

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha, 2020

Mgr. Sabina Boubertová

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Taneční umění
Pedagogika tance

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

VYBRANÉ PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY FELDENKRAISOVY METODY

Mgr. Sabina Boubertlová

Vedoucí práce: Mgr. Libuše Ovsová

Oponenti práce: MgA. Sára Puchowská Ph.D.

Datum obhajoby:

Přidělovaný akademický titul: BcA

Praha, 2020

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Dance Art
Pedagogy of dance

BACHELOR THESIS

SELECTED PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FELDENKRAIS METHOD

Mgr. Sabina Boubertlová

Supervisor: Mgr. Libuše Ovsová

Opponents: MgA. Sára Puchowská Ph.D.

Date of defence:

Awarded academic degree: BcA.

Prague, 2020

P r o h l á š e n í

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/magisterskou/disertační práci na téma

Vybrané psychologické aspekty Feldenkraisovy metody

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

.....

podpis diplomanta

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků bakalářské práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy, tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

Abstrakt

Cílem této práce je představit Feldenkraisovu metodu, zaměřit se na její principy, filozofii, cíle a efektivitu z psychosomatického hlediska. V práci se vymezí prostor pro názory o propojení mentální a tělesné roviny dle samotného Moshé Feldenkraise a také jsou zde stručně zmíněné výsledky zahraničních vědeckých výzkumů měřící míru efektivitu této metody. Z důvodu teoretického předpokladu, že na základě praktikování Feldenkraisovy metody dochází ke změnám na fyzické úrovni i na úrovni mentální, vyhradí se v práci dále prostor pro popis vybraných psychologických konstruktů, konkrétně konceptu všímavosti a soucitu se sebou.

V empirické části bakalářské práce je představena výzkumná studie. Zjišťovala jsem, zda jedenáctihodinový kurz Feldenkraisovy metody může u respondentů zvýšit všímavost a soucit se sebou. Výběrový vzorek se skládal z dvaceti dospělých respondentů, převážně žen. Ve studii byly použity psychologické dotazníky: *Dotazník pěti aspektů všímavosti* a *Škála soucitu se sebou*. Na základě výsledků studie se lze domnívat, že Feldenkraisova metoda může rozvíjet všímavost a soucit se sebou.

V práci jsou dále uvedeny výstupy z polostrukturovaných rozhovorů s certifikovanými lektory Feldenkraisovy metody. Výstupy z rozhovorů jsou součástí textu v teoretické části práce.

Klíčová slova

Feldenkraisova metoda, všímavost, soucit se sebou

Abstract

The aim of this bachelor's thesis is to describe Feldenkrais Method, especially its principles, philosophy, aims and effectiveness from the psychosomatic point of view. Moshé Feldenkrais' opinions about the connection between the mental and the physical part of a human experience is also mentioned. Furthermore, findings from foreign scientific studies that had measured the effectiveness of this method are also reviewed. Since Feldenkrais formulated theoretical assumptions of possible changes in the physical and the mental experience after practicing his Method, I decided to describe also the relevant psychological constructs such as concept of mindfulness and self-compassion.

In the empirical part of the bachelor's thesis an exploratory study is presented. I was trying to find out whether eleven-lessons long course of Feldenkrais Method can increase the level of mindfulness and self-compassion. The sample consisted of twenty adults, mostly women. Two questionnaires were used in this study: *Five Facet Mindfulness Questionnaire* and *The Selfcompassion scale*. Based on the findings it can be concluded that practicing Feldenkrais Method can likely lead to increased levels of mindfulness and self-compassion.

Other than that, I also included findings from half-structured interviews with certified instructors of Feldenkrais Method. The findings from the interviews are discussed in the theoretical part of this paper.

Key words

Feldenkrais method, mindfulness, selfcompassion

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí bakalářské práce Mgr. Libuši Ovsové nejen za podporující vedení bakalářské práce a inspirativní připomínky, ale také za motivaci ke studiu uměleckého odvětví obecně. Dále bych ráda poděkovala bývalému spolužákovi Janu Hurychovi, který mi pomohl s analýzou dat obdržených v mé realizované studii. Velmi děkuji BcA Janu Skovajsovi, u kterého jsem poprvé zažila lekce Feldenkraisovy metody na vlastní kůži a který zároveň byl i ochoten věnovat mi čas a o metodě diskutovat. V neposlední řadě bych chtěla velmi poděkovat dalším lektorům Feldenkraisovy metody, konkrétně Ester Janosiové, hlavní lektorce mé skupiny respondentů, dále Heleně Gogelové a Tereze Vohryzkové za to, že ochotně zaskočily v případě, že paní Janosiová nemohla některé lekce odučit. Lektorkám Heleně Gogelové a Elišce Nejdlové také děkuji za ochotu poskytnout rozhovor. Děkuji všem respondentům za to, že věnovali čas mé studii. Jsou to právě oni, kvůli kterým se mohla studie uskutečnit.

Obsah	
Úvod	12
1. Feldenkraisova metoda	14
1.1. Moshé Feldenkrais	14
1.2. Typy, principy a cíle Feldenkraisovy metody.....	15
1.3. Psychosomatický pohled na jedince dle Moshé Feldekraise	21
1.4. Vybrané výsledky z výzkumů efektivity Feldenkraisovy metody	25
2. Feldenkraisova metoda a všímavost	26
2.1. Definování konceptu všímavosti.....	26
2.2. Možné pozitivní účinky rozvoje všímavosti u tanečníků	26
2.3. Názory lektorů na vztah mezi Feldenkraisovou metodou a všímavostí ..	27
3. Feldenkraisova metoda a soucit se sebou	29
3.1 Definování konceptu soucit se sebou.....	29
3.1. Feldenkraisova metoda jako možná cesta rozvoje soucitu se sebou.....	29
3.2. Příklady pozitivního účinku soucitu se sebou u tanečníka	30
4. Možný přínos Feldenkraisovy metody pro pedagogy tance	32
5. Výzkumná studie.....	33
5.1. Výzkumná otázka	33
5.2. Výzkumné hypotézy	33
5.3. Proces sběru dat.....	33
5.4. Charakteristika výzkumného souboru	33
5.5. Výzkumné metody	34
5.6. Analýza dat.....	35
5.7. Výsledky	36
5.8. Diskuze	40
Závěr	41
Seznam pramenů a literatury	42
Tištěné zdroje.....	42
Elektronické zdroje.....	43

Přílohy.....	47
Příloha č. 1.....	47
Informovaný souhlas o účasti do výzkumu	47
Příloha č. 2.....	48
Dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV)	48
Škála soucitu se sebou (SCS-CZ)	50
Příloha č. 3.....	52
Rozhovor s lektorem Feldenkraisovy metody Janem Skovajsou	52
Rozhovor s lektorkou Feldenkraisovy metody Eliškou Nejdlovou	57
Rozhovor s lektorkou Feldenkraisovy metody Helenou Gogelovou.....	61

Seznam použitého označování a zkratk

ATM: Awareness through movement (Pohybem k sebeuvědomění)

DPAV: Dotazník pěti aspektů všímavosti

FI: Funkční integrace

SCS-CZ: Selfcompassion Scale -czech (Škála soucitu se sebou)

Úvod

Rozhodla jsem se napsat práci o Feldenkraisově metodě, jelikož jsem měla tu čest se po dobu jednoho semestru pravidelně účastnit lekcí Feldenkraisovy metody organizovaných na DAMU pod vedením vyhlášeného českého lektora Jana Skovajsy¹. Její účinek mě velmi nadchnul. O Feldenkraisovu metodu se zajímám nejen z pohledu studentky pedagogiky tance, ale také zvláště z psychologického hlediska, protože jsem vystudovala psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a jsem zároveň frekventantkou pětiletého akreditovaného psychoterapeutického výcviku se zaměřením na tělo.

Jako účastník metody jsem po lekcích zažívala velmi pozitivní reakce to jak fyzicky, tak psychicky. Nejen na základě vlastního zážitku s metodou, ale i skrze doporučení již vystudovaných bodyterapeutů na jedné straně a zároveň tanečních pedagogů HAMU na straně druhé, jsem si uvědomila, jak ještě více obohacující může Feldenkraisova metoda být, zajímáme-li se o ni z různorodých perspektiv (tanečně-pedagogických a psychosomatických).

Pomocí této práce bych chtěla zvýšit pozornost na Feldenkraisovu metodu a její přínos pro člověka jako takového. O Feldenkraisově metodě již na této katedře již existují závěrečné práce, konkrétně od studentky Evy Urbanové (2017) a Markéty Miencilové (2018), Veroniky Šimkové (2007). Mým cílem podpořit vědecké uchopení metody, jelikož jsem zjistila, že bohužel dosud není dostatečné množství realizovaných psychologických výzkumů, které by mohly psychologům potvrdit psychosomatický význam metody.

Proto, aby byla práce konkrétně uchopena, považuji za důležité zúžit oblast psychologického pohledu na konkrétní vybrané psychologické fenomény, které by dle mého názoru mohla Feldenkraisova metoda rozvíjet. Pro účely bakalářské práce jsem se proto výhradně zaměřila na vztah mezi Feldenkraisovou metodou, všímavostí a soucitem se sebou. Jedná se o konkrétní psychologické konstrukty², které jsou v práci blíže specifikované.

Můj výzkum se zakládá na tzv. před-po testování. Pro účel výzkumu byla vytvořena skupina respondentů, která byla požádána, aby se zúčastnila pravidelných lekcí

¹ Jan Skovajsa je certifikovaný lektor Feldenkraisovy metody

² konstrukt je uměle vytvořený a definovaný pojem

Feldenkraisovy metody pod vedením certifikovaných lektorů. Před kurzem a po jeho skončení respondenti vyplnili psychologické dotazníky s názvem *Dotazník pěti aspektů všímavosti* a *Škála soucitu se sebou*. Také jsem respondentům poskytla prostor pro jejich vlastní reflexi z lekcí. V neposlední řadě jsem vykonala polostrukturovaný rozhovor s několika certifikovanými lektory Feldenkraisovy metody. Některé výstupy z rozhovorů jsou přepsány do textu v teoretické části této práce.

1. Feldenkraisova metoda

1.1. Moshé Feldenkrais

Cílem práce není primárně poskytnout bibliografické údaje o zakladateli této metody, kterým je Moshé Feldenkrais. Z daného důvodu v této kapitole jen stručně zmíním inspirativní a krizové události, které mohly mít konkrétní vliv na vývoj metody. V případě potřeby životopisné údaje M. Feldenkraise již ve své bakalářské práci podrobně zpracovala studentka Eva Urbanová (2017).

Za prvé je potřeba zajímat se o společenský kontext, který se odrazil v životě M. Feldenkraise. Byl to příslušník židovské komunity a prožil obě světové války. Během svého života čelil mnoha traumatickým událostem.

Jan Skovajsa v rozhovoru poukázal na konkrétní události, kterým M. Feldenkrais čelil: *„V mladém věku utekl před pogromem z rodné vesnice na Ukrajině. V Palestině se jako teenager potýkal s tím, že mu místní arabské obyvatelstvo zabilo bratrance a kamarády. Základ metody rozvíjel jako takovou sebeobranu a záchranu života sebe a svých bližních. Ve třicátých letech utíkal před nacisty a dostal se z Anglie jakožto Žid na poslední možné lodi do Anglie. Zažil traumatizující události. Metodu rozvíjel v padesátých letech v Izraeli pro těžce traumatizovanou populaci.“³*

Zde se odráží pravděpodobně hlavní důvod rozvoje metody. Potřeba přežít, rozvíjet seberegulaci u sebe a druhých.

Za další tentokrát vnitřní zdroj M. Feldenkraise pro vývoj jeho metody považují touhu po vzdělání. V roce 1928 se přestěhoval do Paříže, aby mohl studovat několik oborů, konkrétně fyziku, matematiku a strojní inženýrství. Nejen studium jako takové formulovalo jeho primárně vědecký přístup ke světu. Výzkumný styl se odráží na celkovém pojetí metody. Na začátku každé lekce se často určuje referenční pohyb, čímž se stanoví „vědecká“ hypotéza o možné změně kvality pohybu, která se na konci lekce ověřuje jeho znovupravením (Oswaldová, 2014).

Třetí zdroj vlivu, který výrazně ovlivnil jeho celostní přístup k tělu, byla jeho vášně ke sportu, konkrétně fotbalu a bojovému umění. V Paříži a Anglii se věnoval judu, které později i vyučoval a napsal o to několik knih (Oswaldová, 2014).

³ Citace rozhovoru s Janem Skovajsou konaným dne 10.3.2020 v Praze

Mezi další inspirace M. Feldenkraise zařazují pediatričnou práci jeho manželky Yony Rubensteinové. Mohl tak v ordinaci své ženy studovat motorický vývoj člověka v raném věku a prakticky se zajímat o souvislost psychiky a spontánního funkčního pohybu jako takového (Oswaldová 2014).

Za důležitý okamžik v přístupu M. Feldenkraise k vlastnímu tělu se často určuje jeho zranění kolene. Při ne příliš optimistické prognóze lékařů, se rozhodl najít vlastní způsob uzdravení, a to propojením tehdejších znalostí z psychoterapie, motorického vývoje člověka či neurofyzologie (Ginsburg, 2005).

Svůj přístup k člověku a zdraví v podobě organizovaných skupinových a individuálních lekcí začal praktikovat nejprve v Izraeli, poté v Evropě a USA. Jeho metoda byla patentována a M. Feldenkrais tak dále školil i nové lektory (Oswaldová, 2014).

1.2. Typy, principy a cíle Feldenkraisovy metody

Feldenkraisova metoda je psychosomatickou disciplínou, která využívá pohyb k transformaci zažitých vzorců na úrovni fyzické a mentální (Oswaldová, 2018). Přestože na první pohled metoda vypadá pouze jako systém cvičení, zdá se, že jde o velmi propracovanou a unikátní cestu sebezvoje. Přístup Feldenkraise k lidskému tělu je komplexní a vychází z celoživotního hledání a zkoumání vztahu mezi nervovým systémem, chováním a jednáním.

Metoda je určena pro kohokoliv bez ohledu na věk či fyzická omezení. Na lekcích se pracuje i s kinestetickou představou, kterou lze v případě potřeby pohyb rozvinout i nahradit (Oswaldová, 2018).

Feldenkraisovu metodu lze rozdělit do dvou typů: Individuální práce s jedincem pod názvem *Funkční integrace* (zkratka FI) a skupinového cvičení s názvem *Pohybem k sebeuvědomění* (zkratka ATM). V případě individuální práce lektor mění pohybové vzorce jedince pomocí dotyku a jemné fyzické manipulace, při které zůstává jedinec pasivní v pozici v leže (Oswaldová, 2018).

Na rozdíl od funkční integrace, na skupinových lekcích se lektor účastníků lekce nedotýká a výhradně je vede skrze verbální instrukce. M. Feldenkrais (2005) metodu prezentuje jako proces učení vědomému pohybu. V průběhu lekce účastníky lektor pobízí k mentálnímu a fyzickému propojení jednotlivých částí těla a doprovází jejich pohyb řečnickými otázkami. Těmito otázkami lektor

v účastnících vyvolává zvědavost v pohybu, hravost a zájem o své tělo. Jejich záměrem je pomoci jedincům vykonat pohyby bez úsilí a s pocitem lehkosti.

Dochází tak k zamezení přebytného vůlí ovlivnitelného tělesného napětí a zdůraznění respektu vůči limitům lidského těla. Tímto způsobem může teprve dojít k postupnému zvětšování rozsahu pohybu zvláště v oblastech velkých kloubů a k pocitu většího vnitřního prostoru. Tato metoda nepracuje primárně se svaly, ale nervovým systémem. Na základě změn v nervovém systému u jedince lze postupně zpozorovat posturální změnu, která vede do tzv. potencionálního stavu jinak zvaném "alignment". Na základě těchto změn na úrovni těla může dále docházet k změnám i na úrovni kognitivní a emocionální (Feldenkrais, 1990).

Přiznání síly gravitace

Podle M. Feldenkraise (1990, 2005, 2014) je základem téměř všech pohybových obtíží nevhodné přizpůsobení těla fyzikálním zákonům, konkrétně síle gravitace. Aby mohlo dojít k přeučení zautomatizovaných pohybových stereotypů, je nutné, aby jedinec kladl pozornost na samotný proces učení novému pohybu. Postupná změna v těle vzniká automaticky novým prožitkem jedince ve svém těle při pohybu. Správnost provedení vznikne spontánně a bez přehnaného vykonaného úsilí.

Proto, aby tělo začalo respektovat sílu gravitace, je zapotřebí u jedince rozvinout kinestetické vnímání. Aby k tomu mohlo dojít, je nutné nejprve plně podlehnout síle gravitace. Proto se většina pohybů provozuje v pozici vleže, až po čase se poloha těla mění na pozici na boku, v sedě, kleku či na čtyřech. V pozici vleže má nervový systém větší kapacitu integrovat nové kinestetické zkušenosti, jelikož centrální nervová soustava je osvobozena od neustálého zpracovávání exteroceptorových impulzů vycházejících z receptorů na chodidlech, propioceptivních impulzů ze zbytku těla a optických impulzů, které jedinci do velké míry napomáhají orientaci ve vnějším prostředí a zajištění polohy těla v prostoru (Feldenkrais, 2005).

