

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**DIVADELNÍ FAKULTA**

Dramatická umění

Autorské herectví a teorie autorské tvorby a pedagogiky

**DISERTAČNÍ PRÁCE**

**FELDENKRAISOVA METODA, DECH A HLAS**

FELDENKRAIS METHOD, BREATH AND VOICE

**MgA. Petra Oswaldová**

Vedoucí práce: prof. PhDr. Jana Pilátová

Oponent práce: doc. Eva Kröschlová

Datum obhajoby: 17. 6. 2014

Přidělovaný akademický titul: PhD.

Praha, 2014

## **Poděkování**

Děkuji prof. PhDr. Janě Pilátové za nadšení, energii a čas, s nimiž se mnou sdílela mou práci- při psaní i v praxi. Je krásné učit se v paralele k hledání souvislostí v procesu učení...

Děkuji doc. Libuši Válkové za to, že mi pomohla uzdravit hlas, čímž probudila můj zájem experimentovat s ním v praxi a při učení v kontextu pohybu podle Moshého Feldenkraise.

Děkuji MgA. et Mgr. Ivaně Vostárkové, která se mnou začala experimentovat bez očekávání jistého cíle.

A v závěru děkuji prof. Ivanu Vyskočilovi, který nám všem vytvořil a vytváří prostředí bezpečí, v němž můžeme zkoumat, hledat a hrát si.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem disertační práci na téma

FELDENKRAISOVA METODA, DECH A HLAS

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

Praha, dne 3. 6. 2014

podpis diplomanta

## **Upozornění**

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

## **ABSTRAKT**

Předmětem disertační práce „Feldenkraisova metoda, dech a hlas“ je proces zkoumání a zaznamenávání, v jakých souvislostech je možné interaktivně propojovat prvky pohybové, dechové a hlasové v novém přístupu, určeném primárně k učení ve skupině. V úvodu práce autorka popisuje teoretická i praktická východiska a představuje inspirační zdroje: učení pohybem dr. Moshého Feldenkraise a výchovu k hlasu doc. Libuše Válkové. Následují základní hlediska, oba přístupy integrující, pojmenovaná v kontextu praxe i ve filozofickém přesahu. Mostem mezi hledisky a devíti příběhy lidí, s nimiž autorka pracuje individuální formou Feldenkraisovy metody v kombinaci s hlasem, je kapitola úvodu do kazuistik. V ní popisuje proces skupinového učení se studenty z různých oborových prostředí, jehož principy přenáší do individuální praxe. Po kazuistikách, které následují, autorka zpracovává experimentální a ověřovací fáze tříletého výzkumu, jehož výsledek uvádí v závěru v podobě souboru šesti lekcí. Lekce jsou podle autorčina závěru určeny k dalšímu ověřování v oborech pohybové a hlasové pedagogiky a mezioborově v oblasti fyzioterapie a rehabilitace. V tomto smyslu zůstává práce otevřená.

Součástí práce je příloha s videonahrávkami a audiozáznamy.

## **ABSTRACT**

The scope of the "Feldenkrais method, breath and voice" dissertation thesis is the process of examining and recording circumstances, under which it is possible to interactively combine elements of movement, breathing and voice in a new approach that is primarily intended for group learning. In introduction, the author describes the theoretical and practical basis and presents main inspiration sources: learning by movement according to Dr. Moshé Feldenkrais and voice upbringing by Libuše Válková. These are followed by the basic terms integrating both approaches that are named in the context of practice and a philosophical overlap. An introduction chapter to the casuistry issues bridges the perspectives and stories of nine people, with whom the author works individually using the Feldenkrais method in combination with the voice. Therein, she describes the process of group learning with students from different professional environments, whose principles she transposes into individual practice. Following the casuistic case studies, the author elaborates the experimental and validation phase of three years of research, the results of which she sums up in the conclusions within the scope of six lessons. According to the author's conclusion, these lessons are intended for further verifying in the fields of physical and vocal pedagogy and in the interdisciplinary fields of physiotherapy and rehabilitation. In this sense, the work remains open.

The work includes an attachment with video and audio recordings.

**Klíčová slova:**

Feldenkraisova metoda, hlasová výchova, pohyb, dech, hlas, psychosomatika, proces učení, přístup, skupinové učení, Funkční integrace, individuální učení, hledisko, představa, tělové cítění, obraz „Já“, pedagog, hodnocení, kvalita života, kazuistika, reflexe, výzkum, struktura, lekce.

**Keywords:**

Feldenkrais Method, voice training, movement, breath, breathing, voice, psychosomatics, learning process, approach, group learning, functional integration, individual learning, viewpoint, idea, body feeling, self-image, pedagogue, evaluation, quality of life, casuistry, case studies, reflection, research, structure, lessons.

ÚVOD.....	11
I. INICIACE PROCESU.....	14
II. FELDENKRAISOVA METODA A VÝCHOVA K HLASU .....	19
II. 1. ZÁKLADY FELDENKRAISOVY METODY A MOSHÉ FELDENKRAIS .....	21
Ze života.....	21
Feldenkraisova metoda jako pohybově-výchovný systém.....	24
Formy přístupu k učení.....	24
II. 2. ZÁKLADY VÝCHOVY K HLASU A LIBUŠE VÁLKOVÁ .....	26
O životě a setkání .....	26
Výchova k hlasu jako inovace oboru hlasové pedagogiky.....	29
II. 3. HLEDISKA INTEGRUJÍCÍ FELDENKRAISOVU METODU A VÝCHOVU K HLASU .....	32
II. 3. 1. DECH .....	33
O dechu .....	33
Příklady .....	35
O dechu, pohybu a hlasu .....	37
Dech a přístup Moshého Feldenkraise- praktická vyjádření .....	38
Dech a hlas- praktická vyjádření Libuše Válkové .....	39
II. 3. 2. PŘEDSTAVA.....	40
Představa a obrazy .....	40
Dynamické a statické představy .....	41
Příklady .....	42
Další druhy představ .....	45
Zápas s představami .....	47
II. 3. 3. TĚLOVÉ CÍTĚNÍ .....	48
Vnímání v dialogu .....	48
Příklady .....	49
II. 3. 4. OBRAZ „JÁ“ .....	54

Dynamický celek.....	54
Příběhy.....	55
Jádro .....	57
II. 3. 5. PEDAGOG A HODNOCENÍ.....	58
Zóna bezpečí.....	58
Učitel průvodcem? .....	59
II. 3. 6. KVALITA ŽIVOTA- ZRCADLO PROCESU UČENÍ.....	61
Mozaika .....	61
Sebeuvědomování v procesu učení.....	61
Prostředí .....	63
Hodnocení a cíle v procesu učení- faktory snižující kvalitu života .....	64
Kvalita života ve třech větvích?!.....	65
Reflexe .....	67
Na závěr.....	70
III. PROCES UČENÍ VE SKUPINÁCH .....	71
Úvod a reflexe ke kazuistikám.....	71
Autorská tvorba a pedagogika, Divadelní fakulta Akademie múzických umění v Praze .....	72
Fyzioterapie, 2. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze .....	74
Fyzioterapie a ergoterapie, Lékařská fakulta Ostravské univerzity v Ostravě .....	78
IV. KAZUISTIKY .....	82
IV. 1. DIAGNÓZA DMO .....	86
IV. 1. 1. PAVEL OPL .....	86
IV. 1. 2. ŠIMON VACÍN .....	89
IV. 1. 3. ARSENIJ ZAGIDULIN .....	92
IV. 1. 4. KRISTIÁN GNIP .....	96
IV. 2. NEOBVYKLÉ PŘÍBĚHY .....	99
IV. 2. 1. EVA PETELÍKOVÁ A HANA LEHEČKOVÁ .....	99



IV. 2. 2. BÁRA HAJNÁ .....	112
IV. 2. 3. VLAĐKA ŠRUBAŘOVÁ.....	117
IV. 2. 4. JARDA PYTEL .....	124
IV. 2. 5. BOHDANA VASYLIVNA KONOVIŠIJ .....	126
V. VÝZKUM.....	130
V. 1. VZNIK SOUBORU SKUPINOVÝCH LEKCÍ „FM, DECH A HLAS“ .....	132
V. 2. EXPERIMENTÁLNÍ FÁZE VÝZKUMU .....	137
Reflexe:.....	138
V. 3. OVĚŘOVACÍ FÁZE VÝZKUMU .....	144
V. 3. 1. SEMINÁŘ „FM, DECH A HLAS“, ZÁŘÍ 2012.....	144
Zhodnocení:.....	145
Reflexe:.....	146
V. 3. 2. KOMBINOVNÝ SEMINÁŘ, ČÁST „FM, DECH A HLAS“, BŘEZEN 2013 .....	147
Zhodnocení:.....	148
Reflexe:.....	149
V. 3. 3. KOMBINOVNÝ SEMINÁŘ, ČÁST „FM, DECH A HLAS“, KVĚTEN 2013 .....	152
Zhodnocení:.....	153
Reflexe:.....	154
VI. SOUBOR SKUPINOVÝCH LEKCÍ.....	156
LEKCE 1: DVĚ CHODIDLA, TŘI ŽENY .....	157
LEKCE 2: BUBLINY .....	161
LEKCE 3: BUBLINY A GRAVITACE .....	166
LEKCE 4: TUŽKY A HLAVA.....	172
LEKCE 5: TUŽKY A PÁNEV.....	177
LEKCE 6: SNĚHULÁK.....	182
VII. DODATKY .....	188
VII. 1. REFLEXE STUDENTŮ AUTORSKÉ TVORBY A PEDAGOGIKY DAMU .....	188

VII. 2. REFLEXE STUDENTŮ FYZIOTERAPIE, 2. LÉKAŘSKÁ FAKULTA UNIVERZITY KARLOVY .....	204
VII. 3. REFLEXE STUDENTŮ FYZIOTERAPIE A ERGOTERAPIE, LÉKAŘSKÁ FAKULTA OSTRAVSKÉ UNIVERZITY.....	213
ZÁVĚR .....	221
BIBLIOGRAFIE .....	222

## ÚVOD

Kvalita života je křivka, která se mění v souladu s dynamikou obrazu „Já“. Můžeme ji sami pozitivně ovlivňovat, pokud je prostředí, v němž žijeme, pohybujeme se a mluvíme, bezpečné. Pokud tomu tak není, zjistíme, že nejsme se svým životem spokojeni. Pak se ptáme, jak můžeme situaci řešit tak, abychom dosáhli přirozeného uspokojení z vlastního bytí.

Dýchání, pohyb a hlas jako projevy lidské podstaty nás mohou přirozeně vést v procesu, kdy se pokoušíme kvalitu života zlepšit. Změny vídám v praxi individuálního i skupinového učení často. Ze začátku jsem si nedávala do souvislosti, jaký účinek by mohlo mít propojování pohybového a hlasového přístupu v interaktivním celku. Že by taková forma mohla fungovat, mě napadlo po několika letech praxe. Vnějších podnětů bylo několik: skupinová a individuální práce s handicapovanými dospělými a dětmi, učení Feldenkraisovy metody ve zdánlivě nesouvisejících prostředích - na půdě odborné i veřejné, ve zdravotnictví i v umění, návrat do prostředí Katedry autorské tvorby a pedagogiky a setkávání s doc. Libuší Válkovou. Osobní zkušenost z individuální hlasové práce s Libuší a občasná asistence na hodinách Výchovy k hlasu pro mě byla zesilující se vnitřní ozvěnou otázky: Fungovalo by to? Jak by se proměnila kvalita procesu učení, kdyby byl nervový systém stimulován pohybem, dechem a hlasem současně, formou integrovanou a integrující? Jak by to ovlivnilo kvalitu života?

Okamžiky, kdy jsem při učení zažívala, jak důležité je, abychom vnímání těla a pohybu a slyšení svého hlasu neoddělovali, byly stále častější. Proto jsem se rozhodla, že začnu systematicky zkoumat, jestli je možné propojovat prvky pohybové, dechové a hlasové ve struktuře, která by měla konkrétní podobu a dala se pak v procesu učení mezioborově přenášet. Tím vzniklo téma disertačního výzkumu a současně i možný cíl.

Iniciací procesu, jak ji popisují v první kapitole, byla dvě důležitá setkání: s učením se pohybem podle Moshého Feldenkraise a s přístupem k hlasu Libuše Válkové. Jako své inspirační zdroje je uvádím v druhé kapitole, kde představuji jejich východiska ve vztahu k životním i profesním osudům.

V kapitole následující se pokouším pojmenovat základní hlediska, integrující oba přístupy. Ta jsou současně potvrzením, že se Feldenkraisovou metodou i Výchovou k hlasu zabývám v okruhu, jaký jsem si zvolila, nikoli ve smyslu přeneseném. Při psaní této kapitoly jsem vycházela u každého pojmenovaného aspektu z obecně známého základu a současně se pokusila interpretovat porozumění daným pojmům z vlastní zkušenosti. Velkou inspirací pro mne byly rozpravy s prof. PhDr. Janou Pilátovou, doc. Libuší Válkovou a PhDr. Miroslavem Dobešem. Nezávisle na sobě mi v různých fázích psaní disertační práce z hledu ze svého oboru a praxe navrhli směry, z nichž by bylo možné vybraná hlediska uchopit, porozumět jim v mezioborových souvislostech a pokusit se je popsat nejen v praktickém pojetí, ale i v zamyšlení s přesahem.

Mostem mezi hledisky přístupů a kazuistikami, jež následují, je kapitola úvodu do kazuistik prostřednictvím skupinových modifikací procesu učení. Setkávání se studenty oborů uměleckých a současně fyzioterapie natolik ovlivnila můj postoj k proměnám individuálním, jež popisují v kazuistikách, i ke kvalitě života, že mají v práci jasnou funkci úvodu k příběhům. Zamýšlení nad procesem učení ve třech různých prostředích - na Katedře autorské tvorby a pedagogiky, na 2. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy a na Lékařské fakultě Ostravské univerzity- doplňují obsáhlou sbírkou reflexí studentů. Proto ji řadím před závěr práce do dodatků.

Protože výzkum probíhal paralelně s mým procesem poznávání, kdy jsem začala intenzivně pracovat s handicapovanými dětmi individuální formou Feldenkraisovy metody v kombinaci s hlasem, uvádím v druhé třetině práce soubor devíti kazuistik - příběhů z praxe. Děním je na dvě části: kazuistiky dětí s diagnózou dětské mozkové obrny, a neobvyklé příběhy dospělých (vyjma kazuistiky poslední). Při výběru klientů do druhé části kazuistik jsem volila ty, v jejichž příbězích se přirozeně dostává do popředí některý z aspektů, které ovlivňují změny, po jakých toužíme. V přístupu k lidem a ke zpracování jejich příběhů mě inspirovaly knihy Olivera Sackse. V nich se učím, jak je chápat a zaznamenávat, na co se soustředit a čeho si všimnout: *"střídání vyprávění a reflexe, množení obrazů a metafor, postřehy, repetice, odbočky a poznámky pod čarou - je stylem, k němuž mě přinutila sama podstata tématu. Mým cílem není vytvořit nějaký systém nebo vnímat*

*pacienty jako systémy, nýbrž vyobrazit svět, rozmanitost světů - krajiny bytí, v nichž pacienti žijí. A ono vyobrazování světů si žádá nikoli statické a systematické formulace, nýbrž aktivní zkoumání představ a názorů, ustavičně přeskakující a imaginativní pohyb.*"<sup>1</sup>

Poslední třetina práce logicky ústí do záznamu výzkumu, z jehož fází jsem přenášela prvky do individuálního učení a naopak. Inspiračními zdroji, které jsem objevila, a není jich ve světové literatuře bohužel mnoho, mi byly publikace Paula Newhama o terapii hlasem a pohybem<sup>2</sup>. Z dalších autorů zpracovávajících téma integrace jmenujme především Kristin Linklater<sup>3</sup>, Samuela H. Nelsona a Elisabeth Blades-Zeller<sup>4</sup>, kteří se zaměřují na danou tematiku přímo z pohledu propojování Feldenkraisovy metody a hlasu. Ve čtyřech kapitolách popisují nejen proces experimentálního učení v interakci s MgA. et Mgr. Ivanou Vostárkovou, ale i průběh fáze ověřování, během níž při seminářích pro odborníky i veřejnost vznikl materiál k souboru šesti lekcí integrovaného přístupu učení - Feldenkraisova metoda, dech a hlas. Lekce uvádím nakonec, po nich následují dodatky a závěr.

Součástí práce je příloha obsahující: dvě videonahrávky individuálního učení s Arsenijem Zagidulinem (viz kazuistiky), audiozáznam skupinové reflexe semináře „Feldenkraisova metoda, dech a hlas“ uskutečněného v září 2012 a audiozáznam prvních dvou lekcí ze souboru.

---

<sup>1</sup> Sacks, O.: Probouzení. Op. cit., str. 15-16.

<sup>2</sup> Paul Newham svůj přístup pojmenovává jako „Therapeutic Voicework“ - hlas terapií a „Voice Movement Therapy“ - terapie hlasově-pohybová.

<sup>3</sup> Kristin Linklater ve své koncepci v kontextu pohybu „osvobozuje přirozený hlas“.

<sup>4</sup> Samuel H. Nelson a Elisabeth Blades-Zeller se jako dva odborníci, jeden z oboru Feldenkraisovy metody, druhá hlasová pedagožka, sešli v konceptu „bytostné zpívání“.

## I. INICIACE PROCESU

Podnětů přihlásit se na doktorandské studium s disertačním tématem „Feldenkraisova metoda, dech a hlas“ bylo v mém profesním i osobním životě hned několik a vzájemně na sebe navazovaly, nebo se prolínaly. Začátek procesu, který postupně vznikl, probíhal a dosud trvá, se datuje do doby, kdy jsem studovala magisterský program na Katedře autorské tvorby a pedagogiky<sup>5</sup> na DAMU<sup>6</sup> v Praze a současně absolvovala mezinárodní výcvik Feldenkraisovy metody, Feldenkrais® Training Program, na Feldeknrais Studiengesellschaft Wien ve Vídni.

Studium Feldenkraisovy metody, disciplíny psychosomatické využívající pohybu k transformaci zažitých vzorců na úrovni těla i psychiky, ovlivnilo mou osobnost ve více rovinách: jakožto studenta, praktikující herečku pohybového divadla, pedagoga i člověka. Začala jsem mnohem více vnímat, kdo jsem, podoba obrazu vnitřního se v mém subjektivním vidění začala více přibližovat mému skutečnému projevení v prostoru vnějším, jeho vztazích a souvislostech.

Nedokážu přesně rozlišit, do jaké míry mě v době studií ovlivňovalo setkání s Feldenkraisovou metodou, vlastním tělem a jeho transformačním procesem a paralelní studium disciplín psychosomatického základu na KATaP. Co vím ale jistě je, že z předmětů, kterými jsem na KATaP měla možnost procházet, mě nejvíce oslovila a ovlivnila hlasová výchova vedená doc. Libuší Válkovou. V jejích hodinách se během několika let studia postupně propojovaly mé zkušenosti z profese herečky pohybového divadla a posléze i učitelky Feldenkraisovy metody, která pracuje skupinově i individuálně s různými lidmi - s veřejností, s odborníky i s lidmi s handicapem.

Začátek, návštěva hodin výchovy k hlasu, pro mě rozhodně nebyl jednoduchý. Byla jsem čerstvá absolventka bakalářského studia na Katedře nonverbálního a komediálního divadla na HAMU v Praze, začínající herečka v Divadle Archa v Praze a měla jsem zničený hlas. Jelikož jsem ale profesně

---

<sup>5</sup> Dále uváděno ve zkratce: KATaP.

<sup>6</sup> DAMU- Divadelní fakulta Akademie múzických umění. Dále uváděno ve zkratce.

upřednostňovala pohyb, nevěnovala jsem svému šelestivému hlasu příliš velkou pozornost, protože nebyl mým výrazovým prostředkem; tím byl pohyb.

Ke zjištění, že hlas je vyjádřením bytostnosti člověka, že jím nepřetržitě jedná celé naše „Já“, stejně jako pohybem a jako tím, že dýchám, jsem dospěla až mnohem později pod trpělivým vedením Libuše Válkové v jejích hodinách i při lekcích individuálních. V podstatě až do doby, než jsem z vlastního rozhodnutí opustila kariéru herečky a začala směřovat svou profesi k učení, jsem neuměla zpracovávat stimuly, jež mi byly prostřednictvím pohybu a hlasového vedení nabízeny.

Po dokončení magisterského studia na KATaP a získání mezinárodní akreditace lektora Feldenkraisovy metody jsem s prostředím KATaP přerušila kontakty a rozhodla jsem se pracovat s veřejností formou výuky pohybu podle Moshého Feldenkraise. Měla jsem pocit, že proces poznání sebe sama je dovršen a že jsem plně vybavena jak dostatkem vědomostí, tak předpoklady a přirozenými vlohami pro úlohu pedagoga.

Po čtyřech letech samostatného praktikování skupinové i individuální výuky Feldenkraisovou metodou jsem ale byla blízka profesnímu „syndromu vyhoření“, neboť jsem v České republice neměla žádné kolegy, s nimiž bych mohla témata ze svého oboru sdílet a ocitla jsem se mimo prostředí, z něhož bych mohla profesně i osobně čerpat.

Během této doby jsem paralelně s praxí pro veřejnost spolupracovala se studiem autorského divadla pro děti Alfred Junior při Divadle Alfred ve dvoře, a současně s působením v Junioru jsem se stala na žádost prof. Pavla Koláře externím pedagogem ve FN Motol na Katedře fyzioterapie a rehabilitace při 2. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy<sup>7</sup> a posléze, na žádost PhDr. Zdeny Krhutové, PhD., externistkou Lékařské fakulty Ostravské univerzity<sup>8</sup> pro obory fyzioterapie a ergoterapie.

Pracovat s veřejností a současně vystupovat před odborníky si žádalo odlišný přístup. Školit praktikující i budoucí profesionály v oboru rehabilitace pro mě bylo na jednu stranu velkou výzvou, na druhou stranu jsem ze svého

---

<sup>7</sup> Dále uváděno ve zkratce: 2. LF UK.

<sup>8</sup> Dále uváděno ve zkratce: LF OSU.

předstoupení před studenty a pedagogy fyzioterapie, vybavené znalostmi široké škály metodik, měla na začátku obavy. Proto jsem ke své úvodní výuce v Motole přizvala bývalou studentku prof. Koláře, Mgr. Moniku Gree, která absolvovala v USA studia Feldenkraisovy metody, jež z osobních důvodů po roce ukončila. Předpokládala jsem, že mi Monika bude prostředníkem mezi světem umění, psychosomatiky a procesu učení dle Feldenkraise a exaktností, metodikami a nároky na léčení v oboru fyzioterapie.

Úvodní výuka byla velmi rozpačitá, jelikož studenti považovali mnou prezentovaný Feldenkraisův pohybový systém za nedostatečně exaktní a nemetodický. Po poradách s ostatními pedagogy a s Monikou, jež byla po celou dobu výuce přítomna, jsem se ke svému překvapení dozvěděla, že pro obor fyzioterapie může být velmi inspirativní, když předmět Feldenkraisovy metody vyučuje někdo, kdo není zatížen detailními znalostmi z tohoto oboru, neboť pak přenáší informace nezkreslené a metodickými nároky nezatížené. Zahájení externí výuky v Ostravě už pro mě nebylo tak náročné, protože jsem celou koncepci vzhledem ke zkušenosti z Motola upravila tak, abych se při učení cítila svobodněji a nepřenášela nároky na srovnávání a hodnocení na studenty. S Kolářovým pracovištěm ve FN Motol a s Ostravskou univerzitou spolupracuji dodnes.

Působit po několik let pedagogicky jednostranně v oboru Feldenkraisovy metody mi přinášelo profesní i osobní obohacení (to zejména z přístupu individuální výuky), ale tato úloha mě postupně začala vyčerpávat. Chybělo mi sdílení zkušeností a tím ochabovala i moje schopnost reflexe zažitého. Začala jsem sklouzávat do rutiny. Na základě těchto pocitů jsem se rozhodla vrátit zpět do prostředí Katedry autorské tvorby a pedagogiky, konkrétně na hodiny Libuše Válkové. Při mých občasných návštěvách jejích hodin jsme zahájili, velmi spontánně, interaktivní spolupráci. Ve chvílích, kdy se prostřednictvím mých vstupů na přímé Libušiny výzvy během její výuky začalo na studentech fyzicky projevovat, jak spolu pohyb, dech a hlas souvisí, jak se mohou pozitivně i negativně ovlivňovat, jak se mohou vzájemně inspirovat, napadlo mě poprvé, že by bylo podnětné tento proces systematicky zaznamenávat.

Souběžně s návštěvami hodin Výchovy k hlasu mě pozvala Mgr. Zdena Faltýnková, abych uspořádala několik seminářů Feldenkraisovy metody



pro potřeby stacionáře Centra Paraple<sup>9</sup>. Ačkoli jsem v té době pracovala individuálním přístupem Feldenkraisovy metody, Funkční integrací, s nemalým množstvím handicapovaných dětí, byl pro mě první seminář v Centru Paraple silným zážitkem.

V praxi individuálního přístupu jsem se setkávala převážně s dětmi různého věku, většinou s DMO<sup>10</sup>, s autismem a s ADHD syndromem<sup>11</sup>. Všichni z mých individuálních klientů měli ale poruchy vrozené či těsně po narození získané (postnatální projev DMO), tedy jejich situace jim byla dána a vnímali ji jako „normální“. V Centru Paraple jsem se poprvé setkala s téměř dvacetičlennou skupinou lidí, jejichž tělesná situace byla následkem vážného životního dramatu (nehody či nemoci) radikálně změněna. Měli tudíž ve své představě zakódovaný obraz svého zdravého těla a jeho pohybových možností před nehodou nebo nemocí a po nich.

Feldenkraisova metoda je určena pro kohokoliv - nezávisle na věku, psychosomatické kondici, schopnostech a dovednostech. Mohou ji cvičit lidé s různými druhy pohybového omezení i lidé s chybějícími končetinami nebo zcela nehybnými částmi těla, protože fyzický pohyb se dá nahradit kinestetickou představou. Ale předstoupit před skupinu lidí, z hlediska tělesného omezení nehomogenní, a cvičit s nimi pět hodin pouze v představě, protože dva z dvaceti účastníků mohou hýbat jenom hlavou, prakticky nelze. Dalším aspektem, mnohem závažnějším, dotýkajícím se přímo základů osobnosti, bylo zjištění, že všichni účastníci mají ke svému tělu negativní vztah, protože mají možnost srovnání, jaké bylo před dramatickou událostí a jak je vnímají ve stavu aktuálním.

Abych nemusela vést celý den cvičení jen v představě, sestavila jsem program z Feldenkraisových lekcí, zaměřených na pohyb hlavy, čelisti, jazyka a očí. V půlce semináře ale začala pozornost účastníků klesat, což jsem intenzivně vnímala, jelikož reflexe některých z nich zacházely do vzteku až agrese. A tak jsem v druhé půli - z bezmoci a nutnosti využít jakékoli další pohybové prvky či kinestetickou představu - začala účastníkům zadávat

---

<sup>9</sup>Obecně prospěšná společnost Centrum Paraple pomáhá lidem ochrnutým po poškození míchy následkem úrazu nebo onemocnění v průběhu života a jejich rodinám překonat těžkou životní situaci a najít cestu dál.

<sup>10</sup> DMO- Dětská mozková obrna.

<sup>11</sup> ADHD syndrom- hyperaktivita s poruchou soustředění.

jednoduché prvky hlasové, které jsem znala ze své zkušenosti od Libuše Válkové. Reagovali na ně zpočátku nedůvěřivě, ale posléze se celková atmosféra uvolnila, protože hlasem se mohli projevovat všichni zúčastnění a skupina se tak zcelila.

Volbě experimentace s hlasem předcházela úvaha, že pokud se nelze vyjádřit tělem proto, že jím nemůžu pohybovat a necítím jeho části a strukturu, jaký prostředek sebevyjádření mi pak zbývá? Hlas. Podobně jako neslyšící se vyjadřují především pohybem a komunikují znakovou řečí, jež je systémem pohybu v gestech a obrazech, mohou se lidé s fyzickým postižením vyjádřit hlasem, protože změna jeho kvality znamená jistou změnu tělového napětí a situace emocionální. A tyto změny jsme schopni vnímat i v omezené pohybové a posturální funkci.

Po opakovaných návštěvách Centra Paraple a jednoletém působení v Jedličkově ústavu, v projektu MgA. Kateřiny Jungové, během nichž jsem s hlasovými prvky - tentokrát již v předem připraveném programovém kontextu pohybových sekvencí podle Feldenkraisových lekcí - pracovala, jsem se rozhodla, že je čas, abych experimentální propojování pohybu, dechu a hlasu začala systematicky zaznamenávat.

Rok po přijetí k doktorandskému studiu jsem zahájila s kolegyní Ivanou Vostárkovou a studenty KATaP a externisty roční experiment integrovaného přístupu formou volitelného předmětu nazvaného „Hlas a Feldenkraisova metoda“.

## II. FELDENKRAISOVA METODA A VÝCHOVA K HLASU

Spouštěčem procesu propojování pohybu, dechu a hlasu jako psychosomatické báze ve formě konkrétní struktury, byla praxe a potřeba systematicky sledovat působení pohybu, dechu a hlasu v integraci vzájemně se ovlivňujících výrazových prostředků. To mě přivedlo k zahájení výzkumu. Zpětné ověřování v praxi a práce na formování souboru lekcí mi ale současně byly podnětem k zamýšlení se nad širšími souvislostmi: chtěla jsem pochopit příčiny, z nichž účinnost nového přístupu vychází.

Mou základní otázkou bylo, zda ověřované struktury nejsou pouhým sesazením prvků a sekvencí, které náhodně fungují jako celek? Z praxe bylo zřejmé, že tomu tak není. Reflektovat zpětně funkci vybíraných prvků a hledat souvislosti v jejich vzájemných vztazích si ale žádalo přesah mnohem obecnějšího charakteru, než jen dokládat účinnost popisem praktického cvičení a individuální pedagogické zkušenosti. To mě vedlo k návratu k původním inspiračním zdrojům - k Feldenkraisově metodě a k hlasové výchově Libuše Válkové. Tak jsem se dostala znovu jak k ideovým východiskům obou přístupů z pohledu dostupné literatury, tak k sebereflexi účastníka praktické výuky.

Období výzkumu, kdy jsem experimentovala s výrazovými prostředky v integrovaném celku, bylo plné reflektování jak ze strany účastníků, tak z pohledu mého. Po celou dobu jsem hledala zpětné vazby a kladla si množství otázek. Ale teprve po návratu k inspiračním zdrojům jsem si uvědomila, že jsem se přestala ptát sama sebe jako člověka. Po dobu výzkumu jsem reflektovala jako pedagog. Začala jsem si tedy klást jiné otázky, kterými jsem se postupně rozvzpomínala na období, kdy jsem se účastnila výcviku Feldenkraisovy metody ve Vídni a hodin Výchovy k hlasu na KATaP DAMU pod vedením Libuše Válkové. Tázala jsem se, proč oba přístupy fungovaly v interakci v mém osobnostním rozvoji a v čem můj život ovlivnily. Proto jsem upustila od původního záměru - pokusit se zaznamenat a porovnat praktické prostředky, které ve svých přístupech využívají Moshé Feldenkrais a Libuše Válková. Důležitější se stala potřeba nalézt, pojmenovat a popsat jednotlivé složky principů, z nichž oba přístupy vznikly s cílem pozitivně ovlivňovat kvalitu života. Hledání odpovědí na otázky z nového úhlu pohledu začalo přirozeně rozkrývat jednotlivá hlediska, jejichž prostřednictvím

bylo možné porovnávat obě metodiky. Z oněch aspektů jsem zvolila následující: dech, představa, tělové cítění, obraz „Já“, pedagog a hodnocení a kvalita života - zrcadlo procesu učení.

Aby byl dotvořen celistvý obraz souvislostí, uvádím v následujících podkapitolách stručný popis obou přístupů a portréty jejich tvůrců v pojetí ne životopisném, ale kazuistickém, s komentáři a nastíněním inspiračních zdrojů. Dále pak strukturuji společná hlediska obou přístupů, jež vnímám ve shodě, i v odlišnostech. Ač patří obě disciplíny k psychosomatickému základu a nazírají lidské bytí komplexně, v některých aspektech se liší.

## II. 1. ZÁKLADY FELDENKRAISOVY METODY A MOSHÉ FELDENKRAIS

### *Ze života*

Dr. Moshé Feldenkrais byl velmi svérázný člověk, s dynamickým pohybovým projevem i myšlením, obdivuhodnou fyzickou silou a mrštností i přesto, že byl velkým milovníkem jídla. Při sledování množství videozáznamů z jeho výuky jsem byla překvapena, s jakou ladností a současně sdělností se dokáže pohybovat, jak mohutným tělem<sup>12</sup> komunikuje s prostorem a se studenty, které vede buď verbálně (formou skupinového cvičení), nebo dotekem (individuální Funkční integrací).

Jeho přítel a jeden z prvních žáků, dr. Carl Ginsburg, který byl mým učitelem ve výcviku Feldenkraisovy metody ve Vídni<sup>13</sup>, o Moshém říká, že bylo fascinující sledovat, jak dokázal svou tělovou přítomností a hlasem naplnit jakýkoliv prostor, v němž se pohyboval a učil. Až neuvěřitelný byl jeho způsob práce s dětmi. Dokázal s jakýmkoli dítětem, nezávisle na věku, během pár minut navázat vztah, aniž by promluvil. V jeho přítomnosti nekomentoval pro rodiče pokroky dítěte během procesu učení, aby tím probíhající proces nepřerušil. Děti pro něj byly rovnocennými partnery. Dokázal bezprostředně vytvořit prostředí bezpečí, hravosti a objevování vlastního těla a jeho pohybu jen tím, že fyzicky byl.<sup>14</sup>

Děti a individuální práce s nimi byly jedním ze čtyř hlavních zdrojů jeho zájmu a následného vytváření konceptu, jak je možné učit se prostřednictvím pohybu a ovlivňovat tak kvalitu samotného bytí. Pozorováním nemluvnat a dětí v ordinaci své ženy, Yony Rubensteinové, a jejich způsobu fyziologického pohybu i patologických forem (v případě, že se jednalo o děti s neurologickými potížemi či onemocněním) si dával do souvislosti jednotlivé fáze vývoje posturálních a motorických funkcí z hlediska vývojové

---

<sup>12</sup> Skovajsa, J.: op. cit., str. 34.

