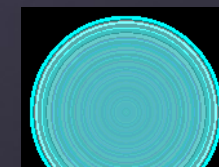


# Feldenkrais

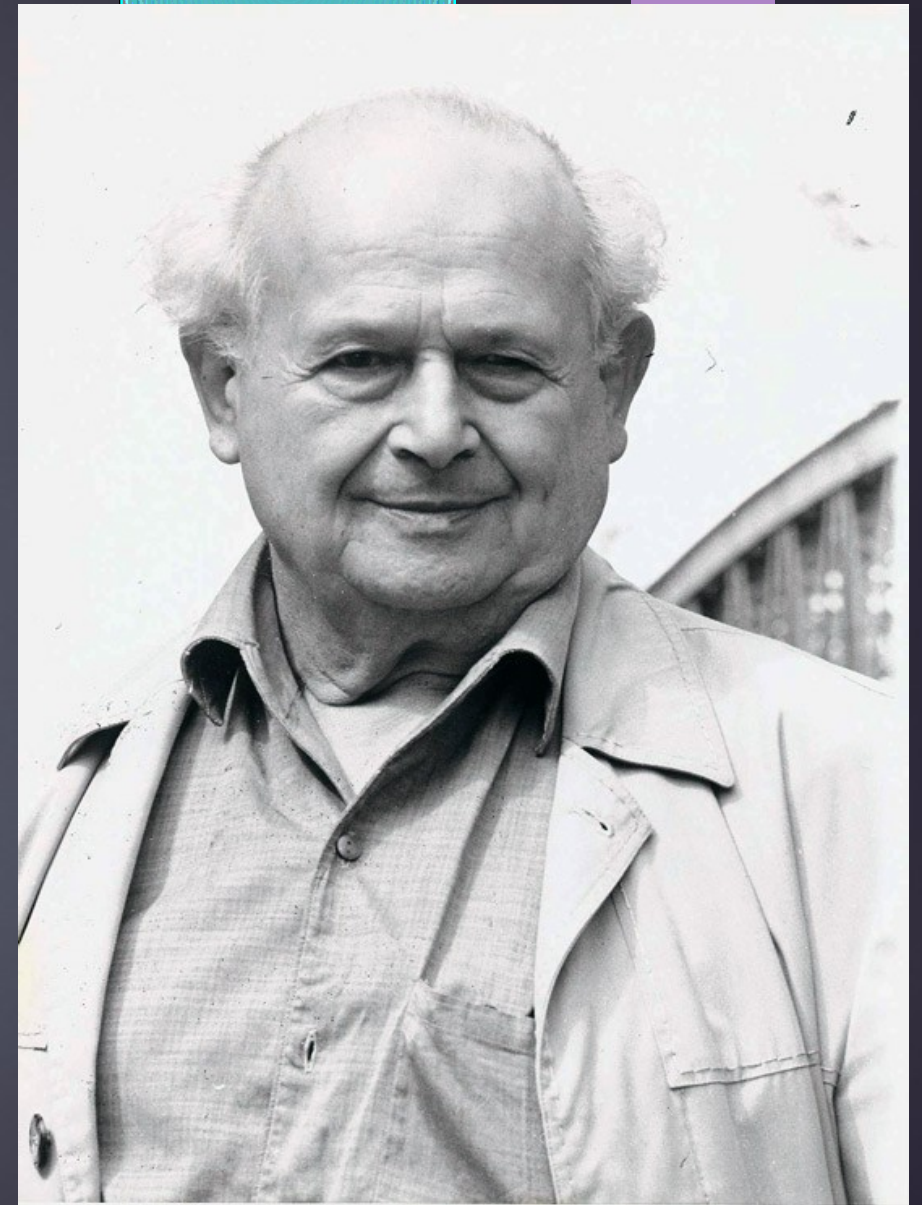
FYZIOTERAPIE  
FSPS, MUNI

KLÁRA ŠOLTÉS MERTO VÁ  
[soltes.mertova@fsps.muni.cz](mailto:soltes.mertova@fsps.muni.cz)



# Moche Feldenkreis

- ▶ Moche Feldenkreis (Ukrajina 1904 – 1984)
- ▶ Vychovatel, dělník a zeměměřič
- ▶ Fotbal – první úraz kol. kl.
- ▶ Judo – černý pás
- ▶ Studoval na Sorbonně fyziku, matematiku a strojní inženýrství
- ▶ V ordinaci své ženy, začal studovat způsoby, jak se děti učí pohybovat