Efektivita pohybu, individuální pohybový projev

Lektor pobízí jedince k tomu se stát sám sobě učitelem a korigovat svůj pohyb tak, aby byl efektivním. Feldenkraisova metoda sice nepatří pod relaxační techniky, ve kterých by docházelo k uvolnění celého těla v pasivní pozici, ale přesto zde k relaxaci dochází, a to na základě výrazného snížení napětí těla v jemném rozsahově malém pohybu.

Považuji za důležité zmínit, že nikdy není předem řečena správnost provedení pohybu. Jedinec pracuje se svým tělem tak, jak je momentálně nastavené. Respektuje jej. Pohyb nesmí být vykonáván přes bolest. Ucítl-li jedinec bolest, mozek si ji v dané poloze zapamatuje a přiblíží-li se tělo této bolestivé poloze znovu, dojde k zautomatizované kontrakci svalů, což je kontraproduktivní. Toto je velmi důležitý poznatek vzhledem k výuce tance. Pokud přijmu slova M. Feldenkraiseho, nemělo by se vyučovat způsobem "jít přes hranice těla". Pohyb nesmí bolet.

Dech jako signál napětí a uvolnění

Pozice vleže s napnutými či pokrčenými koleny byla M. Feldenkraism oblíbená, protože je dle jeho názoru v těle umožněno dosáhnout tzv. „plného dechu“. Velikost a plynulost dechu je závislá mimo jiné na správné aktivitě bránice. V případě, že u jedince dochází k rigidnímu pohybu v hrudní oblasti, na základě vnímání podpory podlahy se může tělo lépe uvolnit a vytvořit dostatek prostoru pro volný dech.

K dechu se lektor metody vztahuje velmi často, protože se jedná o unikátní prostředek, jehož zastavení jasně signalizuje překročení limitů těla a přítomnost nadměrného napětí. Zvýšené úsilí a strach se vždy projeví v kvalitě i kvantitě dechu – př. zadržetí či plytkost dechu. Nedoporučuje se dech vědomě upravovat, pouze jej sledovat a uzpůsobit pohyb těla tak, aby automaticky docházelo k zpětnému znovunastolení volného dechu, což prakticky znamená pohyb ještě více zpomalit nebo zmenšit jeho rozsah.

Lektor v roli průvodce

Na lekci je bezpodmínečně nutné vytvořit bezpečné prostředí. Odpovědnost za udržení bezpečného prostoru nese lektor. Teprve v bezpečných podmínkách lze dát průchod změnám a účastníci jsou schopni si znovu zpřístupnit potřeby svého těla a naslouchat jim bez hodnocení. Do bezpečného prostředí patří nejen kvalitní fyzikální podmínky jako je např. dostatek tepla, odhlučněná místnost, světlo, čistý vzduch, ale také dostatek prostoru pro pohyb či odstranění dalších podnětů, které by mohly ztěžovat koncentraci pozornosti.

Důležité je také jasné vymezení role lektora vůči účastníkům. Lektor přebírá roli nehodnotícího průvodce. Možnost vykonávat vlastní pohybový výzkum rozvíjí schopnost získat jasnější obraz o sobě a svém pohybovém potenciálu (Oswaldová 2018). Jak už bylo zmíněno výše, ve skupinové lekci lektor působí

výhradně verbálně. Verbální projev účastníka účastníkovi pomáhá zůstat mentálně přítomen a flexibilně reagovat na tělesné procesy teď a tady. Lektor dále povzbuzuje k tomu, aby se pohyb prováděl vědomě a byl několikrát zopakován, přičemž při každém opakování by si měl být účastník vědom unikátnosti/novosti provedení pohybu a provázanosti jednotlivých částí těla v něm. V procesu vykonávání pohybu by se ideálně měly ostatní části těla neustále přizpůsobovat měnící se tělesné konfiguraci (Feldenkrais, 1990, 2005).

V mém vykonaném rozhovoru na otázku, z čeho se bezpečné prostředí zde skládá lektor Jan Skovajsa odpovídá: *„Je to zvláště na úrovni kognitivní, kdy dáváme klientům zakusit to, že změna je možná, že jim věříme, dáváme pomocnou ruku v této změně a vytváříme prostor, ve kterém je přijímáme takové, jací jsou a nehodnotíme je. Impulzy, které jim dáváme v každé lekci, jim dáváme bez očekávání výsledku. Dotujeme je a je na nich a jejich individuálním procesu, kdy nastane čas změny a kdy mají kapacitu opravdovému přijetí impulsu.“⁴*

Důraz na přítomný okamžik

Bytí v přítomném okamžiku se na první pohled jeví jako automatická věc, ale není to tak úplně jednoduché. Síla vzpomínek nebo představ o budoucnosti je velká a někdy jedinec až po čase zjistí, že se mentálně plně nevyskytuje ve svém těle. Ke zpřítomnění dochází nejlépe zbystřením smyslů a obecně akcentováním vnímání.

Za důležitý aspekt metody považuji senzitivizaci organismu⁵. Feldenkrais (2005) se domnívá, že právě vnímání, zvláště zrakové a kinestetické (orientace v prostoru a polohy těla), tvoří základnu pro jakoukoliv svalovou aktivitu. Když člověk zpracovává senzorické impulzy, vždy existuje vztah mezi daným počítkem a kinestetickým vjemem.

Když je člověk plně přítomen, všímá si. Je důležité se zajímat o konkrétní fyzické pocity, emoce a myšlenky, ke kterým má nyní přístup. Zároveň tou největší výzvou, jak zůstat stále v přítomnosti, je nepoddat se těmto vnitřními

⁴ Z rozhovoru s certifikovaný lektorem Janem Skovajsou konaným dne 10.3.2020 v Praze

⁵ Senzitivizace = „*nárůst vnímavosti a citlivosti vůči konkrétním podnětům.*“ (Slovník cizích slov [on-line] dostupné z: <https://www.infoz.cz/senzitivizace/>)

procesům/jevům, ale zároveň se jim nevyhýbat. Tento přístup je v psychologii nazván *všímavost* a bude podrobněji popsán v další kapitole.

Vlastní pohyb jako cesta k uzdravení

M. Feldenkrais (2005) nedoporučoval žádné násilné napravování těla do ideálních pozic. Pokud je člověk napravován, novou polohu těla bude vnímat jako nezvyklou až zvláštní a po čase se stejně dostane do dříve zautomatizovaných pohybových stereotypů. Cesta k „opravě“ těla musí být v souladu s prožitkem jednoduchosti provedení pohybu a vnímáním postupných změn tak, aby spontánně došlo ke změně pohybových vzorců bez nutného zásahu zvenčí.

Na tělo se v metodě pohlíží z dynamické více než statické perspektivy. Neustálá změna existuje výhradně v propojenosti jednotlivých částí těla, ne v pohybu jedné izolované části těla a už vůbec ne ve statickém postoji. Svou teorii o léčbě postavení těla skrze provázaný pohyb M. Feldenkrais opírá o pozorování motorického vývoje dětí (Oswaldová, 2014).

Z vlastní zkušenosti mám pocit, že atmosféra na těchto lekcích souvisí s pocitem svobody. Pod svobodou si představuji možnost vybrat si, jak zareaguju. Na lekci se může kdykoliv odpočívat. Lze se také zapojit „pouze“ mentálně a pohyb si v hlavě výhradně představovat. Důležité je nehnat se přes limity, dovolit si odpočinout a respektovat aktuální mentální a fyzické rozpoložení. Je zde svoboda volby. Dle vlastního zážitku vnímám, že tato metoda vede doslova k uvědomění si sebe (sebe-uvědomění) a naslouchání svým potřebám. Souhlasím s tvrzením, že dlouhodobá změna v pohybovém vzorci nastává pouze přes příjemný zážitek, který je vyvolán pocitem lehkosti pohybu. Lehkost pohybu si může uvědomit jedině samotný účastník lekce. Nikdo za něj tento zážitek mít nebude. Nikdo jiný tak nemůže být expertem na tělo účastníka než on sám. Na lekcích se podporuje důvěra ve vlastní intuici. M. Feldenkrais (2005) tvrdí, že je tímto svobodným přístupem účastník lekce podporován k tomu nalézt zpět skryté schopnosti, které v těle byly dosud stále přítomné, jen neoslovené, a objevit spontánní pohyb, tedy základní projev sebe samého.

Vím, že je dosud velmi časté jedince mechanicky zvnějšku opravovat a přenechávat správnou cestu pohybu odborníkům na tělo (fyzioterapeuti, lékaři). Přestože tento princip opravy se považuje za účinný, troufám si tvrdit, že může mít i jisté nevýhody. Člověk ve správně zvnějšku opravené pozici sám dlouho nevydrží. Pokud se ale poskytne svoboda rozhodnutí a jedinec sám o sobě bude

senzitivní vůči změnám v těle a hledat vlastní cestu pohybu, zažije v lepším postavení pouze příjemné pocity. Jak Feldenkrais (2005) tvrdí, když člověk dojde k zdravému postavení těla sám, dochází k uvolnění a jeho dříve zautomatizovaná patologická forma tělesné konfigurace bude od té doby naopak provázána diskomfortem.

Lektorka metody a zároveň fyzioterapeutka Helena Gogelová potvrzuje vlastní zkušenost: *„Přestože jsem v té době už byla vystudovaná fyzioterapeutka, až teprve po první hodině Feldenkraisovy metody jsem spontánně zažívala vzpřímený stoj těla, který byl bez napětí. Překvapilo mě, že tato změna v těle proběhla intuitivně. Měla jsem pocit, jako kdyby se mi otevíraly nové možnosti pohybu.“*⁶

Ve Feldenkraisově metodě se pracuje s aktuálním stavem člověka a pohyb jedince se nehodnotí. Každý jedinec je svou historií (genetickou i zkušeností) jedinečný, v těle se odráží emocionální zranění a jiné zkušenosti s vnějším okolím. Postavení těla jedince, ač zvnějšku může vypadat nekomfortně a nezdravě, může být pro jedince za konkrétních podmínek funkční. M. Feldenkrais (2005, 2014) nepovažuje za špatné, když je člověk schoulený, ve střehu, v dysbalanci či kolapsu, pokud se postavení těla dokáže měnit v závislosti na neustále se měnících vnějších podmínkách. Pokud tomu ale tak není, je dobré člověka oživit a vrátit mu důvěru ve vlastní schopnosti. Jednou z cest je skrze Feldenkraisovu metodu. Obdobný názor mají i představitelé bodypsychoterapie.

Stretching trochu jinak

M. Feldenkrais (1990) se zabýval i stretchingem. Podle něj by se neměly izolovaně protahovat konkrétní svalové skupiny, ale máme se zaměřit na vyrovnávání pohybových řetězců celkově. Konkrétní sval se tedy nemá protahovat izolovaně, ale pozornost by se měla klást na aktivitu antagonistických svalových skupin, které napětí těla postupně uvedou do harmonického vztahu a vybraná zkrácená svalová skupina by se v průběhu daného pohybu měla automaticky spontánně prodlužovat.

Feldenkraisova metoda a psychofyzikální zákony

Feldenkraisova metoda svými principy navazuje na psychofyzikální zákony. V experimentální psychologickém výzkumu 19. století se výzkumníci Ernst

⁶ Z rozhovoru s certifikovanou lektorkou Helenou Gogelovou konaným dne 22.1.2020 v Praze

Heinrich Weber a Gustav Theodor Fechner intenzivně zajímali o studium lidského vnímání a popsali tzv. Weber-Fechnerův zákon⁷, pomocí kterého se podařilo vysvětlit rozdílnost ve vnímání předmětů na kůži⁸. Weber také zformuloval tzv. Weberový zákon, podle kterého lze říci, že při vyšších intenzitách podnětů se rozlišovací schopnost u člověka snižuje. Rozlišovat podněty lze v mozku mnohem lépe spíše při jemných impulzech (Laming, 2009).

M. Feldenkrais aplikoval znalosti z psychofyziky ve své metodě tak, že výrazně zpomalil a zjednodušil pohyb. Jedině tak je účastník schopen si uvědomit rozdíly a registrovat i delikátní změny v pohybovém ústrojí.

1.3. Psychosomatický pohled na jedince dle Moshé Feldekraise

Člověk se v průběhu vývoje potřebuje adaptovat na okolní prostředí, které limituje jeho spontánní projev v různých oblastech života a klade různě velké nároky. Pokud byl jedinec (zvláště na počátku života) vystaven extrémně vysokým nárokům ze strany blízkého okolí, bude skrývat své zdravé limity a naučí se kompenzovat svůj fyzický a mentální projev přehnanou snahou, čímž přemírou napětí v těle zamezí spontánnímu pohybu.

Znemožní se vývoj některých pohybových vzorců. Dochází k rigidnímu pohybu. Za rigidní pohyb M. Feldenkrais (2005, 2014) považuje pohyb kontrární zákonům života. Jedná se o jakýkoliv zautomatizovaný pohyb, ve kterém se nerespektuje biomechanická provázanost jednotlivých částí těla. V extrémním případě dochází k fyzické bolesti, tedy jasnému signálu limitu těla.

M. Feldenkrais svou myšlenku rozvádí dále a zobecňuje rigidní pohyb do rigidního postoje na úrovni těla i mysli. Považuje pohyb za zrcadlo vnitřního světa jedince. Pohyb poukazuje na postoj k životu v konkrétním prostředí a historii života jedince. Potlačení pohybového projevu souvisí s potlačením projevu spontánního já. Dochází k chronickému skrývání potřeb jednotlivce. Jedinec si přeje stát se dokonalou sociální bytostí, protože se snaží docílit uznání, které se mu naskytlo

⁷ Weber-Fechnerův zákon popisuje vztah mezi intenzitou podnětu působícího na receptor a počítkem. Přesný výrok zákona zní: „*Vzrůstá-li intenzita podnětu řadou aritmetickou, vzrůstá intenzita počítka řadou geometrickou*“ (Plháková, 2011, s. 103).

⁸ Počitek je nejjednodušší element vnímání, výsledek čítí, odraz jednoduchých vlastností předmětů okolního světa bezprostředně působící na smysly (Goldstein, 2008)

pouze za určitých podmínek, konkrétně za dosažení nepřiměřeně vysokých nároků. Tento jedinec se identifikuje se sociálním sebeobrazem, jelikož jiné já si už nepamatuje, nezná se. Na základě chronického potlačování vlastní autenticity někdy přestává registrovat rozdíl mezi sociální maskou a sebou samým. Velká snaha se v těle odrazí například zatínáním pěstí, svraštěním čela, držením pánve a čelisti.

Feldenkrais (2014, s. 20-21) se k vůli a snaze vztahuje následovně:

„Čím více člověk cvičí svou vůli jen kvůli ní samé, a čím více ji posiluje, tím nucenější se stává, strnulejším co do ducha a chování, a tím víc ztuhlé je jeho tělo. [...] Učení může přinést plody pouze tehdy, když je člověk připraven se při něm usmívat a tento úsměv může kdykoliv a bezprostředně přejít ve smích. [...] Učení pod tlakem nás naučilo, že všechno, co zvládneme hravě a co se nám podaří bez námahy, je nedostatečné. [...] Člověk údajně nemůže být spokojený dříve, dokud nemá skutečně pocit, že se namáhal až po samy hranice svých sil. [...] Sílu vůle však potřebujeme pouze tam, kde chybí schopnost jednat.“

Nutková potřeba stát se dokonalou sociální bytostí se v psychologii označuje za neurotickou. Problematice neurotických potřeb jedince se věnovalo mnoho známých představitelů psychologie 20. století. Například neopsychoanalytička Karen Horneyová popsala hned několik neurotických potřeb včetně potřeby dokonalosti, ale také prestiže, moci, obdivu nebo výkonu atd.⁹ Podobně jako Feldenkrais i Horneyová tvrdí, že k neurotickým potřebám může dojít na základě zabrzdění spontánního růstu autentického já. Přestože se bude navenek jednání jedince jevit v pořádku, můžou se u něj po čase rozvinout pocity prázdnoty či ztráty smyslu života (Horney, 2007).

Sociální sebeobraz vzniká v důsledku procesu učení a jedině procesem učení může jedinec znovu nalézt autentické já a své pravé potřeby. Z četby originálních knih M. Feldenkraise mám dojem, že jakýmkoliv působením – diskuzemi, knižní formou, praktikováním individuálních a skupinových lekcí, vzděláváním budoucích lektorů metody, chtěl pomoci osvobodit jedince od rigidního přístupu směrem k sobě a světu, najít zpět vlastní podstatu a důvěřovat si přes tělo-hmatatelné já.

9 (více viz Horney, 2007)

Ačkoliv nyní vypadá, že by metoda mohla spadat do odvětví psychoterapeutického, lektoři metody zdůrazňují, že se lekce nesmí zaměřovat za terapii. Jedná se výhradně o metodu učení skrze pohyb.