<sup>13</sup> Feldenkrais® Training Program, čtyřletý mezinárodní výcvik Feldenkraisovy metody na Feldekrais Studiensellschaft Wien ve Vídni.

<sup>14</sup> Oswaldová, P.: Výuka dr. Carla Ginsburga. Rkp., Vídeň: archiv autorky 2003.

kineziologie.<sup>15</sup> To ho inspirovalo k tematizování a strukturování skupinových lekcí a současně tuto zkušenost využíval prakticky v modifikacích pohybových sekvencí ve výuce individuální formou.

Druhým zdrojem bylo jeho vzdělání a profese. Ve 30. – 40. letech 20. století absolvoval Feldenkrais postupně studium techniky (se specializací na strojní a elektrické inženýrství) a následné doktorské studium na pařížské Sorbonně. Současně pracoval jako asistent Frederica Joliot-Curie a věnoval se bádání a vynálezectví. Po obsazení Paříže nacisty pracoval jako vědecká síla pro britskou admiraltu a začátkem padesátých let pro izraelskou vládu. Od té doby už se dále věnuje výhradně výuce své metody.<sup>16</sup>

S jeho vzděláním a mnohdy dobrodružnou profesí (únik na jedné z posledních lodí do Anglie při obsazení Paříže s výsledky výzkumu) souvisí i Feldenkraisův celoživotní zájem o fyziku, biomechaniku, neurofyzilogii, psychologii, etologii, východní vědy a o řadu dalších oborů, souvisejících s lidským tělem a jeho pohybem. Podle Ginsburga byla v tomto ohledu Feldenkraisova zvědavost, jeho znalosti, touha jít v problematice do hloubky, být exaktní a hledat mezioborové souvislosti, až fanatická. Rád se setkával s odborníky z jednotlivých oborů a vedl s nimi dlouhé diskuze.<sup>17</sup>

Všechny obory, kterým se Feldenkrais v průběhu svého života věnoval, které studoval, jsou současně pojítkem mezi jeho profesním zaměřením a pohybovou vášní pro džiu-džitsu a judo. Nebyl by to on, kdyby nešel rovnou ke zdroji- ve 30. letech se setkává přímo se zakladatelem juda, Jigaro Kanem, a po několika letech jako jeden z prvních Evropanů získává černý pás druhého stupně. Letité aktivní praktikování juda a jeho výuku v Paříži můžeme označit za třetí zdroj, z něhož čerpal inspiraci. V bojovém umění se člověk učí se zbystřenými smysly vůči svému tělu (aby stejně bystře mohl vnímat svého protivníka/spolubojovníka), ve stavu absolutní koncentrace na pohyb do nejjemnějších detailů. Současně hledá, jak dosáhnout maximálního účinku

---

<sup>15</sup> Vývojová kineziologie se zabývá sledováním období dozrávání centrálního nervového systému od narození po jeho dokončení přibližně ve věku pěti až šesti let. Všímá si postupného dozrávání všech pohybových funkcí (dovršeno jemnou motorikou) a současně vývoje funkcí posturálních. Respektuje, že... „v průběhu zrání CNS, které je také závislé na senzoryckých vstupech, uzrává naše postura a objevuje se přesně definované, cílené pohybové chování.“ Kolář, P. et al.: op. cit., str. 94.

<sup>16</sup>Shafarman, S.: Vědomí léčí, Feldenkraisova metoda dynamického zdraví. Praha: Pragma 1997.

<sup>17</sup> Oswaldová, P.: Poznámky z výuky dr. Carla Ginsburga. Rkp., Vídeň: archiv autorky 2003.

pohybu s minimálním vynaložením energie, která je nezbytně nutná. Učí se efektivitě vlastního pohybového projevu. O ní Feldenkrais často hovořil a kladl na ni důraz.

Zdrojem čtvrtým, zásadním, bylo Feldenkraisovo opakované zranění kolene. V pětadvaceti letech si při fotbalovém zápasu ošklivě zranil levé koleno. Později, během úniku z Paříže do Anglie, se staré zranění začíná ozývat a končí paralýzou chůze po nehodě autobusu, jejímž je účastníkem.

Carl Ginsburg vyprávěl ve Vídni, že Moshé, upoután na lůžko, se ptal při vizitě chirurga, navrhujícího mu nezbytnou operaci kolene, jaká je naděje na úspěšnost operace. Když mu lékař odvětil, že padesátiprocentní, začal se prý smát. Jako vědec by nikdy nezahájil experiment, v němž naděje na úspěch je takový vabank.<sup>18</sup> Feldenkrais začíná na lůžku pracovat se sebou samým, s kinestetickou představou. Jeho úvodní hypotéza je, že když došlo opakovaně ke zranění levého kolene, musel nutně levou nohou pohybovat jiným, disfunkčním způsobem, v jiném vzorci a kvalitě, než nohou pravou. Začíná vleže pohybovat v základních osách a směrové výseči pravou nohou a nechává svou levou nohu pohybovat se pouze v představě. Nechává experimentální cestou inervačně propojovat levou a pravou hemisféru, aby došlo k osvojení nového vzorce pohybu u nohy levé. Po pár měsících se pohyb levé nohy zlepšuje natolik, že Feldenkrais může znovu chodit.<sup>19</sup>

*„Vydává se tak na dráhu celoživotního výzkumu vztahu mezi vědomím a pohybem, který objevuje a zkoumá nejprve sám na sobě a následně na druhých. O svých objevech veřejně přednáší a začíná učit experimentální lekce.“<sup>20</sup>*

---

<sup>18</sup> Oswaldová, P.: Poznámky z výuky dr. Carla Ginsburga. Rkp., Vídeň: archiv autorky 2003.

<sup>19</sup> tamtéž.

<sup>20</sup> Skovajsa, J.: Bakalářská práce. K pedagogickým souvislostem v přístupu Moshé Feldenkraise a Ivana Vyskočila. Praha: AMU 2013.

## ***Feldenkraisova metoda jako pohybově-výchovný systém***

FM<sup>21</sup> je přístupem psychosomatickým. Je výchovným systémem, který rozvíjí funkční sebeuvědomění těla a pohybu využívá jako primárního prostředku učení. Důležitým předpokladem je ontogenetická vyzrálость lidského nervového systému a z ní vyplývající potenciál transformace zažitých vzorců v úrovni těla i psychiky, bez ohledu na věk, dovednosti a schopnosti.

Proces učení se pohybovým dovednostem je člověku jako jedinému tvorů vlastní. Rodíme se, aniž by naše centrální nervová soustava byla zralá. Projevem psychomotorických procesů vytvářejících se po narození je zvědavé učení, objevování funkčních souvislostí našeho těla a možností učit se. Vymezujeme si hranice mezi tělem a prostředím. Bez tohoto procesu učení bychom nebyli schopni funkčních pohybů.

Ontogeneze a její jednotlivé fáze jsou v lidském životě nezastupitelné a umožňují nám objevování pohybu a hravé experimentování s ním. Pro většinu z nás je tento proces naplněn v okamžiku, kdy se můžeme pohybovat tak, abychom přežili - pohyb se stává automatickým. Feldenkraisova metoda vstupuje do tohoto uzavřeného celku a prostřednictvím pohybu a jeho zkoumání se jej snaží otevírat.

Učení podle Moshého Feldenkraise znovu vytváří zkušenosti jako v dětství, kdy jsme se učili a experimentovali s pohybem. Provokuje interakce s prostředím, zkoumání možností a schopností se v něm pohybovat. Cílem FM je obnovování a zdokonalování funkčnosti těla, což je možné pouze, když se nový způsob pohybu zautomatizuje a je integrován do pohybového chování.

### ***Formy přístupu k učení***

Feldenkraisova metoda má dvě formy přístupu k učení. První z nich je skupinové cvičení v lekcích ATM (Awareness Through Movement)<sup>22</sup>, při němž vedení probíhá prostřednictvím mluveného slova. Individuální výuka

---

<sup>21</sup> FM- Feldenkraisova metoda. Dále uváděno ve zkratce.

<sup>22</sup> ATM- lekce skupinového cvičení FM. Dále uváděno ve zkratce.



prostřednictvím pohybu a doteků se nazývá Funkční integrace- FI (Functional Integration)<sup>23</sup>.

V ATM se jedná o sekvence pohybů, které jsou sestaveny systematicky do lekcí v délce 45-60 min. Jednotlivé lekce mají pevnou strukturu, v jejímž rámci je možné variovat pohyby podle aktuálního složení skupiny. Klíčem těchto lekcí je spuštění procesu uvědomování si toho, jakým způsobem se pohybujeme. Během lekcí provází učitel studenty verbálně, nabízí jim možnosti, jak provádět určité pohyby, jakým pocitům věnovat pozornost a jak dosáhnout zlepšení motorických funkcí, zbystrit tělové citění a získat tak jasnější obraz o sobě a svém pohybovém potenciálu.

FI je formou založenou na stejném principu jako ATM. Tak jako učitel ATM provází skupinu studentů pohybovými sekvencemi v lekcích verbálně, učí v lekci Funkční integrace jednoho konkrétního studenta, aby si uvědomil sám sebe, prostřednictvím jemných, nedirektivních a nenásilných dotyků a pohybů. Jedná se o kinestetický dialog, v němž učitel sděluje pomocí dotyků a pohybů studentovi, jak je zorganizováno jeho tělo a nabízí mu, jak se pohybovat v dílčích funkcích a v závěrečném propojení celého těla. V průběhu celé lekce zůstává student pasivní, relaxovaný. FI se provádí většinou vleže na speciálním stole. Jedna lekce trvá okolo 50 minut.

---

<sup>23</sup> FI- lekce individuálního cvičení FM. Dále uváděno ve zkratce.

## II. 2. ZÁKLADY VÝCHOVY K HLASU A LIBUŠE VÁLKOVÁ

### *O životě a setkání*

Doc. Libuše Válková je nejenom zkušený pedagog, kterého si vážím, ale současně osoba mi velmi blízká svou životní energií, nadšením a vášní pro obor, jemuž se celý život věnuje, a s věkem a praxí rostoucí empatií ke svým studentům.

Naše první setkání před třinácti lety neproběhlo zrovna ideálně. Ještě před přijímacími zkouškami k magisterskému studiu mě prof. Ivan Vyskočil po osobní konzultaci vyslal „ukázat se Libuše“, abych měla možnost si ověřit, jestli by studium na KATaP mohlo být pro mě skutečně cestou, po které se chci vydat. Dodnes nevím, jestli to byl ze strany pana profesora experiment nebo ne.

Hned jak jsem vstoupila do dveří učebny, zarazila jsem se. U klavíru seděla do lila perfektně sladěná starší dáma s koutky zdviženými do lehkého úsměvu. Na ten obraz nikdy nezapomenu. Po krátkém představení se mě zeptala, jaké jsem si připravila písně k přijímacím zkouškám. Poté, co jsem zazpívala první sloku jedné z nich, k níž mě doprovázela na klavír, přestala hrát, otočila se na mne, stále s tím úsměvem, a sdělila mi, že mám úplně zničený hlas. A pak položila otázku: „Jste si vědoma, že hlas působí bezprostředně na lidskou psychiku a ovlivňuje ji?“ Odpověděla jsem, že ano. A Libuše glosovala tím, že bych se o sebe měla začít starat, protože se mi může stát, že s takovým hlasem skončím jednoho dne v Bohnicích.

K magisterskému studiu jsem byla nakonec, i přes její nesouhlas, přijata. Na první hodinu hlasové výchovy jsem šla s velkými obavami a nepříjemným pocitem. Bylo pro mě velkým překvapením, když s námi Libuše, po krátkém teoretickém úvodu, proloženém několika konkrétními ukázkami, začala okamžitě prakticky pracovat. Zadávala nám úkoly ve formě konkrétních představ, které měly primárně zaměstnat naše vědomí a zprostředkovat tělový prožitek nové hlasové kvality chápané sluchem. Pak už byl úkol jediný, a to pokoušet se vědomě zopakovat prožitou a slyšenou hlasovou kvalitu. Princip, který nám velmi srozumitelnou formou

podávala hned od začátku, jsem pochopila až mnohem později. Byl pro mě sice rozumem uchopitelný díky souběžnému studiu Feldenkraisovy metody ve Vídni, ale tělově se mi jaksi nedařilo racio naplnit.

Mám uloženu jednu, pro mě zásadní, reflexi, kterou jsem Libuši odevzdala v závěru zimního semestru druhého ročníku svého studia na KATaP: „Byla jsem veselá, energická, se zdravým a poměrně vycvičeným tělem, kterému jsem stoprocentně věřila až... Až do několika prvních hodin hlasové výchovy, kde mi bylo zprostředkováno, že ve zdravém těle sice může být zdravý duch, ale nemusí tam být zdravý hlas. Samozřejmě jsem slyšela, že můj hlas trochu šustí, ale spousta lidí, hlavně jazzových muzikantů, shledávala barvu mého hlasu právě tím zajímavou. Obyčejná nedomykavost hlasivek. Fajn, nemám problém. Jsem muzikální, dokážu udržet rytmus, zpívám od srdce. Nemůžu si vlastním hlasem přece ublížit, ne?

Mělo to několik háčeků- nejsem Romka, ani černoška, nenarodila jsem se s obrovskými růžovými hlasivkami, nejsem pudová a živočišná. Jsem volní, ctižádostivý a pracovitý typ. Tak co s tím? Celý první rok jsem nechápala nic. To, že si pletu aktivaci bránice se zařatým břišním lisem, jsem přičítala nedostatečnému úsilí a vůli a chápavě a rozumně jsem v hodinách přitakávala, že si plně uvědomuji, že hlas ovlivňuje psychiku a myslela si svoje...

Přišel druhý rok. Celé září jsem byla ve Vídni, kde studuji Feldenkraisovu metodu, a právě tam se mi začaly přímo a naprosto překvapivě propojovat některé poznatky z hlasové výchovy a pohybu, kterým jsem se zabývala. Pochopila jsem, že najít přirozený vzpřímený postoj bez zapojení dobře vycvičeného svalstva je pro mě stejně obtížné jako se správně nadechnout. A že když se mi jedno z toho podaří, funguje druhé v propojení. Pokud se správně, tj. vzpřímeně postavím, získám uvnitř těla obrovský prostor pro nádech. Pokud se správně, fyziologicky nadechnu, upravím si tak postoj do přirozeně vzpřímeného. Pokud se naučím používat své tělo bez přídavného úsilí, ekonomicky, dává mi to velkou svobodu. A ta už souvisí s psychikou. Na konci letního semestru jsem přestala zpívat s kapelou.“<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup>Oswaldová, P.: Reflexe Výchovy k hlasu na KATaP. Rkp., Praha: archiv autorky, 2002.

A o několik let později jsem začala k Libuši docházet na soukromé individuální lekce, což pro mě bylo k vnitřnímu pochopení a uchopování hlasu naprosto zásadní. Velmi mě tato setkávání ovlivnila ve způsobu vlastního pedagogického myšlení, i když v mém případě v převaze pohybového. Nečerpala jsem jen z praktické výuky, ale stejnou měrou z našich rozprav, kdy jsem mohla ve vyprávění sledovat cesty, jakými se Libuše na poli pedagogiky ubírala. Během vysokoškolských studií hudební vědy, českého jazyka, hudební výchovy a zpěvu na Pedagogické fakultě UK v Praze a na Komenského Univerzitě v Bratislavě současně studovala sólový zpěv u oborových špiček např. u prof. Jarmily Vrchatové - Pátové, později u Jana Konstantina, Ludmily Červinkové a Milady Musilové.

Do doby, kdy sama studovala zpěv a několik let veřejně vystupovala, se datuje její zájem o to pojmenovávat si procesy, které v těle při fyziologické hlasotvorbě probíhají. Její hypotéza byla, že pokud se chce sama učit a následně vést žáky ke kvalitativně podobnému prožitku ve zpěvu i mluvě, musí hledat cesty, jak konkretizovat, co přesně se v průběhu hlasotvorby děje. Celý život se snažila a snaží učinit abstraktní „rourinky a šňůrinky“ (tak jak jí byla hlasová cvičení podávána jejími pedagogy, vynikajícími pěvci, ale často bez schopnosti učit studenta jinak než nápodobou) a „prozpívání se ke svému hlasu“ něčím konkrétním, uchopitelným i pro laika bez pěveckého nadání a leckdy, v případě jejích současných studentů, i bez přirozené muzikality.

Podobně jako studenty Moshého Feldenkraise fascinovalo sledovat ho při práci, bylo pro mne nezapomenutelným zážitkem být v Libušině přítomnosti, když učila. Z mého pohledu studenta se posunula jako pedagog do nejvyšší roviny kvality ve zlomovém období posledních let pedagogické praxe s výukou skupin, kdy intenzivně pracovala na KATaP s hlasově nedisponovanými studenty různého oborového a profesního zaměření i věku.

Během této doby, více než kdy předtím, začala pojímat výchovu k hlasu jako nedirektivní navádění k objevování fyziologického hlasu, jako projev bytostnosti. Začala hovořit o hlase jako o léčebném prostředku, který se může naučit užívat každý člověk nezávisle na věku a aktuální psychosomatické kondici k sebeléčení či prevenci tělesných i psychických blokáci.

*„Libuše Válková, přestože nepřistupuje ke svému oboru oklikou přes exotickou inspiraci mexickými nebo východními vlivy, se snaží o totéž jako velcí guruové druhé divadelní reformy a jejich následovníci. Těžiště její práce vychází z tradice evropského operního zpěvu. Zdaleka však nesměřuje k tomu, aby udělala ze svých žáků pěvce. Chce je obohatit o zkušenost mnohem méně specifickou, která je nepřipravuje k nějakému konkrétnímu výkonu „v oboru“ (ač i to by jistě u zvláště nadaných jedinců bylo možné). „Výuka“ Libuše Válkové spočívá v její sluchově-analytické dovednosti vyposlechnout ze zvuku hlasu jeho funkční zapojení a strukturální zákonitosti.*

*Objektivace hlasu - a o tu v procesu výuky jde - činí člověka schopným použít hlasové mohutnosti při zachování uvolněnosti a nadhledu. Znamená to za pomoci aktivované bránice přestat používat svého hlasu jako nosiče-kuliho a nechat tělo, které je v oblasti psychofyzických výkonů nesmírně moudré, disponující vlastní pamětí, aby samo modulovalo „objektivní hlas“ a jím sdělovalo významy. Hlas je pak více ovládán vegetativními impulsy, bílou hmotou mozkovou, která je podle mínění některých odborníků prostředím umožňujícím intuitivní funkce.*

*Opírajíc se o mnohasetletou tradici využívá Libuše Válková nadosobní, člověka přesahující a v tomto smyslu transcendentní zkušenosti, aby žáka zbavila stereotypů, předem formujících výraz do neosobních klišé.<sup>25</sup>*

### ***Výchova k hlasu jako inovace oboru hlasové pedagogiky***

Výchova k hlasu podle Libuše Válkové je disciplínou psychosomatickou, rozvíjející lidskou osobnost komplexně. Sama autorka prezentuje hlas nikoliv jako nástroj k pouhému produkování sdělení, byť umělecky stylizovanému, ale jako způsob vyjádření podstaty člověka, jeho bytostnosti. Ve svých teoretických východiscích a především praxí si uvědomuje, jak zásadní vliv má kvalita lidského hlasu na naše tělo a psychiku i naopak, jak negativně se může situace tělesná nebo psychická do hlasové kvality promítat. Pracuje s vědomím příčinnosti a funkčního propojení. Pokud máme narušenou psychiku

---

<sup>25</sup>Válková, L., Vyskočilová, E.: Hlas individuality, Psychosomatické pojetí hlasové výchovy.- Hančil, J.: Předmluva. Op. cit., str. 10.

či fyziologické funkce posturální a pohybové, zrcadlí se tyto dysfunkce v našem hlase. Můžeme pak tedy odstraňovat důsledky poruch působením na tělo, jeho pohyb a psychiku přímo ze zmíněných oblastí, ale je taky možné využít hlasu jako vstupní brány, přirozeného prostředku k uzdravování se.

Podle Libuše Válkové má lidský hlas potenciál měnit aktuální situaci našeho těla a vědomí, a tudíž má předpoklady léčebné. V tomto smyslu jej pojímá jako nejpřirozenější nástroj možné auto-terapie, k čemuž ji dovedla letitá pedagogická praxe s pěveckými profesionály i laiky, s lidmi s hlasovým nadáním i bez něj, s odborníky i veřejností. Výchova k hlasu je v jejím pojetí procesem učení, podobně jako u Feldenkraise. Tříbením sluchu, na nějž v kontextu hlasového projevu klade největší důraz, a rozvojem schopnosti sluchem analyzovat vlastní hlas, se dostává k jádru tělovosti, a tím je vnímání tělového napětí. Vychází z předpokladu, že slyšet svůj hlas samo o sobě nestačí. Současně se zvyšováním kvality funkčního slyšení je potřeba bystřit i vnitřní tělový hmat.

Originálních nástrojů, jejichž prostřednictvím se celý proces hlasotvorby uvádí do funkčního průběhu, využívá Válková v přímé reakci na individuální potřeby studenta, které jako vynikající sluchová analytička dokáže takřka bezprostředně odhalit. Výrazové prostředky, kterých při výuce využívá, se od tradiční hlasové pedagogiky liší především tím, že nemají charakter hlasových cvičení, mechanicky opakovaných nápodobou pedagoga. Její prostředky, ať se jedná o situační představy, navozování si jednoduchých emocí až po metodické využití koktání, jsou podle mého názoru základem inovace hlasové pedagogiky v českém prostředí.

Velkou část své praxe věnovala Libuše Válková studiu fonačního a artikulačního ústrojí, anatomie, fyziologie a psychologie a konzultovala daná témata s odborníky z příslušných oborů. Její zájem je v tomto směru neutuchající, neboť se stále snaží získávat nové poznatky, zamýšlet se nad propojením těla, hlasu a psychiky a hledat vzájemné vztahy mezi nimi. Jako jedna z prvních v oboru hlasové pedagogiky v Čechách začala na téma dechové opory pro hlas hovořit o bránici jakožto bezpodmínečném prostředku fyziologické iniciace pro tvorbu hlasu. Tím si v odborných kruzích vysloužila přezdívku „Madam Bránice“.

Na závěr uvádím citaci, v níž sama Libuše Válková shrnuje východiska svého pojetí hlasové výchovy:

*„Hlasová výchova je psychosomatická disciplína, která komplexním rozvíjením hlasotvorných a psychosomatických předpokladů navozuje a udržuje harmonii duševních a tělesných funkčních napětí; ta jsou základním předpokladem optimální hlasotvorné aktivity.*

*Hlasotvorná aktivita působí svými psychofyziologickými důsledky zpětně jako hybná síla rozvoje lidské individuality.*

*Hlas už není jen prostředníkem nějakého sdělení, je samostatnou zvukovou kvalitou, je sdělení samo; má individuální vypovídací hodnotu.*

*Výchova k hlasu vede k vědomému spoluvytváření osobnosti, což platí i ve zpětné vazbě, a proto je závažným faktorem autorské výchovy, cestou k vlastnímu autorskému postoji.<sup>26</sup>*

---

<sup>26</sup> Válková, L.: op. cit., str. 25.

### **II. 3. HLEDISKA INTEGRUJÍCÍ FELDENKRAISOVU METODU A VÝCHOVU K HLASU**

Hlediska vzešlá z teoretického i praktického poznávání obou disciplín, styčné plochy, které v následujících podkapitolách uvádím, nebylo jednoduché pojmenovat. Jedná se totiž o principy obecné, jež jsou základem funkčního procesu učení v mnoha jiných, nejen psychosomatických disciplínách, současně jsou však vyjádřeními velmi konkrétními, praktickými.

Rozhovory s mými konzultanty, zaznamenávané formou zápisků a audionahrávek, a současně příprava přednášky na konferenci „Poruchy dechového stereotypu“, uskutečněné v Pohybovém centru Pavla Koláře v říjnu 2013, mě vedly k pokusu zaměřit se při pojmenovávání a vysvětlení jednotlivých hledisek na živé mezioborové sdílení těchto témat.

Zkušenost s přípravou a prezentací přednášky pro mě byla zásadní, protože diskutované a zapsané bylo poprvé vysloveno před početnou skupinou odborníků z oblasti fyzioterapie, rehabilitačního lékařství a chirurgie. Má přednáška měla být střípkem do mozaiky příspěvků na dané téma z pohledu psychosomatiky. Původně jsem měla v plánu psát a hovořit pouze o dechu, ale nedařilo se mi téma transformace dechového vzorce vyčlenit z kontextu ovlivnění kvality života jako takového. Současně jsem měla obavy, že pokud se v přednášce pustím do hledání přímé souvislosti dýchání, obrazu „Já“, funkce představy a individuálního procesu učení, nebudou účastníci konference takový příspěvek v prostředí, v němž je hlavním úkolem léčba především na úrovni fyzické, chápat a souhlasit s ním.

Nakonec jsem si připravila přednášku ve formě autorského čtení s obsahem, který se týkal především dechového vzorce a způsobů jeho možných proměn s drobnými odbočkami k hlediskům obou disciplín. Jako jediná z přednášejících jsem neměla svůj vstup prezentovaný v powerpointové verzi, protože k tomu nebyl prakticky důvod. Přímo v den zahájení konference jsem byla upozorněna, že takový způsob prezentace je na konferenci tohoto typu a v tomto prostředí velmi nestandardní. Tak v podstatě náhodou (nehodou) vznikla situace, v níž jsem hned v úvodu příspěvku, vystresovaná, že jako jediná z účinkujících předcítám,



odložila text a začala hovořit o dechu. Samovolně a přirozeně se začaly při přednášce vynořovat aspekty, které jsem se původně bála do příspěvku zařadit, ale v přímé interakci s prostředím, situací a vnímanou přející pozorností se dařilo témata řetězit. Jsem si jista, že jsem se v téhle situaci, „v bytí tady a teď“, které Vyskočil zmiňuje při dialogickém jednání, neocitla jen tak. Fungovalo to, co nám předali do tvorby a hlavně do života naši pedagogové na KATaP s Ivanem Vyskočillem v čele. A za to jim všem upřímně děkuji.

Objevil se navíc nový prvek, který jsem do hledisek integrujících oba přístupy původně neměla potřebu vkládat: konkrétní příklady z praxe. Po této pro mě zásadní zkušenosti a současně s doporučením Jany Pilátové dokresluji v následujících podkapitolách jednotlivá hlediska krátkými příběhy svých studentů/klientů a úryvky z reflexí studentů KATaP DAMU, Katedry fyzioterapie a rehabilitace na 2. LF UK v Praze a LF OSU v Ostravě.

### **II. 3. 1. DECH**

#### ***O dechu***

Dech je hlediskem základním, neboť je živým mostem mezi tělem, hlasem a psychikou. Současně je z mého pohledu i hlavním pojítkem mezi pojetím pohybu Moshého Feldenkraise a výchovou k hlasu Libuše Válkové. Dýcháme nepřetržitě, ve dne i v noci, protože náš organismus není schopen kyslík skladovat. Ale proces dýchání nesouvisí vždy s potřebou příjmu kyslíku. Dýchání má i jiné aspekty, je závislé na dalších okolnostech. Dýchání doprovází situace, mění emoce, mění napětí těla (uvolňuje či uvádí do přepětí), doprovází nebo vyvolává pocity potěšení či bolesti, napomáhá znělosti hlasu při mluvení nebo zpívání, aktivuje orgány, zavírá a otevírá hrudní koš, způsobuje dynamický pohyb v obloucích páteře.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup>Calais-Germain, B.: Anatomy of Breathing. USA: Eastland press 2006, str. 16. Překlad PetraOswaldová.  
Dále neuvádím jmenovitě, pokud se jedná o vlastní překlad.

*„Dýchání je pro život rozhodující. Přestat dýchat znamená zemřít. Proč tedy lidé často zadržují dech v situaci napětí? Protože má biologickou hodnotu přežití. Když se ocitneme tvář v tvář nebezpečí, zhluboka se nadechneme, dech zadržíme a pak jím jednáme.“<sup>28</sup>*

Dýchání je biologicky daným, naprosto přirozeným a základním prostředkem komunikace s vlastním bytím a současně s okolním světem. Prostřednictvím dechu máme možnost uvědomovat si, jak se cítíme v případě, že se na něj napojíme a jsme schopni vědomě vnímat jeho změny. Takové sledování samozřejmě předpokládá jistý trénink na základě zkušenosti, prožitku předcházející.

Každý z nás má zkušenost, že dýchání se mění v závislosti na emocích. Pokud zažívám příjemné pocity, radostnou excitaci, můžu se cítit dechem přehlcen, zavalen, aniž bych toto dění dokázal vědomím či vůlí výrazně ovlivnit, vyjma záměrného prohloubení nádechu. Stejně tak v situaci stresu, valících se negativních emocí, je málokdo schopen uvědomovat si v průběhu vzniklé situace měnící se dechový vzorec, natož ho vědomě ovlivňovat v autokorekčním mechanismu.

U osob v tomto směru přirozeně senzitivních či trénovaných dochází k uvědomění si změny dechu, ale pokud je situace emočně vypjatá (ať pozitivně či negativně), není téměř v lidských možnostech tuto transformaci vědomím z podstaty zachytit hned při spuštění emočních vln. V určité fázi takové situace můžeme ale dech a jeho prostřednictvím i své emoce začít postupně vědomě ovlivňovat, můžeme přijmout dech jakožto partnera ve vnitřním dialogu. Pokud se nám podaří navázat spojení s vlastním dechem, sledovat jej, vytváří se produktivní vakuum, prostředí v nás samých, v němž můžeme dýchat sami se sebou, nebo naopak proti sobě. Stejně tak se děje i v komunikačním kanálu s vnějším světem. Jsou tedy situace, v našem vnitřním i vnějším prostoru, v nichž dýcháme v souznění s prostředím svého aktuálního bytí, nebo proti němu.

Z tohoto pohledu můžeme dech vnímat jako dynamickou linku, která má schopnost propojovat jednotlivé úrovně naší přítomnosti: nevědomí, vědomí,

---

<sup>28</sup>Nelson, H. S., Blades-Zeller E.: op. cit., str. 73.

tělo a psychiku. Současně nás ve vzájemném kombinačním propojování těchto čtyř rovin dech spojuje s okolním světem, ve kterém se projevujeme, a nechává do nich promítat v různě silných impulzech a vazbách události zažívané. Jak řečeno, situace odehrávající se v nás samých i v našem okolí zobrazují prostřednictvím dýchání aktuální rozpoložení tělesné i duševní. Pokud dojde k zrcadlení v rovině vědomí, máme možnost s dechem aktivně nakládat a měnit jím svou situaci podle potřeby v souladu či opozici vůči prožívanému vzhledem k tomu, čeho takovým vedením dechu chceme dosáhnout.

Druhým, opačným vyjádřením je nevědomý obraz patologického vzorce dechu, kterým tělo či psychika mohou upozornit vnějšího pozorovatele a jeho prostřednictvím i nás samé, že dýcháme proti své přirozenosti. V tomto ohledu má dech obrovský diagnostický potenciál při odhalování dysfunkcí a onemocnění somatických i psychických.

*„Ve způsobu dýchání se projeví každé tělesné a duševní úsilí i jakékoliv naše potíže. Dech reaguje citlivě i na vegetativní procesy. Při určitých poruchách štítné žlázy dochází například k charakteristickému způsobu dýchání, jež usnadňuje diagnózu. Každé náhlé silné podráždění má za následek zadržetí dechu. Ze zkušenosti všichni víme, jak úzká je souvislost mezi dechem a prudkým citovým impulzem nebo silným afektem.“<sup>29</sup>*

### **Příklady**

V individuální praxi jsem narazila na dva zajímavé případy, které jsou příkladem dýchání „proti svému bytí“. Prvním z nich je příběh Lenky, fyzioterapeutky věnující se latinsko-americkým tancům na profesionální úrovni jak aktivně, tak z pozice trenéra.

Lenka se jako studentka magisterského programu oboru fyzioterapie účastnila blokové výuky s tématem Feldenkraiova metoda, dech a hlas. Při ní zjistila prostřednictvím lekcí a následného individuálního podrobného vnímání

---

<sup>29</sup>Feldenkraiova, M.: op. cit., str. 51.

pohybu vlastní pánve v chůzi a tanci, že „podivně dýchá“. Dle svých slov už si všimla v jiných přístupech k pohybu, že neinicuje pohyb pánve při tanci přímo z pánve samotné. Dokonce byla překvapena, že je její pánev v minimálním rozsahu pohybu téměř nehybná. Přitom při tanci je její pánev z pohledu vnějšího pozorovatele i z jejího vnitřního zorného pole hybná naprosto bez problémů, navíc ve velkém rozsahu a bohaté diferenciaci pohybu.

Lenka se začala pozorovat a pravidelně pracovat s představou nadechování se do jednotlivých prstů chodidel, čímž si zvyšovala citlivost vůči vlastnímu dýchání v úrovni celého těla i vědomí o tom, co se děje. Při tanci v tréninkové fázi, kdy měla na takové pozorování relativně čas a klid, vysledovala, že nádechem aktivně opřeným zhruba do středu hrudní páteře (TH 5-6) drží celý vršek trupu v přepětí tak, aby se její pánev mohla pohybovat volně. Zjistila, že v podstatě využívá nádech proti svému tělu, aby jeho určitou část znehybněla a umožnila tak jiné části (pánvi) pohybovat se v tanečním vzorci volně.

Pro ni samotnou to bylo šokující zjištění, protože jako budoucí fyzioterapeutka si uvědomuje možné důsledky takové patologie v době, kdy přestane tančit na vrcholové úrovni. Lenka v současné době dál aktivně tančí a trpělivě pracuje na změně vzorce pohybu prostřednictvím aktivního cvičení s dechem.

Druhým případem se smutným koncem byl šedesátiletý pan Jaroslav. Jaroslav začal docházet na individuální i skupinové lekce Feldenkraisovy metody pravidelně a intenzivně proto, že mu obě formy cvičení dělají velmi dobře, zlepšují poměrně omezený pohyb jeho ramenních kloubů a celých horních končetin a že se mu výrazně lépe dýchá. Po půl roce docházení mi po jedné individuální lekci sdělil, že během cvičení, při kterém byl pasivní a já jsem mu zrovna uvolňovala pravou lopatku ve skluzu proti žebrům, cítil, že dýchá jinak. Popisoval okamžik „toho jiného dýchání“, který trval pár vteřin jako něco mu dobře známého a současně velmi nepříjemného, co nechce jeho tělo přijmout a přitom cítí, že jinak v tu danou chvíli dýchat nemůže.