„učinit abstraktní konkrétním“

# Feldenkroisova metoda

- ▶ Je založena na principech fyziky, biomechaniky a empirického pochopení učení a lidského vývoje
- ▶ Je výchovným systémem, který rozvíjí funkční sebeuvědomění v životních podmínkách
- ▶ Využívá těla jako primárního prostředku k učení se
- ▶ Rozšiřuje repertoár pohybů
- ▶ Zlepšuje funkce, zvyšuje uvědomění a umožňuje člověku vyjádřit sám sebe
- ▶ Usnadňuje proces učení, který je nutný pro zorganizování celého já
- ▶ Děje se tak uvědomováním si sebe sama prostřednictvím sekvencí konkrétních pohybů



# Feldenkroisova metoda

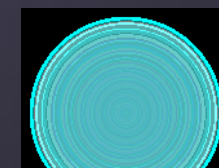
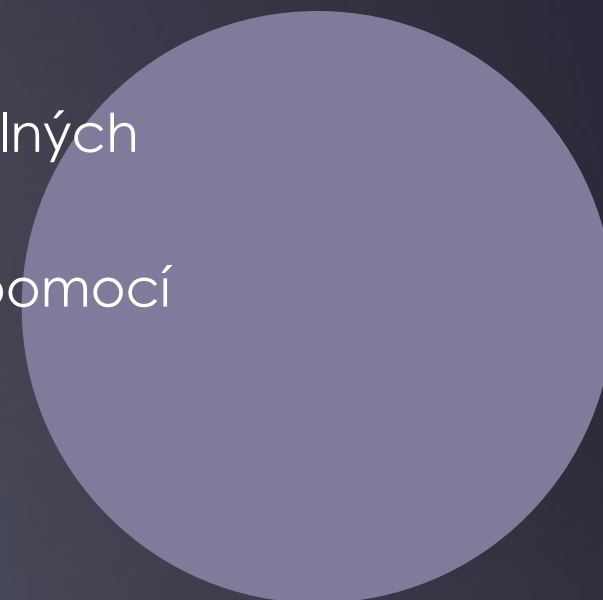
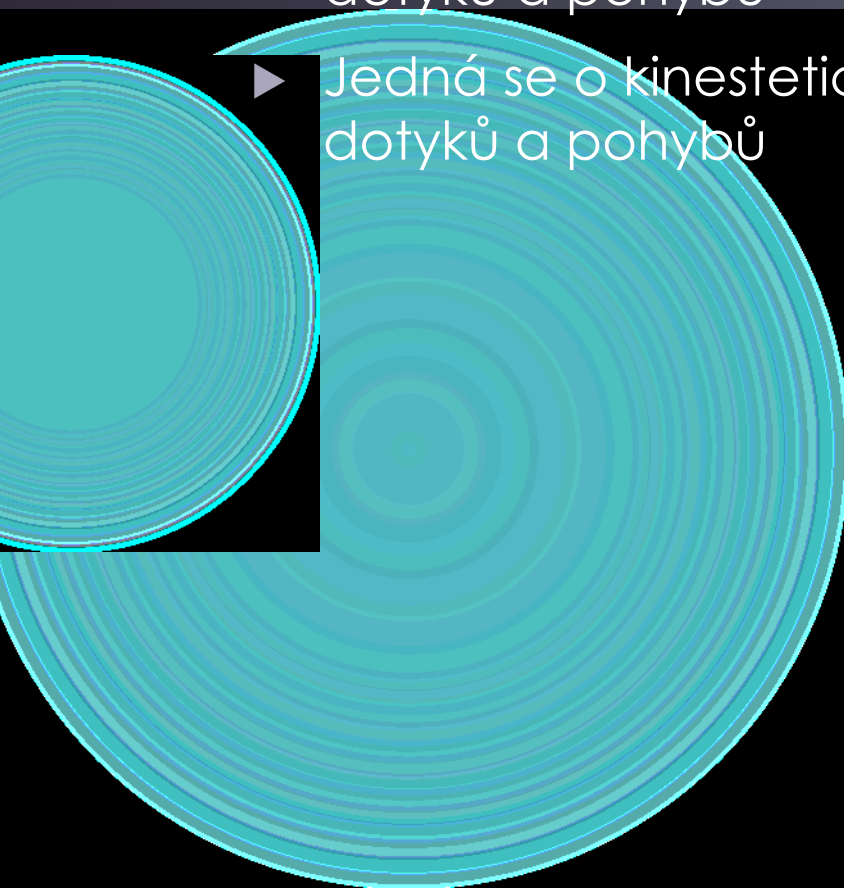
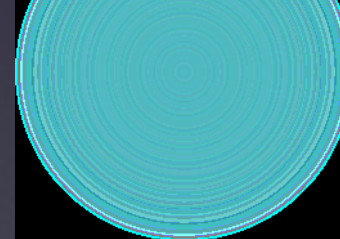
- ▶ Obnovuje schématické vzory a postupy pohybů tím, že se je snaží propojit v jiném kontextu
- ▶ Pracuje s fyzickým uvědomováním si rozlišení tím, že plánovitě prohlubuje rozdíl ve vnímání pravé a levé poloviny těla
- ▶ Od nediferencovaného k diferenciaci
- ▶ Přístupuje k člověku jako k nezaměnitelné individualitě, které dává absolutní svobodu v pohybu

