrace. *Feldenkraisova metoda* [online]. 2014 [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://www.feldenkraisovametoda.cz/funkcni-integrace>

Guidelines for the Submission of Candidacy for Certification as a FELDENKRAIS® Assistant Trainer. *EuroTAB* [online]. 2011 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.eurotab.org/ATCertReq.html>

Kurz Feldenkraisovy Metody. *Feldenkrais-Seminar* [online]. 2015 [cit. 2015-03-19]. Dostupné z: <http://www.feldenkrais-seminar.cz/>

Standarts of Practice. *International Feldenkrais Federation* [online]. 2007 [cit. 2015-02-20]. Dostupné z: <http://feldenkrais-method.org/en/node/348>

Princip Feldenkraisovy® metody a směry jejího přístupu. *Feldenkraisova metoda* [online]. 2014 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.feldenkraisovametoda.cz/feldenkraisova-metoda/>

Moshé Feldenkrais. *Wikipedia* [online]. 2014 [cit. 2015-02-15]. Dostupné z: http://en.wikipedia.org/wiki/Mosh%C3%A9_Feldenkrais

Publikace, elektronické dokumenty, studie a výzkumné práce

Literatura

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika: teorie tělesných cvičení*. Vyd. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977, 269 s.

BARTOŇOVÁ, Milada. *Jóga: od staré Indie k dnešku*. 1. vyd. Editor Boris Merhaut. Praha: Avicenum, 1971, 232 s.

BISGES, Günther. *10 Feldenkraisových lekcí pro uvolnění zad, šíje a ramen*. Vyd. 1. Praha: Plot, 2014, 123 s. ISBN 978-80-7428-240-9.

BROOME, Patrick a Gabriela BOZIC. *Jóga pro všechny: džívamukti jóga vám dodá odvahu, zažene pocity tísně, posílí vás a otevře životu*. 1. české vyd. Praha: Svojtka & Co., 2008, 160 s. ISBN 978-80-7352-720-4.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Pohybový systém a zátěž*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1997, 252 s. ISBN 80-7169-258-1.

FELDENKRAIS, Moshé. *Silné Já: návod ke spontánnosti*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2014, 314 s. ISBN 978-80-7349-405-6.

FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda: pohybem k sebeuvědomění*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1996, 185 s. ISBN 80-7205-058-3.

LYSYCIA, Jacqueline. *Jóga: základní pozice*. Ilustrace Julian Baker. Praha: Naše vojsko, 2013, 95 s. ISBN 978-80-206-1376-9.

RYWERANT, Yochanan. *Feldenkraisova metoda: systém funkční integrace*. Překlad Jana Žlábková. Hodkovičky [Praha]: Pragma, [2008?], 243 s.: ISBN 978-80-7349-134-5.

SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Překlad Jan Brázda. Praha: Pragma, c1997, 202 s. ISBN 80-7205-864-9.

WILDMAN, Frank. *Feldenkrais a jeho metoda - cvičení pro každý den*. Praha: Pragma, 1999, 188 s. ISBN 80-7205-640-9.

Elektronické dokumenty, studie a výzkumné práce

Bearman, D., Shafarman, S. (1999) The Feldenkrais method in the treatment of chronic pain: A study of efficacy and cost effectiveness. *International Feldenkrais Federation* [online]. č. 1 [cit. 2015-04-02].
Dostupné z: <http://iffresearchjournal.org/de/system/files/6SteveShaffarmanEnglish.pdf>

Carlson, L.E., Daroux, L.M., Hatley-Aldous, S. (2006) A pilot study of yoga for breast cancer survivors: physical and psychological benefits. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer* [online]. roč. 15, č. 10 [cit. 2015-03-27]. Dostupné z: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pon.1021/abstract>

Hopper, C., Kolt, G.S., McConville, J.C. (1999) The effects of Feldenkrais awareness through movement on hamstring length, flexibility, and perceived exertion. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* [online]. roč. 3, č. 4, 238–247 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z:<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859299800102>