Závažné bylo, že tento zážitek se od té doby při individuálních lekcích opakoval, stejně jako se rameno i lopatka v odstupu několika týdnů a pak už dnů vracely stále do výchozího patologického vzorce pohybu. Z hlediska

diagnostiky podle takových pravidelných výkyvů dechového vzorce bylo nám oběma v určité fázi naprosto jasné, že příčina jeho potíží bude čistě somatická a že jsme vlastně odhalili něco neblahého.

Bohužel to tak skutečně bylo. Jaroslav měl opakovaně rakovinu pravé plíce, ze které mu byl několik let předtím, než jsme se poznali, odebrán spodní lalok. Na druhou stranu je potřeba zmínit, že díky biologické léčbě prožil svůj čas na maximum a v poslední fázi života, kdy byl upoután na lůžko, často vyjadřoval přání, abychom společně cvičili v představě s dechem, že mu taková cvičení „dělají alespoň na chvíli radost z toho, že tady ještě je a že se možná i vyléčí, dokud volně dýchá“.

### ***O dechu, pohybu a hlasu***

Dech sám o sobě je prostředkem jednání. Dech může pohyb doprovázet, být s ním ve vztahu nebo ho dokonce inspirovat a vést. Ale zrovna tak může být samostatným činitelem, který se projevuje nezávisle na pohybu, na jeho dynamice a rytmu. Ve vztahu k hlasu je to ale vždy dech, kdo (či co) hlasu předchází, je podmínkou jeho vzniku.

Prostřednictvím variování dechu v kontextu pohybu je možné obnovit vztah mezi dechem, posturálním nastavením a pohybem samotným. Ve chvíli, kdy je tento vztah realizován v nových, funkčních souvislostech, dochází k transformaci dechového vzorce. Změněný obraz dechového vzorce se pak stává základním stavebním kamenem pro proces tvorby fyziologického hlasu. Z toho vyplývá, že dýchání má vliv nejen na posturální funkce člověka, ale je současně předpokladem funkční hlasotvorby.

Z hlediska kineziologie Pavel Kolář rozlišuje dýchání brániční a kostální.<sup>30</sup> Brániční se dá popsat jako dýchání břišní, dýchání kostální jako hrudní. *„Hodnocení stereotypu dýchání je velmi významnou a „citlivou“ branou k posouzení stabilizační funkce páteře. Umožňuje posoudit aktivaci bránice a její spolupráci, resp. funkční vztah s břišními svaly. Pokud člověk není*

---

<sup>30</sup>Kolář, P. et al.: Rehabilitace v klinické praxi. Praha: Galén 2009, str. 55.

*schopen provést brániční způsob dýchání, ukazuje to na nedostatečnou, resp. porušenou souhru mezi bránicí a břišními svaly.*<sup>31</sup>

Názory osobností a různých metodik z oboru rehabilitace a fyzioterapie si často kontrují v hodnocení, jaký vlastně je správný způsob dýchání. Řada z nich se přiklání výhradně k dýchání bráničnímu proto, že právě při něm bránice společně s břišními svaly a svaly pánevního dna zajišťuje vytváření nitrobřišního tlaku, jenž je pro vývoj páteře a následnou posturální ontogenezi klíčový. Brániční způsob dýchání je bezesporu důležitý jak pro centralizaci pánve a stabilizaci páteře, které jsou předpokladem funkčního pohybu celého těla, tak pro vytvoření dechové opory pro hlas. Ale pouze brániční dýchání nestačí. Je potřeba vnímat dechový proces komplexně a pružně podle individuální fyziologické potřeby. Je nutno znovu zdůraznit, že složitý proces dýchání je naším bytostným projevem a současně partnerem v dialogu. Dýchání je zrcadlem našich emocí a celkového duševního i fyzického stavu v aktuálních situacích, což oba přístupy, jimiž jsem inspirována, na rozdíl od mnoha jiných disciplín plně respektují.

### ***Dech a přístup Moshého Feldenkraise- praktická vyjádření***

Z hlediska Feldenkraisovy metody i výchovy k hlasu je dýchání pojímáno jako smíšené, odehrávající se v ideálním případě formou volného hrudně-břišního nádechu a ekonomického výdechu<sup>32</sup>. V tomto pojetí jsou v obou přístupech vedeny i cesty k objevování fyziologického vzorce dýchání, které mě velmi ovlivnily.

Feldenkrais nakládá s experimentováním v dýchání velmi otevřeně a dá se říci, že svým způsobem až odvážně. V porovnání se světem fyzioterapie se nebojí svým studentům během pohybu nabízet varianty nefyziologického dýchání zcela záměrně. Jeho předpoklad je takový, že pokud chceme vyvázat svůj dech z nefunkčního stereotypu, je potřeba, aby náš nervový systém dostával z hlediska dýchání podněty dvojího druhu: fyziologické

---

<sup>31</sup>Kolář, P. et al.: op. cit., str. 55.

<sup>32</sup>Válková, L., Vyskočilová, E.: op. cit., str. 53.

i nefyziologické. Jedině pak, na základě fyzického prožitku pohybu v kontextu dýchání a subjektivního porovnávání zkoušených variant, je nervový systém schopen porušit stávající vzorec a uvést ho do nového, funkčnějšího nastavení.

### ***Dech a hlas- praktická vyjádření Libuše Válkové***

Libuše Válková při hledání fyziologického vzorce dýchání účinně využívá představu dechového sloupce, jehož spodní část je zakotvena během celého dechového procesu ve středu pružně zploštělé bránice a jeho vrchol zasahuje až pod oblast fontanely. Dechový sloupec je v pružném napětí aktivního nádechu i výdechu udržován v nezměněném tvaru pro volně průchozí dech, na což nervový systém velmi záhy reaguje. Sám tak může v úrovni nevědomí uchopit fyziologický průběh dechu, neboť dech není veden cíleně pouze do jedné oblasti.

V praxi Válková často zmiňuje možnost otevřené hranice základny i vrcholu dechového sloupce. V tomto případě se jedná o navození nádechu a výdechu bezprostředně předcházejícího hlasotvorbě formou otevřené představy, jež v ideálním případě vede studenta k plnému fyziologickému nádechu na střed bránice a ekonomickému výdechu.

Základna dechového sloupce může být v takové představě posunuta hlouběji, až na stydkou kost. Případně je možné pod vlivem inspirace technikami klasické čínské opery pracovat s představou dechové opory do palců chodidel, což má z hlediska posturálního a následně i hlasotvorného významný účinek. Pro řadu studentů je taková opora dechu představou mnohem konkrétnější a tím pádem i efektivnější, než pokusy vnímat zplošťování bránice v nádechové fázi. Vrchol dechového sloupce pak může být obdobným způsobem v představě zaznačen v libovolně zvolené výši nad fontanelou i hlavou. Jedná se o představu jakéhosi trychtýře, který propojuje prostřednictvím dechu vnitřní prostor osoby s vnějším prostorem nad ní, což může vyvolat u zkoušejícího si jedince nejenom fyziologickou hlasotvorbu, ale současně a právě skrze ni i vědomí přesahující prožitek z potenciálu vlastního dechu.

## II. 3. 2. PŘEDSTAVA

### *Představa a obrazy*

Představa je názorným odrazem skutečnosti, vycházejícím z našich smyslů, emocí, zkušeností a paměti; je obraznou formou poznávání. Může být obrazem v minulosti vnímaného objektu, pohybu, činnosti nebo situace. Současně však mohou být představy tvůrčí, vytvořené naší fantazií, jíž reflektujeme vnímané jevy v osobních - dá se říci autorských - souvislostech.

Paul Newham v jedné ze svých knih o terapii hlasem hovoří o představě v pojetí Jungově. Ten věnoval zvláštní pozornost pohledu, z něhož žádný projev, tělesný ani myšlenkový, nemůže být přenesen do našeho vědomí, dokud nezíská podobu obrazu, jehož prostřednictvím je zastoupen v psychice. Jung nedělal rozdíl mezi psychickým obsahem a obrazem, stejně jako nerozlišoval psychologické procesy od schopnosti představovat si, protože 'každý psychický proces je obrazem' a 'představováním si'; 'vědomí nemůže existovat' dříve, než se 'představa stane samostatným psychickým procesem'; a 'psychika sestává v zásadě z představ'. Tím je řečeno, že představa je výrazem životně důležité aktivity.<sup>33</sup>

Druhy představ, využívané Feldenkraisem i Válkovou, se v mnohém shodují, ale v některých aspektech, zejména ve způsobu zadávání úkolů, i liší, čímž se vzájemně obohacují a inspirují. V celku integrujícím oba přístupy tak mnohdy dochází buď k prolínání představ, nebo k jejich souběžnému zapojování. Paralela často vzniká ve chvílích, kdy si při pohybu představujeme a vnímáme jednotlivé části těla a současně užíváme pro hlasovou iniciaci konkrétní obrazovou představu objektu nebo emocí. Představy, s nimiž v praktických cvičeních pracuje Feldenkraisova metoda, se dají rozdělit do tří kategorií: představy dynamické, statické a představy objektů.

---

<sup>33</sup>Newham, P.: Therapeutic Voicework, Principles and Practice for the Use of Singing as a Therapy. op. cit., str. 509- 510.



## *Dynamické a statické představy*

**Dynamické představy** se týkají funkčního pohybu celého těla nebo jeho jednotlivých částí a dále je můžeme rozdělit na představy aktuální, sledující pohyb, který se právě odehrává, a představy přípravné, v nichž si pohybový úkon vědomě chystáme před jeho fyzickým provedením. V obou formách vnímáme pohyb a při jeho nemechanickém opakování pojmáme každé následující opakování konkrétního pohybu jako samostatnou jednotku, samostatný obraz, který sledujeme v jeho průběhu. V obrazech se promítá buď pohyb celistvý, nediferencovaný, nebo diferencujeme pohyb jednotlivých částí těla a zkoumáme jej odděleně a následně v reaktivnosti celého těla.

**V obrazech statických** si představujeme jednotlivé části svého těla. Stejně jako u představ dynamických, můžeme i představy statické rozlišit na aktuální a přípravné. V obou variantách zkoumáme vnitřním zrakem, hmatem a metrem měřitelné a popsitelné veličiny jako jsou délka těla, jeho váha v celku či jednotlivých částech, vzájemné vzdálenosti kloubů a končetin, dále pak velikost a tvar např. pánve a hlavy, jakou vahou působí naše tělo do podložky v kontaktní ploše pánve, zad, hlavy, horních a dolních končetin apod. Zatímco v představě přípravné si sami pro sebe vytváříme jakousi reálnou mapu aktuálního stavu, aniž bychom se v průběhu její tvorby hodnotili, v představě aktuální už vnímáme dynamické změny (délky, váhy, rozsahu kontaktních ploch apod.) v místech, která jsme si v původní mapě zaznačili. Vnitřním hmatem a představou vytvořené a popsané obrazy v různých fázích sledování se pak mezi sebou porovnáváme. Tato forma představy výrazně podporuje uvědomování si rozdílu z hlediska somatognozického<sup>34</sup>. Jinými slovy - čím více se výsledky našeho vnitřního měření blíží k objektivní realitě, tím jasnější a konkrétnější obraz vlastního těla a bytí v danou chvíli máme.

---

<sup>34</sup>Somatognozie je schopnost správné identifikace vlastního těla. Jedná se o vědomí těla, které určuje vztahy mezi osobu a prostředím. (Kolář, P.: op. cit., str. 92.)

## **Příklady**

Navozování statických představ si vyžaduje tvůrčí proces ze strany učitele, který je svým studentům nabízí. Zkušenostmi a jejich reflektováním a sdílením s kolegy z oboru Feldenkraisovy metody, fyzioterapie a hlasové pedagogiky jsem zjistila a stále zjišťuji, jak důležité je umět odhadnout tělovou zkušenost s představou u konkrétní skupiny účastníků, jedná-li se o skupinu oborově, věkově či tělesně homogenní.

Na základě předpokladu, jakým způsobem bude mít taková skupina tendenci vnímat své tělo, volím v nabídce představ většinou protipól. Navodí se tak odlišná forma soustředění, v níž je nervový systém stimulován novými podněty v představách, které nejsou v aktuálním zaměření zautomatizovány a jsou v řadě konkrétních individuálních případů navozovány poprvé v životě. Pokud pracuji se skupinou studentů oboru fyzioterapie a ergoterapie, záměrně zadávám, aby si představovali např. kyčelní klouby jako objekty určitého tvaru, velikosti i barvy a nefixovali se na obraz skutečného anatomického tvaru a umístění lidského kyčelního kloubu v kontextu skeletu. Takový obraz je pak lépe a snáze přivádí k nim samým, k vlastním pocitům, k vnímání částí vlastního těla bez znalostního zatížení. Získají prostřednictvím představy prostor pro fantazii a uvolnění, které jsou předpokladem zvyšování kvality vnitřního cítění.

O potížích, které studenti fyzioterapie během lekcí zažívají, hovoří za vše úryvky z reflexí dvou studentů bakalářského a magisterského programu na LF OU v Ostravě: *„Některé věci pro nás jako oborově zaměřené studenty byly těžké na imaginaci a často si protiřečily s nabytými vědomostmi. I od těchto vlivů je třeba se při takovémto cvičení oprostit a nehledat ve všem souvislosti a neurofyziologické a jiné zdůvodnění.“*<sup>35</sup>

*„To bylo snad jediné, co mi v této části kurzu dělalo mírný problém - oprostit se od znalostí anatomie a přesné stavby daných segmentů těla*

---

<sup>35</sup> Javůrek, F.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na LF OSU. Rkp., Ostrava: archiv autorky 2012.

*a opravdu se soustředit jen na to, jaké vjemy mi poskytuje vlastní tělo a jak si tyto vjemy je schopen mozek sám poskládat dohromady.*<sup>36</sup>

Naproti tomu skupinu výtvarníků se stejným záměrem, zlepšením kvality vnitřního hmatu ve všech možných aspektech, od začátku záměrně stahují do těla vybízením k představám reálného obrazu kloubů, kostí, svalů apod. Princip Feldenkraisovy metody je jim ve většině případů od začátku přirozeně blízký, oslovuje je, protože pokud chtějí, mohou vnímat pouze v obrazech a představách, jež si jsou schopni samovolně navodit bezprostředně na začátku lekce, v sekci úvodního vnitřního rentgenu těla. Často se mi pak při hodinách děje, že někdo vidí své kyčelní klouby jako katedrály, jiný jako rotující ohnivé koule nebo spirálovité útvary s maticemi a šrouby. Jako příklad uvádím reflexi výtvarnice Olgy Škochové-Bláhové:

*„Myslím si, že FM mi může pomoci k prostorovému vnitřnímu hmatu. Zkrátka vnitřní představa může dotéct až na okraj. Člověk může být až pod povrchem své kůže, plně se vyplňovat zevnitř a tak se dotýkat prostoru vnějšího. Je-li člověk zaujat, či vysazený na prostor a orientaci – možná je taky zaměřen směrem ven ze sebe na vnímání vnějšího /prostoru / - mimo sebe. Tedy FM může rozšířit vnímání i na vnitřní /prostor/. Reálně/ i v představě/ se tedy může vnitřní prostor dotknout vnějšího – vědomě“...*

*...“Zcela mne na jedné z prvních lekcí okouzilo, když jsi připomněla, že je soustava kostí paže napojena ke kostře de facto jenom klíčovými kostmi. Když jsem se učila kreslit člověka, tak jsem se průzkumu kostry, ale hlavně svalů, jako tomu, co je vidět, věnovala a teď si říkám, že jsem si měla kostry všimnout víc, že by celý mechanismus pohybu člověk pochopil více z jádra propojení a jádra pohybu...“<sup>37</sup>*

Ráda bych se takových asociací dočkala i od skupiny fyzioterapeutů, ale pro výtvarníka je to známá, bezpečná půda, stejně jako pro fyzioterapeuta představa anatomie a fyziologie pohybu ve správných vzorcích. Ač se to tak na první pohled nejeví, zautomatizovaná představa může být stejně omezující pro oba obory. Navozením protichůdné představy se člověk stává citlivějším

---

<sup>36</sup>Urbanová, D.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na LF OSU. Rkp., Ostrava: archiv autorky 2010.

<sup>37</sup>Škochová-Bláhová, O.: Reflexe skupinových lekcí ATM na KATaP. Rkp., Praha: archiv autorky 2010.

k sobě samému, protože se se svým plným soustředěním pohybuje uvnitř těla v rovinách představ, které nezná, nemá je osvojeny, nepracuje s nimi často, anebo vůbec.

Naprosto odlišnou zkušenost mám z práce s dětmi. Jedná se o věkovou kategorii 7-10 let v homogenních skupinách se zaměřením na hokej, fotbal a autorskou tvorbu (dětské studio Alfred Junior). Protože jsem měla možnost pracovat se třemi dětskými skupinami přibližně stejného věku, ukázalo se, že principy navozování představ v protipólu ze světa dospělých u dětí neplatí. Nezávisle na tom, jakému koníčku se věnují, bylo v jejich věkové kategorii nezbytné nakládat ve všech třech skupinách s představami - statickými i dynamickými - podobně, téměř identicky. Byla to pro mě v praxi novinka, vlastní objevování, protože z Feldenkrais praktiků nás není mnoho, kteří pracujeme s dětmi skupinovou formou cvičení ATM.

Pro děti, nezávisle na jejich zájmové, pohybové či tvůrčí aktivitě, byly nejlepším průvodcem vlastním tělem představy barev a vzorů. Záhy jsem zjistila, že kromě hlavy a částí obličeje, krku, zad, nohou a rukou v celé délce, jsou pro ně detailnější části těla něčím velmi nekonkrétním, nereálným. Samozřejmě, že z hodin prvouky v tomto věku (cca 8 let) znají jednotlivé části lidského těla, ale v úrovni jejich tělového vědomí neexistují. Jsou pro ně většinou pouze pojmenování na úrovni slov souřadně vyjadřujících jednotlivé druhy zeleniny a ovocných stromů. Znají jména částí těla, ale ve vnitřním zorném poli je nevidí. Překvapilo mě, že i děti, věnující se v tomto věku sportu na poloprofesionální úrovni, nevěděly, kde mají pánev. Proto jsem je společně se zadáváním představ začala ve slovních pokynech navádět k dotekům na jednotlivých částech vlastního těla, aby byly v jejich tělovém citění a pro nervový systém snadněji lokalizovatelné.

Představy barevného označení a vyplňování vnitřních prostorů pánve, hrudního koše a hlavy pak byly podle bezprostředních reflexí dětí naprosto jasné. V kontextu těchto představ začaly zaznamenávat vědomím i změny na svém dýchání a často popisovaly měnící se dech v barevném spektru duhy a obrazu vodních či větrných vln. Pocit asymetrie v délce končetin či mezi levou a pravou polovinou těla reflektovaly většinou jako kontrastní barvy, a naopak při symetrizaci těla v závěru lekce vnímaly tělo v jedné barvě

či v několika odstínech jedné barvy. Čirou radost z barevné jednodlosti v závěru lekcí projevovaly převážně děti ze skupiny hokejistů, jimž byla v 16 z 22 zkoumaných případů diagnostikována ve FN Motol skolióza.

Zkoušela jsem pak transformovat vnímání a statickou představu barev i do lekcí pro dospělé, ale nesetkala jsem s radostnými reflexemi jako u dětí. U většiny dospělých (když pomínou skupiny výtvarníků a fotografů) tyto představy vyvolávaly stres z neschopnosti představit si, že mám jednu nohu modrou a druhou bílou. Představa, která byla pro děti vyjádřením naprosto konkrétním, tělově hmatatelným, je pro dospělé často něčím abstraktním.

Čím je představa konkrétnější, tím větší inervační potenciál má a kvalita pohybu v ní prováděná se přibližuje kvalitě pohybu reálného. Kategorie představ přípravných (v dynamické i statické formě) je velmi specifická. Při cvičeních Feldenkrais studentům často zdůrazňoval, že pokud se jim pohyb nedaří snadno, mohou si ho pouze představovat. Stejným způsobem, představou, se mohou cvičení účastnit i lidé, kteří některé části těla nemají, nebo o ně v nějakém životním dramatu přišli. Hranice mezi představou a fyzickým pohybem může být velmi tenká, nebo - při pěstování vnitřního tělového citění - žádná. Představa v sobě totiž skrývá velkou moc, a tou je její schopnost inervovat, vysílat mozku podněty, na něž reaguje neuro-muskulární aktivitou.

### *Další druhy představ*

S **představami objektů** pracuje Feldenkrais především v lekcích zaměřených na zlepšení zraku, centralizaci hlavy a stabilizaci páteře prostřednictvím pohybu očí. Zobrazování si pomyslných objektů ve vnějším prostoru (např. židle ve vzdálenosti 1,5 m za naší hlavou vleže na zádech, již v různých variacích sledujeme očima) nám z hlediska stereognozie<sup>38</sup> napomáhá k vytváření si jasného obrazu vztahu našeho vnitřního prostoru vůči prostoru vnějšmu.

---

<sup>38</sup>Stereognozie je schopnost prostorového vnímání a kontaktu se zevním prostředím ve vztahu k našemu tělesnému schématu. (Kolář, P.: op. cit., str. 92.)

Dalším druhem obrazů jsou **představy konkrétní**, zapojované Libuší Válkovou do hlasové výchovy. Jsou obrazy konkrétními, emocionálními a sluchovými. Představy konkrétní využívají reálného objektu, k němuž se vztahujeme v prostoru, v situaci, v pohybu prostorem nebo odpovídající činností. Při hlasovém zapojení např. žehlíme imaginární žehličkou na imaginárním žehlicím prkně, mácháme prádlo, vrtáme nebo zezem, píšeme imaginární tužkou v prostoru své jméno, prodíráme se místností plnou medu, hádáme se s imaginární sousedkou na pavlači, zpíváme ukolébavku dítěti v kočárku atd.

V **představách emocionálních** dochází k vedenému navození základní emoce tak, aby mohla být odpojána kontrolní funkce vědomí a došlo tak k fyziologické aktivaci bránice. Jak zmíněno v kapitole předchozí, přirozená aktivace bránice, v níž optimální nádech způsobí její pružné zploštění, pozitivně ovlivní jak průběh procesu dýchání a následně hlasotvorby, tak stabilizaci páteře. Libuše Válková se domnívá, že *„místo neschůdného vysvětlování mechanismu hlasové funkce a objasňování fyziologických zákonitostí hlasu je mnohdy pro začátek účinnější navodit žákovi samovolně přirozenou funkci bránice při nádechu, rozšíření žeber, pocit správné dechové a rezonanční pohotovosti, např. evokací vzrušení, smíchu, tzv. radostného úleku atd. Představivost vedená afektem inervuje bránici, a tím aktivizuje hlasivkové svaly, ale taky svaly patrové. Prostor nad hlasivkami se rozšíří - vytváří se prostředí pro vznik hlavového tónu.“*<sup>39</sup>

**Představa sluchová**, spolu s dechem, je z pohledu Válkové i z hlediska moderní hlasové pedagogiky základním prostředkem dosažení hlasové kvality a nezbytným předpokladem dalšího rozvoje člověka. *„Znovu je třeba zdůraznit, že nejpůsobivějším prvkem moderního hlasového vedení je důmyslně propracovaná práce se sluchovými představami; hlavně proto, že sluch má v hlasotvorbě nejvýznamnější místo.“*<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup>Válková, L.: op. cit., str. 69.

<sup>40</sup>Válková, L.: op. cit., str. 76.

## **Zápas s představami**

Rozdíl mezi oběma přístupy vidím v účelu užívání představ. Zatímco Feldenkrais užívá představy jako prostředku vědomého přibližování se k realitě či plnohodnotnou náhradu skutečnosti neexistující, Válková užívá představu (netýká se představy sluchové) k tomu, aby jí bylo primárně zaměstnáno naše vědomí a funkční proces hlasotvorby tak mohl vzniknout bez jeho cenzury. Tím dochází k výraznému uvolnění při hlasovém úkonu a student se tak může soustředit na svůj prožitek, který je pak vědomím uchopen zpětně a na základě sluchové analýzy zpracováván. Zásadní podnět pro zařazení představ do hledisek, integrujících oba obory, mi poskytla kolegyně MgA. Tereza Skovajsová, která se jako účastnice experimentální fáze výzkumu už v jeho počátku k představám vyjádřila. Sdělovala mi bezprostředně své pocity, že během integrační výuky ji matou instrukce představ, zadávaných dvěma pedagogy - z hlediska pohybu a hlasu. Ve zpětné reflexi hodnotí představy takto:

*„Zpočátku jsem zažívala rozpor ve způsobu zadávání instrukcí. Připadalo mi, že ty nás vedeš k vnímání reálného obrazu těla, zatímco Ivanka (MgA. et Mgr. Ivana Vostárková, pozn. autorky) zadává imaginativní představy. Nevím, jestli se to týkalo jednoho momentu nebo více, ale pamatuji si, že jsem zažívala frustraci z toho, že nevím, jak se svou pozorností a představivostí zacházet.*

*Poté, co jsem si to uvědomila, jsem se ale odpoutala od očekávání pramenících z mé představy o Feldenkraisovi a přestalo to pro mě být téma. Instrukce jsem poslouchala a nechávala si z toho v sobě utvořit takové obrazy, jaké jsem zrovna chtěla. Nicméně mi to otevřelo úvahy o tom, že jsou různé druhy představ, se kterými se dá pracovat. Základně bych to rozdělila na představy funkční (vycházející z reálného obrazu těla, biomechanických zákonitostí) a představy imaginativní. Pak jsou samozřejmě představy, vycházející z funkčního porozumění, které jsou zároveň velmi obrazové. Funkční pochopení, které člověk Feldenkraisem získává, chápu jako skvělý zdroj pro tvorbu barvitých, imaginativních a zároveň funkčních představ, které jsou vytvořeny na míru člověku, se kterým pracuji.*

*V propojení Feldenkraise a hlasu vidím velký potenciál pro porozumění funkčním vztahů těla, pohybu, dechu a hlasu. Pro pochopení vnitřní, tělové, somatické. Zároveň vidím v materiálu, který jste na semináři rozvíjeli, velkou možnost pro rozvíjení imaginace.”<sup>41</sup>*

### **II. 3. 3. TĚLOVÉ CÍTĚNÍ**

#### ***Vnímání v dialogu***

Tělové cítění je způsob, jakým subjektivně vnímáme své tělo, jeho pohyb, dech i hlas. Je, anebo se může stát naším vnitřním partnerem, jemuž nasloucháme a vědomě na něj reagujeme. Dává našemu vědomí informace o vnitřním prostoru těla a jeho uspořádání, reaktivnosti a vztazích jeho jednotlivých částí. Prostřednictvím tělového cítění jsme více či méně schopni uvědomovat si uvolnění, nebo naopak napětí v úrovni systému vnějšího svalstva i svalstva hlubokého stabilizačního systému, jehož typickými reprezentanty z úhlu našeho pohledu jsou bránice a svaly pánevního dna.

Tělové cítění nám může, ale nemusí být přirozeně dáno. Ať tak či tak, rozhodně může být pěstováno a svým způsobem i trénováno. A v tomto bodě se přístup Moshého Feldenkraise a Libuše Válkové opět scházejí, dostávají se do obsahové souhry. Obě disciplíny s tělovým cítěním, přesněji řečeno s jeho bystřením, pracují. Vycházejí z předpokladu, že tělové cítění nám podává informace o našem aktuálním tělovém napětí, my je prožíváme a informace se dostává do vědomí. To je fáze základní. Ve fázi druhé bychom na základě uvědomění si míry napětí, v případě že se nám jeví jako nepřirozené, nefyziologické, měli být schopni na ně reagovat vědomou změnou. Tato změna se na svalové úrovni týká buď schopnosti aktivovat povolené svalové oblasti, či naopak uvolňovat (nikoliv povolovat!) svaly nepřiměřeně napjaté (hypertenze).

---

<sup>41</sup>Skovajsová, T.: Reflexe experimentální výuky předmětu „Hlas a Feldenkraisova metoda“ na KATaP. Rkp., Praha: archiv autorky 2013.



Potenciál vědomě ovládat svalstvo (včetně svalů artikulačních) na základě vyhodnocování tělového citění máme všichni, nezávisle na věku a psychosomatické kondici. Je proto velmi důležité o své tělové citění pečovat a tříbit je. Prostředky, jak se dostávat s vlastním tělovým citěním do dialogu, nám nabízí jak Feldenkrais, tak výchova k hlasu. Při pokusu tyto prostředky pojmenovat jsem si kladla otázku: který z našich smyslů využíváme primárně při procesu učení se pohybem a který při experimentaci s hlasem?

Položením této otázky se smysly primárně reflektující vyjevily jasně. Zatímco u výchovy k hlasu je základem sluch, u pohybu je důležitý zrak. Nelze hovořit pouze o smyslech v jejich reálné podobě. I když sluch a analytická sluchová dovednost jsou bezesporu předpokladem růstu hlasové kvality - a u kvality pohybu hraje velkou roli zrak, neboť jím dostáváme své tělo a jeho pohyb do vztahu k vnějšímu prostoru a pohybu v něm.

Zrak i sluch je však možné paralelně užít i v obrazu přeneseném, vnitřním (zde se znovu dostáváme k představám). Můžeme svému tělu naslouchat zevnitř a můžeme si je prohlížet vnitřním zrakem. Oba smysly v imaginativní podobě, stejně jako oba smysly reálné, pak mohou být užívány v souhře a vzájemné inspiraci, což zvyšuje kvalitu vnitřního tělového citění.

### **Příklady**

Absolventka KATaP, která učí zpěv, píše: *„Když cvičíme, naše pozornost je obrácená dovnitř. Vše se odehrává v našem vnitřním světě, pocitech a jakémsi oněmění. Hlas se nejdřív musí projevit, abych ho mohla sledovat. Můžu ho i sledovat vnitřním hmatem, představovat si ho, či ho poslouchat se zavřenýma očima zvenčí nebo zevnitř. Zpětnou vazbu mi ale dává hlas projevený (patří sem neodlučná dvojka: hlas – ucho). Pokud hlas zazní (zazpívám), nejen že ho můžu lépe sledovat, ale tím, že zní v prostoru, dochází k rezonanci. Slyším, jak se hlas rozléhá, ale dokonce ho cítím – vrací se mi do těla. Všichni známe: „zpíval, až mně běhal mráz po zádech“. Nechci tím emoční vnímání upozadřovat za fyzikálním, ale nelze to ani oddělovat.*

*Udělám malou vsuvku o zkušenosti s představou a tzv.: vnitřním hmatem. Když si můj student zpěvu neví rady, jak zazpívat nějakou píseň či árii, vyzvu ho, ať si nejprve představí, jak by měla znít. Do představy patří i barva hlasu, intenzita sdělení a technický způsob uchopení tónu, včetně nádechů. Dále si představují tělový postoj, náladu a pocit z toho, co slyší. Myslí například na kulatý zvonivý tón, jemnou barvu a milostnou naléhavost. Ví přesně, komu to zpívají a proč. Když je jejich píseň hotová, několikrát si jí v představě zazpívají, tudíž to i několikrát slyší. Pokud neměli nereálné představy, kterých nejsou schopni dostát svými dispozicemi, hlas jim zopakuje přesně to, co s ním nacvičili v představě. Studenti mají po tomto experimentu většinou úplně jinak postavené tělo, bradu, hlavu, výraz očí, a jinak používají ruce. Pak si rozvzpomenou, kdo jsou a je to bohužel zpátky, hlas si ale většinou už drží, v čem mu bylo dobře, a snaží se tam vrátet.*

*Je to až neuvěřitelné, ale musíme si být vědomi, že mluvím o hlasových profesionálech. Umí pracovat s hlasem technicky. Nejprve ho cvičili na vokalizácích (podobné je to v tanci) a když dosáhli nějaké technické vybavenosti – byli schopni se osvobodit.<sup>42</sup>*

Záměrně kombinuji reflexe veřejnosti, studentů KATaP DAMU a studentů fyzioterapie 2. LF UK a LF OSU. Zatímco reflexe studentů umění a fyzioterapie se v celistvém pojetí obsahu i formy velmi často liší, jsou oborově rozpoznatelné, v úryvcích popisujících tělové cítění a jeho změny je pro mě samotnou překvapením, že není vůbec snadné určit, z jakého oborového zaměření text pochází.

*„Jsem člověk s velmi dobrou prostorovou orientací a velkou citlivostí pro prostor a jeho rozměry. A zároveň jsem někdy 'nemehlo'. Tak nějak nevím, kde mi končí ruka a kde noha. Určitě je to těkající myslí. Když se nekoncentruji, tak se 'necítím až po okraj těla, nemám o svém těle přehled'.“<sup>43</sup>*

---

<sup>42</sup>Kafková, M.: Reflexe experimentální výuky předmětu „Hlas a Feldenkraisova metoda“ na KATaP. Rkp., Praha: archiv autorky 2010

<sup>43</sup>Škochová- Bláhová, O.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP. Rkp., Praha: archiv autorky 2010.