Tato připomínka zazněla i v rozhovoru s lektorkou Eliškou Nejdlovou: *„Lekce Feldenkraise nejsou terapie ale zároveň ani cvičení, je to učení se skrze pohyb. Nejde o cvik. Zároveň lektoři metody jsou někdy zmiňováni jako pokračovatelé nebo následovníci Feldenkraise. Tomu také tak není, protože Feldenkrais sám řekl, že učí lektory být vlastními učiteli a být sami sebou. Nejsou to tedy žádní následovníci Feldenkraise.“*¹⁰

Dále se v rozhovoru jeví jako důležité rozlišit význam sousloví *učení se pohybu* a *učení skrze pohyb*: *„Zatímco se při učení se pohybu zajímáme o přesný způsob vykonání pohybu, zde není jasně zadána správná verze pohybu, ale důležitý je to za tím, laskavý přístup k jeho vykonání s respektem k vlastním hranicím.“*¹¹

Objevení jednoduchosti pohybu, poskytnutí prostoru pro zkoumání své aktivity a celkové uvědomování si sebe samého může být pro někoho nové. Pokud se člověk na lekci spontánně sám navede do správného postavení těla, automaticky dojde k uvolnění přebytečného napětí a prohloubení dechu, čímž se samovolně navodí pocit klidu. Klidu s vlastní podstatou.

Již zmíněný lektor Jan Skovajsa v rozhovoru říká: *„Kniha doktora Feldenkraise s názvem Pohybem k sebeuvědomění začíná větou We act according to our selfimage, tedy v překladu jednáme v souladu s obrazem, který si sami o sobě vytváříme. Zatímco v rámci rehabilitace se pracuje pouze s biomechanickou složkou obrazu sebe sama, v rámci Feldenkraisovy metody je obraz sebe samého širší a zahrnuje nejen to, jak se hýbeme a jak jsme si vědomi sebe vůči gravitaci, ale také jak sami sebe vnímáme a prožíváme. Obraz nás samotných má mnoho rovin. Jednou z nich je bezesporu i psychologická rovina na kterou také cílíme.“*¹²

¹⁰ Z rozhovoru s certifikovanou lektorkou Eliškou Nejdlovou konaným dne 28.1.2020 v Praze

¹¹ Z rozhovoru s certifikovanou lektorkou Eliškou Nejdlovou konaným dne 28.1.2020 v Praze

¹² Z rozhovoru s certifikovaným lektorem Janem Skovajsou konaným dne 10.3.2020 v Praze

Lektorka Eliška svůj vlastní proces změny v průběhu výcviku popsala takto:

„Když jsem vyzkoušela poprvé lekci Feldenkraise, zjistila jsem, že z téměř nic nedělání došlo k výrazným změnám, rozdílům ve vnímání tělesného schématu a jiným pocitům. Hrála jsem v té době závodně volejbal a na tréninku jsem poté vnímala, že reaguji jinak. Více jsem se vnímala. Například bolelo mě rameno, tak jsem sama změnila pohyb paže tak, aby byl funkční ve vztahu s ostatními částmi těla. Měla jsem ráda sport, tak jsem to vnímala nejvíce při pohybu. Ale později jsem cítila změnu v emocích, byla jsem stabilnější, nebo jsem zažila nové emoce, které přišly vždy po kapkách a byla jsem je tak schopna integrovat. Zjistila jsem, že to není jen o pohybu, ale o prožitku sebe samé. Uvědomila jsem si tu komplexnost, to propojení. Více si věřím. Hodně věci ve výcviku se ukázalo a integrovalo – v návaznosti na změnu v pohybu se měnily myšlenky, přicházely nové možnosti řešení v situacích, ve kterých jsem v jistém smyslu stagnovala.“¹³

Pohled M. Feldenkraise na ztělesnění úzkosti a vztahu mezi reakcí blízkého okolí a tělesným postojem jedince

M. Feldenkrais (2005, 2014) podrobně popsal fyziologický projev lidské úzkosti, která podle něj navazuje na rané dětství. Rozvíjí se na základě somatické reakce novorozence, když prožívá strach z pádu. Dlouhodobé dráždění nervové soustavy a častá aktivita sympatiku¹⁴ může měnit postavení těla a zapříčinit rigidní pohyb. V knize *Silné Já* M. Feldenkrais na konkrétních příbězích dětí ukazuje, jak se na fyzické úrovni projeví změna poté, co blízká osoba dítě zkritizuje. Dítě emocionálně zraje a místo kritiky potřebuje blízkost a přijetí. Proto, aby se dítě zavděčilo, začne mít jinačí fyzický postoj. Např. dívka nechce ukazovat ňadra a hrbí se či stáhne ramena blíže k sobě. Aby chlapec neukázal nejistotu, bude mít vzpřímený postoj, který je doprovázen napětím a strnulostí.

Fyziologický projev úzkosti M. Feldenkrais zobrazuje v postavení hlavy vpřed, propadlém hrudníku, uvolněnosti břišní stěny a zvýrazněném kyfózním a lordózním oblouku páteře. Jedná se o fyzický kolaps, který zároveň zadržuje energii. Tělesný

¹³ Z rozhovoru s certifikovanou lektorkou Eliškou Nejdlovou konaným dne 28. 1. 2020 v Praze

¹⁴ Sympatikus je součástí vegetativního nervového systému organismu. Má funkci nabuzující. Často se o něm diskutuje ve vztahu k situaci potencionálního ohrožení, ve které organismu pomáhá utéct či zaútočit („fight or flight“) (Porges, 2011)

projev úzkosti může být navozen i situačně ve chvíli, když si jedinec uvědomí, že ztrácí kontrolu nad orientací v prostoru (Feldenkrais, 2014).

K popsanému fyziologickému projevu úzkosti chci dodat, že takového postavení těla může člověk docílit i na základě stereotypního zacházení s tělem v práci a volném čase (př. sedavé zaměstnání). Myslím si ale zároveň, že se velmi podceňuje pohled na změnu tělesného postoje za příčiny psychické.

1.4. Vybrané výsledky z výzkumů efektivity Feldenkraisovy metody

Nejenže je tato metoda přínosná jako prevence různorodých obtíží, ale existují i studie, které zjistily přínos metody i při léčbě některých onemocnění. Výzkumy byly převážně z oboru fyzioterapie.

Efekt metody byl sledován u lidí s chronickou bolestí zad, konkrétně v oblasti krční a bederní páteře (Ruth, Kegerreis, 1992; Lundblad et al., 1999; Paolucci et al., 2016). Dále skupina výzkumníků Stephens et al. (2001) zjistila zlepšení ve schopnosti udržet rovnováhu u pacientů s roztroušenou sklerózou. Z psychologického hlediska je zajímavé, že u těchto pacientů byla také naměřené významně vyšší self-efficacy.¹⁵

Ullmann et al. (2010) se zaměřili na zdravou seniorskou populaci (od 65 let), u které Feldenkraisova metoda také pomohla v celkovém postavení těla. Také byli schopni udržet rovnováhu a pohyb se zdál efektivnější. Zmírnil se strach z pádu a zlepšil se kognitivní výkon.

Feldenkraisova metoda byla dále využita u předškolních dětí trpících bruxismem.¹⁶ Po deseti lekcích došlo k výraznému zlepšení postavení hlavy a v důsledku toho někdy i k odstranění bruxismu (Quintero et al., 2009).

¹⁵ Self-efficacy je psychologický koncept zavedeným Albertem Bandurou (2010), doslovný překlad je vnímání vlastní/osobní účinnosti. Jedná se o víru ve vlastní schopnost, sebedůvěru, přesvědčení o vlastní způsobilosti. Dochází tím i k zvýšení psychické odolnosti

¹⁶ Bruxismus je laicky řečeno skřípání zubů (Fyzioklinika, 2011 [on-line] dostupné z: <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/bruxismus-skripani-zubu>)

2. Feldenkraisova metoda a všímavost

2.1. Definování konceptu všímavosti

Pojem všímavost je v literatuře nejčastěji definován jako: „*uvědomění vznikající při věnování pozornosti konkrétním způsobem, v přítomném okamžiku a bez hodnocení*“ (Kabat-Zinn, 2013, s. 25). Bishop et al. (2004) konkrétní zaměření pozornosti blíže specifikovali jako zvědavý otevřený přijímající přístup k přítomnosti.

Žitník ve své diplomové práci provedl důkladnou rešerši dosavadního vědeckého uchopení konceptu všímavosti, na jejíž základě se jej rozhodl definovat jako: „*nekonceptuální a jasné uvědomování si a pozorování proudu intrapsychických a senzorických podnětů, odehrávající se v přítomném okamžiku s postojem přijetí, nehodnocení a otevřenosti*“ (Žitník, 2011, s. 33).

Baer et al. (2006) všímavost na základě výstupů ze statistického zpracování popsali jako psychologický konstrukt skládající se z pěti faktorů: *Pozorování, Popisování, Vědomé jednání, Nehodnocení a Nereaktivita*. Tento koncept se stal vodítkem pro tvorbu reliabilního a validního dotazníku, který byl následně přeložen do českého jazyka s názvem *Dotazník pěti aspektů všímavosti* (viz Bendu, 2007). Dotazník je blíže popsán v empirické části práce, jelikož byl využit i v mé realizované studii. Je ho plné znění je možné najít v příloze č.2.

2.2. Možné pozitivní účinky rozvoje všímavosti u tanečnicků

Směrem k uměleckému odvětví je zajímavý závěr rozsáhlé výzkumné studie Žitníka (2011), která proběhla na území České republiky a ve které byla nalezena souvislost mezi úrovní všímavosti a typem povolání. Umělecké profese se v porovnání s ostatními typy povolání pohybovaly ve všímavosti poměrně vysoko, a to konkrétně ve dvou faktorech všímavosti: *Pozorování* a *Popisování*. Lze se domnívat, že některé složky všímavosti můžou být pro umělce charakteristickou kvalitou.

Korelační výzkumy potvrzují souvislost mezi všímavostí a životní spokojeností, optimismem a sebedůvěrou. Vyplývá z nich také, že člověk s vyšší úrovní všímavosti skóruje nízko na škále neuroticismu, úzkosti a deprese (Brown, Ryan, 2003). Všímavost tak může mít blahodárné účinky na kvalitu života i ve stresovém prostředí, ve kterém se nejen profesionální tanečník může vyskytovat. Pomocí všímavosti lze také snížit vnímanou intenzitu bolesti (Reiner et al., 2013).

Při hledání souvislostí mezi životní spokojeností a jednotlivými faktory všímavosti byl nalezen různě velký vztah. Životní spokojenost pozitivněji korelovala s faktory *Nereagování* a *Nehodnocení* v porovnání s faktory *Pozorování* a *Popisování*, ve kterých se právě odlišovali respondenti umělecké profese. Bohužel ale nelze zjistit, jakou konkrétní profesi respondenti zastávali a zda se mezi nimi vyskytovali také profesionální tanečníci. Nicméně byla potvrzena důležitá informace. Podstatná není jen kvalita pozornosti, ale postoj vztahující se k pozorovanému prožitku. Přestože umělci výše skórovali v několika faktorech všímavosti, zdá se, že by bylo užitečné zvýšit jejich životní spokojenost podporou nehodnotícího postoje k jevům odehrávajícím se v jejich těle a mysli. Jen zvýšená pozornost na jevy může být vůči životní spokojenosti spíše kontraproduktivní (Žitník, 2011).

2.3. Názory lektorů na vztah mezi Feldenkraisovou metodou a všímavostí

Z rozhovorů s lektory se lze domnívat, že Feldenkraisova metoda rozvíjí téměř všechny výše zmiňované složky všímavosti. Eliška Nejdlová tvrdí: *„Feldenkraisova metoda podporuje verbalizaci tělesných pocitů. [...] V případě klientů to hodně záleží na tom, kolik prostoru verbalizaci dá lektor na začátku nebo konci lekce. Někdo to moc nechce dělat, protože má pocit, že to prožitkově vyprchává, když o tom mluví a nechce zážitek ztratit. Na druhou stranu myslím, že dostanou větší zásobu k tomu se vnímat. A to skrze neustálý kontakt vnitřního a vnějšího prostředí.“*¹⁷

Jan Skovajsa tvrdí: *„Obecně mohu říci, že lidé zažívají stav, který bych nazval jako emocionální procitnutí. Tím chci říct, že jsou více v kontaktu s emocemi a signály těla, zároveň se stávají zkušenějšími v tom tyto signály vnímat a lepšími ve schopnosti jejich čtení. Dokážou je lépe popsat, ale zejména si jich dokážou všímat a prožívat.“*¹⁸.

Jan Skovajsa dodává velmi pozitivní efekt metody v případě, že účastníci praktikující tuto metodu dlouhodobě: *„Pocítují vnitřní klid a harmonii, v míře, které nikdy v životě nezažili. Jedná se o pocit celkové tělesné a duševní pohody. Začínají si také všímat detailů a užívají si detaily, které předtím neviděli. Dříve zakoušeli*

¹⁷ Z rozhovoru s certifikovanou lektorkou Eliškou Nejdlovou ze dne 10.3.2020 v Praze

¹⁸ Z rozhovoru s certifikovaným lektorem Janem Skovajsou konaným dne 10.3.2020 v Praze

*sami sebe a druhé více na autopilota, nyní vnímají hlouběji kontury všeho, co je v životě potkává. Jsou schopni si celkově více užívat život.*¹⁹

¹⁹ Z rozhovoru s certifikovaným lektorem Janem Skovajsou konaným dne 10.3.2020 v Praze

3. Feldenkraisova metoda a soucit se sebou

3.1 Definování konceptu soucit se sebou

Koncept soucitu se sebou je definován více způsoby. V této práci jsem se rozhodla jej uchopit tak, jak je popsala americká psycholožka Kristin Neffová (2003). Soucit se sebou patří pod strategie zvládnání zátěže jedince. Podle Neffové se soucit se sebou skládá ze tří elementů: *Laskavosti k sobě*, *Lidské sounáležitosti* a *Všímavosti*.

Laskavost k sobě K. Neffová (2003) popisuje jako bezpodmínečnou akceptaci sebe samého bez velké sebekritiky či sebeodsuzování. Pro člověka je zapotřebí si uvědomit, že nelze splnit veškerá očekávání. Sebehodnota laskavého člověka není situačně podmíněná. Pokud by tomu tak bylo, zvyšuje se riziko výskytu úzkosti nebo deprese (Benda et. al., 2018).

Lidská sounáležitost pro K. Neffové (2003) znamená uvědomění, že chyba je znakem lidskosti a člověk sám o sobě je hoden vlastního soucitu, protože je člověkem, který čelí realitě života se všemi možnými nástrahami. Tento člověk se v krizi nepovažuje se za jediného, jenž selhává. Neizoluje se od ostatních. Přijímá se takový, jaký je.

Poslední složkou soucitu se sebou je *Všímavost*. K. Neffová (2003) jej považuje za nevyhýbavý a nehodnotící postoj, se kterým člověk dokáže zůstat se svými negativními pocity a myšlenkami a zároveň se jimi necítí pohlcen.

K. Neffová (2003) vytvořila sebeuposuzující dotazník s názvem *Self-compassion Scale* (SCS) měřící výše zmíněné tři složky soucitu se sebou. Dotazník byl přeložen do českého jazyka pod názvem *Škála soucitu se sebou* (SCS-CZ) (Benda, Reichová, 2016). Dotazník je využit v empirické části práce.

3.1. Feldenkraisova metoda jako možná cesta rozvoje soucitu se sebou

Z rozhovoru s lektory Feldenkraisovy metody se lze domnívat, že laskavost k sobě patří mezi základní principy metody. Oslovuje se skrze jeden z kanálů komunikace se sebou – pohyb. Je ale velmi individuální, zda u člověka dojde k dlouhodobé změně v soucitu se sebou. Z velké části je to také na samotném lektorovi, jak lekci uvede, jak edukuje účastníky o komplexním přístupu. Nejdůležitější je, jak moc si účastník sám dovolí přijmout podporu od sebe samého. Feldenkraisova metoda patří pod metody neverbální/pohybové a dle mého názoru

se jeví obecně jako mnohem bezpečnější rozvoj soucitu se sebou anonymně ve skupině, protože je větší pravděpodobnost, že se jedinec se svými emocemi cítí v bezpečí, není středem pozornosti a vnímá se tak lépe.

Jan Skovajsa na základě dlouhodobé zkušenosti s praktikováním a vedením lekcí tvrdí, že soucit se sebou je rozvíjen na základě bezpečného prostředí a specifické formy sebedoteku:

„[...] o kterém si myslím, že je důležitou součástí vytváření rané bezpečné citové vazby. [...] Je důležité si uvědomit, že jsme savci a ti jsou stále v doteku. Když se podíváme do lidské komunity, kde je bezpečná raná citová vazba (často mimoindustrializovaná společnost), když se narodí dítě, jde z náruče do náruče a je stále objímáno. Děti jsou v širších skupinách rodinných klanů, nejsou v jeslích apod. Dítě samo o sobě pečovatele vede k určitému dotyku, stejně jako vede například k modulaci hlasu pečujícího, to vše ho rozvíjí, respektive vyživuje jeho nervový systém. Je to biologicky daná péče o mláďata a je kulturně univerzální. V Euroamerické společnosti dotyku moc není. Pohyb, ke kterému vedeme, je podpora vnímavosti dotyku.