Johnson, S.K., Frederick, J., Kaufman, M., Mountjoy, B. A (2007) Controlled Investigation of Bodywork in Multiple Sclerosis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* [online]. roč. 5, č. 3, s. 237-243 [cit. 2015-04-03]. Dostupné z: <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.1999.5.237>

Kerr, G.A., Kotynia, F., Kolt, G.S. (2002) Feldenkrais® Awareness Through Movement and state anxiety. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* [online]. 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)

Laumer, U., Bauer, M., Manfred, F., Milz, H. (2004) Therapeutic Effects of the Feldenkrais Method (Awareness Through Movement) in Eating Disorders. *International Feldenkrais Federation* [online]. č. 1 [cit. 2015-04-01]. Dostupné z: <http://iffresearchjournal.org/es/system/files/9UweLaumerEnglishpdf.pdf>

Löwe, B., Breining, S., Wilke, R., Wellmann, R., Zipfel, S., Eich, W. (2002) Quantitative and Qualitative Effects of Feldenkrais, Progressive Muscle Relaxation, and Standard Medical Treatment in Patients After Acute Myocardial Infarction. *Taylor & Francis Online* [online]. roč. 12, č. 2 [cit. 2015-03-06]. Dostupné z:http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1093/ptr/12.2.179#.VSKTByusW_Q

Malmgren-Olsson, E., Armelius, B., Armelius, K. (2001) A comparative outcome study of body awareness therapy, feldenkrais, and conventional physiotherapy for patients with nonspecific musculoskeletal disorders: changes in psychological symptoms, pain, and self-image. *Physiotherapy Theory and Practice* [online]. roč. 17, č. 2 [cit. 2015-03-28]. Dostupné z:<http://informahealthcare.com/doi/abs/10.1080/095939801750334167>

Mehling, W.E., Wrubel, J., Daubenmeier, J.J., Price, C., Kerr, C.E., Silow, T., Gopisetty, V., Stewart, A.L. (2011) Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine* [online]. č. 6 [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1747-5341-6-6.pdf>

Öhman, A., Aström, L., Malmgren-Olsson, E. (2010) Feldenkrais® therapy as group treatment for chronic pain – A qualitative evaluation. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* [online]. roč. 15, č. 2, s. 153-161 [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859210000446>

Posadzki, P., Stöckl, A., Mucha, D. (2010) Qi Gong exercises and Feldenkrais method from the perspective of Gestalt concept and humanistic psychology. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* [online]. roč. 14, č. 3, 227–233 [cit. 2015-03-06]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859208002052>

Ruth, S., Kegerreis, S. (1992) Facilitating Cervical Flexion Using a Feldenkrais Method: Awareness through Movement Read More: http://www.jospt.org/doi/abs/10.2519/jospt.1992.16.1.25#.VSKyOSusW_Q. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* [online]. roč. 16, č. 1, s. 25-29 [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: http://www.jospt.org/doi/abs/10.2519/jospt.1992.16.1.25#.VSKyOSusW_Q

Schön-Ohlsson, Christina, U. M., Willén, Jan, A. G. (2005) Sensory Motor Learning in Patients With Chronic Low Back Pain: A Prospective Pilot Study Using Optoelectronic Movement Analysis. *Spine* [online]. roč. 30, č. 17 [cit. 2015-04-01]. Dostupné z: http://journals.lww.com/spinejournal/Abstract/2005/09010/Sensory_Motor_Learning_in_Patients_With_Chronic.20.aspx

Stephens, J., Davidson, J., DeRosa, J., Kriz, M., Saltzman, N. (2006) Lengthening the Hamstring Muscles Without Stretching Using “Awareness Through Movement”. *Journal of the American Physical Therapy Association* [online]. roč. 86, č. 12, s. 1641-1650 [cit. 2015-04-04]. Dostupné z: <http://ptjournal.apta.org/content/86/12/1641.short>