*„První nesnáž, ve které jsem zatím nezaznamenal postup, je úvodní prohlídka těla, zjišťování kontaktu s podložkou, hloubky dechu, posléze optimálního rozsahu pohybu a příjemnosti či přirozenosti zvolené cesty. Nevím, jestli a jak se dotýkají moje ramena země. Ze zrcadla vím jen tolik, že pravé je výš a více vpředu, což se projevuje i v pozici lopatky, jak jsem zjistil ohmatem, tedy zvenku. Dech dokážu pozorovat toliko podle dmoucí se hrudi a břicha, které se ale pohybují jen docela neznatelně, až mikroskopicky, ačkoliv nevyhnutelně dýchám, nebo naopak stoupají a klesají v obdivuhodném rozsahu, aniž bych u toho musel vdechovat a vydechovat. To je při pozorování matoucí. Když potom provádíme pohyb a hledáme si tu svou nejvýhodnější cestu či pozici, zůstávám překvapivě nedůvtipný a lenivý, přestože se tvářím zainteresovaně a snaživě. Pokud je nějaká cesta naznačena, držím se jí zuby nehty, i když mi zjevně nevyhovuje. Snad to souvisí s tím, že vzhledem k zatvrdlosti mého těla je pro mě většina pozic více či méně nepohodlná, je-li vůbec dosažitelná.“<sup>44</sup>*

*„Zvláštní je, jak málo k tomu stačí. I úplně jednoduché malé pohyby mohou mít na naše tělo velký efekt. Byla jsem překvapená, jak moje tělo na cvičení reaguje. Už po chvilce jsem na sobě cítila změnu a to mě určitým způsobem vnitřně uspokojilo. Na začátku cvičení, kdy jsme měli vnímat polohu jednotlivých částí těla, znervóznilo mě, že mi každá horní a dolní končetina leží jinak, pánev je taky nějak nakloněná, každé rameno je někde jinde atd. Říkala jsem si, jak takhle můžu fungovat, když jsem úplně nakřivo. Ale stačilo pár malých pohybů a začínalo se to všechno pomalu srovnávat. To mě celkově psychicky uklidnilo.“<sup>45</sup>*

*„Nutno též říci, že tyto změny nebyly vždy příjemné, například jsem si uvědomil některé svoje tělesné handicapy jako neohebnost či mizerné držení těla. Toto uvědomění je ovšem prvním krokem k nápravě. Lépe si včas uvědomit nedostatky a moci na nich začít pracovat, než žít dlouho v nevědomosti a nechat problém bobtnat. Víím, že mám mizerné držení těla, velkou kyfózu, což do značné míry zřejmě plyne z toho, že mám nadměrně dlouhá záda a krátké nohy. Záda mě však nijak výrazně dosud nebolely. Pokud ano, tak jsem si zacvičil svoji sérii cviků a bylo to lepší. Ke konci*

<sup>44</sup> Zajíček, P.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP. Rkp., Praha: archiv autorky 2012.

<sup>45</sup> Smržová, J.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na 2. LF UK. Rkp., Praha: archiv autorky 2010.

semestru se však záda ozvaly a začaly bolet. Nebyla to ovšem záludná bolest, s níž si člověk neví rady, ale bolest jaksi komunikativní, která mi sděluje, jak se svým tělem zacházet. Jakoby se záda ozývala: Sedni si rovně!<sup>46</sup>

„Zpočátku jsem i dnes bojoval se spánkem, díky kterému se i do dnešní lekce vloudilo malé „okénko“ v mé paměti, ale naštěstí bylo jen jedno. Mnohem více jsem dnes vnímal vlastní tělo a zvláště ke konci lekce, když jsem se snažil „nevylít polévku ze své levé lopatky“, jsem vnímal její kontakt s podložkou velmi intenzivně. To jsem ale skočil rovnou ke konci. To, co na mě udělalo velký dojem, bylo hodnocení subjektivního vnímání levé a pravé poloviny těla po odcvičení pravé strany, respektive cvičení, které se fyzicky odehrávalo z velké části v oblasti ramenního pletence. Byla to opravdu funkční integrace, protože rozdíl mezi levou a pravou stranou jsem vnímal jako velký. Pokud mám popsat rozdíly, které jsem pociťoval, tak bych začal v dutině ústní, kde pravá polovina byla jaksi prostornější, volnější a měl jsem pocit „rozlezlých zubů“. Dále jsem měl mnohem volnější a „lehčí“ pravou paži a vleže na zádech jsem pociťoval i výraznou disproporci v objemu hrudníku – pravá polovina byla volnější a subjektivně rozložitější. Při chůzi jsem cítil větší aferenci z pravé plochy a patou jsem volněji dopadal na podložku v rámci krokového cyklu. V druhé části lekce jsem se snažil tuto disbalanci vyrovnat, ale mám pocit, že jsem nebyl plně úspěšný, ačkoliv se rozdíl mezi oběma polovinami těla do velké míry vyrovnal.“<sup>47</sup>

„Hodina FM se vždy odrazila také ve výrazu mého obličeje. Měla jsem dojem, že mám větší, otevřenější a pohyblivější oči a celý obličej hladký, pleť napnutou. I z reakcí okolí jsem se dozvíдалa, že vypadám „nějak jinak“. Po hodinách jsem se cítila živější a chtělo se mi běhat nebo alespoň chodit, využít nějak tu probuzenou energii. Za chůze jsem vnímala plochy svých chodidel jako mnohem měkčí a větší. Pohyby v kotníku byly najednou citelné, uvědomila jsem si, že kotníky vůbec mám. Velkou změnu jsem pociťovala v oblasti pod kolena. Při delším stání na jednom místě se mi vždycky kolena propínala víc, než bylo příjemné, vnímala jsem je jako prolomená a vazy pod kolena jako slabé a namožené. Po hodinách FM se pocit propnutí pod kolena přeměnil v uvolnění, kolena se mírně pokrčila, ale ne nijak

<sup>46</sup> Kubíček, J.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP. Rkp., Praha: archiv autorky 2011.

<sup>47</sup> Krulík, J.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na 2. LF UK. Rkp., Praha: archiv autorky 2010.

extrémně. Chůze se díky tomu stala plynulejší, ladnější i pomalejší, protože jsem si tenhle pocit s radostí vychutnávala.<sup>48</sup>

*„Po cvičení jsem zažila neuvěřitelný pocit. Cítila jsem se, jako kdyby mi někdo vyměnil celé tělo za nové, funkční a lehčí. Cestou domů jsem se přímo vznášela. Po této zkušenosti jsem začala na cvičení chodit pravidelně. Nejvíce mě fascinuje minimální námaha, kterou lze dospět k velkým změnám a úspěchu co se týče fyzických schopností těla. Poprvé jsem se setkala s tím, že nějakým cvičením (metodou) můžu dosáhnout momentu, kdy samo tělo mě na základě propojení upozorní, že sedím nebo chodím křivě. Změnilo se i mé vstávání. Nevstávám již způsobem ‘vyletět z postele a úprkem do práce’ a každé ráno si prožívám v klidu, a to se z velké části odráží i ve zbylé části dne. Stále častěji si uvědomuji, že nesmyslně uháním v předklonu s rameny vpřed. Pohled na ono uvědomění si tohoto postoje musí asi působit směšně, jelikož přesně v tuto chvíli zpomalím, narovnáím se a musím se nad vším pousmát. Tento pocit se do mých dnů dostává stále častěji.“<sup>49</sup>*

*„Díky tomu, že kurz byl veden převážně prakticky, měla jsem možnost si terapii sama na sobě vyzkoušet a zažít. Musím říci, že kdyby tomu tak nebylo, asi bych nevěřila, jak je skutečně účinná a hlavně jak člověk díky lekcím sám pozná a ‘najde’ části svého těla, o kterých normálně nemá tušení ani nad nimi nepřemýšlí, dokud k tomu nemá důvod. Ten přichází až s určitými problémy. Člověku je jedno, kde má bedra nebo hrudník, dokud ho nebolí. Ale právě to si myslím, že je chyba, že kdyby člověk nad svým tělem více přemýšlel, více se jím zabýval a více se mu věnoval už dříve, než se dostaví komplikace jako bolesti či omezení pohybu, tak právě k těmto komplikacím by snad ani nemuselo dojít, nebo by mohlo dojít o mnohem později.“<sup>50</sup>*

---

<sup>48</sup> Petelíková, E.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP. Rkp., Praha: archiv autorky 2011.

<sup>49</sup> Nováková-Kalivodová, M.: Reflexe skupinových lekcí ATM pro veřejnost. PR manager. Rkp., Praha: archiv autorky 2006.

<sup>50</sup> Jindráková, A.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na LF OSU. Rkp., Ostrava: archiv autorky 2012.

## II. 3. 4. OBRAZ „JÁ“

### *Dynamický celek*

Obraz Já můžeme vnímat jako dynamický celek, jehož tvorba je v prvopočátku ovlivněna třemi faktory. Prvním z nich, jež je nám daný, je podíl genetiky. Co jsme zdělili po svých předcích, je naše osobní skutečnost, kterou nelze z podstaty změnit.

Faktorem druhým, který od začátku ovlivňuje náš psychomotorický vývoj, je výchova. Výchova ve smyslu, jaké podmínky nám jsou hned v raném dětství pasivně dány a aktivně vytvářeny pro proces učení a pro konfrontaci s okolním prostředím během tohoto procesu.

Třetí složkou tohoto dynamického celku je pak sebevýchova - tj. vnímání sebe sama zevnitř jak v těle fyzickém, tak duševním, a projektování se v takovém obraze subjektivní reality do prostředí sociálního a jeho vzájemných vztahů.

*„Ve skutečnosti nezůstává obraz Já po celý život stejný. Mění se s každým naším konáním. Časem si však na svůj změněný obraz zvykne, naše jednání ztratí pružnost, ustrne, stane se schematickým.*

*Na počátku života, když začínáme tvořit obraz svého Já, dochází k jeho rychlým a častým změnám. Mění se způsob jednání. Dítě se rychle učí to, co mu bylo včera ještě nedostupné.<sup>51</sup>*

Pokud pak chceme obraz Já v určité fázi svého života transformovat cíleně, vyvázat ho ze schematicčnosti, je nejefektivnější vstupní branou faktor sebevýchovy. Sebeuvědomováním jsme schopni začít prožívat své vnitřní Já v nových souvislostech a měnit tak „svou“ realitu. Úskalí, které na takové cestě může nastat, je stanovení si konkrétních cílů. Obvykle se pak transformační proces obrazu Já zastaví a znovu se zacyklí do stereotypu, jakmile dosáhneme určité úrovně dovedností nebo znalostí, umožňujících dosáhnout bezprostředního cíle.

---

<sup>51</sup> Feldenkrais, M.: Feldenkraisova metoda- Pohybem k sebeuvědomění. Op. cit., str. 27.

Z tohoto úhlu pohledu je pak lépe nežli o cíli přemýšlet o úloze vlastního bytí, o hledání úkolu v příležitostech, jež nám jsou během života nabízeny a které se neopakují. Pokud svůj životní úkol potkáme a výzvu přijmeme, pokud v tomto smyslu v úkolu, který byl adresovaný jenom jednou za život pouze nám, najdeme sami sebe, stává se obraz našeho Já skutečně dynamickým a autentickým.

Protipólem úkolu s transformací obrazu Já je přijetí role. Jejím prostřednictvím můžeme obraz Já také měnit, ale s falešným vědomím změny, neboť přijetím role/rolí se taková změna odehrává pouze v rovině osobnostní, nikoliv osobní. Osobnost je v podstatě iluzorní obraz sebe sama. Je to sociální obraz Já, který se více či méně podobá masce, podle níž bychom si přáli, aby nás okolí, včetně toho nejbližšího, vnímalo a posuzovalo. Naproti tomu obraz vnitřní, osoba, kterou se cítíme být, pokud jsme schopni rozeznat a odložit masku osobnosti, je naším skutečným Já.

### ***Příběhy***

Typickým příkladem nutnosti rozlišovat v životě člověka jako individuality tyto dva obrazy Já: vnitřní (osobu) a vnější, sociální (osobnost) je situace, kdy se narodíme s vážným fyzickým handicapem. Z kontinuální roční spolupráce s mladými lidmi v Jedličkově ústavu v Praze v divadelním projektu „Mít tělo - Být tělem“ svých kolegyň MgA. Kateřiny Jungové a MgA. Martyiny Musilové, PhD., jsem se naučila, že jako zástupci okolního světa a nositelé „zdravé tělesné formy“ často vnímáme osoby s fyzickým handicapem jako osobnosti, které svou tělesnou formu musí strpět a nemohou v ní být šťastné, protože tak se nám jejich sociální Já jeví.

Byla to dlouhá cesta poznávání prostřednictvím práce na tomto projektu, výukou individuálních lekcí Funkční integrace a osobních setkávání v praxi s dětmi, než jsem zjistila, jak důležité je snažit se hledat a respektovat skutečný, vnitřní obraz Já těchto lidí, protože oni v něm, na rozdíl od nás „zdravých“, naprosto přirozeně žijí.

Dokladem toho je úžasný text, který pro divadelní představení v režii Kateřiny Jungové napsala klientka Jedličkova ústavu, Lenka Dvořáková, jež se

na projektu aktivně podílela účastí na přípravných workshopech i herecky. Tento text byl v závislosti na několika opakováních představení modulován a dopisován; já uvádím jeho původní psanou verzi:

*„Nový tělo: Lenka Dvořáková. Improvizace... Byl nezvykle horký květnový den. Včeličky opilovaly květy třešní. A ve vzdáleném vysokém domě se zrodilo několik malých zmrzlých těl. Skoro všechna se dokázala sama rychle zahřát a začala poznávat svět. Ale jedno, jaké to překvapení, že právě to nejmenší, se zahřát nedokázalo a muselo být v teplé vyhřáté krabici se speciální porcí kyslíku. Po několika hodinách či dnech, to nikdo neví, se přívod kyslíku zastavil. A z mozku začaly prchat některé buňky. Zatímco se je jiné snažily nahradit, začala se vytvářet nová, produktivnější identita. Navenek vypadaly tyto změny velice nebezpečně. Není se co divit, že se jich doktoři vyděsili. A snažili se tyto změny co nejvíce eliminovat. Ale nová identita byla velmi čínorodá a nenechala se...“<sup>52</sup>*

Další, svým způsobem velmi podobnou zkušeností, jako když jsem viděla Lenku na jevišti, pro mě byla návštěva desetiletého Kristiána Gnipa s jeho rodiči u nás doma v předvánočním čase, kdy jsem je pozvala na čaj. Kristián je můj pravidelný klient. Je kvadruparetik, sám se dokáže přetočit pouze ze zad na bok a z boku na břicho. Nemluví a s rodiči komunikuje přes speciální počítačový program, kdy mu musí být kladeny otázky tak, aby mohl prostřednictvím klávesnice odpovídat ano/ne. Kristián nosí pleny, nedokáže se sám najíst, ani napít. Domů za ním denně dochází učitelka-intelektuálně je nadprůměrný. Výborně a velmi rychle čte a počítá.

Než měli Gnipovi přijet, uvědomila jsem si, že už začaly vánoční prázdniny a obě mé děti budou ten den doma. Trošku jsem znejistěla nejen já, ale především Kristiánova maminka, protože nikdy předtím Kristián nebyl na návštěvě, kde jsou v prostoru volně pobíhající děti a zvířata (máme dvě velmi kontaktní kočky), protože se velmi leká nenadálých hlasitých zvuků včetně kašle. Velmi podrobně jsem se snažila své děti připravit na to, v jakém stavu Kristián je, aby se ho nelekly a snažily se s ním alespoň chvíli jakýmkoliv

---

<sup>52</sup> Dvořáková, L.: Text do divadelního představení Mít tělo-Být tělem. Rkp., Praha: archiv MgA. Kateřiny Jungové 2010.



způsobem pohrát. Několikrát před příjezdem Kristiána jsem jim opakovala všechno, co jsem považovala za důležité, aby věděly.

Původně plánovaná půlhodinová návštěva se nakonec protáhla na více než dvě hodiny, během nichž se jezdilo s autíčky po podlaze i po Kristiánovi. Dcera nechala před Kristiánovým obličejem běhat křečky i kočky a nakonec si děti četly. Když Gnipovi odjeli, přišel za mnou můj devítiletý syn a řekl mi: „Maminko, já jsem teda čekal, podle toho, cos říkala, že k nám přijede nějaký desetiletý uslintaný mimino. Kristián je úplně normální kluk, akorát zatím nemůže hrát se mnou fotbal nohama a moc toho nenamluví. Ale čte už Robinsona!“ A já jsem si v tu chvíli uvědomila, že sice s Kristiánem cvičím a zprostředkovávám mu tak proces učení, ale že jeho Já jsem schopna plně vnímat jenom v kontextu téhle jedné jediné situace, za celou tu dobu, co spolu pracujeme, pouze v jednom obraze...

### **Jádro**

Pokud jsme alespoň trochu schopni sami u sebe propracovat se k jádru, pak můžeme udržovat toto jádro živé prostřednictvím dialogů, trialogů atd. s dalšími obrazy, které se na sebe mohou vzájemně vrstvit bez obavy, že bychom své jádro ztráceli. Naopak touto formou může získat mnohem jasnější kontury (což velmi dobře sledujeme v dialogickém jednání podle Ivana Vyskočila) a přitom zůstávat ve vlastní dynamice.

Feldenkrais říká: *„Každý z nás se pohybuje, myslí, cítí, mluví zcela osobitým způsobem, který odpovídá představě, již si během svého života sám o sobě vytvořil. Aby byl s to změnit způsob svého jednání, je nezbytné, aby tuto svou představu změnil. To však neznamená pouze nahradit jednu činnost jinou činností, ale vyžaduje to změnu dynamiky reakcí. Pojem 'dynamika' nutno chápat ve smyslu mechaniky jako nauku o pohybu těla, vystaveného působení sil v oblasti zemské přitažlivosti. Sem je možno zahrnout veškeré lidské počínání. Změna dynamiky našeho jednání je totožná se změnou obrazu našeho Já, přináší s sebou základní pohybové změny a mobilizuje všechny příslušné části našeho těla. Tyto změny zvýrazňují rozdíly mezi jednotlivými lidmi, které můžeme pozorovat při každé lidské*

*činnosti. Budou-li dva lidé číst, psát, chodit nebo dělat cokoli jiného, vždy bude v jejich výkonu určitý rozdíl, i když budou vykonávat stejnou činnost.*"<sup>53</sup>

Libuše Válková se setkává s Feldenkraisovým dynamickým obrazem „Já“ pojmem „bytostnost“. Bytostnost je podle ní prezentována hlasem, který „patří nesporně k nejbytostnějším projevům člověka“<sup>54</sup>. Ten aktivizuje náš život, zrcadlí prožité vztahy a celou psychiku jedince, a proto jsme jeho prostřednictvím schopni svou životní situaci změnit.

### **II. 3. 5. PEDAGOG A HODNOCENÍ**

#### ***Zóna bezpečí***

Pedagog je v tradičním pojetí osoba, která záměrně, soustavně, organizovaně a výchovně vede činnosti formující osobnost druhého člověka. Učitel se tak dostává do role autority, má nárok na direktivní přístup a na přímé hodnocení studentů. Neměl by pochybovat sám o sobě a studenty navádět nepřímou. Jeho úkolem je sdělovat informace, přímo vést a hodnotit.

Z pozice studenta a pedagoga jsem zažila, že pedagog může být buď průvodcem (autoritou přirozenou) v projevu ryze osobním, nebo hodnotitelem (autoritou cíleně pěstovanou) v iluzorním obrazu osobnosti pedagoga. Charakter pedagoga hodnotícího bývá často formován právě pojetím jeho role tradiční pedagogikou. Úloha, již pedagog naplňuje, by však měla vycházet z jeho vlastního nitra a z přístupu k sobě samému. Pokud to tak není, přijímá pedagog roli, tj. uměle vytvářený, odosobněný obraz sebe sama, který se mění v závislosti na vnějších podmínkách a profesních okolnostech.

V pojetí dr. Moshého Feldenkraisie, doc. Libuše Válkové, prof. Ivana Vyskočila a celé jeho koncepce moderní psychosomatické pedagogiky máme

---

<sup>53</sup> Feldenkrais, M.: Feldenkraisova metoda- Pohybem k sebeuvědomění. Op. cit., str. 26.

<sup>54</sup> Válková, L.: op. cit., str. 23.

možnost učit se přirozeně. Uvolnit se a nezávisle na vědomostech a zkušenostech profesních a osobních se poznávat prostřednictvím hry. Učíme se tak nebýt sami sobě, ani nikomu jinému autoritou, nýbrž průvodcem.

Úlohou pedagoga je být osobou nabízející pomoc, podporu a zaujetí. Se studentem by se mu mělo dařit navazovat dialogický vztah, v němž je on sám plně přítomný, chápat, potvrzující a autentický. To je samozřejmě velmi vysoký nárok a v praxi může jít nakonec o pouhou snahu takové nabídky. Pokud však učitel přijímá tuto úlohu (záměr) ve své aktuální psychosomatické přítomnosti, pak prostředí jím vytvářené zůstává zónou bezpečnou jak pro studenta, tak pro učitele samotného.

Přístup Moshého Feldenkraise je v tomto směru jasný. Učitel je průvodce. Je zprostředkovatelem možností, které studentům, ve skupinovém i individuálním přístupu, nabízí. Slovem nebo dotekem nabízí druhé osobě a jejímu nervovému systému škálu pohybových možností a sleduje reakci. Je tedy současně i pozorovatelem. Dostává se při učení do neverbalizovaného, a přesto probíhajícího dialogu se svými studenty. Paralelně vede dialog sám se sebou. Nehodnotí, neboť tím by pružné pnutí procesu učení zničil. Feldenkrais často říkal, že jeho hlavním cílem je vytvářet podmínky pro učení. V praxi to znamenalo, že navzdory očekávání odmítal studentům radit, co mají dělat.

### ***Učitel průvodcem?***

U moderního pojetí hlasové pedagogiky, jež v následující části textu vnímám obecně, vyvstává otázka, zda má pedagog možnost být výhradně průvodcem. Jelikož výchova k hlasu si od pedagoga oborově vyžaduje tříbenou hlasovou způsobilost, zkušenost a schopnost sluchové analýzy a učení probíhá v rámci skupiny individuálně, a přesto veřejně, není přeci jen učitel situačně v roli hodnotitele výkonu? Ze zkušenosti studenta a pozorovatele učení tomu tak bezesporu je. I když učení probíhá v respektu k lidské individualitě a její aktuální psychosomatické kondici, individuální projev je bezprostředně verbálně hodnocen.

Zjištěné dokládám reflexí hlasové pedagožky, Mgr. Zuzany Vlčinské, která se zúčastnila experimentální fáze výzkumu: „*Dále mi připadá velmi*

*významné to, že ve Feldenkraisově metodě, kterou je Tvůj přístup inspirovaný, je každý expertem na své tělo a jeho prožívání a lektor je zřetelně v roli průvodce, který cvičícímu vytváří svými instrukcemi prostor pro změnu. Tohle předání kompetence cvičícímu je něco, co se, dle mé zkušenosti, hlasovka potřebuje učit. Jako terapeut vidím, jak moc se toto dělení rolí podílí na pocitu bezpečí zpívajících, který je nezbytný k tomu, aby se mohli hlasově otevřít. Samozřejmě se to týká především neprofesionálů. Při hlasovce někdy vnímám konflikt mezi požadavkem navození pocitu svobody a současnou komunikací s expertem na můj hlas, který lépe než já pozná, kdy jsem svobodná. Možná to popisuju špatně, ale nějaký takový princip tam vnímám. Hlasovka zase do pohybu může přinést vědomou práci s vibracemi těla.*<sup>55</sup>

Zážitek z hodin hlasové výchovy se rozhodně nedá popsat jako negativní, ale v roli pozorovatele jsem byla svědkem případů, kdy pro některé studenty negativní až frustrující byl. V případě Libuše Válkové tuto zkušenost jednoznačně nespojuji s její osobou, ale zamýšlím se spíše nad časově-prostorovou situací, v níž se individuální experimentace odehrává.

Při experimentální fázi výzkumu, v níž až na pár výjimek měli zúčastnění zkušenost s výchovou k hlasu, jsem byla překvapená, že většina účastníků reflektovala lekce integrující pohyb a hlas jako mnohem svobodnější pro vlastní hlasovou experimentaci. I přes účast hlasového pedagoga odpadlo totiž hodnocení hlasového výkonu a účastníci si libovali, že měli více času a klidu na to „vyladit“ prostřednictvím pohybu své tělové napětí a dobrat se tak ke svému hlasu plynule. Proto jsem zkoumala, jestli je přístup integrující pohyb a hlas hlasové pedagogice nápomocný právě ve smyslu přípravy, onoho vyladění se, před samotným experimentováním s hlasem.

---

<sup>55</sup> Vlčinská, Z.: Reflexe experimentální výuky předmětu „Hlas a Feldenkraisova metoda“ na KATaP. Rkp., Praha: archiv autorky 2011.

## II. 3. 6. KVALITA ŽIVOTA- ZRCADLO PROCESU UČENÍ

### *Mozaika*

Kvalita života je mozaikou skládající se dynamicky z kvalit dílčích - odehrávajících se a měnících se v úrovni vzorců těla a psychiky. Nedá se kvantifikovat, měřit. Je možné ji ale na konkrétních příkladech a příbězích v kontextu procesu učení popsat, vyjádřit tak, že ač vnímána subjektivně, může být současně sdílena. Odehrává-li se její proměna během procesu učení v prostředí bezpečí a přející pozornosti, může mít mnoho podob, projevovat se v různých obrazech, které každého člověka oslovují v jeho nitru individuálně, a přesto je může prožívat v řadě aspektů spolu s ostatními.

To, co je nám společné, je touha vést spokojený radostný život. Aby byl náš život spokojený a kvalitní, je potřeba, abychom byli zdraví a v relativním měřítku okolností a vnějších podmínek soběstační. Abychom přijímali sami sebe, úlohu vlastního bytí, projevu a jednání podle vnitřního měřítka svých osobních kvalit a nepodléhali hodnocení či diktátu prostředí a autorit. V tomto smyslu je nejvyšším projevem životní kvality přirozená či pěstovaná schopnost akceptovat a aktivně rozvíjet proces učení.

### *Sebeuvědomování v procesu učení*

Základním aspektem procesu učení je sebeuvědomování. Je současně mostem, přechodovou fází mezi tělovým prožitkem a vědomým uchopením změny v těle, psychice, či v obou těchto rovinách. Bez sebeuvědomování prakticky není možné, aby se kvalita života pozitivně měnila v reakci na aktuální situaci jedince.

Jestliže se na sebeuvědomování zaměříme, můžeme využít své smysly k rozlišování a integrování všech podnětů, které k nám přicházejí. Potom je nám všechno, co se nás týká, jasné, ať už se ocitneme v jakékoliv situaci. Rozumíme tomu a „jsme v obraze“. Diferenciace, integrace, jasnost myšlení a vnitřní hmat těla jsou pro uvědomění si sebe podstatné. Pokud scházejí,

nevznikne to, co bylo naším záměrem, konkrétním přáním kvality života, nebo to není úplné. Cítíme se pak nepříjemně, situace nás obtěžuje, nebo jí trpíme.

Zlepšování kvality života souvisí s bystřením vědomí si toho, jak si v životě vytváříme radost, štěstí a příjemné pocity, nebo naopak nesnáze či bolest. Pokud se v úrovni vědomí vidíme a vnímáme reálně, přijímáme pouze svá skutečná aktuální omezení a jsme si vědomi svých opravdových možností a současně možného otevírání vlastního potenciálu. Nevytváříme si nereálná očekávání, případně si nepěstujeme falešné sebevědomí, a nedochází tedy potom ke zklamání.

Podle gestalt terapie<sup>56</sup>, která je mi v přístupu k procesu učení a ke kvalitě života velmi blízká, je uvědomování vnímáním toho, co se děje tady a teď. Uvědomování je tedy současně jak věděním, tak bytím. Pokud v tomto modu zaměříme pozornost např. na ztuhlou šíji, uvědomujeme si fakt, že má šíje je zatuhlá a současně sami sebe bez hodnocení necháváme prožít cele onen stav tuhosti.

*„Uvědomování je základní pozitivní a podstatná kvalita veškerého zdravého života. Je to energie pro asimilaci a růst na hranici kontaktu, pro sebepoznání, volbu a tvořivost. Jeden způsob, jak uvědomování porozumět, je chápat jej jako kontinuum. Na jednom konci je spánek: vaše tělo dýchá, reguluje vitální funkce a je připraveno se probudit, kdyby vzniklo nebezpečí. Zde je uvědomování minimální a automatické. Na druhém konci kontinua je plné sebeuvědomění (někdy se také nazývá plným kontaktem nebo vrcholnou zkušeností). Cítíte se plně živí, dokonale si vědomi bytí v tomto okamžiku, máte pocit spojení, spontaneity, svobody. Pohyb na tomto kontinuu se liší den ode dne, moment od momentu - občas je prožitek tupý a rutinní, občas nový a přinášející výzvy.“<sup>57</sup>*

---

<sup>56</sup>Gestalt terapii ve 40.- 50. letech minulého století založili Fritz Perls, Laura Perls a Paul Goodman. Vychází z dynamické teorie systémů, fenomenologie a teorie pole. Inspiruje se existencialismem, holismem (celostním přístupem k bytí a spiritualitě) a východními naukami (zen-budhismem). Fenomenologická metoda, v gestaltu využívaná, je stejně tak přístup, jako technika. Přistupuje k jedinci v procesu učení s otevřenou myslí, zvědavostí a aktivní pozorností. Gestalt se zaměřuje na přítomnost, na prožívání a vyjadřování emocí s vzhledem do změn tělového napětí během terapie. Je otevřeným systémem, jehož hlavním principem je uvědomování si „tady a teď“, tj. přítomnosti svého bytí v rovině fyzické i psychické.

<sup>57</sup> Joyce, P., Sills, CH.: op. cit., str. 39-40.

*„V nejlepším slova smyslu je uvědomování průběžný prostředek k tomu, abychom drželi krok sami se sebou. Je to nepřetržitý proces, stále snadno dostupný, na rozdíl od exkluzivního a vzácného osvícení (jako například vhledu), které je dostupné pouze ve zvláštních chvílích nebo za zvláštních podmínek. Je stále zde jako podzemní proud, na který se lze napojit, když je potřeba, je to občerstvující a oživující zkušenost. Navíc zaměření na uvědomování udrží člověka ponořeného v současné situaci, což zvyšuje dopad nejen terapeutických prožitků, ale i obvyklejších prožitků v životě.“<sup>58</sup>*

### **Prostředí**

Aby mohlo k sebeuvědomování docházet, aby se mohlo spustit a průběžně oživovat, je potřeba, aby měl člověk, účastníci se aktivně procesu učení, zajištěné speciální podmínky. Jedním z hlavních předpokladů je prostředí bezpečí. Navození takové situace probíhá ve více rovinách současně. Východiskem, iniciačním bodem je pohodlná pozice či pohybová situace vzhledem k působení gravitačního pole. Pokud se cítíme v pozici stabilně a současně pružně, jsme otevřeni škále podnětů, které nám pedagog/terapeut nabízí. Můžeme volně dýchat a celkové tělové napětí se uvolňuje, což se bezprostředně pozitivně zrcadlí v našem psychickém rozpoložení. Jsme pak připraveni v otevřenosti vnímat nabídky pedagoga.

Rovina rozmanité škály nabídek bez průběžného hodnocení je vytvářena osobou pedagoga a jeho uvědomováním si své úlohy v procesu učení<sup>59</sup>. Tím, že studenta/klienta neopravuje, nechává mu dostatek času na prožívání i zpětnou sebereflexi a věnuje mu laskavou pozornost, otevírá spojení mezi probíhajícím procesem učení a jeho zobrazováním v subjektivní kvalitě života. Laskavá pozornost je další aspekt tvorby bezpečného prostředí. V literatuře neexistuje souvislý popis tohoto fenoménu, a proto uvádím v parafrázi popis laskavé (nebo také přející) pozornosti tak, jak ji často zmiňuje Ivan Vyskočil.

Podle Vyskočila se laskavá pozornost primárně projevuje zvědavostí, co s čím „hraje“, nebo naopak „nehraje“. V této souvislosti bych ráda znovu

<sup>58</sup> Polster, E., Polster, M.: op. cit., str. 211.

<sup>59</sup> viz. kap. II. 3. 5. PEDAGOG A HODNOCENÍ

zmínila gestalt terapii a finální složku terapie vedené s klientem, která není formálně součástí fenomenologické metody. Podle autorů knihy *Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*, jež je praktickou příručkou pro začínající gestaltisty, je však tato složka základní součástí úlohy gestalt terapeuta. Autoři knihy ji nazývají „aktivní zvědavostí“<sup>60</sup>, což je blízké Vyskočilovu pojetí laskavé pozornosti.

Aktivní zvědavost se dá popsat jako nepřetržitě probíhající pokusy o porozumění druhé osobě. Je to stálá potřeba zajímat se o to, jak situace, v nichž se ten druhý ocitá, vznikají, jaký význam jim daná osoba přikládá a jakým způsobem se to děje. Jedná se vlastně o hledání srozumitelných souvislostí tak, jak o nich hovoří Vyskočil: jak „toto“ souvisí s „tamtím“ a co to znamená v širším poli. Tím pomáhá gestalt terapeut svému klientovi zkoumat a objasňovat jeho vlastní porozumění, při čemž sám se sebou zůstává „tady a teď“ ve zvědavém očekávání klientových prožitků.

Laskavá pozornost rozšířená na studenta a jeho aktuální situaci spočívá podle Ivana Vyskočila především ve schopnosti pedagoga představovat si, když se studentovi něco nedaří, jakým způsobem by to dělal on sám. Je to snaha přicházet u druhého na to, co mu nejde a proč mu to nejde. V tomto směru se scházejí názorově s Moshé Feldenkraisem, který si s hravostí sobě vlastní a soustředěnou pozorností vůči svým studentům neustále pojmenovával principy, jak odhalovat dysfunkci v pohybu a jak ve zpomalení odkrývat souvislosti.

### ***Hodnocení a cíle v procesu učení- faktory snižující kvalitu života***

Korigování, negativní hodnocení a stanovování si konkrétních statických cílů v průběhu učení může celý proces zbrzdit či zastavit, což se samozřejmě projeví ve snížené kvalitě života. V reflexi na účinek a princip Feldenkraisovy metody tyto faktory velmi přehledně rozebírá má studentka, Bára Hajná, která má zajímavou oborovou kombinaci: je fyzioterapeutka a klavíristka: *„Velmi podobných principů vlastně využívám také u svých studentů – klavíristů.“*

---

<sup>60</sup>Joyce, P., Sills, Ch.: Základní dovednosti v gestalt psychoterapii. Praha: Portál 2011, str. 27.



