

## Feldenkraisova metoda®



***Je možné pohybem, jeho zkoumáním a uvědomováním si v různých časových a prostorových souvislostech ovlivnit kvalitu nejen pohybu, ale samotného žití? ANO, protože.....***

*„Pohyb je život. Život je proces.*

*Zlepšete kvalitu procesu  
a změníte kvalitu samotného života.“*

*Moshé Feldenkrais*

**Feldenkraisova metoda** je novým přístupem k porozumění sebe sama; je přirozeným procesem učení. Její **efektivita spočívá ve schopnosti přimět procesy nervového systému ke změně a zlepšit tak jejich fungování**. Feldenkraisova metoda je celosvětově uznávána především pro pozoruhodnou schopnost zlepšit vzpřímený postoj a držení těla, jeho flexibilitu a koordinaci. Využívá organického učení, pohybu a cítění, aby nás osvobodila od zvykových vzorců, pohybových stereotypů, čímž umožňuje vznik a přirozený rozvoj vzorců nových - fyzických i psychických.

*„Výhodou přístupu k jednotě mentálního a muskulárního života prostřednictvím těla je ve skutečnosti to, že vyjádření pomocí svalů je jednodušší, protože je konkrétněji a snadněji lokalizovatelné. Je rovněž nesrovnatelně jednodušší přimět osobu, aby si uvědomila, co se děje v těle; proto přístup pomocí těla přináší rychlejší a přímočařejší výsledky. Při působení na význačné body těla, jako jsou oči, krk, dech nebo pánev je snadné způsobit na místě markantní změny nálady“ ( Feldenkrais, Moshé: článek „Body and Mind“. Vídeň: archiv Feldenkrais Verband Österreich 2004 ).*

Účinnost Feldenkraisovy metody a její velká úspěšnost je celosvětově využívána v oblasti umělecké (profesionální tanečníci, hudebníci a herci), ve vrcholovém sportu a v neposlední řadě i v případech léčení různých druhů pohybového omezení, chronických tenzí a bolestí i vývojových poruch.

### **Co Feldenkraisova metoda přináší?**

- zlepšení vzpřímeného postoje, větší flexibilitu, lepší koordinaci a lehkost pohybu, vitalitu

- redukci či úplnou ztrátu bolestí, tenzí a chronických fyzických, psychických a emocionálních stereotypů
- rozvoj a růst osobnosti prostřednictvím sebepoznávání pohybem, prohlubování vnitřního citění a porozumění somatickým příčinám vlastních pocitů, citů, psychických návyků
- porozumění „jak se učit“ efektivně a s radostí v jakékoli oblasti našeho života
- objevení principu, jak nakládat hospodárně se svou životní energií
- mapování a vědomé využívání vlastního potenciálu

### **Komu je Feldenkraisova metoda určena?**

- každému, kdo si přeje pohybovat se a žít s větší lehkostí a rovnováhou
- každému bez omezení věku či fyzických možností
- tanečnickům, hercům, hudebníkům
- pedagogům
- sportovcům
- fyzioterapeutům a profesionálům zabývajícím se pohybem
- lidem s různými druhy pohybového omezení, s chronickou tenzí a bolestmi
- lidem s vývojovými, psychickými a neurologickými problémy

### **Co jste možná o Feldenkraisově metodě nevěděli.....**

Má dva základní směry přístupu:

1. **skupinové lekce Pohybem k sebeuvědomění: ATM – Awareness Through Movement®**
2. **individuální lekce Funkční integrace: FI – Functional Integration®**

Lekce **ATM** je **slovně** vedena lektorem. Cvičí se **ve větší skupině**, kde **každý z účastníků provádí individuálně pohyby**, k nimž je instruován. Hodina má pevnou strukturu složenou z nenáročných pozic (většinou leh na zádech, boku, břiše, popř. různé druhy sedů) a pomalých, jednoduchých pohybů, které jsou variovány v závislosti na individuálních dispozicích a schopnostech účastníků. Délka jedné lekce je 60 – 90 minut.

V **FI** se pracuje čistě **individuálně**, prostřednictvím nedirektivních **doteků** a **pohybů**, které provádí sám lektor přímo na klientovi – jedná se o vnitřní dialog prostřednictvím pohybu. V průběhu celé lekce zůstává **klient pasivní, relaxovaný**. FI se provádí většinou vleže na speciálním stole. Délka jedné lekce je 50 minut.