Dále je to sebepohyb. Pohyb, ke kterému vedeme na lekci Feldenkraise proměňuje i vnímavost druhých lidí skrze dotyk jejich rukou. Příkladem je třeba manželka, která chodí na Feldenkraise, po čase přijde a stěžuje si na manžela, že je úplně tuhý a že to dříve nevnímala. Rostla totiž její všímavost a vnímavost sama k sobě, ale i k druhým lidem v pohybu a dotyku. Tím, že více začnete vnímat organizaci člověka skrze dotyk a vnímání celého jeho pole, začnete rozumět tomu, proč je takový, jaký je, proč jedná tak, jak jedná, a teprve teď vzniká startovací bod pro skutečný soucit, vy víte něco, co ten druhý nevidí. Vidíte jeho bolest a jste schopná být mnohem soucitnější, protože vidíte, co je pod povrchem.“²⁰

Z rozhovoru jsem si uvědomila, že vlastní vnímavost sebe se odráží na vnímání druhých, a dokonce, že by se mohl u dlouhodobého praktikanta metody rozvíjet nejen soucit se sebou, ale i k druhým.

3.2. Příklady pozitivního účinku soucitu se sebou u tanečníka

Soucit se sebou patří pod důležité a výhradně lidské strategie zvládání zátěže. Pomáhá podporovat duševní zdraví. S ohledem na vlastní zkušenost

²⁰ Z rozhovoru s certifikovaným lektorem Janem Skovajsou konaným dne 10.3.2020 v Praze

s tancem a na základě různých rozhovorů s profesionálními tanečnicíky a pedagogy tance považují prostředí profesionálního tanečního odvětví za vysoce náročné, a to kvůli vysokým požadavkům na fyzické dispozice a výkon, také na míru frustrační tolerance a vůli.

Profesionální tanečnick se potýká s výrazně vyššími výkonovými a volními nároky. Troufám si tvrdit, že se může častěji stávat, že nebude sám se sebou a svým projevem spokojen. To je pro duševní zdraví jedince velmi riskantní přístup. Soucit se sebou je v krizových situacích snížen. Zároveň může docházet k neustálému srovnávání výkonu s druhými a touze překonávat vlastní limity. Někdy se vyloženě vede k překonávání hranic svých sil (nejen fyzických). V lepším případě si je tanečnick svých hranic či limitů vědom a respektuje je, v horším případě své potřeby vůlí překonává nebo je dokonce vůbec neregistruje. Rozvoj soucitu se sebou považují za výbornou prevenci proti profesionálnímu, a zvláště osobnímu vyhoření.

4. Možný přínos Feldenkraisovy metody pro pedagogy tance

Považuji za důležité vyzkoušet si více lekcí Feldenkraisovy metody z důvodu prevence fyzického a duševního zdraví pedagoga tance. Na základě praktikování lekcí může pedagog zjistit, jak lépe dosáhnout určitých pohybů bez vynaložení zbytečného úsilí, jak zvětšit vnitřní prostor v těle při pohybu a lépe si uvědomit provázanost jednotlivých částí těla. Jedině tím, že pohyb dostatečně procítí, může kvalitně popsat a předat informace svým studentům. Na základě vlastního prožitku dokáže pedagog snáze navést své studenty k dosažení alignmentu.

Mezi další přínos metody je možnost odpočinku, zpomalení, zpřítomnění a uvědomění si sebe v prostoru a čase. Tento přirozený fakt se možná na první pohled jeví jako maličkost, ale může pedagogovi pomoci v samotném kontaktu se studenty. V kontaktu se skupinou je zapotřebí být schopen zpomalit, zastavit, uvědomit si sebe a osobní prostor. Domnívám se, že právě přes zážitek laskavějšího přístupu k sobě může pedagog nejen sám zlepšit svůj život (na osobní i profesionální rovině), ale i být vzorem a inspirovat tak studenty, aby hledali zdroje pro vlastní zdravou seberegulaci.

Pomocí této práce bych chtěla vyzdvihnout význam metody pro profesionální tanečnický a pedagogy tance, jak z pohledu zlepšení kvality ovládnutí a procítění těla v pohybu, tak z pohledu psychologického. Je důležité si uvědomit, že je zapotřebí zajímat se o duševní zdraví tanečnicků (profesionálních i amatérských) a tanečních pedagogů. Někdy se může stát, že se o psychickém rozpoložení člověka „pouze“ mluví, ale neprožívá. Feldenkraisova metoda by tímto mohla být významnou nápomocnou metodou, přestože není považována za terapeutickou metodu, nýbrž jako metodu somatického vzdělávání.

5. Výzkumná studie

5.1. Výzkumná otázka

Výzkumná otázka zní: Může docházet u člověka ke změnám ve vztahu k sobě i v případě účasti na krátkodobějším kurzu (11 lekcí) Feldenkraisovy metody?

5.2. Výzkumné hypotézy

H1: Budou nalezeny statisticky významně rozdílné výsledky z měření před začátkem kurzu a po jeho skončení u všímavosti (DPAV).

H2: Budou nalezeny statisticky významně rozdílné výsledky z měření před začátkem kurzu a po jeho skončení v soucitu se sebou (SCS-CZ).

5.3. Proces sběru dat

Respondenti se do kurzu sami zvolili metodou samovýběru²¹. Oslovila jsem je osobně i na dálku přes sociální síť Facebook, a to jak přímo, tak nepřímo na základě vytvoření veřejné události s podrobnými informacemi o konaném kurzu. Respondenti mě poté sami kontaktovali. Respondentům jsem následně zaslala elektronickou verzi dotazníků DPAV a SCS-CZ, které bylo nutné vyplnit před začátkem kurzu. Po skončení kurzu jsem respondentům zaslala stejné dotazníky podruhé.

Před samotným vyplněním dotazníků si respondenti mohli přečíst informovaný souhlas o účasti do výzkumu (viz přílohu č. 1). Informovaný souhlas se stal platným na základě souhlasu respondenta pokračovat na další stranu. Následovalo několik otázek zaměřených na demografické údaje respondentů, případně jejich dosavadní zkušenost s Feldenkraisovou metodou či zkušenost s jinými seberozvojovými kurzy či terapiemi. Baterie dotazníků i s informovaným souhlasem a demografickými údaji se celkově skládala ze třech stran.

5.4. Charakteristika výzkumného souboru

Zvolila jsem respondenty z dospělé populace. Celkově se kurzu zúčastnilo dvacet jedna jedinců. Kurz nedokončila jedna účastnice. Testování se tedy nakonec

²¹ Samovýběr = lidé se účastní výzkumu jen dle vlastního rozhodnutí. Jedná se o typ nenáhodného výběru, což může v důsledku zkreslit výsledky výzkumu. Někteří mají větší tendenci k účasti než jiní, nelze tak generalizovat výsledky na celou populaci (Disman, 2000)

podrobilo dvacet účastníků. Jednalo se o sedmnáct žen a tři muže ve věku 20-74 let. Věkový průměr byl 51 let se směrodatnou odchylkou 12,9 let. Třetina účastníků již měla určitou kontinuální zkušenost s jinou cestou „seberozvoje“ (účast na seberozvojových kurzech, terapeutickém výcviku, studiu jógy atd.), tyto proměnné mohly významně ovlivnit výsledky výzkumu. Určitě proto výsledky z měření nelze generalizovat.

5.5. Výzkumné metody

Charakteristika dotazníku pěti aspektů všímavosti (DPAV)

Jedná se o dotazník, který se skládá z celkově třiceti devíti položek a je rozdělen do pěti faktorů: *Pozorování*, *Popisování*, *Uvědomělé jednání*, *Nehodnocení intrapsychických prožitků* a *Nereagování*. Na každou položku lze odpovědět zvolením čísla na pětibodové Lickertově škále podle toho, jak moc pro ně dané tvrzení platí (1= téměř nikdy, 5= téměř vždy). Po vyplnění dotazníku lze zjistit jak celkové skóre, tak skóre u jednotlivých faktorů.

Faktor *Pozorování* měří míru pozornosti na přítomné jevy ve vnitřním a vnějším světě. Jedinec skórující vysoko v tomto faktoru se jeví jako ochotný být otevřen vůči těmto světům a věnovat jim pozornost (Žitník, 2011).

Faktor *Popisování* se zaměřuje na schopnost verbalizovat vnitřní prožitky. Proto, aby jedinec dokázal tyto jevy verbalizovat, musí být také ochoten se jim věnovat (Žitník, 2011).

Faktor *Vědomé jednání* měří schopnost vykonat činnost při plné pozornosti. Pokud jedinec v takovém faktoru skóruje nízko, spíše jedná na základě automatismů a není z různých důvodů při vlastním jednání mentálně přítomen (Žitník, 2011).

Faktor *Nehodnocení intrapsychických prožitků* se zaměřuje na schopnost přijímat pocity bez hodnocení (např. dobré-špatné, vhodnost-nevhodnost). Člověk s nízkým skórem inklinuje k potlačení a kritizování svých myšlenek/představ/emocí (Žitník, 2011).

Faktor *Nereagování* na vynořující se prožitky hodnotí schopnost zajímat se o vnitřní prožitky s určitým odstupem tak, aby do nich nebyl jedinec plně ponořen a necítil se jimi zahlcen (Žitník, 2011).

Charakteristika dotazníku soucitu se sebou (SCS-CZ)

Škálu soucitu se sebou tvoří celkově dvacet položek, na které stejně jako u DPAV respondenti odpovídají na Lickertově škále (1-5) dle míry souhlasu s položkou. Obdobně jako u DPAV lze zjistit jak celkové skóre dotazníku, tak skóre u jednotlivých faktorů.

Jak bylo zmíněno již v teoretické části práce, Škála soucitu se sebou se skládá z třech faktorů: *Laskavost k sobě*, *Lidská sounáležitost*, *Všímavost*. Tvůrce dotazníku K. Neffová (2003) ke každému faktoru určila ještě opačný faktor, konkrétně: *Sebeodsuzování*, *Izolace*, *Přílišné ztotožnění*.

Informace o prvních třech faktorech jsou podrobněji popsány v kapitole Feldenkraisova metoda a soucit se sebou. Nyní ještě stručně popíšu definice opačných faktorů:

Sebeodsuzování K. Neffová (2003) považuje za odmítání jedince části své osobnosti do takové míry, že jedinec sráží vlastní hodnotu, odsuzuje se a přehnaně kritizuje. Zvyšuje se tímto pocit studu a izolace.

Izolaci K. Neffová (2003) popisuje jako odstup jedince od druhých, které doprovází pocit selhání a sebekritika s myšlenkou, že jen on jediný selhává.

Za *Přílišné ztotožnění* K. Neffová (2003) považuje dva typy reakcí: vyhýbání se nepříjemným pocitům skrze obranný mechanismus popírání či potlačování, nebo se jedná o odpor k nepříjemným pocitům, což zapříčiňuje neustálý vnitřní boj a prohlubuje se negativní prožitek, který se odráží v nízké sebehodnotě jedince.

5.6. Analýza dat

K analýze dat byl zvolen statistický program RStudio a Microsoft Excel. K posouzení rozdílu mezi prvním a druhým měřením (před kurzem a po jeho skončení) byl proveden oboustranný párový t-test²².

²² T-test je statistický test, který je vhodný k výzkumnému designu testování před a po (Maths and Stats Support Centre, 2020, dostupné z: <https://mathstat.econ.muni.cz/media/12565/pairedtest.pdf>).

Pro výpočet vztahu mezi všímavostí (DPAV) a soucitem se sebou (SCS-CZ) se použil Spearmanův korelační koeficient.²³ Významnost této korelace uvádím podle Vause (2002), konkrétně $r < 0,1$ = bezvýznamná, $0,1 - 0,29$ = slabá, $0,3 - 0,49$ = střední, $0,5 - 0,69$ = silná, $0,7 - 0,89$ = velmi silná, $0,9 - 0,99$ = vynikající.

5.7. Výsledky

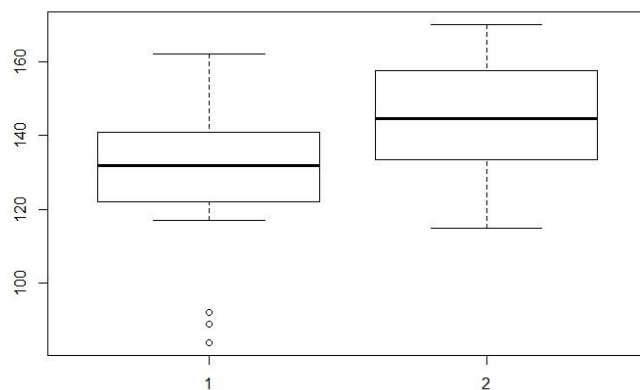
V tabulce č. 1 jsou uvedeny výsledky z párového t-testu pro oba dotazníky. Byl zjištěn statisticky signifikantní rozdíl ($p < 0,01$)²⁴ mezi výsledky z prvního a druhého měření u obou dotazníků. Nalezený rozdíl je graficky znázorněn také v box-plotu (krabicovém grafu č.1 a 2), kde je na ose x zobrazen počet měření a na ose y jsou zapsána hrubá skóre respondentů. Nás zajímá hlavně tučně zobrazená linka, která znázorňuje medián, tedy střední hodnotu skóre ve skupině.

Název dotazníku	Rozdíl v průměrech hrubých skóre skupiny	t	df	p hodnota
DPAV	16,1	3,82	19	0,001
SCS-CZ	10,45	3,83	19	0,001

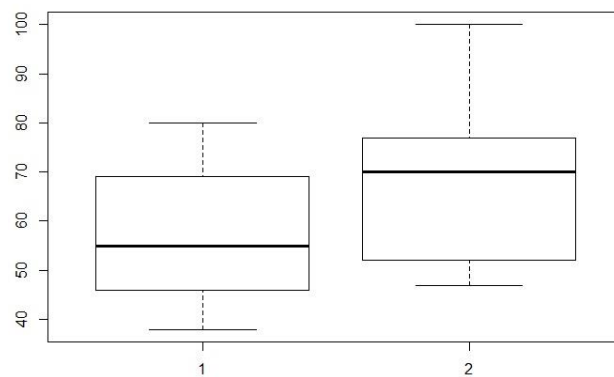
Tabulka č.1: Statistické výsledky párového t-testu

²³ Spearmanův koeficient je ukazatel korelace (statistické závislosti) mezi dvěma proměnnými. V tomto případě ukazuje míru vzájemného vztahu mezi výsledky dotazníku DPAV a SCS-CZ (Disman, 2000).

²⁴ P hodnota určuje procentuální míru chyby 1. řádu. Chyba 1. řádu znamená, že přestože prezentujeme významný rozdíl mezi hodnotami, doopravdy neexistuje. Abychom si mohli být jisti, že se doopravdy našel vzájemný vztah, velikost p hodnoty musí být co nejmenší. Konkrétně menší než hodnota 0,01. Toto kritérium je zde splněno (Disman, 2000).

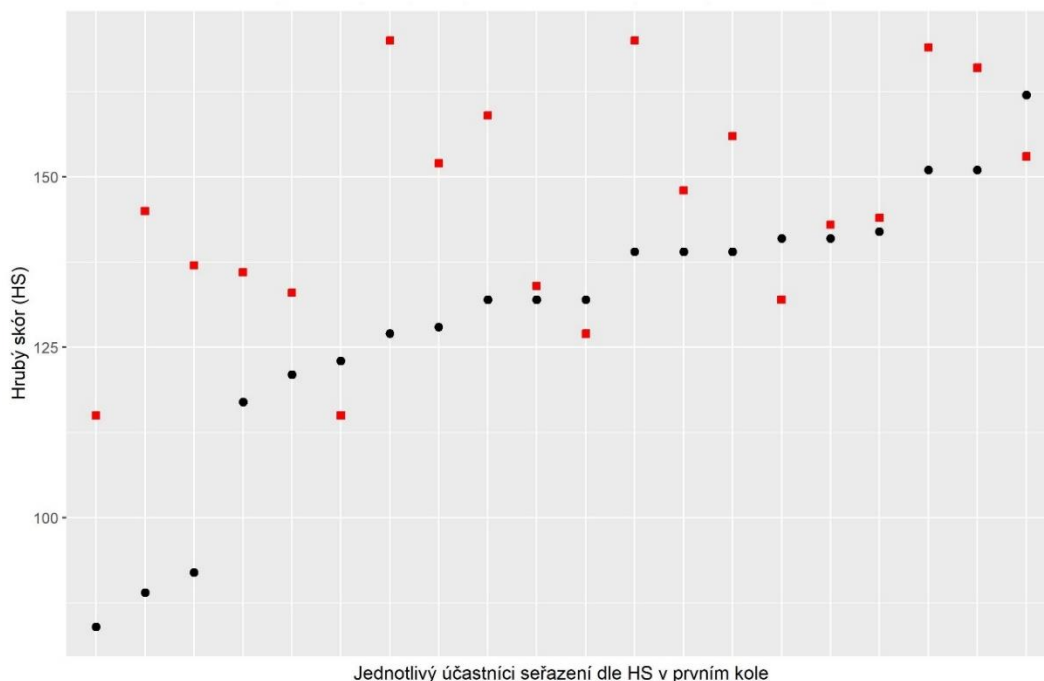


Graf č. 1: Box plot pro rozdíl mezi 1. a 2. měřením DPAV (Všímavost)

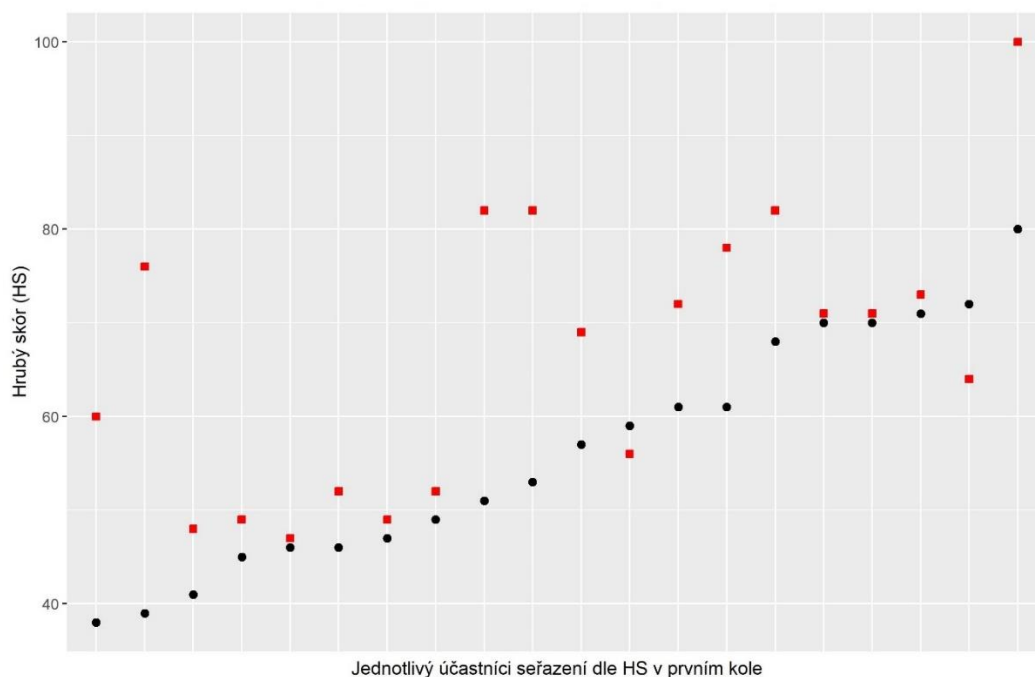


Graf č. 2: Box plot pro rozdíl mezi 1. a 2. měřením SCS-CZ (Soucit se sebou)

Dále v grafu č. 3 a 4 je možné sledovat rozdíly u konkrétních účastníků kurzu. Na ose x jsou jednotlivé identifikační kódy účastníků kurzu a na ose y hrubá skóre. Černá tečka značí výsledek v 1. měření a červený čtverec výsledek v 2. měření. Z etických důvodů zde nejsou zmíněna konkrétní jména účastníků.