*Čím dál více si uvědomuji, že fyzioterapie a výuka hry na nástroj má hodně společných rysů. V obou případech jde o velmi individuální a citlivou spolupráci s lidským individuem. Navíc práce fyzioterapeuta je vlastně do velké míry také prací pedagogickou – pacient je svým způsobem rovněž studentem.*

*Jedním z východisek FM je nekritizovat. Myslím si, že fyzioterapeut i hudební pedagog by měl být při práci na jakoukoli kritiku velmi opatrný. Nevhodně vyslovená kritika může být v těchto případech velmi traumatizující a podle mě může hodně zkomplikovat další proces učení. Mnohem účelnější je být spíše průvodcem na cestě k pozitivní změně.*

*Dalším východiskem je nekorigovat – totiž neříkat, co je správně a co špatně, ale nabízet možnosti, zkusit různé varianty. Pokud při hodině klavíru studentovi řeknete, že má například při hře příliš nízké zápěstí nebo že by třeba měl nějak jinak otočit ruku, výsledek často není uspokojivý, zejména pokud takovýchto povelů vyslovíte několik najednou. Student se začne 'ze všech sil' snažit o vámi vynucenou polohu ruky, což je většinou zdrojem zbytečného napětí a k řešení problému nedojde, spíše naopak.*

*Od velkých klavírních pedagogů víme, že při hře na klavír neexistuje žádná ideální poloha ruky. Ruka by naopak měla být schopna přizpůsobit se daným podmínkám, které vytváří skladba, kterou právě hraje. Proto je mnohem účelnější nechat studenta vyzkoušet několik variant, aby si pro sebe vybral tu nejpohodlnější. Dalším východiskem FM je neusilovat. O tom, co se stane, když v hudbě začnete o cokoli usilovat, se snad ani zmiňovat nemusím.<sup>61</sup>*

### ***Kvalita života ve třech větách?!***

Vzpomínám si na jednu večerní debatu u přátel, kde byla velmi příjemná atmosféra a já si povídala s PaedDr. Pavlem Švejcarem, kapacitou v oboru

---

<sup>61</sup>Hajná, B.: Reflexe do kazuistik. Rkp., Praha: archiv autorky 2013. Komplexní reflexi uvádím v kap. IV. 2. 2. BÁRA HAJNÁ

fyzioterapie v Čechách, o rodině, o dětech, o životě. A pak padla zničehonic ta osudná otázka: „A jaký má ta Feldenkraisova metoda vlastně účinek?“

Po hlubokém nádechu jsem začala vysvětlovat, jak prostřednictvím Feldenkraisovy metody dochází k transformaci vzorců na fyzické i psychické úrovni, jak náš nervový systém reaguje na nové podněty, pokud nejsme hodnoceni a opravováni, pokud nám není předesílán obraz „Já“ direktivním způsobem... Nestihla jsem odpovědět a byla jsem záhy utnuta další otázkou: „Mohla bys mi odpovědět jednou, dvěma větami? Protože pokud tohle nedokážeš, tak vlastně nevíš, co děláš a proč to děláš.“ Odpověděla jsem tedy dvěma větami: „Dobře, účinek Feldenkraisovy metody spočívá ve zlepšování kvality života prostřednictvím změny pohybového vzorce. Toho Feldenkrais využívá jako vstupní transformační brány obrazu našeho Já.“ Pavel se začal smát: „To je ale tak obecné, co je to kvalita života? Všichni o ní mluví, ale nikdo není schopen ji dvěma, třemi větami popsat.“ V tu chvíli mi celá situace začala být velmi nepříjemná - ocitla jsem se v časovém presu pod palbou otázek, na které jsem měla odpovědět ihned a maximálně třemi větami. Byl to úkol s jasným cílem, kterého se musím dobrat. Hodnocení po první větě. Měla jsem pocit, že nemůžu dýchat. Chtělo se mi začít ječet a taky se mi chtělo už nevy pustit ani slovo.

A pak jsem si vzpomněla, že jsem takhle nepříjemný pocit už zažila a že se v té situaci nejednalo o pouhá slova, ale o skutečnou kvalitu života někoho jiného. Byly to děti s různými formami DMO<sup>62</sup>, které přicestovaly s rodiči z různých koutů Ruska do Prahy a já za nimi docházela do hotelu, protože většina z nich byla takřka nepohyblivá, a cvičila jsem s nimi individuálně. Cvičení Feldenkraisovou metodou bylo jednou částí intenzivního programu, který měly rodiny v Praze organizátory nastavený.

Pro všechny zúčastněné byla FM něčím novým, neznámým, a zatímco s dětmi, i když většina z nich nemluvila, často i neviděla, a já na ně mluvila česky, jsme navázali kontakt okamžitě, s většinou rodičů to bylo velmi obtížné. Dokola a dokola po mě chtěli vysvětlovat, jaký má FM účinek, a každý následující den, kdy jsem na lekci s konkrétním dítětem dorazila, mi přímo před dítětem sdělovali, že z jejich pohledu se po fyzické stránce nic výrazně

---

<sup>62</sup> DMO- dětská mozková obrna.

nelepší. Bylo to tak deprimující, jako ten pocit z vlastní neschopnosti odpovědět dvěma větami.

Cítila jsem se, jako by mi někdo ukradl čas a pak jsem zjistila, že jsem to já, kdo si ho nechal ukrást, že jako pedagog jsem udělala velkou chybu, protože jsem chtěla vyhovět nárokům a hodnocením. Nechala jsem rodiče bez jakékoliv tělové zkušenosti vstupovat do toho křehkého prostředí bezpečí, které jsme si s dětmi vytvořili, nechala jsem ho bourat direktivností a touhou po fyzickém výsledku. Došlo mi, že pokud nezačnu intenzivně pracovat v trojúhelníku (dítě-já-rodič), děti nově naučené, nově objevovanou kvalitu ve svém životě, mohou po návratu domů velmi záhy ztratit, zapomenout, pokud ve vnějším prostředí, vytvářeném jejich rodiči, nedojde k žádné změně. Nezprostředkovat proces učení i rodičům, současně s jejich dítětem, bude ztracená příležitost.

Tohle byl pro mě velký objev, protože se mi promítl nejen do velké změny v přístupu ke studentům a klientům, ale především k sobě samé, do mé životní kvality. Uvědomila jsem si, že můžu odpovědět: „Teď nevím, budu si toho všimát, nechám tomu čas a možná na odpověď přijdu.“

Po té zkušenosti jsem si sedla a napsala reflexi (po mnoha letech), primárně sama pro sebe, jak s takovými programy dále nakládat, a poslala ji pak i organizátorům celé akce. Uvádím ji (ve zkrácené verzi), protože je pro mě osobně i profesně velmi důležitá a procesu učení i kvality života se přímo dotýká, třebaže je reflexí jednoho konkrétního programu. Plyne ze změny mého vnímání studentů, klientů, dětí a jim blízkých osob a ve skutečnosti se týká nutné změny vnějších podmínek, přístupu a vztahů k protagonistovi procesu učení (dítěti - studentovi- klientovi), pokud se má zlepšovat kvalita jeho života. Proto ji uvádím na tomto místě.

### ***Reflexe***

„Jednoznačně bylo výborné uspořádat skupinovou lekci ATM pro rodiče, po níž následovala společná diskuze. Mám z celé akce dva závěry: Bylo by lepší uspořádat lekci s krátkým teoretickým úvodem o principu FM na začátku

celého pobytu, aby rodiče získali praktický tělový dojem z toho, co se s jejich dětmi během individuální lekce FI děje, jaké vnímají subjektivně změny. Vzhledem k tomu, že byla lekce uspořádána tentokrát téměř ke konci pobytu, vznikla zajímavá diskuze včetně konkrétních dotazů.

Následně mě napadlo, že by bylo vhodné uspořádat pro rodiče lekce dvě: první v úvodu a druhou ke konci pobytu. Úvodní by byla první zkušeností s vlastním tělem, podnětem k přemýšlení a projasnění sledování FI vlastních dětí. Druhá by byla zakončena diskuzí, aby rodiče měli prostor ke sdělování nejen vlastních pocitů ze cvičení (pokud při první lekci někteří necítili žádné změny, ale vidí je v průběhu práce s vlastním dítětem, při druhé lekci změny jistě pocítí), ale současně by jim bylo vytvořeno jakési fórum k reflexi změn, které proběhly, probíhají u jejich dětí. V takové bezprostřední reflexi se téměř vždy ukáže, že u některých dětí proběhly změny v pohybu, u některých naopak v rovině emocionální a komunikační. Obě oblasti mají přímý dopad na kvalitu života nejen dítěte, ale celé rodiny. Pokud si rodiče tyto zkušenosti vzájemně sdělí v diskuzi, mají mnohem hlubší hodnotu pro pochopení procesu učení jako takového.

Během FI s dětmi jsem tu a tam z bezmoci o vzájemné porozumění s rodiči praktikovala prvky FI na samotných maminkách. Po této zkušenosti mi došlo, že proces učení se novým vzorcům na poli těla i psychiky není pouze otázkou kinestetického dialogu s dítětem, ale i procesem učení se pro rodiče. Oni jsou těmi, kteří vytváří svému dítěti bezpečné prostředí pro zkoumání a objevování nového. Velmi často verbální komunikace s rodiči nestačí a čekám na jejich rozhodnutí absolvovat FI. Ve chvíli, kdy rodiče tuto zkušenost podstoupí, není třeba téměř nic vysvětlovat a rozebírat slovně, protože v tu chvíli má rodič sám možnost vnímat, co FI může jejich dítěti přinést, jak se samo cítí v jejím průběhu.

Zcitlivování rodičů v lekcích ATM, eventuálně prostřednictvím prvků FI s nimi alespoň pár minut praktikovaných, je velmi důležité a podporuje proces učení dětí. Jestliže maminky zažijí FM na sobě, mohou lépe pochopit transformační proces svého dítěte. Když se stanou součástí procesu, tak se na své dítě začnou dívat jinýma očima a budou schopny ho mnohem lépe podpořit. Naučí se postupně vidět to, co jde, a ne to, co nejde.

A to je z mé strany další možný návrh - zohlednit časově program s dětmi tak, aby rodiče, kteří budou mít zájem FI absolvovat, tuto možnost měli. Dalším přídatným faktorem je, že se po takové zkušenosti budou s nejvyšší pravděpodobností mnohem lépe orientovat v tom, co je pro jejich dítě tzv. dobré, aby děti nebyly zahlcovány množstvím metodik, z nichž je jejich nervový systém zmaten, na což navazuji následujícím bodem...

Je to otázka, kterou si kladete vy (organizátoři) i já. Jako praktik FM jsem proti takto intenzivnímu programu, v němž některé děti mohou reagovat pozitivní změnou, další stagnací aktuálního stavu a jiné regresí. Celá situace je pak nečitelná- jak pro děti, tak rodiče i pro zúčastněné terapeuty/učitele. Jako rodič takový přístup na druhé straně chápu, jelikož rodiny jsou časově omezeny a finančně zatíženy (někteří šetří na takový výjezd celý rok a chtějí pak pro své dítě maximum).

Kdybych měla situaci zobecnit, zaměřila bych se na to vysvětlit rodičům (a možná i zúčastněným terapeutům), že není dobré kombinovat direktivní a nedirektivní přístupy minimálně v jeden den. Pak bychom mohli zvažovat ucelený blok FI nikoliv ve zprostředkovaně zažité kvantitě lekcí (10), ale v jejich propojení s nedirektivními disciplínami během určeného časového úseku. Jinými slovy bych příště časově sloučila přístupy nedirektivní, podporující proces učení se či navozující změnu tělového napětí v úrovni nevědomí (FM, aquarehabilitace, bioenergetika) a oddělila je časově od přístupů direktivních (chiropraxe, formy rehabilitačního cvičení, v nichž je navozován primárně správný vzorec pohybový, posturální a dechový atd.). Zcela konkrétně- děti by mohly absolvovat cyklus direktivních metodik (5- 7 dní), pak mít cyklus nedirektivních metodik (5-7 dní); s alespoň jednodenní pauzou mezi cykly. Aquarehabilitaci chápu jako disciplínu oba cykly, resp. všechny zmiňované přístupy propojující, neboť ve vodě se většina dětí (některé téměř výhradně v tomto prostředí) má možnost dostat do vertikální polohy, což zvýhodňuje a zkvalitňuje proces, během něhož nervový systém integruje změny řízení pohybu na základě informací z výše zmíněných přístupů získaných.

Bylo by dobré najít si příště čas, v němž bychom se jako zúčastnění sešli a reflektovali průběh celé akce. Pak bychom se mohli posunout do úrovně

individualizace výuky pro děti- tj. do sestavení programu, který by jim individuálně seděl v programové časové a finanční kompresi.“<sup>63</sup>

### ***Na závěr***

Kvalita života je základním tématem, v němž oba výchozí obory jednoznačně souzní, protože hluboce respektují člověka jako jedince ve specifčnosti jeho biologického, biomechanického, fyziologického a psychického uspořádání s ohledem na aktuální psychosomatickou kondici. Oba přístupy svou koncepcí a prostředky- pohybem a hlasem- otevírají cestu sebeuvědomování. Jsou průvodci, kteří nám mohou pomoci dozvědět se, kým ve skutečnosti jsme, co aktuálně zvládneme, ale současně i jaký je náš potenciál; za předpokladu, že se sami učit chceme a prostředí kolem nás je přející.

---

<sup>63</sup>Oswaldová, P.: Reflexe a poznámky. Rkp., Praha: archiv autorky, listopad 2013.

### III. PROCES UČENÍ VE SKUPINÁCH

#### *Úvod a reflexe ke kazuistikám*

V této kapitole popisuji svou zkušenost z několikaleté praxe pedagoga, který má možnost pracovat se studenty zdánlivě nesouvisejících oborů - umění a fyzioterapie. Tato setkávání mě v individuální praxi ovlivnila natolik, že cítím jako nezbytné reflektovat je formou úvodu ke kazuistikám- příběhům svých studentů a klientů.

V procesu, jakým se od svých studentů učím, nelze oddělit práci se skupinou a jednotlivcem. Trvalo několik let, než jsem pochopila, že se oba přístupy prolínají, obohacují se vzájemně dílčími výhrami či neúspěchy. Jedině s přijetím této skutečnosti je možné funkční přenášení prvků z jednoho do druhého tak, aby proces učení zůstal zachován pro všechny zúčastněné: učitele, studenty, děti a jejich rodiče.

Následující popis zkušeností je inspiračním zdrojem kazuistik. Byl mi k jejich tvorbě východiskem. Jak jsem již zmínila, před několika lety jsem dostala nabídku vést externě blokovou výuku pro studenty bakalářského a magisterského programu na Katedře fyzioterapie a rehabilitace na 2. LF UK v Praze a současně pro studenty fyzioterapie a ergoterapie na LF OSU v Ostravě. Byla to pro mě velká výzva a krok do neznáma, do prostředí, v němž se smysl, obsah a především forma výuky výrazně liší od přejícího a naslouchajícího zázemí KATaP na DAMU v Praze. Změny, které se za těch několik let odehrály a odehrávají v prostředích, v nichž učím, si potřebuji ujasňovat, proto chci popsat, jak vnímám studenty, jejich pozornost, zájem a otázky v jednotlivých obdobích, jaké vznikají vazby v praxi s některými z nich a co se za tu dobu proměnilo ve mně samotné, v přístupu k nim.

Uvádím zde úryvky reflexí studentů, vybrané z velkého množství materiálu tak, aby dokreslily, podpořily, či vyvrátily mé dojmy z učení a z toho, jak studenti principy nabízených možností pochopili či nepochopili, přijali či nepřijali. Jejich výběrem se snažím ukázat, že u někoho došlo k osobní změně a někdo naopak vlastní prožitek nepřijal a zařadil Feldenkraiovu metodu do kategorie „metodika-cvičení-léčení“ a sebe

do šuplíku vztahu „terapeut-pacient“. (Kompletní soubor reflexí řadím do Dodatků.)

### ***Autorská tvorba a pedagogika, Divadelní fakulta Akademie múzických umění v Praze***

Učení v prostředí KATaP má pro práci „s Feldenkraisem“ tři obrovské výhody. Jednou z nich je blízkost v prostoru a osobní kontakt, protože studentů, kteří se procesu účastní, je poměrně malý počet (10- 12).

Výhodou druhou je fakt, že naši studenti mají seminář Feldenkraisovy metody řazený do předmětů volitelných a výuka probíhá pravidelně každý týden formou jedné skupinové lekce. Ač získávají z tohoto předmětu zápočet, nejsou stresováni psaním testů a seminárních prací, protože zápočet je udělen v případě pravidelné docházky a odevzdání reflexe vlastního prožitku bez konkrétně zadávaného tématu. To dává prostor jim i mně proto, že máme společně na prožívané čas a klid a nejsme vázáni analytickým zaměřováním se na strukturu lekcí. Smysl učení je tedy čistě praktický, prožitkový, aby se studenti mohli dobírat ke svému tvořivému jádru prostřednictvím pohybu v psychosomatickém zaměření ze škály disciplín podobného charakteru, které jim program katedry nabízí.

Třetím příznivým faktorem je, že zúčastněná skupina je nehomogenní z hlediska věku, osobní i profesní zkušenosti a pozice ve studijním programu katedry. Řada z nich jsou moji bývalí spolužáci či současní kolegové. Při lekcích se setkávají se studenty nově přijatými i pokračujícími. Tahle v mnoha ohledech různorodá skupina vytváří sama o sobě prostředí vnímání vlastního těla přející, protože v bezprostředních reflexích v závěru lekcí, pokud na ně máme čas, se mohou noví studenti učit od zkušenostně starších už jen tím, že popis jejich pocitů slyší. Tím, že se s některými vídám i při jiných příležitostech na katedře (doktorandský seminář) i mimo ni (pracovně nebo při individuálních lekcích FI, na které několik mých studentů a kolegů pravidelně docházelo nebo dochází), mám možnost jejich prožitky slyšet i číst.

Tato setkávání a sdílení mi dávají svobodu v tom, že můžu program během roku udržovat v dynamickém kontinuu, přizpůsobovat jej podle



osobních potřeb, zájmu a přání studentů. V praxi to znamená, že si můžeme dovolit rozvíjet několik týdnů po sobě jedno téma (např. pánev). Nebo se naopak můžeme v souboru lekcí věnovat zkoumání pohybu jednotlivých částí těla v měnících se situacích ve vztahu ke gravitaci. Současně je v takové skupině možné abstrahovat a přenášet jednoduché prvky ze skupinových lekcí do individuální formy, které se věnujeme při práci v párech.

V reflexích studentů se často dočítám, že je lekce Feldenkraisovy metody otevírají k uchopení vlastního hlasu, ladí tělo pro následnou práci s ním. *„Možná že v tomto kontextu asi i chápu propojení FM a hlasu. Člověku se uvolní hrudník, zlepší- to je prohloubí- dech a najde dechovou oporu. Zároveň skrze cvičení získá fyzickou představu o svém vnitřním prostoru, zjistí mimo jiné, že má vnitřní objem, který může naplnit dechem. Lépe se mu tedy pracuje s úkoly založenými na schopnosti vnitřní představivosti typu- opři dech až do paty.“*<sup>64</sup>

Překvapivá v tomto ohledu pro mě byla situace, která nastala v akademickém roce (2013/2014), když se změnil rozvrh a Feldenkraisova metoda se učila po hlasové výchově, zatímco několik let předtím Výchově k hlasu předcházela. Já sama bych si, nebýt reflexí studentů, nevšimla, jak je pro ně tato změna zásadní. Překvapilo mě, že i studenti prvního ročníku, bez předchozí zkušenosti s tělem a hlasem, v reflexích zmiňují, že cítí potřebu, aby lekce Feldenkraise hlasové práci předcházely, protože tělově tuší, že by jim to v otevírání hlasu mohlo pomoci. Ostatní, kteří byli zvyklí absolvovat cvičení před hodinami hlasové výchovy, reflektují tuto změnu v rozvrhu jako krok zpátky. *„Feldenkrais po hlasové výchově je pro mě velmi obtížný. Uvědomila jsem si, že Feldenkrais je vynikající na začátku dne, nebo jako první vyučovací hodina. Během jemného pohybování se tělo ladí a srovnává s novými informacemi. Poslední dobou mám pocit, že když cvičím FM po hlasovce, tak se uzavírám do sebe a je mi až nepříjemně.“*<sup>65</sup>

Zajímavé v porovnání se skupinami studentů fyzioterapie je, že studenti KATaP se často v osobním ani oborovém zaměření pohybem, vlastním tělem a jeho vnímáním před nástupem na katedru příliš nezabývali

---

<sup>64</sup> Škochová- Bláhová, O.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP. Rkp., Praha: archiv autorky 2010.

<sup>65</sup> Pellarová, P.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP. Rkp., Praha: archiv autorky 2014.

(pokud se nejedná o studenty, kteří se pohybu a tanci věnují profesionálně). V reflexích se často opakuje, že dokud nezačali na KATaP studovat, své tělo nesledovali, pokud se samo neprojevílo nějakou bolestí (což je obranný mechanismus celého organismu, zoufalé volání těla po pozornosti).

Navázání vnitřního dialogu s tělem je vlastně iniciačním bodem, smyslem zařazení Feldenkraisovy metody do programu katedry. Je to princip učení se z vlastního těla a jeho pohybu nasloucháním a zbystrěnou pozorností, základní princip dialogu, který je přenosný. Studenti se učí vnímat jej v tělovém poli a vědomě přenášet do ostatních disciplín psychosomatického základu - zejména do Výchovy k hlasu a Dialogického jednání. Například: *„Vím, že mám mizerné držení těla, velkou kyfózu, což do značné míry zřejmě plyne z toho, že mám nadměrně dlouhá záda a krátké nohy. Záda mě však nijak výrazně dosud nebolela. Pokud ano, tak jsem si zacvičil svoji sérii cviků a bylo to lepší. Ke konci semestru se však záda ozvala a začala bolet. Nebyla to ovšem záludná bolest, s níž si člověk neví rady, ale bolest jaksi komunikativní, která mi sděluje, jak se svým tělem zacházet. Jakoby se záda ozývala: Sedni si rovně! Myslím, že i díky Feldenkraisově metodě se moje tělo včas ozvalo, aby mě přimělo něco se sebou dělat.“*<sup>66</sup>

### **Fyzioterapie, 2. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze**

Na Katedru fyzioterapie a rehabilitace do Fakultní nemocnice Motol jsem dorazila poprvé v listopadu 2007. PaedDr. Irena Zounková, PhD., která program výuky každoročně připravuje, odvedla mě i kolegyni Moniku Gree do tělocvičny, v níž na zemi disciplinovaně leželo - „tělo na těle“- asi 30 studentů. Co mě na první pohled zarazilo, bylo bílo. Všichni leželi oblečení v bílých kalhotách a pláštích, většina v nemocničních přezůvkách. Byla jsem v šoku a nedovedla si představit, jak se zvládnou studenti v prostorové stísněnosti, v obepnutých pláštích a v chladné místnosti vůbec hýbat, natož vnímat tělo.

---

<sup>66</sup> Kubíček, J.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP. Rkp., Praha: archiv autorky 2011.

Někteří to sice zvládli, ale jen tak tak: „Ačkoli by se na první pohled mohlo zdát, že jde o velmi jednoduchou metodu na provedení, bylo pro mne poměrně obtížné odpoutat se od reality a zaměřit pozornost na své tělo a procítění pohybu. Přesto, že ve svém soukromém životě provádím sport, kdy se musím soustředit na přesné provedení pohybu sebe i svého partnera, měla jsem problémy s koncentrací a procítěním pohybu. Po první lekci ve FN Motol jsem odcházela spíše rozlámaná a rozbolavělá z pro mě ‘statických’ poloh. Slovo statických píši záměrně do uvozovek, neboť jsem tím chtěla zdůraznit jemnost pohybů. Možná, že k tomu přispěla i neúprosná zima v tělocvičně, kdy opravdu nešlo nevnímat zmrzlé končetiny a choulit se do sebe pro zahřátí. Myslím, že to byla velká škoda a metodě samotné to spíše ubližovalo.“<sup>67</sup>

Má skepse vůči podmínkám a očividná nedůvěra studentů vůči mně, která přišla záhy po mém představení s informací, že moje profesní zázemí je umělecké, nikoliv rehabilitační, narůstala raketovou rychlostí. S klepajícím se hlasem a téměř bez dechu jsem řekla pár slov o principu FM, jejích formách a uvedla několik příkladů z individuální praxe, abych na nich doložila, že FM je přístupem psychosomatickým, hluboce respektujícím člověka. Ve chvíli, kdy jsem vyslovila „psychosomatika“, si pár studentů hlasitě odfrklo.

Rozhodla jsem se, že tím teoretický úvod ukončím a nechám studenty, aby si prakticky vyzkoušeli první skupinovou lekci. Věřila jsem, že se uvolní a atmosféra se zlepší tím, že se na hodinu ponoří sami do sebe, do těla. Během lekce jsem se začala těšit, jaké to bude, až studenti na jejím konci vstanou, budou se integrovat chůzí a reflektovat své pocity ze změny tělového napětí, vzorce pohybu, postury a dýchání. Pro všechny zúčastněné to byla zkušenost první.

Na konci lekce se ale nestalo nic - chůze v absolutním tichu. Na opakované pobízení, aby se kdokoliv ze skupiny pokusil prostě reflektovat své pocity, reagovali všichni zarytým mlčením. Byla jsem zoufalá. Ohlásila jsem krátkou pauzu a šla se poradit s Monikou, jestli je něco špatně ve mně, nebo v prostředí. Monika mi celou situaci vysvětlila: na studenty fyzioterapie jsou kladeny vysoké nároky na znalost anatomie, fyziologie a množství

---

<sup>67</sup> Brožová, K.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na 2. LF UK. Rkp., Praha: archiv autorky 2009.

metodik. Výuka těchto disciplín probíhá do podobné hloubky jako při studiu medicíny s tím, že studenti musí pojmout celý široký obor rehabilitace z hlediska teorie a současně se intenzivně věnují praxi s pacienty.

Monika mi také vysvětlila, že pokud se zde pedagog na něco ptá, znamená to automaticky, že zkouší znalosti studentů, chce slyšet analýzu, vysvětlení, návrh řešení a hodnocení. Učitelé se v tomto prostředí studentů neptají, jak se při práci s pacientem cítili, jak vnímali sebe. Může je pak napadnout, že by se v praxi měli na něco takového ptát svých pacientů?

*„Ze cvičení jógy znám velmi dobře pocit, kdy uvolnění fasciálních řetězců, lehké zvýšení pH krve díky dostatečnému přísunu kyslíku a endorfiny vyplavené pohybem způsobí, že se člověk cítí jinak. A to jak fyzicky, tak psychicky. Možnost vnímání částí těla, které jako by vystoupily z mlhy, jiné emoce, nové myšlenky... V případě jógy si psychický efekt umím sama sobě nějak logicky vysvětlit. A tak mi přijde fascinující, že se dá pouhým zaměřením pozornosti na některou část těla uvolnit z podvědomí něco, o čem člověk dlouhou dobu nevěděl. Přijde mi zřejmé, že emoce se budou na fyzické úrovni projevat nejen v hlavě, ale zejména po celém těle. Ale je to tak, že pouhé racionální soustředění a pozorování některé části těla nemusí vyvolat emoční změny, zatímco během lekcí Feldenkraisovy metody se člověk dostává do mírně změněného stavu vědomí a tím může ke změně dojít snáz? Nebo se zkrátka nelze dlouze soustředit pozornost na některou část těla bez toho, aby se projevila i „emočně-energetická“ složka toho místa? Je Feldenkraisova metoda jednoduše doplněním této zrychlené, uspěchané, vjemy přehlčené doby? Fungovala by na sběrače bobulí, jehož přežití záviselo na jeho schopnosti naslouchat vlastním smyslům a emocím, který celé dny trávil bez technických vymožeností, jež se vším pohodlím přináší také pomyslné oddělení hlavy od těla?*

*Pokud mohu soudit z vlastní zkušenosti, myslím, že Feldenkraisova metoda funguje jako zastavení se a otevření očí pro nový svět. Pokud jsou již vaše oči pro tuto část světa otevřené, metoda vám nic nového nepřinese. Jsem zvyklá často cvičit a zaměřovat pozornost na to, co se kde v těle děje. Nikdy jsem po lekci necítila žádnou fyzickou změnu, která by byla výraznější, než taková, jaká přirozeně plyne z hodiny válení se po podložce. Zato objevení*

*možnosti 'nehodnocení se', pro mne byla skutečná Amerika. Možnost zjistit, že v duchu (poměrně kriticky) hodnotím každý okamžik svého života a že život s mírnější variantou tohoto návyku je o mnoho veselejší, je skutečně nedocenitelná... Ale věřím, že zkušený sebeznaný psycholog naopak bude objevovat v pohybu své klouby a šlachy.*"<sup>68</sup>

Byli uzavřeni ve svém stereotypu. A já jsem najednou pochopila smysl procesu učení Feldenkraisovou metodou v takovém prostředí - v tomto směru jsme díky Pavlu Kolářovi a jeho celostnímu přístupu k člověku v oboru rehabilitace v Čechách ve velkém předstihu. Řekla jsem si, že si musím ujasnit, co vlastně chci v procesu učení předávat, co nabízet, a teprve pak se můžu zamýšlet nad formou. Tak začal proces, kdy každý rok hledám nové možnosti, jak tvořit program pro studenty tak, aby se dostali do vnitřního dialogu a zároveň byli schopni napojit se na pacienta. Zadávám si úkoly v proměnách, aby při společném učení pochopili, že ne každý přístup je staticky strukturovaný a metodický. Ani to ale nemusí pomoci: *„Metoda (FM-pozn. autorky) může být výbornou pomůckou v uměleckých profesích, kdy je třeba, aby člověk znal dokonale své tělo pro lepší vyjádření někoho či něčeho jiného, jako je tomu např. u herců. U běžných lidí mi metoda připadá spíše jako jakási psychoterapie, nežli pohybová terapie.*"<sup>69</sup>

Často mluvím o touze po jasných, přesných a okamžitých vysvětleních, která brání spuštění tvořivého procesu a otupuje citlivost očí i rukou, což někdy zabírá: *„Z pohledu terapeuta se mi líbí blízkost k pacientovi, nepřerušovaný dotek, který občas změní svou osu, ale na jednom místě pracujeme i několik minut. Zajímavé pro mě bylo, že pacienti, kteří dříve v ordinaci nezavřeli pusy, úplně přirozeně umlkali a na závěr prohodili, že si již dlouho takhle dobře nepopovídali. A přitom beze slov..."*<sup>70</sup>

Dlouho mi trvalo, než jsem našla způsob, jak se při učení v Motole uvolnit. Zjistila jsem, že pokud jsem toto schopna přiznat před studenty, reflektovat každý rok nové skupině pocity z učení v jejich prostředí a nepřijímat roli autority, uvolní se i oni. A pak většina z nich může začít

<sup>68</sup> Růžičková, J.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na 2. LF UK. Rkp., Praha: archiv autorky 2014.

<sup>69</sup> Brožová, K.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na 2. LF UK. Rkp., Praha: archiv autorky 2009.

<sup>70</sup> Jánská, A.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na 2. LF UK. Rkp., Praha: archiv autorky 2014.

jednoduše vnímat sebe. Při konzultacích s Irenou Zounkovou se shodujeme, že studenti jsou rok od roku vnímavější. Zatímco první rok se mě jedna studentka - jako jediná se odvážila - naprosto vážně zeptala, jestli si skutečně myslím, že tělo a psychika jsou propojeny, v letech následujících studenti o psychosomatickém působení málokdy pochybovali a skupinové lekce absolvovali v pohodlném barevném oblečení.

### ***Fyzioterapie a ergoterapie, Lékařská fakulta Ostravské univerzity v Ostravě***

Feldenkraisova metoda má na Ostravské univerzitě, stejně jako v Motole, formu výuky blokové. Do Ostravy jezdím učit pravidelně od r. 2008 na pozvání PhDr. Zdeňky Krhutové, PhD., která je velkým fanouškem FM. Řadu let se každoročně účastní seminářů Zuzany Frankové, pořádaných na FTVS v Praze. Jako pedagog i osoba se v Ostravě dostávám do prostředí přátelského, s vzhledem do problematiky a s jasnou představou o smyslu učení FM v bakalářském a magisterském programu fyzioterapie i ergoterapie.

Zatímco smysl zapojení FM jako povinného předmětu do studia fyzioterapie jsem v Motole musela sama hledat, v Ostravě mi byl předem vysvětlen. Zdeňka Krhutová, s vlastní zkušeností a prožitkem FM, chtěla zprostředkovat studentům jiný, tvůrčí přístup k lidskému tělu- vlastnímu i tělu pacienta. Jako zkušený pedagog a současně vynikající praktik mi sdělila přímo, že ode mě neočekává předávání metodického know-how nebo návodů ke skupinovému cvičení, které by studenti využívali v praxi. Chtěla, aby si studenti seminář užili, aby sami prožili, co znamená dosáhnout maximálního účinku fyziologické funkce prostřednictvím minimálního pohybu.

Učení v Ostravě tak z hlediska ideje, porozumění a přející pozornosti studentů i ostatních pedagogů probíhalo v ideálních podmínkách. Velmi si toho vážím, protože i přes vysoký počet účastníků (50-70 studentů) a lednový chlad gymnastické tělocvičny (pokud bylo venku pod nulou, cvičilo se v zimních bundách, čepicích a rukavicích) se studenti vždycky snažili maximálně soustředit. Nikdy jsem nezaznamenala, že by měli problém s bezprostřední reflexí nebo dotazy.

Je to i proto, že studenti na seminář Feldenkraisovy metody přicházejí s částečným teoretickým a praktickým vhladem, který jim hned v prvním ročníku nabízí v předmětu Zdravotní tělesná výchova PaedDr. Petra Dobešová. Při učení užívá témata skupinových lekcí či prvky z nich abstrahované (např. pánevní hodiny) a při relaxaci nechává studenty vnímat změny tělového napětí v „úvodním vnitřním rentgenu“<sup>71</sup> z lekcí ATM. Občas se stává, že někteří studenti tuto zkušenost zapomenou, ale většina z nich si „tělový vhlad“ uchová, dokáže si ho během první lekce vybavit a lépe se pak koncentrovat.

Jako externista nemůžu hodnotit studium fyzioterapie v Praze a v Ostravě, ale můj dojem učitele a pozorovatele je, že ač je počet studentů v Ostravě nesrovnatelně vyšší než v Motole, mají pedagogové z LF OSU ke studentům otevřenější přístup - profesní i lidský.