# Čím tato metoda není!

- ▶ Není léčebnou, masážní, posilovací nebo terapeutickou metodou či technikou
- ▶ Nepracuje s mechanickým, ale s funkčním opakováním pohybu
- ▶ Nehodnotí, necenzuruje, neusiluje
- ▶ Není metodou ve smyslu jednoho daného postupu, který by byl aplikovatelný na každého jednotlivce. Označení Feldenkraisovy výuky pojmem metoda, i když on sám si ji pod tímto označením nechal patentovat, je dodnes diskutované
- ▶ Při jejím praktikování se nepoužívají chemické nebo mechanické pomůcky

# Funkční integrace

- ▶ Vedení prostřednictvím jemných, nedirektivních a nenásilných dotyků a pohybů
- ▶ Jedná se o kinestetickou komunikaci, kdy lektor sděluje pomocí dotyků a pohybů

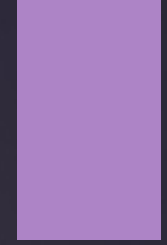
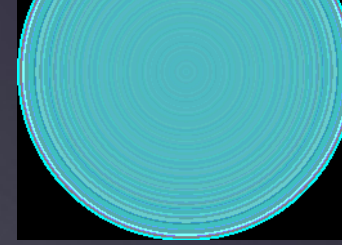




# Pohybem k sebeuvědomění ATM

- ▶ Vychází z předpokladu, že funkční pohyb je pohyb s minimální námahou
- ▶ Hodina Pohybu k sebeuvědomění probíhá ve skupině
- ▶ Je vedena lektorem, který slovně popisuje jednotlivé pohybové sekvence
- ▶ Lektor provází direktivně zadanými pozicemi
- ▶ Klienti pak provádí pohyby, k nimž jsou instruováni, individuálně, podle vlastního vnitřního cítění
- ▶ Musí ale přesně dodržovat zadané pozice a směry pohybů v prostoru

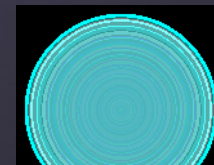
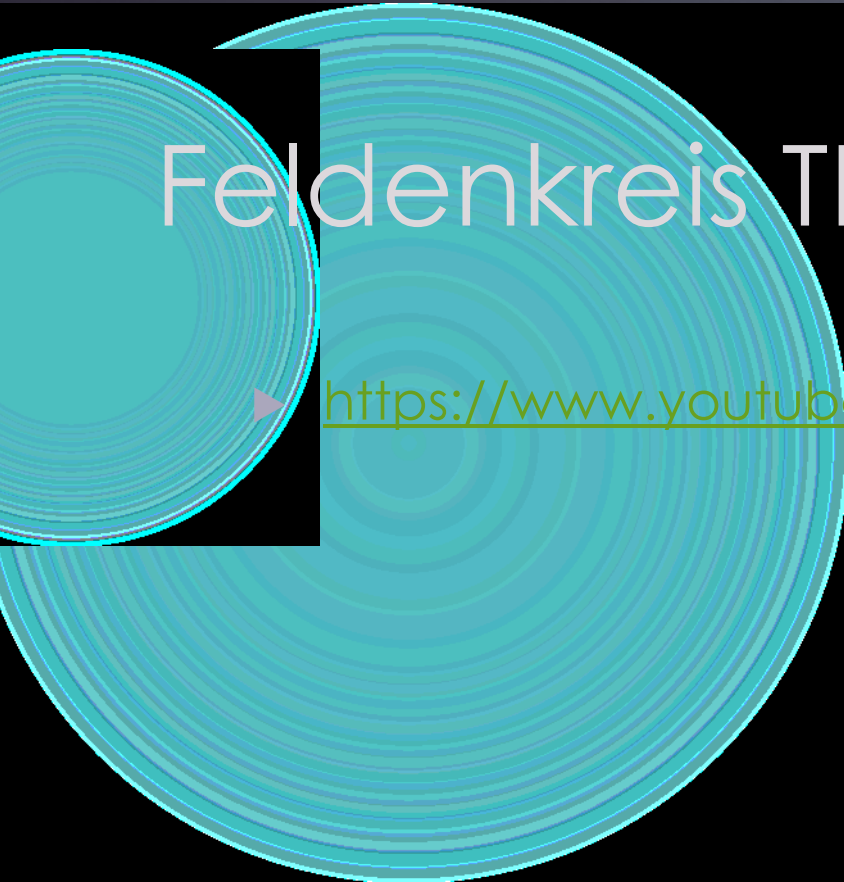
# Feldenkreis documentary



- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=548m4LbS4A4>

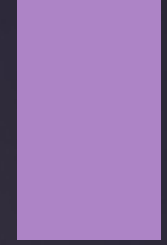
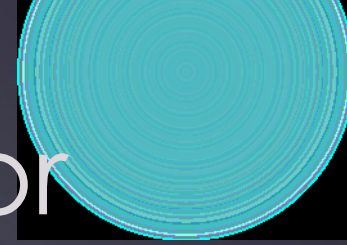
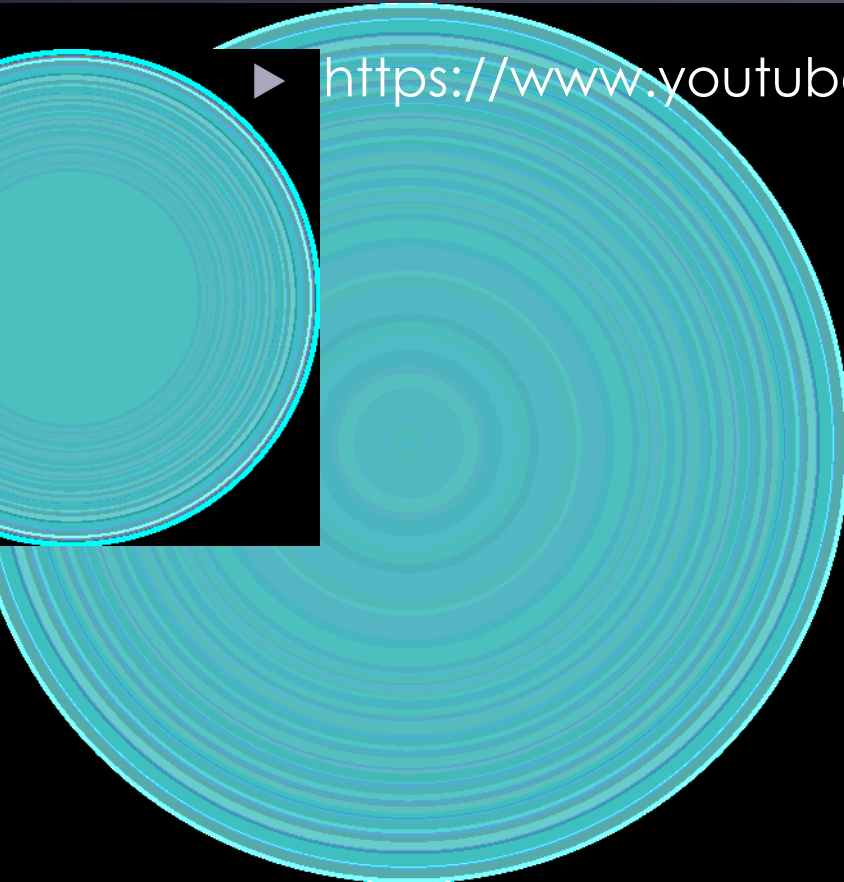
## Feldenkreis TED talks

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=0FUIRjBcGGE>



# Feldenkrais on his method for children with cerebral palsy - Interview from 1981

▶ [https://www.youtube.com/watch?v=M2\\_G4NWRnNM](https://www.youtube.com/watch?v=M2_G4NWRnNM)





# Doporučená a použitá literatura

- ▶ OSWALDOVÁ, Petra. Praha: Brkola, 2015. ISBN 978-807-3313-630.
- ▶ <https://www.feldenkraisovametoda.cz/> [online]. [cit. 2019-03-20]. Dostupné z: <https://www.feldenkraisovametoda.cz/>