Graf č. 3: Znárodnění rozdílů výsledků z 1. a 2. měření u jednotlivých účastníků v DPAV (Všímavost)



Graf č.4: Znárodnění rozdílů výsledků z 1. a 2. měření u jednotlivých účastníků v SCS-CZ (Soucit se sebou)

Při podrobném zkoumání jednotlivých grafů se mohou objevit otázky, jak to, že je metoda účinná, když někteří účastníci ve druhém kole skórovali níže než v prvním

kole. Tento jev je přirozený. Může se jednat o důsledky, které plynou ze změny podmínek v nové sociální situaci nebo i z úplně jiných důvodů. Ne všem může vyhovovat takováto forma seberozvoje, proto bych chtěla dodat, že nepovažuji tuto metodu za vyloženě spasitelnou. Nikdy nelze docílit toho, aby se každý účastník „zlepšil“. Proto existují statistické testy, které tyto různé „šumy“ respektují. Testy dále respektují i možnost zkreslení, když metoda někomu pomohla mnohem více než jiným a hrozilo by riziko, že výsledky jednoho člověka ovlivní výsledný průměr skupiny. Vždy je proto při statistickém zpracování důležitá velikost výsledné p hodnoty, která určuje možnou chybu unáhlenosti. Zde byla tato p hodnota minimální, tedy se potvrdilo, že rozdíl mezi prvním a druhým měřením je obecně výrazný.

Co se týče zjišťování síly vzájemného vztahu mezi jednotlivými dotazníky, byla naměřena „velmi silná“ korelace ($r=0,78$). Jinými slovy existuje velmi silný vzájemný vztah mezi dotazníkem všímavosti a soucitu se sebou. Není z toho ale jasné, co je čí příčinou. Zda člověk s vyšší mírou všímavosti je poté k sobě soucitnější, nebo že člověk s vyšší mírou soucitu se sebou začne být všímavější, či je tam nějaký třetí jev, kvůli kterému se zvýšily výsledky v obou dotaznících. Víme z toho jen, že je v tomto výzkumu mezi nimi silný vzájemný vztah.

Co se týče porovnání rozdílů hodnot u jednotlivých faktorů všímavosti a soucitu se sebou, u všech faktorů došlo k výrazné změně.

Po skončení kurzu jsem se ptala účastníků na zpětnou vazbu. Zjistila jsem, že nejvíce docházelo ke zlepšení vnímání těla, jeho „procítění“. Účastníci zažívali pocit uvolnění, lépe si uvědomovali své tělo v pohybu a pohyb v každodenním životě vnímali jako plynulejší. Také u někoho docházelo ke snížení až odstranění bolesti, zvláště v oblasti kyčlí a beder. Objevovala se větší zvědavost a obecně chuť experimentovat s pohyby těla bez očekávání dokonalosti pohybu. Lidé lépe respektovali limity těla a ve svém životě zmírnili „výkonové naladění“.

Dále někdo zažíval příval energie, „psychickou pohodu“ a „vyčištění hlavy“. Jiný člověk si dopřával více prostoru pro emoce a uvědomil si potřebu více odpočívat. Jiný účastník dokázal lépe projevat emoce a měl větší kapacitu naslouchat „negativním emocím“ týkajících se osobního či pracovního života. Často jsem slyšela pocit větší stability jak fyzické, tak psychické. Většinu překvapilo, jak je pro kvalitu pohybu účinná kinestetická představa.

Ne všichni se zúčastnili všech lekcí. Průměrně každý chyběl 2x. Zároveň vlivem různých vnějších vlivů v každodenním životě se efekt lekce postupně vytrácel. Nicméně bezprostřední efekt po lekci prožil každý účastník.

5.8. Diskuze

K celému výzkumu je zapotřebí dodat, že se v jeho průběhu radikálně změnily podmínky, a to z důvodu zavedením nouzového stavu na území České republiky na základě rozhodnutí Vlády České republiky. Z daného důvodu nebylo možné dokončit kurz klasickým způsobem, tedy společným setkáním, ale formou online přes webovou aplikaci ZOOM. Dohromady se jednalo o čtyři online lekce z celkově jedenácti lekcí. Lekce probíhala formou živého přenosu v předem určený čas. V případě, že někteří účastníci z jakéhokoliv důvodu nemohli dorazit na online setkání, byla jim zaslána audionahrávka. Změna settingu mohla výrazně ovlivnit výsledky výzkumu, nicméně ze zpětné vazby účastníků jsem pochopila, že online forma se tolik neodrazila v kvalitě lekce a schopnosti pohyb prožít.

Dále je potřeba říct, že se nejednalo o homogenní vzorek populace. Někteří účastníci kurzu se paralelně zajímali so vlastní seberozvoj, což mohlo ovlivnit výsledky výzkumu. Zároveň vzorek nebyl homogenní ani vzhledem k pohlaví, převážná většina (17 z 20) byly ženy.

Zkoumám-li všímavost a soucit se sebou pomocí dotazníků, jedná se o sebezposuzující metodu, což znamená, že dotazník měří pouze a jedině to, jak se daný jedinec sám vidí, jak sám sebe posuzuje. V těchto dotaznících může hrát roli sociální žádoucnost, tedy potřeba jevit se v lepším světle. Také záleží, jak jsou dotazníky za sebou poskládané. Odpovědi k prvnímu dotazníku mohou ovlivnit odpovědi k dotazníku, který následuje.

Je zapotřebí upozornit na to, že výzkumný vzorek se vytvořil skrze samovýběr, což znamená, že lidé, kteří měli zájem přispět do výzkumu, měli zájem o rozvoj vztahu k sobě obecně. Přestože neměli dřívější zkušenost přímo s Feldenkraisovou metodou, předpokládá se, že mají zájem se zabývat vztahem k sobě a jsou ochotní přijímat a registrovat změny, které se ve vztahu k sobě mohou vlivem této metody vyvolat. Nemůžeme tak říct, že výsledky této studie můžou být univerzální ve všech skupinách.

Závěr

V této práci jsem se pokusila představit Feldenkraisovu metodu, její základní filozofické principy a význam nejen pro tanečníky. Stručně jsem zmínila některé životopisné údaje zakladatele metody M. Feldenkraise ve vztahu k vývoji metody. Zjistila jsem, že dosud není dostatečné množství psychologických studií, které by mohly potvrdit účinky metody po psychické stránce jedince, a proto jsem se sama rozhodla realizovat studii.

Zjistila jsem, že Feldenkraisova metoda může podpořit duševní zdraví jedince. U většiny respondentů se po skončení kurzu Feldenkraisovy metody zvýšila jak všímavost, tak soucit se sebou.

Z rozhovorů s respondenty také vyplynulo, že na úrovni fyzické účastníci kurzu vnímali změny ve vnímání a prožívání svého těla a pocit uvolnění zad, ramen a pánve. Bolest v pohybovém ústrojí snížila, někdy postupně vymizela. V každodenním životě postavení těla více registrovali a cítili větší plynulost pohybu.

Na úrovni psychické se objevoval pocit klidu se sebou, větší zpomalení a vytvoření prostoru pro sebe a vlastní potřeby, někteří lidé lépe vnímali emoce, zažívali radost. Jiní měli větší kapacitu prožít a vnímat „negativní emoce“. Dle zpětné vazby začali mít větší respekt a lásku k sobě. Mezi nejzajímavější a zároveň nejběžnější odpovědi patřilo zmírnění výkonového naladění, vyčištění hlavy a větší psychická pohoda a pocit stability v těle i mysli.

Potřebuji ale dodat, že výběr účastníků nebyl náhodný a kvůli vyhlášení nouzového stavu vládou ČR jsem také musela radikálně změnit formu kurzu. Tyto nežádoucí proměnné mohly ovlivnit závěry studie.

Považuji za důležité, aby měla Feldenkraisova metoda své místo i v oblasti psychologie, ve které dosud není známá. Zařadila bych ji ráda mezi ostatní „běžné“ seberozvojové metody/kurzy, které podporují fyzické a duševní zdraví jedince. Metody somatického vzdělávání, mezi které se Feldenkraisova metoda řadí, vykazují obrovský potenciál pro seberozvoj a ráda bych tímto doporučila, aby v budoucnu docházelo k dalšímu zkoumání metody. Dále by mi přišlo zajímavé zkoumat možný efekt metody přímo u pedagogů tance, případně skupiny profesionálních tanečníků.

Seznam pramenů a literatury

Tištěné zdroje

Benda, Jan. *Využití všímavosti v psychoterapii klientů s psychotickými symptomy*. Praha, 2007. Disertační práce. Univerzita Karlova Praha, Filozofická fakulta, Katedra psychologie.

Disman, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 9788024601397.

Feldenkrais, Moshé. *Awareness through movement: health exercises for personal growth*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1990. ISBN 9780062503220.

Feldenkrais, Moshé. *Body & mature behavior: a study of anxiety, sex, gravitation, and learning*. Berkeley, Calif.: Publishers Group West, 2005. ISBN 1583941150n

Feldenkrais, Moshé. *Silné Já: návod ke spontánnosti*. Praha: Pragma, 2014. ISBN 9788073494056.

Ginsburg, Carl; *Foreword*. In Feldenkrais, Moshé. *Body & mature behavior: a study of anxiety, sex, gravitation, and learning*, 2005. Berkeley, Calif.: Publishers Group West, 2005. ISBN 1583941150.

Goldstein, E. Bruce. *Cognitive psychology: connecting mind, research, and everyday experience*. 2. vyd. Belmont, CA: Thomson Wadsworth, 2008. ISBN 0495095575.

Horney, Karen. *Neurotická osobnost naší doby*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-219-5.

Kabat-Zinn, Jon; *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. 2. vyd. New York: Bantam Books Trade Paperbacks, 2013. ISBN 9788867001675.

Miencilová, Markéta. *Taneční medicína a jiné techniky pro zdravý pohyb*. Bakalářská práce. Akademie múzických umění v Praze, Hudební a taneční fakulta, Katedra tance.

Oswaldová, Petra. *Feldenkrais dech & hlas*. 2. vyd. Praha: Brkola, 2018. ISBN 978-80-88151-08-1.

Plháčková, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2011. ISBN 978-80-200-1499-3.

Porges, Stephen W. *The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: W. W. Norton, 2011. ISBN 0393707008.

Šimková, Veronika. *Střed těla*. Praha, 2007. Diplomová práce. Akademie múzických umění v Praze, Hudební a taneční fakulta, Katedra tance.

Urbanová, Eva. *Možnosti aplikácie Feldenkrajsovej metódy v tanci*. Praha, 2017. Bakalářská práce. Akademie múzických umění v Praze, Hudební a taneční fakulta, Katedra tance.

Vaus, David. *Surveys in social research*. New South Wales: Allen & Unwin, 2002. ISBN 9781742370453

Žitník, Jiří. *Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení*. Praha, 2011. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie.

Elektronické zdroje

Baer, Ruth; Smith, Gregory. T.; Hopkins, Jaclyn; Krietemeyer, Jennifer; Toney, Leslie. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment* [online], 2006, Vol. 13, Article no. 1, s. 27-45.

DOI: 10.1177/1073191105283504. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/7329545_Using_Self-Report_Assessment_Methods_to_Explore_Facets_of_Mindfulness

Bandura, Albert. *Self-efficacy*. In Weiner, I.B.; Craighead, W.E. (ed.). *The Corsini encyclopedia of psychology* [online], 2010, s.1-3. DOI: 10.1002/9780470479216 Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0836>. ISBN 9780470479216

Benda, Jan; Kořínek, Daniel; Dvořáková, Marika; Kadlečík, Pavel; Vyhnánek, Antonín; Nemlahová, Tatiana. Nedostatek soucitu k sobě jako transdiagnostický faktor u pěti různých duševních poruch – výsledky výzkumu [online prezentace]. *Psychologické aspekty pomáhání*. [cit.1.2.2020], 2018, Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/328747986_Nedostatek_soucitu_k_sobe_jako_transdiagnosticky_faktor_u_peti_ruznych_dusevnych_poruch_-_vysledky_vyzkumu

Benda, Jan; Reichová, Anna. Psychometrické charakteristiky české verze selfcompassion scale (SCS-CZ). *Československá psychologie* [online], 2016. Vol. 60, Article no. 2, s. 20-36. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/306910813_Psychometricke_charakteristiky_ceske_verze_Self-Compassion_Scale_SCS-CZ

Bishop, Scott R.; Lau, Mark; Shapiro, Shauna; Carlson, Linda; Anderson, Nicole D.; Carmody, James; Segal, Zindel; Abbey, Susan; Speca, Michael; Velting, Drew; Devins, Gerald. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice* [online], 2004, Vol. 11, Article no. 3, s. 230-241. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Brown, Kirk Warren; Ryan, Richard M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* [online], 2003, Vol. 84, Article no. 4, s. 822-848. Dostupné z: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf

Fyzioklinika. *Bruxismus-skřípání zubů*. [online]. Praha: FYZIOklinika fyzioterapie, 2011. Dostupné z: <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/bruxismus-skripanti-zubu>

Laming, Donald. *Weber's law*. In Rabbitt, Patrick. (ed.). *Inside psychology: A science over 50 years* [online]. Oxford University Press, 2009, s. 179-191. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/259438991_Weber's_law. ISBN 9780199228768

Lundblad, Inga; Elert, Jessica; Gerdle, Björn. Randomized Controlled Trial of Physiotherapy and Feldenkrais Interventions in Female Workers with Neck-Shoulder Complaints. *Journal of Occupational Rehabilitation* [online]. 1999, Vol. 9, Article no. 3, [online] s. 179-194. DOI: 10.1023/A:1021301801292. ISSN 10530487. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1023/A:1021301801292>

Maths and Stats Support Centre. *Párový t-test* [online]. Masarykova univerzita: Ústav výpočetní techniky Masarykovy univerzity, 2020. Dostupné z: <https://mathstat.econ.muni.cz/media/12565/pairedtest.pdf>

Neff, Kristin D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity* [online], 2003, vol. 2, Article no. 3. s. 223-250. DOI: 10.1080/15298860390209035. ISSN 1529-8868print/1529-8876. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1529886039027>

Oswaldová, Petra. O životě Moshé Feldenkrais. *Moshé Feldenkrais* [online], 2014, Dostupné z: <https://www.feldenkraisovametoda.cz/moshe-feldenkrais/>

Paolucci, Teresa; Zangrando, Federico; Iosa, Marco; De Angelis, Simona; Marzoli, Caterina; Piccinini, Giulia; Saraceni, Vincenzo Maria. Improved interoceptive awareness in chronic low back pain: a comparison of Back school versus Feldenkrais method. *Disability and Rehabilitation* [online]. 2016, Vol. 39, Article no. 10, s. 994-1001. DOI: 10.1080/09638288.2016.1175035. ISSN 0963-8288. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638288.2016.1175035>.

Quintero, Y., Restrepo, C. C., Tamayo, V., Tamayo, M., Vélez, A. L., Gallego, G.; Peláez-Vargas, A. Effect of awareness through movement on the head posture of bruxist children. *Journal of Oral Rehabilitation* [online]. 2009, Vol. 36, Article no. 1, s. 18-25. DOI: 10.1111/j.1365-2842.2008.01906.x. ISSN 0305182X. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1365-2842.2008.01906.x>.