Po zkušenostech mě o to více šokovala situace v akademickém roce 2013/2014. Kolegyně mě v předstihu varovaly, že skupina studentů bakalářského programu není ve skladbě a projevech zrovna ideální. Skutečně nebyla. Jednalo se sice jen o pár jedinců - ti ale dokázali svým negativním jednáním a projevy ovlivnit atmosféru celé skupiny. Bezprostředně jsem si zapsala: „Několik let jsem nezažila takovou neochotu až ignorantství k vlastnímu tělu, své osobě i osobě druhé. Falešná dokonalost obrazu „Já“. Příklad za všechny: Když studenti v párech, dotekem pohybovali pánví v základní horizontální a vertikální ose na boku, přihlásil se jeden ze studentů s dotazem, že jeho kolegovi v páru pánví pohybovat nelze a jestli je to tedy špatně. ‘Co si o tom myslíte Vy sám? Je to dobře nebo špatně?’ Bez přemýšlení, s absolutní jistotou mi odpověděl, že je to samozřejmě dobře, protože jeho kolega, sportovec, má svaly pánevního dna a břicha ‘vyposilované’ a ani jeden z nich nechápe, proč by se měl pohyb jeho pánve uvolňovat a diferencovat, když svaly celou posturu tak dobře drží. Vzhledem k jeho tónu a výrazu nemělo smysl cokoliv vysvětlovat. Řekla jsem oběma studentům, ať o tom přemýšlejí a během praxe a hlavně ve svém životě pozorují, v jakých situacích budou volný pohyb pánve potřebovat ke zlepšení kvality života. I tak se může odehrávat proces učení...

---

<sup>71</sup>viz. kap. VII. SOUBOR SKUPINOVÝCH LEKCÍ „FM, DECH A HLAS“

Promítám krátký dokumentární film Markéty Císařové „Bý/ít tělo“ jako doplněk k vysvětlení psychosomatiky... Za katedrou, před plátnem, čelem proti studentům sedí Vladka Šrubařová s diagnózou torticollis<sup>72</sup>. Absolutní nezájem některých studentů ji natolik zaskakuje, že po už tak špatné osobní zkušenosti s lékaři a fyzioterapeuty a léčbou jako takovou se mě ptá, jak je možné, že dospělí lidé s takovým chováním a přístupem k člověku, který má vážný problém a otevírá se jim, mohou studovat na vysoké škole obor, v němž mají působit jako budoucí profesionálové terapeuticky?<sup>73</sup>

Ovlivněna touto událostí se ptám: Může být fyzioterapie uměním ve smyslu autorství? *„Vzhledem k tomu že věřím spíše exaktním vědám, tak Feldenkraisova metoda pro mne moc velký význam neměla. Na druhou stranu věřím, že lidi, kteří mají problém s navozením relaxace, mohou z této metody ledacos využít. Feldenkrais může být účinný v řadě onemocnění vycházejících z psychického podkladu, ale léčit organické poruchy mi připadá až lehce šarlatánské.“*<sup>74</sup>

*„Řada z nás absolvuje povinné kurzy po úspěšném studiu, které posléze, během své praxe, možná zdaleka naplno nevyužije. Pokud se však někdo z nás rozhodne pro terapii podle Moshého Feldenkraise, bude mít otevřenou cestu mnoha novým možnostem, setká se zajisté s řadou zajímavých, netradičních diagnóz a vždycky bude mít rozpor se zbytkem terapeutického světa, který bude možná tvrdit, že studium fyzioterapie bylo skoro zbytečné, když nyní hodlám dělat pouze slovní vedení s malou dávkou manuálního kontaktu, založeném na principu uvědomění si vlastního těla s notnou dávkou představitosti.“*

*Někdo bude stále tvrdit, že tahle terapie léčí tak malý okruh lidí, že není zcela použitelná do běžného rehabilitačního procesu, ale možná právě proto mě tato metoda zaujala, uchvátila a svým způsobem naplnila. Možná se sama po nějakém čase opravdu rozhodnu absolvovat dlouhý a drahý kurz a poté nevyužívat již nic jiného než metodu dle Feldenkraise, možná se naopak rozhodnu pouze uchovat lekci Křídlo mrtvého ptáka (lekce ATM-pozn. autorky) navždy v hlavě a využít třeba jen jednu tisícinu možností z této*

<sup>72</sup> viz. kap. IV. 2. 3. VLAĎKA ŠRUBAŘOVÁ

<sup>73</sup> Oswaldová, P.: Reflexe a poznámky. Rkp., Praha: archiv autorky, listopad 2014.

<sup>74</sup> Jelínek, O.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na LF OSU. Rkp., Praha: archiv autorky 2013.



*metody v budoucí praxi, vždycky už ale budu vědět, že i tohle je možná a úspěšná cesta, jak léčit lidi. Konečně se ve třetím ročníku studia začínají naše obzory rozšiřovat různými směry a každého z nás zajisté čeká jedinečně zajímavý profesní vývoj.*"<sup>75</sup>

Předpokládáme-li, že budoucí terapeut by měl být člověk disponující určitým darem, nadáním, díky němuž je schopen vidět a cítit druhého člověka jinak než ostatní, můžeme takový dar nazvat talentem. Pokud je, jako v umění, talent podporován prožitkem, zkušenostmi a zdokonalováním technikami, stává se takový člověk ve svém autorském vyjádření nezaměnitelným. V tom případě by stála za úvahu idea Miroslava Dobeše, aby studium fyzioterapie na vysokých školách probíhalo formou ateliérů, nikoliv v masovosti a kvantitě teoretických znalostí, v jaké se odehrává nyní, což není chyba studentů a učitelů, ale systému.

---

<sup>75</sup>Chytilová, M.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na LF OSU. Rkp., Praha: archiv autorky 2011.

## IV. KAZUISTIKY

Jelikož je charakter mého disertačního výzkumu kvalitativní, měl by se co nejvíce přiblížit realitě. Proto zde uvádím i příběhy z praxe a autentické výpovědi studentů, klientů a rodičů dětí, které v aktuálním stavu nejsou schopné mluvit. Tuto kapitolu jsem se původně rozhodla věnovat kazuistikám čtyř vybraných osob, s nimiž pracuji individuálně v různém časovém rozmezí, přístupem Funkční integrace s hlasovými prvky. Po první konzultaci s prof. PhDr. Janou Pilátovou bylo ale jasné, že mám tolik materiálu, že by byla škoda kapitolu příběhů tří dětí a jednoho mladého muže s diagnózami DMO<sup>76</sup> nerozšířit. Tak vznikla druhá část kazuistik. Od první části se liší tím, že potíže studentů a klientů, které v ní uvádím, neplynou z diagnózy DMO, ale z různých somatických, psychických a situačních nesnází, a že proces jejich učení probíhal čistě formou FI bez experimentace s hlasem.

Vybírat do této kapitoly z množství příběhů studentů a klientů, s nimiž pracuji, nebylo snadné. U dětí byla má volba závislá právě na rodičích, na jejich ochotě a hlavně schopnosti reflektovat, jak děti proces učení vnímají a jak oni vnímají své děti během tohoto procesu, bezprostředně po něm a s jistým časovým odstupem. Zajímalo mě, podle čeho hodnotí účinnost Funkční integrace v propojování s hlasovými prvky, v čem vnímají potenciál o hlas obohaceného přístupu podle Feldenkraise, jakou novou kvalitu přináší do života jejich dětí a celé rodiny. Požádala jsem je proto, zda by mohli napsat reflexe, jejichž formu, obsah ani rozsah nezadávám, aby byla zachována autentičnost jejich úvah. Sám o sobě psal Pavel Opl, dospělý handicapovaný tricyklista, jehož příběh sem také patří. Jemu jsem přímo navrhl, aby uvažoval o účincích kombinace FI a hlasu jak v osobním životě, tak ve výkonnosti profesní, ve vrcholovém sportu. Současně s reflexemi uvádím u jednotlivých případů stručný popis diagnóz a svůj komentář.

---

<sup>76</sup> DMO- „Dětská mozková obrna nebo také infantilní cerebrální paréza (ICP) byla původně nazývána jako Littleova nemoc podle londýnského lékaře Johna Littlea, který v roce 1859 jako první tuto poruchu popsal. Je definována jako neurovývojové neprogresivní postižení motorického vývoje dítěte vzniklé na podkladě proběhlého (a ukončeného) prenatalního, perinatálního či časně postnatálního poškození mozku.“ Kolář, P. et al.: op. cit., str. 393.

Druhou část kazuistik jsem vytvořila zhruba v půlročním odstupu od první verze této práce. Potvrzením významu konkrétních lidských příběhů pro mě byla prezentace na doktorandském semináři na KATaP a následná debata s kolegy. Byla jsem překvapena, jak hluboký smysl tato setkávání a sdílení témat mají a kolik energie mohou člověku dodat - pro mne konkrétně pro další psaní a uvažování o lidech, s nimiž pracuji.

Po setkání s Janou Pilátovou v srpnu 2013 jsem oslovila osm svých klientů, které jsem si vybrala ke zpracování druhé části kazuistik. Vzhledem k tomu, že v části první zaznamenávám příběhy tří dětí a jednoho dospělého muže, vybírala jsem tentokrát dospělé. Při první volbě jsem se zaměřila na klienty s výjimečnými diagnózami. Ve „druhém kole“ jsem se soustředila na lidi, kteří podle mě zaznamenali velké zlepšení kvality osobního nebo profesního života buď v situaci individuálního cvičení FI přímo, nebo v určitém časovém horizontu (ten se v jednotlivých případech liší).

I přesto, že jsem plánovala zařadit do této skupiny pouze příběhy dospělých, řadím do závěru této kapitoly portrét devítileté Bohdany Vasylivny Konovšij, protože její příběh je současně příběhem její matky Marianny; nelze je oddělit. Stejně neoddělitelné jsou reflexe Evy Petelíkové a Hany Lehečkové, které uvádím ve společném příběhu v kazuistice úvodní.

Z osmi oslovených klientů mi prožívané změny s popisem, jak se obrazily nebo obrážejí v jejich každodenním životě, poslalo sedm lidí. Osmý z nich, amatérský cyklista Jarda Pytel, reflexi nenapsal s tím, že má obecně potíže své prožitky verbalizovat. Protože však při našem prvním setkání, během individuální lekce FI, u něj došlo k dramatické emoční reakci, ráda bych jeho příběh uvedla ze svého pohledu. K příběhu Jardy přidávám výňatek z písemné reflexe studentky oboru fyzioterapie LF OSU, která se skupinou zájemců tuto lekci sledovala. Pro Jardu i pro studentku to byl první takový zážitek - osobní, a pro ni i profesní.

Největší naději jsem vkládala do reflexí dvou klientů, kteří jsou psychiatry. Oslovila jsem muže ve věku šedesáti let a ženu o něco málo starší. Předpokládala jsem, že vzhledem k jejich profesi pro ně nebude problém úvahu napsat. Opak byl pravdou. Předdesílám, že tato žena je mou pravidelnou klientkou již osm let, muž zhruba sedm. Žena mi s poměrně velkým časovým

odstupem sdělila, že neví, co by o sobě měla psát. „*Já na tohle psaní nikdy nebyla, ty individuálky mi prostě dělají dobře a to je všechno*“. Byla jsem v šoku, nečekala jsem to u člověka, který má několik let diagnostikovanou leukémií, z vlastního přání klasickou západní medicínou neléčenou, a navzdory tomu vede velmi dobrodružný a duchovní život - léčení jedem žáby v deštných pralesích, cesty do Indonésie, vedení aramejských tanců atd. Muž mě také překvapil. Zním ho jako člověka velmi citlivého, až přecitlivělého ke svému tělu. Teprve po přečtení textu, který odevzdal v úsporném rozsahu a strohých formulacích, jsem si uvědomila, proč se s ním v FI nijak výrazně neposunuji: je natolik zaměřen na svou bolest, že pozitivní změny sice vnímá, ale jaksi mimo své bytí; v celé úvaze je hodnotí výhradně na fyzické úrovni.

*„O Feldenkraisovu metodu jsem začal zajímat v r. 2007, kdy jsem již delší dobu trpěl kořenovou bolestí C6-7 v levé paži. CB syndrom byl důsledkem zřetězení potíží od chronické kyfokoliózy a Scheuermanovy choroby hrudních obratlů s více jak třicetiletou historií. Docházel jsem přitom řadu let na různé způsoby podpůrné fyzioterapie, absolvoval jsem i lázeňskou léčbu v Lázních Jáchymov- v naději, že uniknu operaci. Několik prvních sezení u Petry Oswaldové výraznější ústup potíží nepřivodilo, takže jsem nakonec v prosinci 2007 prodělal operativní laminectomii na C7.*

*Význam Feldekraisovy metody jsem ocenil až v následné péči. Jak individuální sezení, tak cvičení. Je těžké jedno od druhého pro mne oddělovat. V individuálních cvičeních je pro mne největším přínosem zvědomování propojenosti funkcí v těle. Zdánlivě nelogické komíhání, nebo viklání končetinou, kývání tělem přináší komplexní změny v postuře, v chůzi a v rozsahu pohybů. Nejen tedy úlevu v bolestivém segmentu, ale celkově lepší pohybovou koordinaci, možnost 'pohybovat se jinak'. I když efekt postupně vyhasíná a prosazují se zpět navyklá držení a pohyby, je daleko snazší udělat něco, pro prevenci 'závažnějších zaseknutí'.*

*Zvědoměním propojenosti funkcí mohu teď například pro úlevu v rameni něco udělat změnou v bedrech nebo v kyčli. I když potíže jako chronické přetrvávají, lze s nimi daleko lépe žít a vyjít a předcházet přitom akutním dekompenzacím. Vytvářením lepších pohybových vzorců se pak celkově*

*zlepšuje komfort fyzického bytí a pohybu. Ubývá bolestivosti a přibývá rozsahu v pohybech za vydání menšího množství energie."<sup>77</sup>*

Zajímavé je, že oba tito klienti ke mně docházejí pravidelně, i když subjektivně příliš velký pokrok nevidí, nedokážou ho v tomto směru reflektovat, nenechávají si zkušenost projít plně vědomím, což jsem si vlastně uvědomila až na základě úkolu, který jsem jim zadala. Je pro mě cenné zjištění do praxe, jak důležité je, aby se člověk sám dokázal ohlédnout a snažil se pojmenovat si změny - v těle i v životě.

---

<sup>77</sup>Kudrle, S.: Reflexe Funkční integrace. Rkp., Plzeň: archiv autorky 2013.

## IV. 1. DIAGNÓZA DMO

### IV. 1. 1. PAVEL OPL

Pavel byl mým prvním klientem, u něhož jsem začala před více než dvěma lety při individuální práci experimentovat s integrací hlasových prvků do kinestetického dialogu. Během té doby jsme se vídali pravidelně v intervalech 1- 2 týdny mezi jednotlivými lekci. Do setkání s ním mě nenapadlo, že bych mohla zapojování hlasu v individuálním přístupu využít.

Podnět k následným pokusům vzešel zcela přirozeně a spontánně z Pavlova konkrétního přání. Po několika společných sezeních mě požádal, že by potřeboval naučit „nějaký fígl“, jak pracovat s dechem ve chvíli extrémní dechové a posturální zátěže, kdy stoupá při cyklistických závodech do dlouhého prudkého kopce a nemůže dýchat. Dala jsem mu tedy pár tipů, jak je možné pracovat s dechem, ale žádný z nich nefungoval při závodě, kdy se musel plně soustředit na svůj pohybový výkon, techniku a taktiku. Bylo ovšem zajímavé, že ve fázi tréninkové s dechovými prvky neměl sebemenší problém, i když, podle jeho slov, vyžadovala cvičení s dechem maximální soustředění a cítil se po nich tělesně velmi uvolněný, ale psychicky vyčerpaný.

Popisovaná situace mě dovedla k úvahám, že ve fázi plného výkonu a soustředění je jeho nervový systém natolik zaměstnán, že nedokáže paralelně využít a automatizovat funkční dýchání z nácviku. Ke změně dechového vzorce potřeboval zapojovat plné vědomí, což při závodě nemohl. Po několika dalších neúspěšných pokusech, jak Pavlův nervový systém stimulovat ke změně dechového vzorce při zátěži, jsem si vzpomněla na Libušku Válkovou a její tvrzení, že u studenta, který se nedokáže pro hlasovou práci dostatečně uvolnit, je nejefektivnější zaměstnat jeho vědomí konkrétní představou, nebo projevem jednoduché emoce. Tím se velmi rychle navodí přirozeně pružné napětí, což pozitivně působí nejenom na dech a hlas, ale současně i na funkční držení těla.

Napadlo mě tedy, jestli by takový impuls fungoval i v případě, kdy je naopak vědomí přeplněno informacemi, které musí průběžně zpracovávat

a nezbyvá mu tak kapacita zabývat se aktivně dechem. A proto jsem Pavlovi doporučila několik hlasových prvků, které jsem vložila do pohybových sekvencí ke zkoušení si doma. Při závodech pak začal využívat hlasové prvky samostatně a uvědomil si, že mu navozují dechové a celkové tělové napětí v té kvalitě, jakou zná ze soustředěného cvičení v klidu. Postupně jsme začali experimentovat: s Pavlovou vnitřní tělovou senzitivitou a mou narůstající zkušeností z experimentální výuky na DAMU, kdy mi velkou inspirátorkou pro práci s hlasem byla Ivana Vostárková<sup>78</sup>, nebylo těžké začít nový přístup ověřovat v prakticky využitelných detailech.

Úsměvná je Pavlova historka ze závodů: popisoval mi, jak perfektně funguje na brániční oporu a stabilizaci oblouku jeho bederní páteře výkřik papouška z džungle (představa přejatá od Libuše Válkové), i své zklamání, že při závodech vykřikovat nesmí. Prý by mohl být diskvalifikován, kdyby se jiný handicapovaný cyklista ulekl a spadl z kola. Nahradili jsme tedy výkřiky papouška stylizovaným, tichým pliváním (na slabiku „tfuj“).

Pavel se narodil na Štědrý den roku 1985 společně s bratrem Petrem. Petr zemřel tři dny po porodu. Oba chlapci se narodili předčasně, a proto Pavel strávil dva měsíce v inkubátoru. Podle lékařů u něj krátce po porodu nastalo krvácení do mozku. Diagnózu DMO se Pavlova matka dozvěděla, až když byly synovi tři roky. Pavel sice závodí na tricyklu, ale jelikož má spastické obě nohy, nedokáže sám chodit. Jen omezeně a na krátko se může pohybovat za pomoci berlí. Pokud nejede na kole, pohybuje se na invalidním vozíku. Cyklistika je pro něj vzhledem k jeho diagnóze nejméně vhodný sport, ale má ji rád. Bydlí sám, pracuje, intenzivně trénuje a je soběstačný.

Dále Pavlovými slovy: *„Od narození jsem byl v péči u MUDr. Pětové na Karlově náměstí. Asi v jednom roce se mnou začala máma cvičit reflexní nebo takzvané Vojtovo cvičení. Moc se o něm nemluvilo, jelikož ho vymyslel MUDr. Vojta, který byl asi báječný člověk, ale emigroval do Německa. Přesto se našlo dost lidí, kteří se od doktora Vojty učili a učili cvičení také naše*

---

<sup>78</sup> MgA. Ivana Vostárková- hlasový pedagog na DAMU v Praze. Více v kap. V. 1. PROCES VZNIKU SOUBORU SKUPINOVÝCH LEKCÍ „FM, DECH A HLAS“.

rodiče. Máma mě vzala i k několika léčitelům, nejvíce si pamatuji na pana Paseku, u kterého jsme několikrát strávili i celý týden. Ve třech letech jsem jel s mámou do lázní do Teplic, kde v té době dělal primáře MUDr. Novotný. I ten patřil k lidem, jež máma hodně chválila. Do Teplic jsem jezdil až do svých šesti let, a teprve tam se máma dozvěděla mou diagnózu. Nechtěla tomu uvěřit. Stále si myslela, že jsem opožděný, jak jí v Praze tři roky tvrdili. Má diagnóza je DMO – dětská mozková obrna.

Na nohy jsem se poprvé postavil s oporou asi v šesti letech, jinak jsem stále jezdil v kočárku. Docházeli jsme na rehabilitaci do Motola, kde se mnou cvičila Kateřina Pinkavová-Horáková a podle její mámy cvičila velmi dobře. Ale já jsem v té době nevěděl, že mi chtějí pomoci a dost mě to bolelo, tak jsem řval a děsně se bránil a Kateřina říkala, že horší dítě na cvičení ještě neměla a byla ze mě vyčerpaná.

V osmi letech jsem nastoupil do školy při Jedličkově ústavu. Také jsme se pokusili o integraci do běžné školy v Košířích. Máma mě dva roky nosila do třídy ve třetím patře a po skončení vyučování mě zase odnášela ze třídy domů. Na obědy jsem nechodil, jelikož jídelna byla v jiné budově, a tak to nešlo. Když jsme šli k zubaři nebo i na výlet, musela přijít máma a nosit mě. Proto jsem se vrátil do Jedličkova ústavu, kde jsem dokončil 9. třídu. Nebylo to jednoduché, neboť jsem dyslektik a dyskalkulik.

Už na základní škole mi máma koupila tříkolku Loped a já začal pomalu jezdit. Také jsem chodil plavat na Strahov k Honzovi Nevrklovi a díky němu jsem dost dobrý plavec. Ale tříkolka vyhrála na celé čáře, začal jsem se jí hodně věnovat, a vůbec trénovat, cvičit a dělat vše, co patří k mé oblíbené cyklistice. Také jsem objevil Lance Armstronga. Zaujal mě jeho život, jeho vůle překonávat překážky. Stal se mým vzorem, velmi mi pomáhá a žene mě dopředu. Za pomoci sportovního klubu JÚ<sup>79</sup> a Pavla Martínka jsem se začal cyklistice opravdu intenzivně věnovat.<sup>80</sup>

V reflexi Pavel píše: „Je mi 27 let. Na tréninku ve fitcentru jsem se doslechl o Petře Oswaldové, která cvičí FM. Začal jsem se o metodu zajímat a domluvil si informativní schůzku s Petrou. Začali jsme se pravidelně vídat

---

<sup>79</sup> JÚ- Jedličkův ústav; základní škola a internát pro studenty tělesně a mentálně handicapované.

<sup>80</sup> Opl, P.: Životopis. Rkp., Praha: archiv autorky 2010.



*a cvičit spolu. Tato metoda mně velice příjemně překvapila a ukázala, co člověk dokáže sám zvládnout, nejen fyzicky, ale i mentálně. O dva měsíce později jsem cítil pozitivní účinek tohoto cvičení a naučil jsem se lépe vnímat svoje tělo a naslouchat jeho potřebám.*

*Mezi mé oblíbené cviky patří 'pánevní hodiny' a 'papoušek'. Pánevní hodiny mi uvolňovaly bolest v bedrech a kyčlích. Papoušek mi zase umožnil plně využít kapacitu plic při závodech a byl jsem schopen se nadechnout až pod klíční kosti. Feldenkraisova metoda mě naučila správně dýchat, když podávám výkon. Naučil jsem se dýchat do místa, kde mám bolesti, např. bedra, kyčle atd."<sup>81</sup>*

#### **IV. 1. 2. ŠIMON VACÍN**

Se Šimonem pracujeme téměř dva roky. Po úvodním setkání na podzim 2011, kdy jsme individuální lekce praktikovali několikrát po sobě v odstupech jednoho týdne, jsme se v následující fázi, na jaro 2012, domluvili se Šimonovými rodiči, že by v příštím cyklu cvičení bylo efektivnější zahájit intenzivní výuku po dobu jednoho až dvou týdnů, kdy by se Šimonem dojížděli na lekce každý den. Podnět k takovému uspořádání mi dala Šimonova matka, Simona Vacínová. Po úvodním podzimním cyklu si uvědomila, že cvičení se jí zdála účinná, ale během týdenních pauz pozorovala, že Šimon zkušenosti, získané prostřednictvím FI s hlasovými prvky, zapomíná. Jeho nervový systém bez podnětů v kratších odstupech, nebyl schopný celý týden bez další stimulace udržet informace k řízení pohybu, dýchání a stabilizaci v pozicích v té kvalitě, v níž se je naučil.

Tehdy jsem si začala uvědomovat, že nejenom proces učení, který kinestetickou komunikací zprostředkovávám dítěti, je důležitý, ale že stejně potřebný je i transformační proces rodičů dítěte. To, co má Simona dáno přirozeně, je velký dar a zdaleka ne všichni rodiče jej mají. Především díky ní a jejímu vztahu k Šimonovi, její schopnosti pozorovat a reflektovat potřeby

---

<sup>81</sup> Opl, P.: Reflexe FI v kombinaci s hlasovými prvky. Rkp., Praha: archiv autorky 2013.

svého dítěte, jsem si uvědomila, že pokud se dítě učí novým věcem prostřednictvím pohybu a hlasu a jeho nervový systém reaguje na změny následně se promítající do objevování nového v jeho životě (což se neprojevuje pouze pohybem), je nutné, aby dítě vnímalo přímou odezvu ve svém rodiči. Jak jsem již popisovala<sup>82</sup>, je potřeba, aby rodiče dítěte byli s jeho procesem proměny v souznění a byli schopni rezonovat s transformací obrazu „Já“ prostřednictvím výchovy. Je nutné, aby se učili interaktivně měnit vnější i vnitřní podmínky pro rozvoj svého dítěte. Pokud se dítě učí novému, učí se i jeho rodiče. Pokud jsou rodiče ochotni učit se, podstupují transformační proces spolu s dítětem, což je v jeho dalším vývoji kvalitou nejvyšší kategorie. Pokud ale rodiče pojmají proces proměny svého dítěte jako nápravu toho, co je poškozené, a jsou soustředěni na změny ve formě výkonu, znemožňují tím dítěti další rozvoj v úrovni motorické i psychické. Uvědomila jsem si, že učit děti, obzvláště děti s handicapem, či obecně děti se specifickými potřebami, znamená současně podněcovat proměnu jejich rodičů. Jedno bez druhého není možné. Pokud rodiče nepochopí, že vývoj jejich dítěte je podmíněn učením se novým vztahům a souvislostem vlastního těla a duše v interakci s nimi, pak nejsou schopni a snad ani ochotni Feldenkraisův přístup akceptovat.

Další cykly individuální práce se Šimonem - v nové koncepci - přinesly z mého pohledu i z pohledu matky Simony lepší výsledky. Na jaře 2012 jsme začali mnohem více experimentovat s hlasem. Šimona zapojování hlasu do pohybu velmi bavilo: mohl být aktivní i pasivní současně, což pro něj byla nová zkušenost. Já jsem mu svým dotekem zprostředkovala pohyb a současně ho verbálně navigovala do hlasového projevu, který si aktivně zkoušel sám. Tomu, jak jsem vnímala měnící se kvalitu jeho hlasu, jsem interaktivně přizpůsobovala volbu témat pohybových. Byla to zábava - hra pro nás oba - která se promítla do Šimonova každodenního života. Podle Simoniných komentářů si Šimon sám doma hlasem bezděky experimentoval, zejména v pozicích, kdy si potřeboval posturálně zajistit stabilitu (vleže na zádech a boku) a současně chtěl využít jemnou motoriku rukou ke hře s oblíbenými hračkami.

---

<sup>82</sup> viz. kap. II. 3. 6. KVALITA ŽIVOTA- ZRCADLO PROCESU UČENÍ

V závěru připojuji příběh ze Šimonova života: Šimon dostal k pátým narozeninám tříkolku Loped. Snil o tom, že se na Lopedovi zúčastní opravdových cyklistických závodů. Napadlo mě oslovit Pavla Opla, který se cyklistice věnuje profesionálně, a podařilo nám se zorganizovat setkání se Šimonem a jeho rodiči. Pavel a Šimonův otec pak nechali postavit speciální sedačku, v níž mohl Šimon stabilně sedět. Tu připojili za Pavlův tricykl a Šimon se pak, vezen Pavlem, vysněného cyklistického závodu zúčastnil.

Šimon se narodil 16. září 2006 v Praze v 30. týdnu matčina těhotenství. Porod proběhl normálně, chlapec nebyl kříšen. V šesti týdnech byl proveden kontrolní ultrazvuk hlavy a byla zjištěna periventrikulární leukomalacie, která se rozvinula v dětskou mozkovou obrnu. Konkrétně se jedná o formu spastické infantilní kvadruparesy (obrna horních i dolních končetin) s příznivým mentálním vývojem. Objevila se zraková vada - strabismus, 4, res. 5 plusových dioptrií. Šimon je integrován do běžné mateřské školky s osobním asistentem a vybaven speciálními pomůckami (jídelní židle, madlo u záchodu, polohovací válec, kočárek).

Simona píše: *„Není snadné se zpětně upamatovat... To, co si Šimon pamatuje dodnes, je foukání pířka a slabika „či“, pokud mu dá někdo ruku na oblast bránice. A má to velmi rád. Vybavuji si, že při cvičení doma neměl problém s uvědomováním si jednotlivých částí těla a dokázal s nimi na požádání pracovat. Udržel skrčené nohy opřené o podložku a dokázal i odlepit zadeček. Což není vůbec málo a jiná technika to nedokázala. Současně při tomto cvičení byl Šimonek vždy uvolněný a spokojený; a to i po něm, což dává tušit, že docházelo k uvolňování trvale spastického tělíčka.*

*Ale největší vliv mělo cvičení asi na verbalizaci. Uvědomila jsem si, že tenkrát (na podzim 2012, pozn. autorky) začal hodně povídat. Dnes se také moc snaží, ale jako by nové hlásky naskakovaly hodně obtížně, což způsobuje, že je líný řeč rozvíjet. „T“ se učíme už půl roku a pořád ho samostatně moc nezapojuje - pouze pokud to po něm tvrdošijně chceme. Takže u nás je to zejména logopedie a dýchání, a vlastně i zpevnění břišního svalstva, kde se*

*Feldenkrais v kombinaci s hlasem pozitivně projevil nejvíce, resp. nejviditelněji.*<sup>83</sup>

#### **IV. 1. 3. ARSENIJ ZAGIDULIN**

S Arsenijem jsem začala pracovat na podzim 2012. Celkem jsme absolvovali dva ucelené bloky intenzivního cvičení. V prvním bloku, který trval tři týdny, jsme se vídali v průměru třikrát týdně. Bylo to období jak pro Arsenije, tak pro mě a jeho rodiče velmi náročné. V té době měl výrazný a častý hyperkinetický projev - jeho nohy se nepředvídatelně pohybovaly v opakovaných spastických záškubech často až nad horní okraj pánve. Byl neurotický a velmi plačtivý. Dalším faktorem ztěžujícím proces učení byla obtížná komunikace s jeho rodiči- otec hovoří pouze rusky, matka se dorozumí základní češtinou a heslovitou angličtinou, já rusky nemluším.

V průběhu spolupráce, i přes úvodní komunikační potíže, reflektovala matka, Tanya Zagidulina, že i když Arsenij během individuálních lekcí není v psychické pohodě, účinek vidí ona i její manžel ve výrazném zlepšení kvality spánku (primárně Arsenije a vzhledem k tomu i ostatních členů rodiny) a v úbytku hyperkinetických projevů nohou v době, kdy si Arsenij sám hraje. V souvislosti s tím Tanya zaznamenala i změnu Arsenijova dýchání, což si ona sama vědomě nespojovala, ale souvislost změny kvality spánku, dechu a úbytku slinění byla zřejmá.

Vzhledem k tomu, že Arsenij většinu lekcí proplakal, nebylo možné vkládat do pohybových sekvencí hlasové prvky. Jediná činnost, při níž vydržel v klidu bez pláče, byla pouštět mu autíčko na setrvačník, které jezdilo ze strany na stranu a on ho tak mohl sledovat vleže na břiše. Proto jsem v procesu učení volila především téma diferenciacce pohybu očí, hlavy a pánve jako vstupní brány k tomu, aby se Arsenij začal zajímat o změnu pozice z lehu na břiše. V té době měl panickou hrůzu z lehu na zádech, do něhož se nechtěl nechat přetočit.

---

<sup>83</sup> Vacínová, S.: Reflexe FI v kombinaci s hlasovými prvky. Rkp., Praha: archiv autorky 2013.

V bloku druhém, v červnu 2013, jsme cvičili téměř každý den po dobu dvanácti dní. Během půlroční pauzy, kdy jsme se neviděli, praktikovali Zagidulinovi s Arsenijem klasické formy rehabilitace v Rusku, v Tjumentu, kde žijí. Kromě toho se zúčastnili intenzivního kurzu aquarehabilitace, po níž se Arsenijův stav zlepšil. Hyperkinetické projevy byly méně časté. V té situaci jsme se setkali znovu. Arsenij byl tentokrát klidnější a velmi dobře spolupracoval. Hned během první lekce, kdy jsem zaregistrovala, že jeho celkové psychosomatické vyladění je přející, jsem začala experimentovat s dechově - hlasovými prvky. Jelikož jsem tehdy již měla zpracovaný materiál z experimentální i ověřovací fáze výzkumu, začala jsem s Arsenijem zkoušet vkládat hlasové prvky do pohybu systematicky. Na každou další lekci jsem si připravila tematický plán, který se buď naplnil, anebo ne.

Hlavním tématem Arsenije v této fázi bylo učit ho využívat souhybu kolen a rukou k tomu, aby se mohl sám přetočit z břicha na bok a záda, i když v těchto pozicích zatím ještě nedokázal udržet stabilitu. Využívala jsem jako pomůcky válce různých průměrů a tvrdosti - tak, abych ho pohybem na nestabilních plochách postupně zbavovala strachu z přesunu do jiné pozice. Válce samy by asi nefungovaly tak dobře, jak fungovaly, když se Arsenij současně aktivně hlasově zapojil. Když jsem ho valila na válcích a zapojovala do pohybu hlasové prvky, Arsenij se nejen přestal pohybu bát, ale v závěru téměř každé lekce výskal radostí. Komunikace mezi námi dvěma byla, i přesto, že umí nedokonale vyslovit pouze pár ruských slov, mnohem snazší a jasnější než s jeho rodiči. Co bylo nové - začal si s vlastním tělem a hlasem hrát. Nové možnosti, které rodiče pozorovali a komentovali, byly: velký rozvoj řeči (Arsenij začal mít zájem učit se nová slova a učil se je velmi rychle), uspokojení ze stability vleže na zádech a na boku (začal využívat souhybu obou rukou a při hře pár minut dokázal udržet předmět, který ho zajímal) a výrazný ústup hyperkineze.

