

Feldenkraisova metoda, dech a hlas

obor Dramatická umění, Autorské herectví a teorie autorské tvorby a pedagogiky
Katedra autorské tvorby a pedagogiky DAMU

Přijala jsem úkol oponovat disertační práci MgA. Petry Oswaldové o Feldenkraisově metodě v integraci s dechem a hlasem a shledávám, že téměř nemám, čemu bych oponovala. Klady této práce jsem shrnula do několika bodů:

1. Autorka si dobře vybrala základní téma – jednak je samo o sobě zajímavé a dovoluje výzkum z několika stran, jednak výsledky jeho výzkumu mohou obohatit další výuku Feldenkraisovy metody, výchovy k hlasu a výchovy k pohybu.
2. V začátku práce představuje autorka své studium předpokladů k integraci dvou zdrojů – Feldenkraisovy metody a výchovy k hlasu dle Libuše Válkové.
3. Doktorandce se podařilo uspořádat ve třech odborných institucích zdravotního i uměleckého zaměření semináře na dané téma. Dokázala zaujmout účastníky pro jeho výzkum. Shromážděním a vytříděním jejich reflexí, odrážejících různá východiska odlišných oborů, představuje Petra Oswaldová první část ověřovací fáze výzkumného úkolu.
4. V závěru své disertační práce pak představuje autorka šest lekcí, integrujících FM a výchovu k hlasu, popsaných tak, aby je mohli využít další pedagogové těchto oborů a případně i jednotliví zájemci.
(K zápisu mám některé připomínky, které uvedu níže.)
Tyto lekce prověřila doktorandka rovněž prakticky s řadou studentů i odborníků, rovněž jim zadala reflexe, které pak utřídila a v disertaci zhodnotila ve prospěch vybrané integrace.
5. Za velký klad práce považuji skutečnost, že byla celá opřena o praktické zkušenosti účastníků kursů a seminářů. Autorka uměla tvořivě využít reflexí (podle praxe na KATaPu) i svých komunikačních dovedností, získaných předchozí terapeutickou a pedagogickou praxí.
6. Výsledný text disertační práce je přehledný a způsob, jaký si vybrala ke zprávě o své práci, je plně kompetentní.

Nyní uvedu připomínky k zápisu šesti lekcí (str. 157 – 187). Obsahují totiž „kosmetické chybičky“. Nazývám je kosmetickými proto, že se netýkají podstaty věci a mohou se okamžitě opravit. Pouze jedna připomínka k popisu (str. 169) je zásadnější a vrátím se k ní.

- První lekce: základní poloha není popsána přesně, pravděpodobně leží ruce na zemi dlaněmi dolů a nohy leží paralelně; v úplné relaxaci jsou však nohy od kyčlí mírně vytočené. To nemusí být na překážku provedení popsaného pohybu (1.a), ale v popisu je uvedeno, že se „špička vrací do centra“, což by odpovídalo paralelnímu, ne zcela relaxovanému držení (ležení) nohou. Je třeba upřesnit!
- Třetí lekce: Jsou uvedeny pohyby pánve vpřed a vzad a není přitom jasné, jde-li o suny, spojené s posuny po podložce.
- Třetí lekce – druhý modul: chybí upozornění na držení ramen do šíře rozložených s rukama umístěnými kolmo pod rameny (tělocvičně řečeno v poloze „vzpor klečmo“). Bez upozornění mnoho lidí nechává vystoupit ramena nahoru a hrudní koš a krční páteř propadnout povolením dolů, většinou s přehnanou lordózou krční páteře, s hlavou drženou na

ztluštěném krku. Prodloužením páteře vpřed se současným rozložením ramen do stran dojde ke zmírnění krční lordózy nebo jejímu úplnému vyrovnání. K tomu samozřejmě patří i zmírnění bederní lordózy prací břišních svalů. Srovnáváním povoleného a aktivního držení těla v této poloze dochází k pozorování různé kvality dechu (nebo hlasu).

- Třetí lekce - v bodě 15. se mluví o aktivním předklonu a záklonu hlavy – pak je tomu trochu jinak než v případě pasivního předklonu, který popisují výše. Ovládání ramen je tu rovněž důležité.
- V bodě 17. není jasné, jde-li o postoj s paralelními koleny s chodidly v šířce kyčlí, nebo o mírné vytočení. Vzhledem k pokrčení kolen jde asi o první případ. Tam je ovšem větší nebezpečí zploštění nártů.
- Čtvrtá lekce: Nelze mluvit o „ohýbání hlavy“, jde o ohýbání šíje resp. Krční páteře; výsledkem je úklon hlavy, což není ovšem nutno uvádět. Ohýbání hlavy rozhodně škrtnout.
- „Čelistní hodiny“: zde se mluví o čelisti v jednotném čísle, avšak zřejmě nejde o pohyby dolní čelisti, ale o pohyby hlavy s pocitem, že ji vedou čelisti (stačilo by říci ústa, ale „čelistní hodiny“ jsou zřejmě už zabydlený pojem). Opravit jednotné číslo na množné.
- 1.a) : z popisu nerozumím „směru dolů a současně dopředu“ – jde snad o spojení klonu dolů a sunu vpřed?
3.a) a 5) – nepohybujeme čelistí, ale hlavou, vedenou čelistmi.
- Pátá lekce: několikrát je nesprávně uvedeno slovo trup namísto hrudníku s rameny. Trup se totiž skládá z hrudního koše s rameny a pánve!

Na straně 199 nacházím nedostatečný ohled k držení ramen a tudíž i celého těla, což mě vede k hlubší otázce. Existuje jistá odlišnost pohybové výchovy a Feldenkraisovy metody. Zatímco ve výuce pohybu vycházíme z ovládání vyváženého držení těla, začíná Feldenkrais víceméně s tělem – řeklo by se – „neučesaným“. Různými impulsy FM tělo nachází postupně fyziologicky správnou funkci, což považuji za velmi dobrý start i do pohybové výchovy. Avšak při pokračování, když tělo už funguje správně, mělo by se přidat uvědomění všech pravidel vyváženého držení těla, abychom byli schopni pohybově růst a rozvíjet i další možnosti pohybu v různých rychlostech, intenzitách, kadencích atd., aby nás základní schopnosti, nalezené díky FM, neopustily třeba při namáhavém, náročném pohybu. Zajímá mě doktorandčin přístup k těmto otázkám, které já sama řeším už léta (například v hesláři Jevištní pohyb, nakl. AMU – čtvrté vydání, jsou hesla jako *eutonie*, *opěrný bod hlavy*, *ramena*, *pánev a poloha pánve*, hesla týkající se nohou, atd.)

Protože se však tato otázka netýká přímo tématu předložené práce, ale týká se perspektiv a pedagogického působení Petry Oswaldové, **doporučuji disertační práci „Feldenkraisova metoda, dech a hlas“ s klidným svědomím k obhajobě.**