Reiner, Keren; Tibi, Lee.; Lipsitz, Joshua. D. Do mindfulness-based interventions reduce pain intensity? A critical review of the literature. *Pain Medicine* [online]. 2013, Vol. 14, Article no. 2, s. 230–242. doi:10.1111/pme.12006. Dostupné z: <https://academic.oup.com/painmedicine/article/14/2/230/1825427>

Ruth, Suzanne; Kegerreis, Sam. Facilitating Cervical Flexion Using a Feldenkrais Method: Awareness through Movement. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* [online]. 1992, Vol. 16, Article no. 1, [cit. 2020-01-30], s. 25-29. DOI: 10.2519/jospt.1992.16.1.25. ISSN 0190-6011. Dostupné z: <http://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.1992.16.1.25>

Slovník cizích slov. *Senzitizace*. [online]. Dostupné z: <https://www.infoz.cz/senzitizace/>

Stephens, James; Dushuttle, Dominique; Hatcher, Carla; Shmunes, Jenifer; Slaninka, Christine. Use of Awareness Through Movement Improves Balance and Balance Confidence in People with Multiple Sclerosis. *Neurology Report* [online]. 2001, Vol. 25, Article no. 2, [cit. 2020-01-30], s. 39-49. DOI: 10.1097/01253086-200125020-00002. ISSN 1085-049X. Dostupné z: <http://content.wkhealth.com/linkback/openurl?sid=WKPTLP:landingpage&an=01253086-200125020-00002>

Ullmann, Gerhild; Williams, Harriet G.; Hussey, James; Durstine, J. Larry; McClenaghan, Bruce A. Effects of Feldenkrais Exercises on Balance, Mobility, Balance Confidence, and Gait Performance in Community-Dwelling Adults Age 65 and Older. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* [online]. 2010, Vol. 16, Article no. 1, [cit. 2020-01-30]. s. 97-105. DOI: 10.1089/acm.2008.0612. ISSN 1075-5535. Dostupné z: <http://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2008.0612>

Přílohy

Příloha č. 1

Informovaný souhlas o účasti do výzkumu

Souhlasím s účastí na výzkumu organizovaným Sabinou Boubelovou. Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že účast na výzkumném projektu je dobrovolná. Jsem si vědom(a), že zpracování i uchování veškerých zjištěných údajů bude sloužit jen pro účely výzkumu. Mám právo na informace o průběhu výzkumu a jeho závěru. V případě potřeby mohu kdykoliv odstoupit. V případě dalších otázek kontaktuji organizátorku.

Protože se výzkum skládá ze dvou měření (nyní a po konci kurzu) z důvodu potřeby spárovat daná měření je zapotřebí napsat jméno účastníka (může být i přezdívka, kterou si je třeba pamatovat) a emailovou adresu (použito výhradně pro zaslání dotazníku při druhém měření). Přísně se respektuje etika výzkumu, a veškeré citlivé údaje nebudou nijak zneužité a ani nikde zmíněné.

Kontakt na organizátorku:

Email: _____

Telefon: _____

Příloha č. 2

Dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV) (Žitník, 2011)

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte příslušné číslice 1-5 , do jaké míry dané tvrzení pro Vás všeobecně platí.

1= téměř nikdy, 2= málokdy, 3= někdy, 4= často, 5= velmi často

1. Když jdu, vědomě si všímám tělesných pocitů vznikajících při pohybu.	1	2	3	4	5
2. Snadno nalézám slova k vylíčení svých pocitů.	1	2	3	4	5
3. Kritizuji se za to, že mám nesmyslné nebo nevhodné emoce.	1	2	3	4	5
4. Uvědomuji si své pocity a city, aniž bych na ně musel reagovat.	1	2	3	4	5
5. Když dělám různé věci, duchem se toulám mimo a jsem snadno nepozorný.	1	2	3	4	5
6. Když se sprchuji nebo se koupu, uvědomuji si počitky vznikající při kontaktu vody s mým tělem.	1	2	3	4	5
7. Snadno dokážu svá přesvědčení, názory a očekávání vyjádřit slovy.	1	2	3	4	5
8. Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomný.	1	2	3	4	5
9. Pozoruji své pocity, aniž bych se jimi nechával unést.	1	2	3	4	5
10. Říkám si, že bych se neměl cítit tak, jak se cítím.	1	2	3	4	5
11. Uvědomuji si, jak jídlo a pití ovlivňují mé myšlenky, tělesné pocity a emoce.	1	2	3	4	5
12. Je pro mne obtížné nalézt slova a popsat, co si myslím.	1	2	3	4	5
13. Snadno se přestanu soustředit a jsem roztržitý.	1	2	3	4	5
14. Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměl bych takto přemýšlet.	1	2	3	4	5
15. Věnuji pozornost vjemům, jako je vítr ve vlasech nebo dotek slunečních paprsků na mé tváři.	1	2	3	4	5
16. Mám potíže nalézat správná slova k vyjádření toho, co prožívám.	1	2	3	4	5
17. Posuzuji, zda mé myšlenky jsou dobré, nebo špatné.	1	2	3	4	5
18. Zdá se mi obtížné zůstat soustředěný na to, co se děje v přítomnosti.	1	2	3	4	5

19. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, "poodstoupím" od nich a jsem si těchto myšlenek nebo představ vědom, aniž bych jimi byl přemožen.	1	2	3	4	5
20. Věnuji pozornost zvukům, jako je tikot hodinek, švitoření ptactva nebo hluk projíždějících aut.	1	2	3	4	5
21. V obtížných situacích se dovedu zastavit, než začnu reagovat.	1	2	3	4	5
22. Když mám nějaký pocit v těle, není pro mne snadné ho popsat, protože nemohu najít vhodná slova.	1	2	3	4	5
23. Zdá se, že většinu věcí dělám automaticky, aniž bych si nějak zvlášť uvědomoval to, co dělám.	1	2	3	4	5
24. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle se brzy zase uklidním.	1	2	3	4	5
25. Říkám si, že bych neměl přemýšlet tak, jak přemýšlím.	1	2	3	4	5
26. Všímám si pachů a vůní věcí.	1	2	3	4	5
27. Dokonce i když se cítím velmi rozrušený, dokážu najít způsob, jak to vyjádřit slovy.	1	2	3	4	5
28. Ženu se z jedné aktivity do druhé bez toho, abych k těmto aktivitám byl opravdu pozorný.	1	2	3	4	5
29. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle jsem schopen je jen zaznamenat, aniž bych reagoval.	1	2	3	4	5
30. Myslím si, že některé mé city jsou špatné nebo nevhodné a neměl bych je cítit.	1	2	3	4	5
31. Všímám si vizuálních prvků v umění nebo v přírodě, jako například barev, tvarů, struktur nebo vzorů světla a stínu.	1	2	3	4	5
32. Mám přirozenou tendenci vyjadřovat své zážitky slovy.	1	2	3	4	5
33. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle je prostě jen zaznamenám a nechám je být.	1	2	3	4	5
34. Vykonávám svou práci nebo povinnosti automaticky, aniž bych si uvědomoval, co vlastně dělám.	1	2	3	4	5
35. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle hodnotím sám sebe, že jsem dobrý nebo špatný, podle toho o jakou myšlenku nebo představu jde.	1	2	3	4	5
36. Věnuji pozornost tomu, jak emoce působí na mé myšlenky a chování.	1	2	3	4	5
37. Obvykle mohu velmi detailně vylíčit, jak se právě cítím.	1	2	3	4	5
38. Přistihuji se, jak dělám věci, aniž bych dával pozor.	1	2	3	4	5
39. Když mám nerozumné myšlenky, odsuzuji se za to.	1	2	3	4	5

Škála soucitu se sebou (SCS-CZ) (Benda, Reichová, 2016)

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte příslušné číslice, jak často se chováte daným způsobem.

1= téměř nikdy, 2= málokdy, 3= někdy, 4= často, 5= velmi často

1. Odmítám a odsuzuji své chyby a nedostatky.	1	2	3	4	5
2. Když jsem na dně, mám sklon se nutkavě zaměřovat na vše špatné.	1	2	3	4	5
3. Když přemýšlím o svých nedostacích, mívám pocit, že jsem oddělený/á a odříznutý/á od zbytku světa.	1	2	3	4	5
4. Když prožívám emoční bolest, snažím se být k sobě laskavý/á.	1	2	3	4	5
5. Když selžu v něčem, co je pro mě důležité, zahlí mě pocity vlastní nedostatečnosti.	1	2	3	4	5
6. Když jsem na dně a „mimo hru“, připomínám si, že na světě je spousta lidí, kteří se cítí stejně jako já.	1	2	3	4	5
7. Když přijdou opravdu těžké časy, mám tendenci být na sebe tvrdý/á.	1	2	3	4	5
8. Když se cítím nějakým způsobem nedostatečný/á, snažím se připomínat si, že pocity nedostatečnosti zažívá většina lidí.	1	2	3	4	5
9. Jsem netolerantní a netrpělivý/á vůči těm stránkám své osobnosti, které nemám rád/a.	1	2	3	4	5
10. Když procházím nějakým velmi těžkým obdobím, poskytuji si takovou péči a láskyplnost, jakou potřebuji.	1	2	3	4	5
11. Když je mi na nic, mívám pocit, že ostatní lidé jsou jistě šťastnější než já.	1	2	3	4	5
12. Když mě něco zraní, snažím se na situaci dívat nezaujatým pohledem.	1	2	3	4	5
13. Když si uvědomím některé své vlastnosti, které se mi nelíbí, skličuje mě to.	1	2	3	4	5

14. Když selžu v něčem, co je pro mne důležité, snažím se celou záležitost vnímat realisticky.	1	2	3	4	5
15. Když se s něčím opravdu potýkám, mívám pocit, že druzí lidé to určitě zvládají lépe.	1	2	3	4	5
16. Když prožívám nějaké trápení, jsem k sobě laskavý/á.	1	2	3	4	5
17. Když mě něco naštvě, nechávám se unést vlastními pocity.	1	2	3	4	5
18. Když se stane něco bolestného, mám sklon danou situaci zveličovat.	1	2	3	4	5
19. Když selžu v něčem, co je pro mě důležité, mívám pocit, že jsem v tom zcela sám/sama.	1	2	3	4	5
20. Snažím se přistupovat s porozuměním a trpělivostí vůči těm stránkám své osobnosti, které nemám rád/a.	1	2	3	4	5

Příloha č. 3

Rozhovor s lektorem Feldenkraisovy metody Janem Skovajskou

Pracuje podle Vás Feldenkraisova metoda s lidskou psychikou více v porovnání s konvenčním cvičením?

Ačkoliv v každém cvičení je psychologická složka do jisté míry obsažena, v této metodě je obsažena hodně, ne pouze okrajově. Ve Feldenkraisově metodě se pracuje se sebeuvědoměním a uvědomováním si jevů, které z nějakého důvodu nebyly jinak vědomí přístupné nebo nebyly dosažitelné naší pozorností. Metoda k tomu cílí skrze pohyb. Nelze zůstat pouze ve funkční rovině, jako je tomu u jiných cvičeních. Je zde vždy nutné brát v potaz i složku „psychologickou“. Psychologická složka je v daném ohledu brána spíše z pohledu seberegulace s přesahem do vnímání a prožívání, celkového vztahu k sobě, k druhým a zároveň k prostředí, ve kterém fungujeme.

Kniha doktora Feldenkraise s názvem Pohybem k sebeuvědomění začíná větou: „We act according to our selfimage“, tedy v překladu „Jednáme v souladu s obrazem, který si sami o sobě vytváříme“. Zatímco v rámci rehabilitace se pracuje pouze s biomechanickou složkou obrazu sebe sama, v rámci Feldenkraisovy metody je obraz sebe samého širší a zahrnuje nejen to, jak se hýbeme a jak jsme si vědomi sebe vůči gravitaci, ale také jak sami sebe vnímáme a prožíváme. Obraz nás samotných má mnoho rovin. Jednou z nich je bezesporu i psychologická rovina na kterou také cílíme.

Feldenkraise totiž nerozlišoval psyché a sóma v klasickém dualistickém pojetí psycho-somatika. V jeho pojetí je to všechno jedna spojená nádoba. Tvrdil, že z pozorování reakcí těla lze pozorovat i psyché. Je důležité podotknout, že jeho teorie byla utvářena v 60.-70. letech, kdy byl celkový rámec nazírání na člověka v přírodních i humanitních vědách odlišný s tím, jak ho známe dnes. Jedná se o dobu, ve které například ještě nebyla objevena neuroplasticita mozku atd.

Jak se to z Vaší zkušenosti odráží v člověku konkrétně?

Příběhy jednotlivých lidí se různí, jelikož dva lidé nejsou stejní, nicméně určité zásadní věci se neustále opakují, spíše bych řekl, že je otázka času, kdy k těmto prožitkům člověk dospěje v závislosti na předchozí životní zkušenosti, průpravě a vším, čemu se v životě člověk věnoval. Obecně mohu říci, že lidé zažívají stav, který bych nazval jako emocionální procitnutí. Tím chci říct, že jsou více v kontaktu s emocemi a signály těla, zároveň se stávají zkušenějšími v tom tyto signály vnímat a lepšími ve schopnosti jejich čtení. Dokážou je lépe popsat, ale zejména si jich dokážou všimnout a prožívat.

Když to vztáhnou ke vztahu k psychologickému pojmu všímavosti, kterou v práci konkrétně definují, vy jste teď popsal některé její složky. Konkrétně jste mluvil o složce Popisování a Prožívání. Z definice všímavosti ještě zbývá složka Nehodnocení a Nereagování na prožitky. Tedy, že se člověk nenechá zahltit jevy, ale zároveň se jim nevyhýbá. V podstatě je akceptuje. Také neříká, že je něco špatně/dobře.

V metodě, jak ji vyvinul doktor Feldenkrais podle mě tato část nebyla stoprocentně ošetřena. Je nutno si uvědomit, že Feldenkrais byl vrcholový atlet a mistr v bojových uměních. Žil v první polovině dvacátého století a zažil strašlivý věci. V mladém věku utekl před pogromem z rodné vesnice na Ukrajině. V Palestině se jako teenager potýkal se s tím, že mu místní arabské obyvatelstvo zabilo bratrance a kamarády. Základ metody rozvíjel jako takovou sebeobranu a záchranu života sebe a svých bližních. Ve třicátých letech utíkal před nacisty a dostal se z Anglie jakožto Žid na poslední možné lodi do Anglie. Zažil traumatizující události. Metodu rozvíjel v padesátých letech v Izraeli pro těžce traumatizovanou populaci. Z tamějších psychologických teorií, jak si já myslím, měl pocit, že z traumatu nebylo možné se vyléčit, pouze se napřímit a jít dál. Je také důležité říct, že pracoval s armádou, která měla skvělou fyzickou.

Skrze svou práci a zkušenost si uvědomil, že když dobře zorganizujete člověka v pohybu a dáte mu dobré zakotvení – grounding, je možné zavalující zkušenosti ustát. Zavalení v metodě může nastat právě protože, jak jsem říkal, procítáme. Procítáme k něčemu, od čeho jsme byli disociováni. Pokud se ptáte na to, zda jsou seberegulační mechanismy obsaženy v metodě právě proto, aby u člověka nedocházelo k zahlcení, osobně tvrdím, že nejsou. Respektive jsou, ale jsou tam obsaženy latentně, proto aby k tomu nedocházelo, je důležité práci kombinovat s dalšími přístupy, jako je psychoterapie, nejlépe bodyterapii či metodu tzv. Somatic Experience.

Tím chcete říct, že když se člověk potýká s něčím těžkým, něčím emočně zahlcujícím či něčím, co ho dříve zahlcovalo, je tato metoda v něčem riskantní?

Feldenkraisova metoda vede k lepšímu poznání sebe samého a k procítání, ve chvíli, kdy má zájemce o metodu psychické problémy nebo je traumatizován (je otázka kdy je co už trauma, kdo je a není traumatizován), doporučuji, aby docházel dále do terapie, která mu pomůže lépe zpracovat vjemy, které se budou objevovat praktikováním Feldenkraisovy metody. Když jsem od něčeho disociován, má to vždy důvod. Tělo je moudré a vytváří ochranu před zahlcením nervového systému, něčím, na co nervový systém nebyl natolik zralý ve chvíli, kdy jsme byli zahlcujícím momentu vystaveni. Tohle je celospolečenské téma, které se týká nejen psychoterapie, ale i různých forem cvičení a rehabilitace. Není v tomhle ohledu velká informovanost, zvláště co je trauma a chronický stres a co dělá v těle. Poučení lidé vytváří pouze ostrůvky v prázdnu.

Nechci tímto ale nijak znehodnotit Feldenkraisovu metodu. Jedná se o metodu, která významně pomáhá zvýšit složky všímavosti a stabilizovat pozornost. Je to cesta ojedinělá a může doplnit aspekty zážitky a zkušenost, kterou nelze získat jen mentální prací bez pohybu. Ale pokud se mě ptáte na to, zda je v metodě ošetřeno, aby nedocházelo k zahlcení vjemy a případné retraumatizaci, tak v rámci této metody, tak jak byla vyvinuta Feldenkraisem, to není ošetřeno. Částečně se s tím pracuje, ale není to detailně pojmenováno. Můžu ale říct, že člověku přináší různé seberegulační strategie.