Slovy Tanyi: *„Můj syn se jmenuje Zagidulin Arsenij a je mu 6 let. Diagnóza ICP<sup>84</sup> mu byla stanovena ve věku jednoho roku a šesti měsíců. Od toho okamžiku u nás začala dlouhá cesta rehabilitace, léčili jsme se v Rusku, Číně i v mnoha evropských zemích. Intenzivní rehabilitace nepřinesla*

---

<sup>84</sup> ICP- Infantilní cerebrální paréza. Označení pro dětskou mozkovou obrnu.

žádné zvláštní výsledky, naopak, někdy dokonce zhoršila jeho stav, byl ubrečený a popudlivý. Začala jsem hledat nové možnosti, jak svému synkovi pomoci. V září 2012 jsme se seznámili s Feldenkraisovou metodou. Měla jsem mnoho nejasností, nemohla jsem pochopit, jak pracuje. V Rusku se tato metoda teprve začíná rozvíjet. Naše instruktorka na mně ukazovala některé prvky, abych snáze pochopila, co syn cítí. Začala jsem číst literaturu k dané metodě a začala jsem chápat její podstatu. Bylo pro mě nesmírně důležité, že tato metoda netraumatizuje psychiku mého syna, na rozdíl od mnohých ostatních. Velmi důležitý je individuální přístup, který vychází z potřeby chlapce, respektuje jeho přání a systematicky ho stimuluje k samostatné činnosti. Tato metoda změnila můj náhled na rehabilitaci dětí. Naučila jsem se rozeznávat malinké změny v chování synka, jeho emocích a kontaktu s okolím. Také jsou vidět změny v jeho fyzickém vývoji.

Pro rehabilitaci je Arsenij velmi složitý případ. Má komplikovanou hyperkinetickou formu dětské mozkové obrny, projevující se mimovolnými pohyby rukou a nohou, zesilujícími se při emočním vzrušení. Neurologové nás varovali, že to bude dlouhý proces, protože hyperkinetická forma se považuje za obtížně rehabilitovatelnou. Arsenij samostatně nesedí, nechodí, špatně drží hlavu. Říká pouze jednoduchá slova v základních slabikách. Logoped - defektolog, který s ním pracuje od 3 let, mu stanovil diagnózu dysartrie.

Když jsme začínali s touto metodikou, bylo pro mne hlavním cílem pomoci chlapci fyzicky, naučit ho lépe držet hlavu, vzpírat se na rukách, správně se obracet. Nemyslela jsem, že dosáhneme tak dobrého výsledku v rozvoji intelektu a řeči. Dříve se za rok naučil 2-3 zvuky, tento rok jsme dosáhli skoku, chlapec zvládl 20 zvuků. Všechna cvičení byla formou hry, v pozitivní a laskavé atmosféře, což je pro mého syna velmi důležité. Chci popsat některé prvky cvičení, které jsme dělali s instruktorkou a nyní zatím samostatně.

1. Cvičení „Peříčko“: chlapec leží na zádech, vybízím ho foukat do peříčka a současně mu rukou stimuluji bránci.

Výsledek: Zvětšuje se doba trvání a síla vdechu a výdechu. Začal více špulit rty, vytvářejíc trubičku. Došlo ke změně v každodenním životě, Arsenij se naučil foukat na foukací harmoniku. To je pro něho velmi důležité, protože

chodí do dětského hudebního centra. Dříve mohl hrát jen na bubínek a podobné nástroje, nyní může vytvářet zvuky hrajíc na foukací harmoniku.

2. Cvičení „Papoušek“: chlapec leží na zádech, opakuje různé zvuky po instruktorce, která přitom působí pohybem na jeho bránici. Výsledek: Dříve mohl opakovat 2-3 zvuky například „ta-ta“, nyní opakuje 4-5 zvuků „ta-ta-ta-ta“. V každodenním životě začal častěji opakovat slyšenou řeč, hudební zvuky, hluk projíždějících aut, pračky, šum větru.

FM pomohla Arsenijovi naučit se měnit polohu těla. Dříve ležel hlavně na břiše, ale nyní může nějakou dobu ležet na zádech. Další náš společný cíl je pomoci mu ležet na boku, nyní tak může být jen chvíli. Arsenij se také naučil otáčet ze zad na břicho a opačně, přitom méně zaklání hlavu dozadu. Naučil se držet vysoko trup těla, když leží na břiše s oporou o lokty. Zlepšil se mu spánek, začal rychleji usínat, zřídka se probouzí v noci, přestal plakat a křičet ze spaní. Dříve to byl velký problém pro celou rodinu.

Objevily se prvky 'jezdící' hry. Arsenij si velmi rád hraje s různými dětskými jezdícími hračkami. Dříve bral do rukou (nejčastěji to byla jedna ruka) autíčko a prostě ho posunoval ze strany na stranu, ale teď může udělat kolonu autíček nebo umístit 2-3 do řady a zajet s nimi do garáže. Někdy doprovází hru pronášenými zvuky typu „buuuu“ (auto jede). A co je velmi důležité, začal při hře užívat obě ruce, současně nebo postupně. S Arsenijem začalo být zábavné si hrát a komunikovat, objevily se prvky dialogu.

Pozorovatelná zlepšení nastala v emoční rovině. Dříve Arsenij negativně reagoval na všechny manipulace s tělem (masáž, různé formy rehabilitace), nyní začal být klidnější a vyrovnanější. Velmi důležité je, že se učí kontrolovat své emoce, což mu pomáhá ovládat mimovolní pohyby nohou a rukou, které mu vadí v učení a rozvoji. Feldenkraisova metoda s hlasem zlepšuje kvalitu života našeho chlapce, dává mu šanci přirozeně se vyvíjet, učit se a plnohodnotně se stýkat s lidmi.<sup>85</sup>

Poznámka: V příloze uvádím videozáznamy z individuální práce s Arsenijem.

---

<sup>85</sup> Zagidulina, T.: Reflexe FI v kombinaci s hlasovými prvky. Rkp., Praha: archiv autorky 2013. Překlad Jiří Oswald st.

#### IV. 1. 4. KRISTIÁN GNIP

Kristiánovi rodiče mě oslovili v květnu 2013 s prosbou, zda by mohli pravidelně docházet na lekce FI, neboť již měli praktickou zkušenost u mých kolegů v zahraničí. Jejich zážitky s Kristiánovou tělovou vnímavostí je vedly k tomu, že jsme si na začátku spolupráce nezahladili přesný časový plán, ale dohodli se, že budeme Kristiánovi individuálně přizpůsobovat jak délku lekcí, tak časové odstupy mezi nimi.

Kristián na pohybové stimuly reagoval velmi citlivě, dalo by se říci, že zprvu až přecitlivěle. První tři společné lekce vyjadřoval zvukem svou nespokojenost a nervozitu tak silně, že mu rodiče vykládali a posléze i četli oblíbené pohádky, aby se při cvičení cítil lépe. Byla to má první zkušenost toho druhu - že je dítě v procesu učení zaměstnáno vnějším podnětem, který ho uklidňuje. Ale nechala jsem situaci volně plynout s vědomím, že děti, které se samy pohybují, necháváme při učení hrát si nebo se pohybovat po místnosti, v níž se proces odehrává. Po třech lekcích byl Kristián mnohem klidnější a tak rodiče s četbou sami ustali. Kristiánovy reakce po lekcích byly velmi silné. Fyziologicky se nejčastěji projevovaly zvýšenou teplotou, dočasným zvracením a výrazně zhoršenou kvalitou spánku. I přes tyto negativní průvodní jevy oba rodiče zaregistrovali, že Kristián spí v noci hůře zřejmě proto, že se snaží najít si pozici na boku, což se dělo i během dne v případě, že si nevšiml, že je sledován. Tématem našich společných lekcí bylo poskytnout Kristiánovi pocit opory právě vleže na boku, aby se tak mohl zbavit spastického záklonu hlavy.

Po závěrečné lekci Kristián několik dní zvracel. Po týdnu se zjistilo, že se shunt<sup>86</sup>, který má zavedený, ucpal. Otázkou pro mě i pro rodiče Kristiána je, jestli individuální cvičení stav shuntu nějak ovlivnilo, anebo naopak byl již poškozen a jeho disfunkce se bezprostředně po lekcích projevila.

S Kristiánem jsem nemohla zkoušet integrovat hlasové prvky do pohybu hned od počátku, protože se necítil dobře, ale hlavně proto, že se velmi leká hlasitých zvuků. Je otázkou, jak bude integrovaný přístup přijímat a zda bude

---

<sup>86</sup> Shunt je hadička s ventilem, která umožňuje pohyb tekutiny z jedné části těla do druhé. Používá se především k vypouštění přebytečného mozkomíšního moku z mozku. Vkládá se operativně pod kůži, je hmatatelná.



v jeho případě vůbec možné ho využít, psala jsem v první verzi této práce, když jsem očekávala, že první pokus o individuální výuku pohybem i hlasem proběhne v říjnu 2013.

Po oslovení manželů Gnipových, zda by napsali úvahu o dosavadním účinku Funkční integrace na syna a o svém postoji k zapojování hlasových prvků, jsem se od Kristiánova otce dozvěděla, že za poslední rok zaznamenali rodiče u něj velkou regresi v řeči a nedokáží se zorientovat, zda se jedná o prepubertální projev, nebo o zvyšující se spazma artikulačního svalstva a oblasti hrtanu a současně ochabování svalstva mimického. Před půl rokem ještě pobrukoval melodie, nyní se hlasem projevovat odmítá. A právě proto jsem byla od počátku rozhodnuta zařadit do závěru této kapitoly Kristiánovu kazuistiku, i když v jeho případě jsem tehdy ještě propojování pohybu a hlasu nezkoušela. Má totiž v konceptu práce velký smysl. Další učení se s ním pro mě bylo a je velkou výzvou.

Kristián se narodil 20. března 2003 ve 24. týdnu matčina těhotenství. Jeho porodní váha byla 700 g a výška 39 cm. Příčina předčasného porodu nebyla zjištěna. Kristiánova diagnóza je spastická tetraparéza (obrna nohu i rukou) se symptomatickou epilepsií. Kristián trpí poruchou spánku (spastické svaly a křeče v nohách při usínání a lehkém spánku, svalové záškuby). Budí se kvůli bolestem v nohou a pláče. Další z jeho problémů jsou: epileptické záchvaty, při snaze o vědomý pohyb silná spasticita svalů rukou a nohou, nestabilní krční páteř – nedrží hlavu, subluxace levého kyčelního kloubu a porucha žvýkacího a polykacího reflexu. Umí zvedat hlavu, plazit se kolem vlastní osy, někdy se převrátí z břicha na záda. Chápe přímou řeč a píše slova a krátké věty na abecední tabulce (podle „How to Teach Your Baby to Read“ od Glena Domana). Má rád hudbu, čtení, plavání a procházky. Je přecitlivělý na náhlé zvuky- kašel, kýchání, křik, tleskání.

Posun v čase při psaní práce způsobil, že zde mohu uvést důležitý dodatek. S Kristiánem jsme po letní pauze navázali kontakt v říjnu 2013 a od prosince 2013 pokračujeme v pravidelném učení. Rodiče s Kristiánem docházejí na lekce FI dvakrát týdně, což je poměrně intenzivní program. Oproti původním předpokladům jsem začala integrovat hlasové prvky do Kristiánova pohybu až v únoru 2014. V jedné z lekcí, kdy se poprvé dostal

do opory na kolenou se zdviženou pávní v centrální ose, ale jeho hlava visela dolů, jsem využila jednoduchého prvku - foukání do imaginárního peříčka, abych si zajistila jeho pozornost a zaujala ho natolik, že v této, pro něj nové, pozici zvedne hlavu. Mým ozvučeným dechem byl natolik pobaven, že hlavu sám zvedl, díval se na mě, smál se a začal se pokoušet zvuk napodobovat. I když se mu proud dechu zatím nedaří ozvučit, je jasné, že zkouší foukání napodobit. Už samotná snaha, protože probíhá hrou, inervuje jeho bránici natolik, že mu na pár minut zajišťuje udržení stability ve vzporu na kolenou. Kristián se očividně pokouší ovládnout i své hypotonické mimické svaly.

Znovu se tedy v praxi projevuje, v jaké hloubce jsou vzájemně propojeny vzorce pohybu, dechu a hlasotvorby přes zrcadlo bránice, a jak může jeden každý z nich prostřednictvím druhého zlepšovat své funkce a pozitivně tak ovlivňovat kvalitu života.

## IV. 2. NEOBVYKLÉ PŘÍBĚHY

### IV. 2. 1. EVA PETELÍKOVÁ A HANA LEHEČKOVÁ

Příběh Evy je současně příběhem Hanky a naopak, protože je hlavně příběhem sdílení zkušeností. I když zde nejde o zaznamenávání prožitku přímo z Funkční integrace, ale hlavně z aktivního cvičení ATM, má tento příběh v kazuistikách místo hlavně proto, že vypovídá o možnosti proměny kvality života v souvislosti s „Feldenkreisem“ a s hlasem pod zorným úhlem kvality vztahu. Vznikl kuriózně. Původně jsem si vybrala Evu Petelíkovou, a to nejen proto, že je mou studentkou. Je mi blízká podobnou osobní historií, ale i způsobem myšlení a tělovou senzitivitou a potřebou reflektovat. Eva píše:

*„Od osmi do šestnácti let jsem se věnovala tanci, nejdřív baletu a moderně, pak chvíli i latině. A mezitím jsem dva roky hrála závodně volejbal. Pohybu jsem si tedy během dětství a dospívání užila habaděj, podstatně ovlivňoval moje každodenní návyky a stával se potřebou. Po maturitě jsem se rozhodovala mezi studiem fyzioterapie a autorského psaní. Intelekt tehdy vyhrál nad tělem a já omezila pohyb jen na víkendové hodiny Bodybalance a Port de Bras, občasnou jógu a běhání. Svoje síly jsem zaměřila především na studium - tedy čtení, psaní a s tím související neustálé sezení, které mi už poslední rok, dva přijde nesnesitelné. Díky hodinám dialogického jednání se mi poštěstilo nahlédnout do dílny Katedry autorské tvorby a pedagogiky a moc mě ten pohled zaujal.“*

Paralela naší osobní historie spadá do dětství a věku puberty, kdy hrála závodně volejbal (její tatínek byl trenérem starších žáků a dorostu v Plzni). Fyzické přetížení a „výhra intelektu nad tělem“ ji přivedly, zdánlivě nelogicky, k zájmu o umění a ke studiu na Katedře teorie a kritiky na Divadelní fakultě AMU v Praze. V tom bodě jsou si naše životní příběhy podobné. Potkaly jsme se poprvé na KATaP v situaci, kdy Eva byla studentkou a já učitelkou skupinového cvičení podle Feldenkraise. A pak jsme se potkaly ještě mnohokrát, při různých seminářích FM a FM v kombinaci s dechem a hlasem. Eva se začala se změnami vnímanými v těle zajímat o svůj hlas a navštěvovat hodiny Ivany Vostárkové. Začala docházet ke mně na FI, po nichž jsme obě

zaznamenávaly velké změny v tělovém napětí a Eva i v emocích. Setkávání s ní mě nabíjí energií, protože je neuvěřitelně vnímavá ke změnám ve svém vnitřním prostoru a současně zůstává otevřená vůči okolnímu světu, jeho podnětům a vztahům. S tím souvisí i její odvaha, s níž se, i když dokončila studium na Katedře teorie a kritiky, vrhla na trenérský výcvik jógy.

Eva je jedna z mála osob, o kterých jsem přesvědčena, že skutečně žijí svou přítomností, že prošla a prochází procesem transformace „Já“. Na této cestě si jako průvodce vybrala Feldenkraisovu metodu, která ji oslovila ve všech formách - včetně interaktivní kombinace s dechem a hlasem. Jako zprostředkovatel nabídek u ní vidím během těch tří let, co se známe, veliký posun, čitelný i z množství jejích reflexí, plných obrazů, které pečlivě evidují.

O své kamarádce Hance Lehečkové mi Eva vyprávěla před několika měsíci. Když jsem ten příběh slyšela, zdál se mi až neuvěřitelný. Eva mi sama nabídla, že by byly s Hankou ochotné celý ten prolínající se příběh nezávisle na sobě sepsat. Samozřejmě jsem nadšeně souhlasila - netuše, že tvar, který vznikne, bude tak výjimečný a komunikující. S Hankou jsem se osobně nikdy nesešla. Do dnešního dne, 5. února 2014, pro mě byla neznámou třiatvacetiletou dívkou, která studuje DAMU a je spolužačkou a přítelkyní Evy Petelíkové. Po přečtení její reflexe mám pocit, že ji dobře znám.

Slyšela jsem už spoustu příběhů, jak se lidé s problémy či fyzickými bolestmi dostávají, aniž bychom se setkali, ke cvičením Feldenkrais prostřednictvím literatury nebo audiozáznamů, které jsou na internetu veřejně dostupné. Nikdy se mi ale nestalo, že by někdo dokázal popsat vnímané změny, promítající se do kvality života, tak jako Hana. Uvádím reflexe obou dívek v posloupnosti, v jaké jsem je sama četla: nejdříve Hančinu, potom komentující Evinu, která doplňuje mozaiku příběhu.

Hanka píše: *„Feldenkraisovi jsem se začala věnovat z velmi pragmatického důvodu – už dlouho jsem trpěla bolestí zad, zároveň jsem ale nesebrala odvahu, abych šla k doktorovi a žádná cvičení z internetu mi nepomáhala. Nikdy jsem nebyla vedená k pohybu a nikdy jsem si k němu vztah sama nevybudovala. Když jsem zjistila, že Feldenkrais ulevuje mým záďům, začala jsem ho posléze cvičit i doma podle nahrávek z internetu. Cvičila jsem ho ale jen tehdy, když si to má záda žádala – většinou, když se*

*bolest vystupňovala. Nejdřív jsem cvičila pouze jednu a tu samou lekci dokola, neboť u ní byl účinek zaručený. Po nějaké době mě to ale přestalo bavit a navíc jsem zjistila, že účinek už není tak silný, jako býval. Začala jsem tedy cvičit i další lekce.*

*Zároveň s tím jsem si ale zakusila to, že jsou lekce, které mi moc nesvědčí. Bolest zad se mi po nich zhoršila a přetrvávala i do následujících dnů. Na radu Evy Petelíkové, která se Feldenkraisem také zabývá, jsem tyto lekce nechala být a věnovala se jenom těm, u kterých mi bylo jasné, že mi svědčí. Začalo se mi ale stávat, že se občas něco podobného projevilo i u lekcí, kterým jsem dala nálepku „osvědčené“. Z dnešního pohledu to vnímám jako důsledek toho, že jsem k Feldenkraisovi přistupovala jako k prostředku proti bolesti zad a šlo mi především o výsledek. Bylo to určitě i tím, že jsem ještě neměla vybudovaný cit pro vlastní tělo a nedostávala od něj signály, abych někde „ubrala“ nebo jinde „přidala“. Zpětně oceňuji, že mi i v tomto ohledu Eva hodně pomáhala – vykládala mi totiž, odkud mé bolesti mohou pramenit, co je spouští a dávala mi rady, jak cvičit jinak. Její doporučení mi samozřejmě pomáhaly a zpětně si myslím, že každý, kdo cvičí Feldenkraise, k tomu potřebuje i nějakého „guru“ - aby si náhodou neublížil.*

*Zlom nastal ve chvíli, kdy jsem se sama spontánně vrátila k oněm problémovým lekcím. Myslím, že v tu chvíli nastala zásadní změna mého vztahu k Feldenkraisovi – objevila se zvědavost. A zvědavost vede vždycky k touze poznávat. Feldenkrais už pro mě tedy nebyl jen prostředkem k utišení bolesti, ale stal se zároveň mým zájmem.*

*Problémovou lekci jsem dělala velmi opatrně a pomalinku. Obvyklá bolest se nedostavila – naopak, sledovala jsem značnou úlevu. Začala jsem se zajímat i o další lekce a s překvapením zjistila, že nejen lekce, kde se přímo cvičí se zády, mi pomáhají. Bolest zad samozřejmě ustupovala, ale zároveň s tím jsem si začala uvědomovat, že i další části mého těla mají různé skryté bolesti a blokace.*

*Velkým posunem byla chvíle, kdy jsem si náhle všimla, že dýchám volně a pravidelně, aniž bych na to musela pořád myslet. V tu chvíli jsem se dokázala při cvičení dostatečně uvolnit a myslím, že to byla chvíle, kdy jsem tomu všemu tak nějak přicházela na kloub. Jsem si jistá, že to souvisí*

*i s hlasovou výchovou paní Sovové (MgA. Pavla Sovová, PhD.- pozn. autorky) na kurzu Kreativní pedagogiky<sup>87</sup>. Tyto dvě disciplíny se mi spojily a myslím, že tím se do mě částečně také integrovaly a já je vnitřně doopravdy vstřebala.*

*Pak přišlo období, kdy jsem začala pracovat jako učitelka ve školce. Tahle práce pro mě byla velmi fyzicky i psychicky náročná a v podstatě jsem neměla žádný jiný život. Většinou jsem přišla domů tak udřená, že jsem se akorát najedla a šla spát. Je těžké být v pohodě a nebýt ve stresu v takovémhle prostředí. Děcka samozřejmě ihned vycítí, když s vámi není něco v pořádku a o to víc problémů s nimi máte, a tak se dostáváte do ještě většího stresu. Toho jsem se obávala, a tak jsem na sobě hodně pracovala, abych se cítila v klidu. Viděla jsem opravdu markantní rozdíly mezi tím, kdy jsem si zacvičila Feldenkraise a kdy ne. Když sem si zacvičila, děcka byla se mnou výrazně klidnější.*

*Ty rozdíly byly ke konci mého působení ve školce až natolik velké, že když jsem šla do jesliček, kde jsem skoro nebývala, tak děti se mnou byly úplně zázračně klidné. Byly fixované na jednu učitelku, a když ta nebyla v místnosti, tak plakaly. Přestože mě skoro neznaly, tak mě nechaly dělat všechno, co jiné učitelky ne (oblíkat je, uspávat, přebalovat atd). Byl to takový malý zázrak. Zvláště tehdy, když jedno z těch dětí byl i Páťa, který je mentálně zaostalý, a i ten se mnou vydržel sám a pěkně si se mnou hrál a mazlil se. Ještě ke všemu jsem přišla na další hračku, se kterou si může hrát (je totiž složité objevit pro něj něco, s čím si hraje).*

*Pak jsem cvičila Feldenkraise hodně často a pravidelně. Dalším zlomem pro mě bylo, když jsem při cvičení nevnímala už jenom to, že mi různé části těla klesají směrem k podložce – ale začala jsem vnímat také to, že někdy stoupají nahoru. A že se to střídá dokola, až se to ustálí v neutrální rovině. Toto zjištění mě velmi překvapilo a vlastně i docela vyděsilo, protože jsem nevěděla, co to znamená.*

*Další fází, kterou jsem měla hodně dlouho, bylo permanentní nasrávání se při cvičení. Když jsem cvičila, byla jsem v podstatě skoro každou lekci*

---

<sup>87</sup> Kurz Kreativní pedagogiky- program na Katedře autorské tvorby a pedagogiky DAMU. Je koncipován jako doplňující a rozvíjející dvouleté distanční studium. Konceptně vychází z předpokladu, že hlubší psychosomatická průprava a pěstování kondice k autorské tvorbě rozvíjí schopnost vychovávat. Účastní se jej především učitelé.

hodně nasraná. Prostě takový lehký přinasrání, který jsem občas provázela různými zvuky. Sem tam se objevily i vlny vzteku, které ale zase rychle zmizely. Toto období trvalo několik měsíců a opustilo mě vlastně až nedávno.

Myslím si, že to může souviset i s tím, že jsem ve své podstatě vlastně velmi nekonfliktní člověk. Mám sice svůj názor, ale nesdělují ho za každou cenu – říkám ho jenom ve chvíli, kdy myslím, že je to podstatné. Nerada jdu do konfliktů, vyhýbám se jim. Na druhou stranu přehnaně reaguji na jakékoliv projevy agrese. Znervózňují mě a nějakým způsobem hodně silně zasahují. Agresivní chování prostě z nějakých důvodů nesnesu. Jsem nervózní, i když se můj přítel neškodně rozčílí u počítače, když se mu zasekne.

S agresivitou mám nějaký zvláštní 'nevyjasněný vztah'. Sama ji buď vůbec neventiluji, a když ji ventiluji, tak nevhodným způsobem. V tuto chvíli se vlastně Feldenkrais potkal s mojí autorskou prezentací. Ta byla o tom, že mě nebaví mít pořád nějaký názor a že když už ho mám, nikdo mě ho nenechá říct. Co mi tedy chybí, je právě asertivita a průbojnost.

Jak začala škola, s nadšením sleduji, že se ze mě najednou stal celkem konfliktní člověk, který je schopný bojovat za svůj názor, i když to vlastně není nijak důležité. Stejně bojovná jsem začala být i v mezilidských vztazích a v podstatě jsem si i začala hodně vybírat, s kým se budu setkávat a s kým ne. Jsem schopná se pohádat nebo prostě odejít z místnosti, nebojím se oponovat učitelům, či jít s nimi do konfliktu. Už mi spousta věcí 'není jedno', jako mi byla dřív. Samozřejmě, že není všechno tak růžové, jak se zdá. Nese to s sebou i jisté problémy. Zatím nedokážu vybalancovat únosnou míru své asertivity a některé důsledky mých konfliktů jsou pro mě velmi těžké. Ještě s tím nedokážu tak docela zacházet. Ale upřímně řečeno jsem na sebe velmi pyšná a jsem ráda, že tahle moje stránka dostala průchod, protože tam uvnitř mě je a vždycky byla a nemá smysl ji nějak popírat.

Jisté prvky z Feldenkraise jsem začala spontánně přenášet a přetvářet jako rozvíčku pro děcka. Člověk by nevěřil, jak moc je to baví. Vymyslela jsem např.: 'Představte si, že před vámi je velké bílé malířské plátno. Představte si, že vršek vaší hlavy je štětec a namalujte na to plátno kytičku. Teď si představte, že štětcem je vaše čelo...váš nos...vaše brada...vaše pravé

rameno...atd.´ Podobných cvičení pro děcka jsem vymyslela víc, ale pro ilustraci asi bude stačit tohle.

V poslední době jsem si oblíbila chodit spát hned po cvičení. Docvičím Feldenkraise, chvíli se procházím po místnosti, jdu si vyčistit zuby a spát. Ve spánku to totiž se mnou dělá divy. Za prvé, většinou se ráno probudím a je mi, jako bych si zrovna zacvičila. Ten pocit trvá o mnoho, mnoho déle, než když cvičím v průběhu dne. Ty změny na mém těle se nějak lépe integrují. Za druhé to má vliv i na můj spánek. Dříve jsem mívala problémy se spaním a skoro nikdy se mi nestávalo, že bych usnula dřív jak do hodiny. Od té doby, co cvičím Feldenkraise, usnu většinou skoro ihned. Ale také ne vždycky.

Někdy má na mě cvičení takový vliv, že naopak mám problém s usnutím. Několikrát se mi stalo, že jsem šla spát, nic mě nebolelo a najednou jsem se v noci probudila s ostrou bolestí žeberní stěny a nemohla jsem usnout. Spojuji si to s tím, že mám asi žeberní stěnu nějak zvláště ztuhlou. Před rokem jsem měla dlouhý zánět průdušek spojený nejspíš s plicními chlamydiemi, kdy jsem kašlala asi dva měsíce. Nejhorší na tom ale bylo to, že se mi zablokovala celá pravá žeberní stěna do té míry, že jsem se nedokázala hýbat a kašláním pro mě bylo neskutečnou torturou. Ještě dlouho po tom, co už jsem byla zdravá, mě ona žebra bolela. Asi jsem na ně nějaká citlivá, nejspíš právě proto mě po cvičení v noci tak bolí. Něco podobného se mi děje také s pávní a kupodivu jsem zjistila, že když cvičím pánevní hodiny, píchá mě v žebrech asi nejvíc. Zajímavé, asi je mám nějak zvláště propojené (ale o pávní ještě níže).

Začala jsem také při vnitřním rentgenu vnímat jisté neměnné dispozice, které moje tělo má. A taky mě to začalo trochu štvát. Vždycky jsem totiž zjistila, že mám pravou nohu a ruku delší, že mám pravé rameno blíže k hlavě a zároveň je toto rameno více v kontaktu s podložkou než levé rameno. V současnosti tak prožívám jistou nechuť k vnitřnímu rentgenu, což může souviset s tím, že už vlastně vím, jak moje tělo leží. Když sem si ale tohle uvědomila, začalo se to zase o trochu proměňovat a tělo jsem vnímala o trochu rozdílněji – tak to vždycky bývá...

Zároveň s tím jsem začala i vnímat svoji chůzi trochu odlišně. Občas jsem měla problém s pravou kyčlí – sem tam mě bolela, někdy víc, někdy míň.



Většinou jsem to ignorovala a přešlo to, když to ale bolelo hodně, že jsem až začala kulhat, cvičila jsem. Napadlo mě, že to může souviset právě s tím, že mám pravou polovinu těla jinou než levou, že to špatně balancuji. A že to vlastně může souviset i s tím, že pravá strana je moje dominantní, tak ji více namáhám, zároveň ji asi namáhám špatně, protože se mi celá blokuje (stejně jako ta žebra).

Začala jsem si dávat do souvislosti i věci, které bych nikdy předtím neviděla – například mě napadlo, že mé problémy s kyčlí mohou dost dobře souviset se špatnou obuví. Když jsem změnila obuv, potíže skutečně do velké míry odezněly. Je to zvláštní, protože já si takové věci nikdy do souvislosti nedávala. Taky jsem si vypěstovala mnohem větší citlivost ke svému tělu. Například už se mi nestává, že bych se 'přecvičila'. Něco vevnitř mi prostě řekne: 'Hanko, dost bylo opakování'. Je to takovej zvláštní temnej pocit, trochu děsivej, kterej mě ale odstrašuje velmi správně. Začala jsem taky vnímat věci, které se děly se mnou určitě i předtím, akorát jsem je neviděla. Jednou mě vyděsilo, když jsem pocítila silné pulsování v jednom obratli v úseku páteře, kde mě dost často bolí. Trochu to i pálilo a tak jsem se lekla, že jsem to s tím cvičením možná trochu přehnala, že jsem možná sáhla někam, kam jsem neměla. Pak mi ale Eva řekla, že takhle se může projevat odblokování. Tak se mi ulevilo. Od té doby jsem začala hodně vnímat různá píchání a pulsování v různých částech svého těla při cvičení i po něm - a dost mě překvapilo, kolik věcí a procesů v mém těle probíhá.

Velkým pokrokem bylo, když jsem začala spontánně dobíhat tramvaj a přestala remcat, když jsem něco musela dojít pěšky. Samozřejmě, že na výlety občas chodím (jako každý), nikdy však nevystoupím o zastávku dříve, abych se domů prostě a normálně prošla. V takové činnosti jsem nikdy neviděla smysl a vždy jsem vnitřně (někdy i veřejně) remcala, když mě do toho chtěl zatáhnout někdo jiný. Taky jsem si většinou nechala ujet autobus, pokud to znamenalo, že bych měla rychle běžet a nastoupit pak celá určená a ten běh celou následující jízdu vydýchat. Tuhle změnu jsem si uvědomila, až když jsem počtvrté ten samý den dobíhala nějaký dopravní prostředek a měla z toho vyloženě radost.