Mohl byste stručně popsat laikovi, o čem metoda je?

Jedná se o metodu, která vede k dobré organizaci v pohybu, ukotvení a práci s gravitací. Je to metoda somatického vzdělávání. Často se řadí do triády mezi metodu Body-mind-centering a Alexandrovu techniku. Feldenkraisova metoda je z nich nejmladší. V mnohém z Alexandrových metody čerpá, zároveň čerpá z Gurdževa (ruský mudrc, mystik, pracoval s tělem, populární na začátku 20. st). Metoda je někdy nazývána jako učení pohybem. Hodně se klade důraz na to, že to je učení a nikoliv terapií, což ospravedlňuje to, o čem jsem mluvil předtím.

Z celé triády se Feldenkraisova metoda zdá „nejvědecktější“. Feldenkrais byl vědec, respektoval západní vědu, zároveň byl mistr v Judu a Jiu Jitsu. Metoda je svým způsobem výzkumem, laboratoří v pohybu. Na začátku si pokládáme výzkumnou hypotézu, kterou v průběhu lekce testujeme. Jedná se o vlastní výzkumný proces. Na začátku máme referenční pohyb, ke kterému se vracíme a znovu vyhodnocujeme jeho kvalitu. Důležité je ale říct, že tento proces je pouze jeden z aspektů metody a nelze ji okleštit pouze o „rehabilitační“ cvičení.

V práci se také zabývám vztahem Feldenkraisovy metody a soucitu se sebou. Tak jak pojem soucit se sebou v práci popisují, jedná se o laskavost k sobě v krizové situaci, chápání své chyby jako lidské, kdy je člověk hoden soucitu už jen faktem, že je člověk, a akceptování (nevyhýbání a zároveň nezahlcování) pocity, které v krizové situaci vyvstanou. Myslíte si, že Feldenkraisova metoda rozvíjí soucit se sebou? Pokud ano, jakým způsobem?

Určitě rozvíjí soucit se sebou. Feldenkraisova metoda to dělá nikoliv skrze slovo, ale skrze pohyb. Lekce individuální i skupinové jsou vedeny tak, aby člověk vykonával pohyby jemným a laskavým způsobem. Ve skupině je to něco, k čemu lektor opakovaně účastníky vede přímo i nepřímo. V individuální lekci je tato zpráva vysílána skrze dotek a neinvazivně vedeným pohybem.

Zároveň v sobě lekce nesou vždy nějaké širší sdělení – „metamessages“. Hlavní metamessage je, že je to „All about love a selflove“. Je to něco, k čemu jsou lidé na lekcích nepřímo ale jistě vedeni.

Můj další pohled na toto téma je opřený o psychologické teorie, které vyzdvihují důležitost vytváření rané citové vazby dítěte k pečovateli a jeho pozdější souvislosti člověka ve vztahu k sobě. Z mého pohledu, aby došel člověk opravdu k sebesoucitu a sebelásce a nebylo to jen něco, o čem mluví, ale nezažívá, musí se stát několik věcí. První věc je, že si musí vyléčit svoji ranou citovou vazbu (attachment). Dle výzkumů neurovědky Siegela bylo zjištěno, že dlouhodobá meditace dokáže přepsat mozkové koreláty tak, aby lidé s nejistou ranou citovou vazbou opravdu nervově zažili vazbu jistou. Z mé zkušenosti a zkušenosti akreditovaných lektorů a pokročilých klientů vnímám obdobné změny. Co je nejlepší, tohle téma otevírají samotní klienti, kteří s takovými teoriemi a výzkumy nemají žádnou zkušenost. Klienti konkrétně mluvili o tom, že se proměňuje jejich chování, nazírání na sebe samé, jak fungují ve vztazích. Tyto změny jsou ve shodě s tím, jak psycholog Bowlby a jeho následovníci popisovali „vyléčenější“ formy raných nejistých vazeb.

Co prožívají konkrétně?

Pociťují vnitřní klid a harmonii, v míře, které nikdy v životě nezažili. Jedná se o pocit celkové tělesné a duševní pohody. Začínají si také všimnout detailů a užívají si detaily, které předtím neviděli. Dříve zakoušeli sami sebe a druhé více na autopilota, nyní vnímají hlouběji kontury všeho, co je v životě potkává. Jsou schopni si celkově více užívat život.

Co je ta kvalita ve Feldenkraisově metodě, která klienty k této změně může vést?

Určitě to zajišťuje bezpečné prostředí.

Z čeho se podle Vás bezpečné prostředí skládá?

Je to zvláště na úrovni kognitivní, kdy dáváme klientům zakusit to, že změna je možná, že jim věříme, dáváme pomocnou ruku v této změně a vytváříme prostor, ve kterém je přijímáme takové, jací jsou a nehodnotíme je. Impulsy, které jim dáváme v každé lekci, jim dáváme bez očekávání výsledku. Dotujeme je a je na nich a jejich individuálním procesu, kdy nastane čas změny a kdy mají kapacitu opravdovému přijetí impulsu.

Co ještě vyjma bezpečného prostředí může rozvíjet soucit se sebou?

V rámci individuální lekce je to dotek, a to v určité kvalitě. V rámci lekcí ve skupině klienty vedeme také k velmi specifickému sebedoteku, o kterém si myslím, že je důležitou součástí vytváření rané bezpečné citové vazby. Když v psychologii vznikaly teorie o rané vazbě, s dotekem se primárně nepočítalo. Je důležité si uvědomit, že jsme savci a ti jsou stále v doteku. Když se podíváme do lidské komunity, kde je bezpečná raná citová vazba (často mimoindustrializovaná společnost), když se narodí dítě, jde z náruče do náruče a je stále objímán. Děti jsou v širších skupinách rodinných klanů, nejsou v jeslích apod. Dítě samo o sobě pečovatele vede k určitému dotyku, stejně jako vede například k modulaci hlasu pečujícího, to vše ho rozvíjí, respektive vyživuje jeho nervový systém. Je to biologicky daná péče o mláďata, a je kulturně univerzální. V Euroamerické společnosti dotyku moc není. Pohyb, ke kterému vedeme, je podpora vnímavosti dotyku.

Dále je to sebepohyb. Pohyb, ke kterému vedeme na lekci Feldenkraise proměňuje i vnímavost druhých lidí skrze dotyk jejich rukou. Příkladem je třeba manželka, která chodí na Feldenkraise, po čase přijde a stěžuje si na manžela, že je úplně tuhý a že to dříve nevnímala. Rostla totiž její všímavost a vnímavost sama k sobě, ale i k druhým lidem v pohybu a dotyku. Tím, že více začnete vnímat organizaci člověka skrze dotyk a vnímání celého jeho pole, začnete rozumět tomu, proč je takový, jaký je, proč jedná tak, jak jedná, a teprve teď vzniká startovací bod pro skutečný soucit, vy víte něco, co ten druhý nevidí. Vidíte jeho bolest a jste schopná být mnohem soucitnější, protože vidíte, co je pod povrchem.

Když to shrnu: Metoda může pomoci člověku nejprve na fyzické úrovni tak, že dochází k uvolnění bolesti, uvědomění si toho, jak člověk leží, stojí, chodí. Vede k vědomému pohybu, rozvíjí schopnost vnímat konkrétní

tělesné impulzy, a i celkovou organizaci těla v pohybu. V další vrstvě si člověk všímá sebe a své tělesné organizace v případě nějakého určitého emočního rozpoložení a v tom případě nejen že prožívá a dává si to do souvislosti s vlastní neverbální reakcí, ale je zároveň schopen pochopit druhé lidi, které se nějak chovají a jsou v určitém aktuálním nebo i chronickém fyzickém rozpoložení. Hlavně dokáže pochopit, že to, jak se druzí lidé chovají, může mít i jiné příčiny než to, že má nějaké fyzické úrazy, ale může to mít návaznost na jejich vztah k sobě/k druhým/ke světu obecně. Metoda tímto postupem času rozvíjí jak soucit se sebou, tak i s druhými lidmi, a to skrze jistou „fyzickou“ empatii a pochopení.

Přesně tak.

To je velký moment, na který Feldenkrais přišel. Obdobně to zažívám i v mém bodyterapeutickém výcviku, do kterého chodím, a překvapuje mě, že na to Feldenkrais přišel historicky tak brzo a sám. Co víc, dokonce na to vymyslel velmi specifickou metodu, která může být pro každého přístupná.

Někdy stačí samotný Feldenkrais, ale někdy proto, aby člověk mohl zvládnout celý proces, je potřeba zacílená terapie, která se zaměřuje na chronický stres jako je, jak jste říkala Bodyterapie nebo za mě zvláště metodu Somatic Experience.

Rozhovor s lektorkou Feldenkraisovy metody Eliškou Nejdlovou

Má podle tebe zkušenost z Feldenkraisovou metodou vliv nejen na pohybovou soustavu, ale i na jiné oblasti?

Napadl mě teď hned případ, kdy pravidelná účastnice mého kurzu se mnou sdílela vnímané změny odehrávající se na základě zkušenosti s touto metodou. Na konci téměř každé lekce prožívala změny v pohybu a vnímání těla. Změny se také odrazily i v myšlení, chování a jednání. Dřív měla představu, jako by skákala na dětském skákacím panákově ze startu rovnou na pětku, nikdy nebyla možnosti rozhodnout se zastavit v pohybu a udělat pohyb jinak. Nyní má pocit, že se může rozhodnout udělat pohyb jinak. Objevuje se to i v jednání. Má více možností v rámci toho, jak jednat. Vnímá detaily, podle nichž se může pohybovat v životě jinak. Pomalé tempo v pohybu má mnoho výhod, lépe vnímáme detaily. Stejně tak to člověk aplikuje i v životě, když zpomalí může se rozhlédnout, dát si čas a prostor. Feldenkrais dává možnosti.

Před začátkem kurzu říkám, že člověk je bytost a vše se ovlivňuje vším. Jdeme skrze pohyb, ale v něm ovlivňujeme celou bytost. U každého člověka se změna projevuje jinak, záleží, pro co je vnímavější. Někteří klienti zážitek propojují s jinými oblastmi života, někteří ne. Někteří vnímají, že se mění, jen to nechtějí popisovat nebo to ani nedokážou, ani pro sebe. Nic není rychlý proces. Změny se projeví po každé lekci, záleží, jak daná lekce lidi osloví a jak je k tomu člověk v danou chvíli vnímavý. Lekce jsou vytvořené tak, že funkčně se v těle něco změní, ale někdo k vlastnímu tělu nemá úplně přístup, a i když se postaví po lekci a vidím viditelné změny v jeho těle, on sám si těch změn nemusí být vůbec vědom.

Projevily se změny také u tebe?

Když jsem vyzkoušela poprvé lekci Feldenkraise, zjistila jsem, že z téměř nic nedělání došlo k výrazným změnám, rozdílům ve vnímání tělesného schématu a jiným pocitům. Hrála jsem v té době závodně volejbal a na tréninku jsem poté vnímala, že reaguju jinak. Více jsem se vnímala. Například bolelo mě rameno, tak jsem sama měnila pohyb paže tak, aby byl funkční ve vztahu s ostatními částmi těla. Měla jsem ráda sport, tak jsem to vnímala nejvíce při pohybu. Ale později jsem cítila změnu v emocích, byla jsem stabilnější, nebo jsem zažila nové emoce, které přišly vždy po kapkách a byla jsem je tak schopna integrovat. Zjistila jsem, že to není jen o pohybu, ale o prožitku sebe samé. Uvědomila jsem si tu komplexnost, to propojení. Více si věřím. Hodně věci ve výcviku se ukázalo a integrovalo – v návaznosti na změnu v pohybu se měnily myšlenky, přicházely nové možnosti řešení situace, ve kterých jsem v jistém smyslu stagnovala. V mém výcviku pracoval každý trenér trochu jinak, vždy to bylo intenzivní. Přišly tam těžší náročné chvíle, ale vždy jsem se na výcvik těšila. Hlavní lektorka byla Dona Rey, což byla jiná lektorka než v případě výcviku kolegyně paní Heleny Gogelové. Tato lektorka měla základ v psychoterapii. Zjistili jsme tak, jak komunikovat s klienty.

Co tě motivovalo pro to zajít na první lekci Feldenkraise?

Moje první lekce byla na fakultě tělovýchovy a sportu. Byla to ochutnávka pro studenty v rámci studia. Metoda mě zaujala natolik, že jsem v ní chtěla

pokračovat. Při volejbalu jsem měla jsem pocit, že si spíše zdravotně ubližuju a chtěla jsem najít způsob, jak u něj zůstat a zároveň si neubližovat.

Pracuje se dle tebe ve Feldenkraisově metodě se soucitem se sebou a všímavostí?

Prožitek laskavého přístupu k sobě jsme si na lekcích ve výcviku zažili. Je to i nepřímo dané v tom nehodnotícím přístupu. Jsou to základní aspekty, které mě na metodě přitahovaly. Neurčuje se jasná cesta a nepřechází se hranice. To se projeví také v životě (dle mých klientů a mé zkušenosti). Říct si hranici, kde reagovat a kdy nastavit hranice vůči ostatním lidem. Lektoři pomáhají objevit respekt vůči vlastním potřebám. Shrnuto, ano, v metodě se pracuje jak s pozorností, tak nehodnotícím přístupem, a i s laskavostí.

Přestože je jasné, že je individuální, dokázala by sis tipnout kolik je zapotřebí minimálně lekcí k vnímané změně?

Myslím si, že kolem deseti lekcí. Často i pragmatici vnímají že tak za deset lekcí se něco děje. Ale lze vnímat rozdíl i po první lekci. Jak jsi sama řekla, je to ale individuální a každého to ale může oslovit jindy. Mám klienta, který měl vyhrzlou ploténku a vnímal změnu v těle tím, že neměl bolesti, ale jiné změny nevnímá, i když se u něj dějí. Propojenosti s psychikou odmítá a je to pro něj něco jako ezoterika. Je dobré vnímat se v průběhu, na konci lekce a v mezidobí. Protože změny mohou nastat i až po integraci nového pohybového návyku.

Jak klienty edukuješ na začátku lekce? Někteří nejsou zvyklí na pomalost a chtějí akci. Budou to vnímat jako nudu. Protože mají třeba jiné očekávání.

Na začátku uvedu metodu, ale hlavně je nechám prožít. Říkám, kdy metoda vznikla, že je metoda nějak uchopená a má jasné kořeny. Že se nejedná o klasické cvičení, ale učení skrze pohyb, což se musí prožít. Je rozdíl mezi učit se pohyb ale učit se skrze pohyb. Pohyb není cílem, ale proces při pohybu je důležitý. Nejde o výsledek, ale cestu. Často se to jen chápe racionálně, ale není tam prožitek v těle. Upozorňuju taky, že každý to vnímá na různých úrovních, ne hned na všech. Lidé se pak často totiž snaží vnímat všechno a pak se sami haní za to, že nezvládli všechno procítit a uchopit v různých rovinách. Pak je taky důležitý nic jasného neočekávat, protože každá lekce přinese něco jiného. Neočekávat je pro někoho hodně těžké. Všechny tyto věci jsou často racionálně chápané, ale nejsou prožité a člověk pak může reagovat různě, i když tomu věří.

Máš pocit, že už existuje vědecké podchycení metody a můžete tak před zdravotníky či akademickými pracovníky mít podporu v podobě vědeckých důkazů?

Existují už výzkumy. Napadá mě teď z hlavy jeden neurovědecký výzkum, zaměřený na funkční integraci, který zjistil změny na úrovni mozkové aktivity, když se snažíme o rozvoj nějaké pohybové funkce. Máme nějaká data, která potvrzují přináší přínos metody, ale neměla jsem pocit, že bych nich dokázala prezentovat závěry tak, abych na ně mohla stavět tu svou aplikaci, protože v metodě je ještě ta psychologická nadstavba a ta není změřitelná.

Ty vedeš lekce pro děti že?

Dělám lekce s předškolními dětmi a dětmi mladšího školního věku, do které zapojuju svou zkušenost s metodou, bohužel jsem nenašla ještě dostatečné akademické potvrzení tak, abych byla spokojená a ukázala to černo na bílém rodičům. Dělám lekci s dětmi dynamičtější, více jej propojuji s hrou. Mám Feldenkraisovské téma a snažím se to propojit s dětským kolektivem, je tam vždy nějaký funkční pohybový motiv a propojuju to prakticky v komunikaci mezi dětmi, nastavení hranic mezi nimi apod. Používám míčky, válce, kostky, stavíme dráhy. Je to spíše pohybová laboratoř s různými barevnými podněty.

Myslíš si, že metoda pomůže člověku ve schopnosti verbalizovat své tělesné pocity, emoce, myšlenky, chování, jednání?

Feldenkraisova metoda podporuje verbalizaci tělesných pocitů. Ve výcviku to bylo pro nás ale taky hodně podněcující prostředí. V případě klientů to hodně záleží na tom, kolik prostoru verbalizaci dá lektor na začátku nebo konci lekce. Někdo to moc nechce dělat, protože má pocit, že to prožitkově vyprchává, když o tom mluví a nechce zážitek ztratit. Na druhou stranu myslím, že dostanou větší zásobu k tomu se vnímat. A to skrze neustálý kontakt vnitřního a vnějšího prostředí. Já sama se snažím klienty navést, aby si všímali změn i v každodenním životě.

Chodili na tvé lekce nějakí tanečníci, nebo sportovci, lidé zaměřené na fyzický výkon, soutěživé prostředí, zkrátka lidé v takovýchto stresových podmínkách?

Měla jsem na individuální lekci patnáctiletou dívku, která profesionálně tančila balet, a měla velká zranění. Takže jsme pracovali na nových vzorcích a na tom dát tělo vůbec dohromady. Z toho, co sama vidím, vidím sice už trochu změny v tom, jak se pracuje s dětmi v profesionálním sportu, přesto mám dojem, že tam stejně chybí uvědomění si vlastního těla a jeho respekt.

Je tu sice všeobecná průprava, která rozvíjí obratnost, koordinaci pohybu apod. Ale poměrně brzo je tréninků hodně a děti jsou přetrénovaní. Míra tréninků není efektivní, postupem času vidím, že jsem ráda, že jsem touto cestou nešla, jelikož málo lidí, co znám, jsou zdraví. Jsou od malička naučení makat, protože je zde potřeba vykonat spoustu energie.

Na druhou stranu už se dost lidé zajímají o to, co je pro člověka fyzicky potřeba. Dříve bylo tzv. kompenzační cvičení, což ale žádným kompenzačním cvičením doopravdy nebylo, protože prakticky jsme místo volejbalu třeba plavali. Plavání je jiný pohyb, ale není to kompenzace. Důležité je zajímat, jak je vykonáván pohyb a zda je funkční a není pak potřeba se zajímat o kompenzační cvičení, které se o zdravé provedení pohybu, které člověk potřebuje, nezajímá.

Taky se špatně učí stretchingu. Když jsem se protahovala podle pokynů profesorů, cítila jsem se naopak zkrácenější. Mělo by docházet k rovnováze pohybového řetězce, rovnováze svalů, tím je člověk flexibilnější. Dřív se řešil konkrétní sval izolovaně, místo celé organizaci systému.

Jak teď jinak vnímáš své tělo?

Snáze si uvědomím, když je pohyb nefunkční, záleží ale jak jsem v danou chvíli psychicky nastavená a jak se vnímám, ale cítím zlepšení. Často pozoruju, jak sedím, pozoruju pohyb. Neopravuju se, ale vnímám se v krizových situacích, jako je dlouhý posed, stoj. Častěji vnímám, když zatajím dech apod. vnímám, jak u toho stojím, jak to souvisí s pohybem, jestli jsem ve stresu, jaká je příčina zastavení dechu, ne pouze na úrovni fyzické.

Chtěla bys něco ještě v tomto rozhovoru dodat?

Metoda je pro všechny, jen musí být člověk na tuto metodu nastavený. Nevadí, když jsou omezení v pohybu, každý člověk si musí hlídat hranice. Když je traumatizovaný, je důležité si všímat, co se v něm děje. Má zodpovědnost za sebe.

Pak také jsem nezmínila, že jeden ze základních principů metody je práce s představou, aktivuju nervový systém představou pohybu, v představě vnímá dech, kontakt se zemí apod. Je to skoro jako skutečný pohyb, ale je v představě. Někdy se s ní pracuje v rámci změny dynamiky lekce, nebo protože člověk pohyb fyzicky provést nemůže. Představa aktivuje nervový systém téměř stejně jako jej aktivuje reálný pohyb.

Také bych chtěla dodat, že lekce Feldenkraise nejsou terapie, ale zároveň ani cvičení. Nejsou to cvičení, je to učení se skrze pohyb. Nejde o cvik. Zároveň lektoři metody jsou někdy zmiňováni jako pokračovatelé nebo následovníci Feldenkraise. Tomu také tak není, protože Feldenkrais sám řekl, že učí lektory být vlastními učiteli a být sami sebou. Nejsou to tedy žádní následovníci Feldenkraise.

Rozhovor s lektorkou Feldenkraisovy metody Helenou Gogelovou

Co podle Vás znamená uvědomělý pohyb?

„Když si neuvědomím, co dělám, nemůžu to změnit. Ve chvíli, když si člověk v těle uvědomí napětí, až poté je teprve schopen jej uvolnit. Sám Feldenkrais řekl, že ve svých lekcích učí v podstatě vždy to samé, jen s jinou omáčkou. Nejdůležitější není konkrétní pohyb jako takový, přestože je skladba pohybů v lekci vždy za jasným účelem. Mnohem důležitější je pomoci člověku zjistit, jak obecně pohyby provádí a jaký má přístup k sobě a svému tělu. Provedení pohybu by mělo být vždy s lehkostí a propojeností všech částí těla.“

Cítíte ve svém těle změny již po první lekci?

„Přestože jsem v té době už byla vystudovaná fyzioterapeutka, až teprve po první hodině Feldenkraisovy metody jsem spontánně zažívala vzpřímený stoj těla, který byl bez napětí. Překvapilo mě, že tato změna v těle proběhla intuitivně. Měla jsem pocit, jako kdyby se mi otevíraly nové možnosti pohybu.“

Odehrávaly se nějaké další změny ve Vás v průběhu výcviku Feldenkraisovy metody?

„Všimla jsem si velkých změn ve vztahu k tělu, směrem k sobě a k druhým lidem. Člověk se praktikováním metody změní. Všechny změny ať již pohybové nebo vztahové byly spontánní a odrazem mých prožitků z lekcí. Po výcviku se cítím být víc v těle, což ovlivňuje i mysl. Pocit nekonečných možností se nevyskytuje jen směrem k pohybu, ale i směrem k životu. Například když čelím nějakému problému, rychleji jedním a napadá mě více možností řešení, než tomu bylo dříve. Obecně spontánněji reaguji a neřeším tolik věci dopředu. Přestala jsem mít touhu po jednom jasně daném způsobu řešení. U svých kolegyň pozoruji podobné reakce. Začaly více jednat bez dlouhosáhlého spekulování, ke kterým se dříve vztahovaly. Feldenkrais ve svých knihách často psal o spontánnosti, kterou jedinec ztrácí výchovou. Musím uznat, že tato metoda ji u nás znovu obnovila.

Na základě prožitku z lekcí jsem také přestala být závislá na autoritách, které by říkaly, co je pro mě dobré a špatné. Na začátku může být pro účastníka velmi těžké vyskytovat se v situaci, ve které není nic špatně. Lidé se mě zpočátku ptali, jak je zadaný pohyb správně, časem ale tyto otázky opustili, protože začali důvěřovat vlastní intuici. Měla jsem to stejně. Zjistila jsem, že jen sama zjistím, co je pro mě dobré a co ne a od té doby mě provází pocit vnitřní svobody.

Existuje podle Vás souvislost mezi Feldenkraisovou metodou, všímavostí a důvěrou v sebe?

Sám Feldenkrais svým účastníkům lekcí řekl, že je jejich posledním učitelem, protože po lekci už žádného učitele nebudou chtít a budou učiteli sami sobě. Metoda navrácí důvěru ve vlastní znalosti a intuici, čímž se člověk osvobodí od závislosti na vedení. Jedinec se začne respektovat a pokud byl dosud zaměřený na výkon, poté už nebude potřebovat překonávat limity, ale spíše se bude chtít ve vlastním těle doopravdy zabydlet a mít se rád. Dochází k uvědomění, že nemusí být dokonalým a dělat všechno správně. Zde má člověk svobodu sám najít svůj

funkční pohyb skrze vlastní výzkum. Najde si cestu sám. Často mají lidé na lekcích strach z toho, že špatně dýchají a špatně se pohybují. Ptají se, jak to má být správně. Ztratili důvěru to najít sami skrze vlastní pocit a vnímání potřeb těla. Sami poté zjistí, že k tomu nikoho nepotřebují, protože funkční pohyb poznají sami a to tím, že je pro ně pohyb veden lehce. Až když člověk opravdu ví, co dělá, má teprve možnosti. Tato metoda má přesah do života, člověk si skrze pohyb zažije něco, co pak dává i do vztahů. Nejen já, ale i ostatní lidé z výcviku to tak cítí, podobné zpětné vazby jsem slyšela i u participantů mého kurzu."

Zaměřujete se na lekci vyloženě i na dech?

„Je velmi důležité vnímat, jak se v průběhu pohybu dýchá. Pokud se zadrží dech, jedná se o známku nadměrného úsilí. Z daného důvodu vedu klienty k tomu zaměřit pozornost na svůj dech. Ne proto, aby ho měnili, ale aby zjistili, jestli ho náhodou nezadržují. Pokud se tak stane, pomáhám ji nabídkou, aby zkusili cestu pohybu, kde bude dech volný.“

Zaměřuje se lekce vždy tematicky na konkrétní část těla?

„Je zrádné na lekci tvrdit, že vybraná skladba pohybů je zaměřená na konkrétní část těla, protože účinek prožije každý člověk někde jinde. Samozřejmě, když se na lekci pracuje hlavně s pánví, jedná se nejvíce o pohyb v oblasti pánve, ale někomu se u toho může uvolnit čelist, jinému hrudník. Lekce má za cíl prozkoumat vztahy v těle, a prožít si pohyb tak, abych se využila celá kostra. Často je pro lidi objev, když pohnou pánví a pohyb následuje po páteři až do hlavy. Tímto způsobem postupně uvolní přebytečné napětí, které vzniklo v případě, že byl pohyb dosud izolován jen v konkrétním místě.

Já osobně po výcviku více vnímám svou polohu těla, nejsem od těla odpojená, intuitivně propojuji jednotlivé části těla v pohybu a uvědomuju si, že je více možností, jak s jednotlivými částmi těla pohybovat. Velká změna u mě proběhla s uvolněním pánve. Takový cit v této oblasti jsem před výcvikem neměla, i přestože jsem vystudovaná fyzioterapeutka. Na škole jsem k vlastnímu prožitku nebyla tolik vedena, věděla jsem to pouze teoreticky."

Jak moc souhlasíte s tím, že Feldenkraisova metoda rozvíjí schopnost verbalizovat prožitky?

Člověk se na lekcích naučí jasněji pojmenovávat pocity v těle, dokonce je přímo na lekcích navádím tím, že kladu například otázky, zda a kde cítí více kontakt těla s podložkou, jestli se mu jeví nějaká část těla pocitově delší, větší či lehčí apod."

Co Vás Feldenkraisova metoda naučila psychicky?

„Lekce mě naučily respektovat se, nikam se nervat abych se někomu zavděčila. Nebýt hodnou holkou, která dělá co nejvíc, aby dostala jedničku, ale dělat tolik, kolik teď a tady zvládnou dle toho, jak jsem aktuálně mentálně a fyzicky nastavená. Od doby výcviku si dovoluji dělat málo. Zjistila jsem, že málo je více. Dříve jsem chtěla stále překonávat limity. Když jsem se začala respektovat a být ve svém těle, zlepšení jsem nejprve pocítila na fyzické úrovni. Po čase jsem v sobě objevila již

zmíněnou spontánnost, respektování svých potřeb jako takových a důvěru ve vlastní intuici.

Člověk také zjistí, že kritizovat sebe samého nebo druhého je neúčinné, protože se jen způsobí blok. Proto není dobré se stále snažit nejen fyzicky násilně opravovat. Lidé se bez prožitku moc nezmění, a to je zde velmi zásadní informace.

Máte nějaký konkrétní zážitek s klienty, kde proběhla velká změna v psychice?

Vedla jsem celodenní workshopy pro pacienty s roztroušenou sklerózou a dozvěděla jsem se, že vyjma nemoci, mají tito lidé ještě něco společného. Hodně se přetěžují, jedou na doraz, nedovolí si odpočinout. Bylo zajímavé sledovat změny, které se v průběhu lekcí odehrály a slyšet zpětnou vazbu. Nejprve na lekci pacienti odpočívali jen ve chvíli, kdy jsem je k tomu pobídla, když ale zjistili, že mohou odpočívat kdykoliv, dovolili si relaxaci a s velkou únavou někteří i usnuli. Až poté co prožili možnost zajímat se o sebe a respektovat své potřeby, zjistili, že si dosud nic laskavého k sobě nedovolili dosud dopřát. Bylo pro ně objevné dovolit si udělat něco, co doopravdy potřebují."

Projevili klienti na lekci emoce? Jak s tím pracujete?

„Někdy je svobodný pohyb v těle katalyzátorem emocí. Sama jsem měla zážitek na lekci, kdy jedna participantka pociťovala vztek, který se objevil po několika pohybech pánve. Došlo jí, z čeho vztek pramení a dokázala pocit sama integrovat. Dále na lekci, kde se uvolňovala čelist se spontánně začaly dvě studentky nekontrolovatelně až dětsky smát. Samy té reakci nerozuměly, neměly k ní žádný jasný důvod. V neposlední řadě na lekci, ve kterém se kladla pozornost na bránici a dech měla jedna účastnice záchvat pláče. Je velmi důležité, aby si lidé uvědomili, že takové procesy nejsou špatné a nebránili se jim, jen tu vlnu emocí prostě nechají v sobě projít.

Když se stane, že je někdo na lekci naštvaný, protože mu pohyb nejde, řeknu nahlas před skupinou, aby si obecně každý zaměřil na to, jak reagují v takovýchto situacích a dodávám možnosti. Například kladu otázku: Cítíte vztek nebo jste spíše zvědaví prozkoumat, proč to nejde? Nabízím tak více možností, jak reagovat. Nabízení možností je vlastně základ metody. Nemusí to být pouze směrem k pohybu, ale i k emočním reakcím na ně.

Jestli Feldenkraisova metoda může u člověka změnit přístup k projevu a přijetí svých emocí nedokážu říct, protože jsem ovlivněná meditačními kurzy a ve výcviku konaném ve Vídni se o těchto věcech nemluvilo. Velmi ale záleží, kdo výcvik vede. Slyšela jsem, že ve výcviku organizovaném v České republice, se o této souvislosti často diskutovalo a bylo by zajímavé se zeptat někoho, kdo daným výcvikem prošel. Nicméně čím jasněji člověk vnímá svůj pohyb, tak dle mého názoru lépe vnímá i své reakce v životě. Tato metoda nehodnotí, předpokládám, že člověk pak přestane hodnotit i vlastní emoce a myšlenky. Je to ale jen můj názor."

Odehrály se někdy u Vás změny, na které jste nebyla připravená?

„Tělesné vnímání a habituální nastavení těla je součástí osobnosti člověka. Ve chvíli, kdy dochází k rychlé a zároveň velké změně, člověk z toho může mít strach. Tělo vnímá jako cizí a je zapotřebí aby měl čas změny zaintegrovat. Mluvím z vlastní zkušenosti, kdy jsem po lekcích měla pocit „otevřeného hrudníku“. Místo, abych byla spokojená se vzpřímeným správným postojem, začalo mě to v jednu chvíli paradoxně děsit. Necítila jsem se bezpečně. Proto jsem si čas od času s tělem hrála a vracela se do původní „nesprávné“ polohy, kde jsem se cítila v bezpečí, s tím že po chvíli jsem se zpět narovнала. Vracím se zpět k tomu, že je zapotřebí respektovat vlastní potřeby a nechtít být dokonalým, protože tělo je nějak nastavené z nějakého důvodu a ví, proč se chrání. Člověk může být například tímto otevřením zranitelnější v prostředí, ve kterém žije. Je dobré změnu neurychlovat. Feldenkrais sám ve svých knihách často psal o tématu ztělesněné úzkosti a považoval tyto psychosomatické projevy za důležité k dalšímu zkoumání.“

Máte zkušenost s profesionálními tanečníky?

„Zajímala jsem se chvíli o baletky, přestože na mé lekci nikdo takový nebyl, jeden mezinárodní lektor Feldenkraisovy metody sdílel svůj zážitek z lekce v zahraničí. Na jeho lekci chodila profesionální baletka. Lektor zjistil, že tato žena neměla rozvinuté tělesné vnímání. Z rozhovoru se ukázalo, že žena se naučila tančit pouze skrze zrak – nápodobou a opravou těla před zrcadlem. Nepodporovala tak svůj cit v těle při pohybu, ale zaměřila se pouze na odraz v zrcadle na základě toho se "zvenku" poté opravovala. Pokud by se tímto způsobem obecně baletky učily, hrozí mnohem větší riziko úrazů.“

Myslíte si, že by mohla být tato metoda pro tanečníky přínosná? Případně v čem?

„Feldenkraisova metoda zvětšuje prostor v těle, jeho flexibilitu a funkčnost pohybu. Pohyb se postupně dělá snadněji a zdravě. Pro tanec se zdají velmi zajímavé tzv. přesouvací polohy, ve kterých člověk mění svoji polohu z lehu na bok, do sedu či kleku. Tyto změny poloh těla do různých rovin by mohly být velmi zajímavé pro tanečníky, protože mohou zjistit nějaké nové momenty v pohybu.“

Metoda jako taková je určitě velmi přínosná pro lidi, kteří se často hýbou. Sama jsem ale na vážkách, jestli její filozofie nebude v rozporu s prostředím, ve kterých se profesionální sportovci a tanečníci vyskytují. Mám pocit, že se v těchto profesích naopak chtějí překonávat vlastní limity a být výkonoví. V extrémních případech i nehledět na zranění a potřeby těla. Buď by se tedy musel změnit styl jejich výuky s větším respektem o jednotlivcům, nebo by tato metoda mohla daného člověka odvést od tohoto prostředí.“