*V současné době jsem hodně nemocná – nejdřív jsem měla střevní chřipku, posléze normální chřipku, teď jsem zase ztratila hlas a kašlu. Tohle období následuje po velmi vypjatém psychickém období a to v podstatě v úplně přímé návaznosti. Jeden den se něco stalo a druhý den jsem začala zvracet a mít horečku. Pak jsem se začala uzdravovat, ale znovu se něco stalo a hned druhý den jsem se probudila bez hlasu.*

*I v tomto vidím spojitost s Feldenkraisem. Zacvičila jsem si a najednou se mi udělalo špatně a začala jsem zvracet. Zacvičila jsem si ho v noci, šla spát a ráno se probudila s bolestí v krku. Je to zvláštní náhoda, až to skoro náhoda není. Feldenkrais na mě působí trochu jako katalyzátor – a to jak fyzických, tak psychických jevů. Myslím si ale, že něco takového je vlastně velmi zdravé: mám nějaký problém a je dobře, když se zastavím, trochu si odpočinu a zase jedu dál. Pro mě je to i určitá ventilace onoho problému a vlastně si říkám, že až budu úplně zdravá, teprve pak se vyřeší (nebo může vyřešit) můj původní problém.*

*Za tu dobu, co cvičím Feldenkraise, jsem měla vždycky problém při vnitřním rentgenu s určitými úseky své páteře. Nemohla jsem si je představit, mizely mi z dohledu, a pokud jsem se v těchto úsecích zdržovala, šla na mě velká úzkost. Neříkám, že díky cvičení Feldenkraise ty problémové úseky zmizely. To ne. Ale pracuji s nimi znatelně lépe. Částečně se ukazují - někdy více, někdy méně. Někdy mám pořád trochu úzkostné pocity, když na tyto úseky při vnitřním rentgenu narazím. Jindy ani tolik ne. Dobré také je, že jsem za tu dobu tato místa velmi přesně lokalizovala a uvědomuji si například situace ze svého běžného života, kdy je pravděpodobně nevhodně přetěžuji a tím zablokovávám. Právě ležím v posteli s notebookem a píšu už několik hodin a cítím, že právě tato pozice mi jedno z těch mých míst zablokovává. Takové věci jsem si třeba dřív neuvědomovala. Jdu se přesunout ke stolu.*

*Můj život se Feldenkraisem dost zásadně zkvalitnil a myslím si, že tohle cvičení už zůstane v mém životě napořád. Vybuodovala jsem si k němu velmi silný vztah, a proto jsem i ostatní disciplíny začala vnímat hodně skrze Feldenkraise. Moje dialogické jednání se z rázu stalo nečekaně velmi pohybovým a tu změnu jsem zaregistrovala okamžitě. Často jsem při svém*

*jednání „bojovala“ se svým tělem a mé jednání bylo hodně o tom, že jsem své tělo různě „ladila“, aby mě poslouchalo. Měla jsem problém s uvolněním a také s tím, že jsem často mluvila až moc. Teď hodně jedním skrze své tělo – začala jsem s ním spolupracovat a všechny části mého těla začaly kompaktně fungovat.*

*Asi největší propojení s Feldenkraism jsem zažila u hlasu. Najít vhodné postavení těla mi nedělá problém a často v něm už jsem, aniž bych si to uvědomovala. Je to znát a hodně - můj hlas působí na děti skoro zázračně. U nás ve školce, kde jsem pracovala, mají totiž starší děti, které po obědě nespí, tzv. relaxing time. Rozvalí se po zemi na polštářích a napůl spí a napůl poslouchají pohádku, kterou jim čte jedna z učitelek. Často jsem to byla já. Nikdy jsem netušila, že můj hlas má v sobě takovou moc. Děti byly mým vyprávěním vždycky úplně fascinované a visely mi na každém slově. Je to vždycky malý zázrak, když se skupina prcků bez výjimky dokáže soustředit na jednu věc. Dnes jsem na svůj hlas hodně pyšná – vím, že je silný, zvučný a má pěknou barvu.*

*Na druhou stranu se u mě ale začalo projevovat něco dost zvláštního. Nikdy jsem neměla problémy s hlasem, ale zajímavé je, že poslední cca půl rok se mi stres projevuje na hlase – tzn. že často ochraptím nebo že ztratím hlas úplně. Byť to může znít divně, ale chápu to také jako ukazatel toho, že se pro mě stal hlas něčím dynamickým, živým a citlivým, co není jen prostředek k tomu, abych se dorozuměla s ostatními. Takové zjištění pro mě bylo velmi zásadní. Můžete to slýchat pořád dokola, ale nikdy to nepochopíte, pokud to nezažijete na vlastní kůži.*

*V současné době zjišťuji, co všechno mému tělu chybí a jaké různé bolístky a blokace mám. Paradoxně jsem si skrze cvičení Feldenkraise uvědomila, co všechno mě vlastně bolí. A také jsem zjistila, že pouhé cvičení Feldenkraise tyto problémy nevyřeší a že musí zároveň s tím nastat změna mého životního stylu. Byla jsem sama překvapená, když jsem doma začala cvičit jógu (v současné době ji cvičím v průměru tak dvakrát týdně),*

protože bych se nikdy sama (a ještě k tomu doma) ke cvičení nedokopala. Jestli to takhle půjde dál, asi skutečně začnu být sportovcem.<sup>188</sup>

Eva píše o Hance: „**Co se stalo, když se Hanka Lehečková potkala s Feldenkraisovou metodou. Na úvod...** Hanka se narodila jednoho květnového odpoledne před třicetiletými lety v malé jihočeské vsi jako druhá ze tří dcer. Vyrůstala tu, jak sama říká, jako dříví v lese. Na gymnáziu začala chodit do dramatického kroužku, kde její přirozená poťouchlost a hravost konečně dostaly prostor se projevit. Po maturitě se přihlásila na DAMU, na Katedru teorie a kritiky, a byla přijata. Od začátku studia se o sebe starala sama, při škole si vydělávala jako aupair a kromě toho také napsala divadelní hru, která byla uvedena v jednom pražském divadle. Loni začala sama vést dramatický kroužek. Hanka ráda přemýšlí, přichází věcem na kloub. Rozumí složitým úvahám pánů filozofů, je v tomhle směru neobyčejně bystrá a zvědavá. Co se pohybu týče, k tomu má Hanka vztah takřka nulový, není sportovní typ. Myslím, že Feldenkraise dlouho brala jako určitý druh luxusu, který není pro ni. Nakonec mu ale přece jen dala šanci.

**Moje setkání s Hankou...** Když jsem se s Hankou při přijímačkách na DAMU setkala poprvé, zaujaly mě její velké tmavé oči, jemné ženské rysy ve tváři a vlasy dlouhé do půl pasu. Naprosto se svým vzhledem ztotožňovala s mou dětskou představou o jedné z 'panenek, které šly silnicí'. Když jsme se spolu pak o pár měsíců později sešly v prvním ročníku na KTK<sup>89</sup>, Hanka na mě dlouho působila jako typický introvert. Většinu hodin, ve kterých ostatní spolužáci zapáleně diskutovali a nemilosrdně si skákali do řeči, ona promlčela se sklopeným pohledem a s rukama složenýma v klíně. Všichni věděli, že i ona má k danému tématu co říct, ale pokud jí nedali prostor, aby svůj věcný a často ostře vyhraněný názor sdělila, nijak o to neusilovala. Působila v tomhle směru trochu jako blanický rytíř.

Když hodina skončila, Hanka si ubalila cigaretu a těžkým krokem se vyšourala před školu. Kromě množství cigaret, které byla za den schopná vykourit, a nepravidelnosti spánku, s níž dokázala žít, mě vždycky fascinoval i tenhle její těžkopádný způsob chůze. Hanka chodila, jako by měla na nohách

---

<sup>88</sup> Lehečková, H.: Reflexe do kazuistik. Rkp., Praha: archiv autorky 2014.

<sup>89</sup> KTK- Katedra teorie a kritiky na Divadelní fakultě Akademie múzických umění v Praze.

ocelové boty. O nějakém houpání se v bocích tady nemohla být vůbec řeč. Často teprve když šel člověk s ní, dozvěděl se spoustu zajímavých postřehů k probíranému tématu. V kyfotickém postoji rázně gestikulovala svými dlouhými rukama, přičemž nejaktivnější byla její zápěstí, ta udávala tempo ráznému a přesvědčivému projevu. Zbytek těla byl prostě jenom při tom, aniž se jakkoli vyjádřil. Aniž se hnul. Hanka maximálně udělala úkrok k popelníku a zpět. Vypadalo to, jako by ji k chodníku někdo přilepil. Byla pevná ve svém postoji i ve svém projevu. Nehledala slova, mluvila jasně a přímo. Ptala se a zajímala se. Dlouhou dobu mě znova a znova překvapovala silou a znělostí svého hlasu. V těle, které jinak působilo tak nezáživně, byla spousta energie. Hančina zvědavost, bystrá mysl a smysl pro humor v kombinaci s její laskavou, poťouchlou a zároveň ráznou povahou mi rychle přirůstaly k srdci.

**Hanka, já a Moshé...** Zpočátku se sice zdálo, že nás bude spojovat jen výšková kategorie 180plus, ale ukázalo se, že je toho mnohem víc. Dneska už si spolu notujeme dokonce i nad Feldenkraisem. Píšu 'dokonce', protože Hančina láska k Feldenkraisově metodě rozhodně nebyla z těch 'na první pohled'. Vše začalo jednoho dlouhého zimního zkouškového období. Vytáhla jsem nás tehdy zpod laviny teatrologických knih na dvoudenní seminář Feldenkraisovy metody, který na DAMU pořádala Tereza Skovajsová. Nikdy dřív jsem o téhle metodě neslyšela, ale všechno, co stálo ve školním pozvánkovém emailu, nasvědčovalo, že by mohlo jít o příjemný způsob, jak si vyčistit hlavu a současně ulevit bolavým zádům, která nás s Hankou obě trápila. Zatímco já se po prvním dni radostně vznášela půlmetru nad zemí a cítila se jako znovuzrozená, Hanka se příjemně necítila ani náhodou. Druhý den na pokračování semináře nedorazila. Ani se nezavrtala zpátky do knížek, ale rovnou s teplotou do postele. Dlouhou dobu pak byla svědkem mého feldenkraisovského zaláskování, sledovala tuhle moji 'záležitost' s nadhledem té racionálnější z nás, ale i se zájmem o má zkoumání a objevy. A přestože mi často říkala: 'Tobě ten Feldenkrais dělá dobře, Evi,' sama už jeho lekce cvičit nechtěla.

Názor změnila až po dvou letech, když se její bolesti zad vystupňovaly a Hanka cítila, co bylo už i na pohled zřejmé, že má stažené svaly v oblasti krku, ramen a lopatek. Tenkrát za mnou přišla s prosbou o audionahrávky Feldenkraisových lekcí. Zaplesala jsem v duchu i nahlas, že 'konečně!'

*a donesla jsem jí je. Tak Hančina 'feldenkraisovská' cesta započala. Nejdřív cvičila hlavně pánevní hodiny a lekce na rozhýbání lopatek a rotování páteře. Byla z nich nadšená. Popisovala, že cítí, jak se jí při cvičení od sebe odlepují jednotlivé zádové svaly a že se jí uvolňuje napětí mezi žebry. Uvolnění v těle se odráželo i v jejím obličeji a hlase. Vždycky po cvičení měla zářivější oči než obvykle, volné čelo a celkově klidný, radostný výraz. Vypadala, jako by právě podstoupila nějakou wellness proceduru. Hančin hlas pak nikdy neklouzal z vysokých poloh do nízkých, jak bývalo jeho zvykem, a ztratily se z něj i veškeré nárazy. Uvelebil se ve své příjemné hlubší poloze, kde vynikla jeho zpěvnost, a přitom se uchovala znělost a síla. Byl to hlas mnohem měkčí a medovější, než na který jsem byla u Hanky zvyklá.*

*Překvapovalo mě, jak rozdílné reakce na jednotlivé lekce Hanka měla. Při některých se jí dělalo fyzicky i psychicky špatně. Říkala, že má v těle asi nějaký blok, na který při cvičení naráží. Poradila jsem jí, ať cvičí jen ty lekce, které jí přinášejí pocit libosti, ať nechodí přes bolest a nesnaží se bloky zlomit. Vlastní zkušenost mi potvrdila, že se skrze svalové řetězce můžou bloky uvolnit i jinou cestou, než by člověk čekal. Ačkoli je Hanka povaha rytířská, bojovná, ráda překonává překážky a na svoje tělo přitom často zapomíná, je zároveň také hodně zvědavá, trpělivá a vnímavá. A tak časem prověřila a uvěřila, že co je příjemné, může být také výhodné, a že i tahle 'bezbolestná strategie' může vést k vyhrané bitvě. Po nějaké době mohla cvičit i ty lekce, které jí zpočátku přišly nesnesitelné.*

*Jednu dobu se zdálo, že se Hance po 'feldenkraisování' spouštějí nemoci. Potom se přišlo na to, že - aniž by o tom věděla - dlouhou dobu přecházela mononukleózu. Tenkrát se jí zpravidla vždycky přitížilo bezprostředně nebo chvíli po odcvičení nějaké hodně uvolňující, příjemné lekce. Když se mononukleóza zaléčila, žádné výrazně nepříjemné reakce po cvičení už nepřišly.*

*Hanka postupně začala být sama k sobě i k druhým vnímavější. Všimla si, že se spontánně přestala protahovat svým obvyklým způsobem, při kterém stáhla lopatky k sobě a v rotaci si prokrúpala záda. Všimla si, že je teď její způsob sedu vzpřímenější a že když se jí sedí nepohodlně nebo jí něco bolí, hned to zavnímá, ačkoli dřív by si to neuvědomila, nebo by to přešla.*

*Teď zkouší najít i příčinu případného nepohodlí a způsob, jak ji odstranit. Hanka zkrátka začala zkoumat a reflektovala svoje pohybové stereotypy. Začala si víc uvědomovat svoje tělo, sama sebe. Současně začala být vnímavější i ke svému okolí. Víc najednou mluvila o fyzických projevech ostatních lidí, učila se v nich číst. Jednou například během společné reflexe při autorském čtení (v rámci kurzu Kreativní pedagogiky, který jsme společně absolvovaly) popsala bezděčné pohyby našeho předčítajícího spolužáka a na základě toho přesně pojmenovala způsob, jakým svůj text interpretoval, popsala postavu, do které se při čtení stylizoval.*

*Letos v létě jsme se s Hankou viděly jen málo. Já jsem se učila na státnice a ona pracovala v mateřské školce jako učitelka. Byla to pro ni práce především fyzicky hodně náročná. Hanka v té době cvičila Feldenkraise skoro každý den. Cítila se po něm odpočatější a nebolela ji záda. Po prázdninách jsme se pak sešly na pokračování Kreativní pedagogiky na hodině dialogického jednání. Když přišla řada na Hanku, nevěřila jsem svým očím. Ačkoli stále kráčela svým obvyklým, ocelovým krokem, celá oblast hrudního koše a lopatek jí změkla a rozpohybovala se. Hančiny lopatky lehce klouzaly po zádech a ruce byly najednou mnohem ladnější a klidnější. Celé Hančino tělo působilo mnohem propojenějším a flexibilnějším dojmem. Zatímco dřív jsem měla pocit, že je pro ni každý větší pohyb namáhavý, teď vypadaly její pohyby mnohem radostněji a hravěji. Byla ve svém pohybu mnohem autentičtější a vyjadřovala se víc než dřív právě skrze něj.*

*Vždycky, když jsme si spolu povídaly o tom, co a jak při cvičení Feldenkraisových lekcí vnímáme a jak se při nich cítíme, Hanka se zmiňovala o návalech vzteku a vzdoru, které během cvičení zažívá. Nevím, jestli to spolu může nějak souviset, ale Hančina introverze se od doby, co Feldenkraise cvičí, značně proměnila. Hanka začala otevřeně projevovat svoji asertivitu a bojovnost a častěji prosazovat svůj názor. Myslím, že objevuje a učí se poznávat svou rytířskou povahu a využívat ji tvůrčím způsobem. Jestli ve cvičení vytrvá, bude z ní asi jednou opravdická rytířka, která se ladně houpe v bocích."<sup>90</sup>*

---

<sup>90</sup>Petelíková, E.: Reflexe do kazuistik. Rkp., Praha: archiv autorky 2014.

## IV. 2. 2. BÁRA HAJNÁ

S Bárou jsem se poprvé setkala při blokové výuce ve FN Motol v r. 2012, které se účastnila jako studentka posledního ročníku magisterského studia fyzioterapie. V té době jsem ji nijak individuálně nezaregistrovala. Teprve o rok později, když se ke mně objednala na lekci FI a zjevila se ve dveřích mé pracovny, jsem se rozvzpomněla, že je to ta velmi vysoká a velmi hubená dívka se zvědavýma očima a dlouhými prsty, která se během semináře Feldenkraisovy metody hodně ptala. Byla jsem překvapena, když mi v úvodním rozhovoru Bára řekla, že ke mně nepřichází jako fyzioterapeutka hledající osobní zkušenost s individuálním přístupem FM, ale jako klavíristka, která trpí již několik týdnů problémy s hybností pravé ruky, zápěstí a prstů.

Již během první lekce mi bylo dle Bářiny tělové reaktivnosti a její schopnosti do detailů verbalizovat změny, které cítila, jasné, že se po dlouhé době setkávám s člověkem, který žije se svým tělem v souladu, naslouchá mu a komunikuje s ním. Kdybych měla označit ideálního studenta i učitele, tak je to právě Bára se svou senzitivitou a bystrým vědomím. Nestává se mi běžně, že s někým navážu kinestetický dialog tak rychle, jako se to podařilo s ní.

Vzhledem k tomu, jaký rozdíl v motorice Bářiných rukou a prstů jsem cítila, mě napadlo zadat jí ke sledování a zkoušení si doma jednoduché cvičení. Vyjevilo se mi samo během práce s ní z paměti. Viděla jsem kdysi videozáznam toho, jak je možné eliminovat fantomové bolesti (bolest končetiny, části těla, která již fyzicky neexistuje) u lidí, kteří dramatickým způsobem přišli o ruku. Na stranu těla, na níž ruka chybí, se postaví zrcadlo, nejlépe na stůl, tak aby člověk mohl sedět a položit si na něj naproti zrcadlu celé předloktí ruky existující. Začíná pak v minimálním rozsahu provádět základní pohyby v křížových směrech, diferencovat pohyb prstů a zápěstí atd. Celou dobu má oči otevřené a sleduje v zrcadle obraz pohybující se ruky. Pro mozek tento vizuální vjem přenášen zrakem znamená, že se pohybují obě ruce současně. Děje se pak, že CNS<sup>91</sup> je schopen měnit obraz neexistující ruky přes postupnou změnu vzorce pohybu ruky existující. To způsobí, že se

---

<sup>91</sup> CNS- centrální nervový systém.



v mozku spastický obraz ruky neexistující, který se projevuje fantomovou bolestí, rozpouští a tato bolest se zmírňuje, případně mizí.

Celý výjev jsem Báře popsala s tím, že mě napadlo, že by mohla totéž začít zkoušet bez zrcadla: pokusit se do nejjemnějších detailů napodobovat pohyb prstů a zápěstí levé ruky rukou pravou, která je ve svém pohybu omezena. Měla jsem velikou radost, když mi Bára po pár týdnech napsala, že cvičení funguje velmi dobře. Z mého pohledu šlo o cvičení tak prosté, že mě nenapadlo, jak velký účinek může mít. Mělo - v jejím případě. Není jisté, že by pro někoho jiného fungovalo podobně. Jeho pozitivní účinek nebyl v mé nabídce, ale v kvalitě pohybu a vědomí, s nimiž Bára sama experimentovala. V reflexi z té doby Bára popisuje, že zjistila, že neumí odpočívat. Všimla si, že její problémy s pravou rukou začaly, když nacvičovala obtížnou skladbu a jak byla do tréninku ponořena, nedělala žádné pauzy - hrála v kuse i několik hodin. Od našeho setkání začala prokládat hru na klavír krátkými odpočinky, v nichž se soustředí na chůzi a dech.

S odstupem tří měsíců a dvou dalších lekcí FI se Bářiny potíže výrazně zmenšily. Cvičení s rukama a krátké odpočinky během hry fungují, a pokud Bára cítí, že by její nervový systém potřeboval „oživit“, přichází na FI. Když jsem ji požádala o reflexi, napsala mi při jejím odeslání: *„Bylo to pro mne velmi přínosné si takový text napsat. Bylo to takové příjemné ohlédnutí, na které člověk často nemá čas.“* Bářina reflexe je pro mne nejen svědectvím o růstu kvality života, ale i příkladem, jak hluboce může „Feldenkrais“ formovat proces učení. Bára sama se učí i učí druhé, a také propojuje sféru umění a fyzioterapie.

*„Na začátek několik informací o mně: jsem studentka posledního ročníku fyzioterapie na 2. LF UK a od roku 2012 pracuji jako fyzioterapeutka studentů taneční konzervatoře. Příležitostně též pracuji pro Centrum komplexní péče v Dobřichovicích, kde jsem se rovněž zúčastnila několika odborných stáží u Prof. Karla Lewita, DrSc. Od roku 2004 studuji klavír u významné lotyšské klavíristky Iriny Kondratěnko. Hudbu jsem začala studovat nejprve na Gymnáziu J. Nerudy s hudebním zaměřením a nyní studuji na Konzervatoři Jaroslava Ježka. Kromě interpretace vážné hudby se*

nyní věnuji také jazzu. Od roku 2010 vyučuji hru na klavír na základní umělecké škole.

*O osobnosti Mosheho Feldenkraise jsem se poprvé dozvěděla již jako studentka gymnázia, a to při čtení knihy „Naslouchejte svému tělu“, kterou jsem dostala od svého otce, a která je Moshemu Feldenkraisovi věnována. Byla v ní popsána cvičení, která spočívala v provádění jednoduchých pohybů různých částí těla s uvědoměním si pocitů v daném tělesném segmentu a ‘zrcadlení’ těchto pohybů do vzdálených oblastí v těle. Tato cvičení mi přinášela větší kontrolu nad svým tělem a rovněž mentální relaxaci, kterou jsem jako studentka náročné školy tolik potřebovala. O několik let později jsem se s Feldenkraisovou metodou (FM) setkala znovu, ale tentokrát již více zblízka. Bylo to při studiu fyzioterapie na lékařské fakultě, kde jsem se zúčastnila dvoudenního semináře FM, který vedla Petra Oswaldová. Během výuky jsme si mohli vyzkoušet několik skupinových lekcí a také některé prvky Funkční Integrace. Fascinoval mě zcela nedirektivní způsob učení - šlo vlastně o ‘hru s tělem’, jeho zkoumání a objevování. Navíc mě upoutalo, že po celodenní výuce jsem po tělesné i mentální stránce necítila žádnou únavu, naopak jsem si vlastně velmi odpočinula. Při večerním cvičení na klavír jsem si také všimla, že hra technicky náročných skladeb, které mi běžně dělaly obtíže, se mi dařila výrazně snadněji než obvykle, a že ruce pracovaly velmi uvolněně. Jednalo se o velikou změnu a byl to pocit, který jsem nechtěla již nikdy ztratit.*

*Když jsem byla ve čtrnácti letech přijata do klavírní třídy paní Iriny, měla jsem velké problémy s technikou hry – v těžších skladbách, které jsem musela začít studovat, jsem cítila velké překážky. Irina mě proto začala učit zcela nový způsob hry, jehož hlavním principem bylo udělat z těžkých úkolů úkoly jednodušší. To znamená, že technika hry respektuje tvarové i funkční vlastnosti těla, a to nejen samotných rukou, ale těla jako celku. Nejednalo se však jen o techniku – naučila jsem se rovněž lépe pracovat s časem a lépe využívat paměť. Během tohoto procesu učení jsem pochopitelně zaměřila velkou pozornost na pohyb svých rukou a všimla si, že obě ruce se od sebe v kvalitě pohybu velmi liší. Zatímco levá ruka se při hře pohybuje velmi účelně, plynule a uvolněně, pravá hraje jaksi ‘hranatě’ a mnohem rychleji dospěje k únavě. Dlouho jsem tuto odlišnost přisuzovala svému leváctví,*

*ale zcela rozdílné zkušenosti mých ostatních spolužáků – leváků mi tuto domněnku vyvracely. Dlouhou dobu jsem se snažila pravou ruku všemožně ‘přecvičit’, ale zejména v krajně náročných skladbách a / nebo na podiu měla neustále tendenci vracet se ke starému způsobu hraní. Současně jsem cítila, že se nejedná pouze o problém ruky, ale že rovněž pravé chodidlo se při chůzi neodvíjí tak plynule jako na levé straně, a že například žebra na pravé straně hrudníku nejsou při pohybu tak pružná jako vlevo apod. Bylo mi zkrátka jasné, že se jedná o hlubší problém vycházející z nastavení celého těla.*

*V říjnu 2013 se objevily první potíže: bolest pravé ruky, pro kterou jsem musela zhruba na měsíc s hrou na klavír úplně přestat. Vznik bolesti přisuzuji nevhodnému pohybu pravé ruky spojenému s intenzivním cvičením několik hodin denně. Během takto intenzivní práce jsem v té době navíc dělala jen málo přestávek, což nyní považuji za velkou chybu. Okamžitě jsem začala na sobě pracovat – sama sobě jsem prováděla terapii dle svých vlastních zkušeností a možností a poprosila jsem o spolupráci rovněž některé své kolegy fyzioterapeuty. Zároveň jsem se přihlásila na individuální lekce FM.*

*Již během několika prvních lekcí jsem začala mnohem přesněji vnímat své tělo – jeho rozměry, proporce, symetrii (resp. asymetrii) a vzájemné nastavení tělesných segmentů. Je zajímavé, že po úplně první lekci se ‘moje asymetrie’ silně prohloubila a jakoby ‘ožila’. Po druhém sezení jsem naopak cítila velkou symetrizaci. Při další lekci jsem zase objevila jakousi ‘rotační asymetrii’, tj. že mám tendenci rotovat a naklánět se k jedné straně. Každá lekce je pro mě velkým dobrodružstvím a pokaždé společně s Petrou odkryjeme něco nového. V obdobích mezi lekcemi rovněž provádím cvičení s rukama, při kterém se ruce navzájem co nejpřesněji napodobují. Díky tomuto cvičení jsem dokázala do velké míry přenést uvolněný pohyb dlaně levé ruky na pravou stranu a zároveň jsem měla možnost více si uvědomit, kolik zbytečného napětí má v sobě pravá ruka. Po nějaké době se začaly ruce navzájem tolik podobat, že je pro mne stále těžší nalézt mezi nimi vůbec nějaký rozdíl! Již po dvou lekcích se bolest zmírnila natolik, že jsem mohla opět pomalu začít hrát.*

*Absolvování individuálních lekcí FM je velikým přínosem nejen pro mne jako pro pacientku / klientku, ale také pro moji práci se studenty tance*

*i s malými klavíristy. Stejně jako jsem se naučila citlivěji vnímat jemnou charakteristiku polohy a pohybů svého vlastního těla, daří se mi totéž mnohem lépe také u mých pacientů - tanečníků. Díky tomu mohu hlouběji porozumět mechanismu vzniku některých jejich obtíží. Mnohem více si nyní všímám často velmi mírných asymetrií a stranových odlišností v držení těla i při pohybu, které však při enormní zátěži během taneční praxe mohou zapříčinit vznik nejrůznějších potíží, nejčastěji bolestí. Tyto rozdíly jsou patrné především při sledování pohybu jako takového, ale často pak nalézám také morfologické odlišnosti, protože dlouhodobá odchylka pohybové funkce obvykle způsobí i nějaké (byť diskrétní) změny ve struktuře. Pokud pak s takovou asymetrií dále pracuji, obvykle začínáme s klientem zkoumáním pohybu té 'lepší strany', teprve potom přesuneme pozornost na druhou stranu. Při vyšetření chůze nebo jiného lokomočního pohybu někdy zkouším klienta napodobit, což mi umožňuje doslova na vlastní kůži pocítit, jak se ve svém těle cítí, a proč jeho potíže asi vznikly. Stále častěji namísto 'korekčního' cvičení využívám princip zkoumání a objevování - někdy stačí třeba jen zaměřit pozornost klienta na určitou část těla, aby došlo k pozitivní změně.*

*Velmi podobných principů vlastně využívám také u svých studentů - klavíristů. Čím dál více si uvědomuji, že fyzioterapie a výuka hry na nástroj má vzájemně hodně společných rysů. V obou případech jde o velmi individuální a citlivou spolupráci s lidským individuem. Navíc práce fyzioterapeuta je vlastně do velké míry také prací pedagogickou - pacient je svým způsobem rovněž studentem. Jedním z východisek FM je nekritizovat. Myslím si, že fyzioterapeut i hudební pedagog by měl být při práci na jakoukoli kritiku velmi opatrný. Nevhodně vyslovená kritika může být v těchto případech velmi traumatizující a podle mě může hodně zkomplikovat další proces učení. Mnohem účelnější je být spíše průvodcem na cestě k pozitivní změně. Dalším východiskem je nekorigovat - totiž neříkat, co je správně a co špatně, ale nabízet možnosti, zkoušet různé varianty. Pokud při hodině klavíru studentovi řeknete, že má například při hře příliš nízké zápěstí nebo že by třeba měl nějak jinak otočit ruku, výsledek často není uspokojivý, zejména pokud takovýto povelů vyslovíte několik najednou. Student se začne 'ze všech sil' snažit o Vámi vynucenou polohu ruky, což je většinou zdrojem zbytečného napětí a k řešení problému nedojde, spíše naopak.*

*Od velkých klavírních pedagogů víme, že při hře na klavír neexistuje žádná 'ideální' poloha ruky. Ruka by naopak měla být schopna přizpůsobit se daným podmínkám, které vytváří skladba, kterou právě hraje. Proto je mnohem účelnější nechat studenta vyzkoušet několik variant, aby si pro sebe vybral tu nejpohodlnější. Dalším východiskem FM je neusilovat. O tom, co se stane, když v hudbě začnete o cokoli usilovat, se snad ani zmiňovat nemusím.*

*Feldenkraisova metoda tedy pro mě není jen pouhou terapií, ale má také veliký přesah do oblasti pedagogiky. Nabízí nám svá východiska pro přístup ke klientovi a/nebo studentovi a zároveň poskytuje zcela konkrétní prvky, které lze využít v procesu učení. Myslím si, že s mnoha myšlenkami FM lze rovněž pracovat například při výchově dětí. FM nám nabízí prostředky k objevování našeho vlastního potenciálu, který v sobě máme, a naplno jej využívat.<sup>92</sup>*

#### **IV. 2. 3. VLAĐKA ŠRUBAŘOVÁ**

Vladka je matka dvou dospělých dcer, které vychovávala sama, pracuje u městské policie v Ostravě a již několik let má diagnostikovanou torticollis: její hlava je kontinuálně stočená doleva a současně v mírném předklonu k levému rameni. Její příběh jsem vybrala i proto, že dokládá, jak nutný je psychosomatický přístup k nemoci, ale že sám nestačí. O výsledku rozhoduje osobní orientace, důvěra a sebedůvěra člověka a uvědomování si, že se může učit; může si nejlíp pomoci vlastně sám.

Torticollis je plíživé onemocnění, které bývá málokdy vrozené. Příčina jeho vzniku v dospělosti se nejčastěji připisuje stresu. Špičkový fyzioterapeut o torticollis píše: *Vznik této deformity v dospělosti je častější než vrozená deformita, avšak příčina není obvykle známa. Příznaky se mohou objevit kdykoliv, nejčastěji mezi 3.- 6. dekadou věku. Ženy jsou postiženy častěji. Jedná se o neurologické onemocnění. Jsou pro ně charakteristické kroutivé*

---

<sup>92</sup> Hajná, B.: Reflexe do kazuistik. Rkp., Praha: archiv autorky 2013.

*pohyby šíjového svalstva obvykle jedním směrem. Tento pohyb může mít různý charakter a mohou se na něm podílet různé šíjové svaly. (...) Rehabilitační léčba má pouze doplňkový význam.*"<sup>93</sup>

Protože klasická léčba vpichováním botulotoxinu do spastických šíjových svalů, ani běžné rehabilitační postupy, ostatně jen doplňkového významu, jak píše Kolář, Vladka v dlouhodobém horizontu nepomohly, začala sama pátrat po možných jiných přístupech, které by pracovaly nejen s důsledkem, ale i s příčinou vzniku její nemoci. Po mnoha peripetiích a pokusech s různými formami léčby a léčitelství, které ve své reflexi popisuje, ji pátrání přivedlo v květnu 2012 do Havířova na seminář FM pro odborníky i veřejnost. Po dvoudenním intenzivním cvičení cítila velké zlepšení v hybnosti hlavy a hlavně v rotaci krční páteře. Ještě před ukončením semináře mě Vladka oslovila s přáním objednat se na lekci FI.

Protože Vladka byla mou první klientkou s touto diagnózou, hledala jsem před jejím příjezdem popis torticollis v literatuře a oslovila své známé fyzioterapeuty, aby mi popsali své zkušenosti s torticollis v praxi. Nic nového, vyjma informace, kterou v citaci uvádím, jsem ale nezjistila. Jediný zdroj informací pro mě byla Vladka a její tělo.

Když dorazila do Prahy na první lekci, dlouho jsme si povídaly o tom, jak ji nemoc paralyzuje v každodenním životě. Nechala jsem si od ní popsat všechny možné situace, do kterých se dostává v obchodě, v tramvaji, na přechodu pro chodce atd., a způsoby, jak je řeší. Požádala jsem ji, aby se mi pokusila to, co popisuje, fyzicky předvést. Dobře 40 minut jsme tak před lekcí strávily jejími pohybovými etudami, což bylo pro ni i pro mě zábavné a uvolňující. Výborným vstupem do procesu učení bylo, že si Vladka nepřála zbavit se torticollis, ale naučit se jinak pohybovat, jinak „nosit hlavu“, osvojit si nové vzorce pohybu tak, aby mohla dělat to, co ostatní a nedostávala se do situací, v nichž se cítí trapně.

Jako horor mi například popisovala: Stojím u kasy v obchodáku, za mnou fronta lidí, pátek odpoledne. Už to vypadá, že mám vyhráno, ale pak prodavačka řekne tu hrůzostrašnou větu, při které mi vždycky jede mráz

---

<sup>93</sup>Kolář, P. et al.: op. cit., str. 449-450.

po zádech, naválí se mi krev do tváří a okamžitě se začnu potit.... „Nemáte drobný?“... Prodačka vidí, že je v peněžence mám, cinkají, současně si ale ani ona, ani nikdo další z fronty nevšimne, že mám hlavu stočenou doleva, protože mám vysoký límec kabátu a šál. Cítím, jak zdržuju, nervozita lidí za mnou je hmatatelná, a zvažuju, jestli prodavačku požádat o pomoc, aby mi drobné z peněženky vyndala, anebo (jako téměř vždy) zalhat a odpovědět, že drobné nemám. Tím se pocit trapnosti ještě zvětšuje, protože všichni, včetně prodavačky a pána stojícího za mnou, víme, že mince v té malé kapsičce jsou.

Po této a dalších historkách mi začalo docházet, že samotné individuální cvičení, i když pravidelné, nebude Vladce stačit. Bude třeba vymyslet praktické prvky, jimiž si v této situaci a jí podobných může pomoci sama. Začaly jsme během následujících měsíců trénovat diferenciaci pohybu očí a hlavy, což se Vladka sama naučila přenášet do kinestetické představy, kterou využívá denně. Říká tomu „ranní nastartování“. Když jede ráno 20 minut tramvají do práce, procvičí si vsedě oči i hlavu, aniž by si toho kdokoliv ze spolucestujících všiml. Někdy si dokáže při jízdě číst i knihu, což dříve nemohla a „lidem v tramvaji záviděla, že oni si číst mohou“. Když pak z tramvaje vystupuje, vnímá změnu napětí, „takové vyladění a lehkost“ v celém těle. Tím, že se po výstupu může poměrně volně rozhlédnout doleva i doprava, jestli nejede auto, aby mohla přejít silnici, se dostává podle svých slov do „radostné euforie“. Vladka je vnímavá a samostatná žena. V kombinaci s vrozenou pečlivostí, s níž si pořídila diktafon, aby si mohla podněty z individuálních i skupinových lekcí zaznamenávat a vracet se k nim, je pokrok, s jakým se učí, na jedné straně velký, na druhé přirozený. Přístupem k sobě si pomáhá sama.

*„Torticollis – stáčení hlavy, přichází nenápadně, kdy sledujete nejdříve jemné záškuby na tváři, občas záškuby celou hlavou (tzv. tik). Říkáte si, že je to asi únavou a že to přejde (tak jako třeba tik v oku), jenže když pak najednou zjišťujete při různých činnostech, že vám činí problém udržet hlavu rovně, táhne vám ji to na levou stranu, tak vás napadne, že asi není něco v pořádku. Zpočátku je to nenápadné, ale pak se to začíná tak zhoršovat, že si musíte hlavu přidržovat a značně vás to omezuje, dost vám to začíná vadit a značně vám to znepríjemňuje život. Zpočátku s tím stále nic neděláte,*

*protože doufáte, že to zmizí nebo přejde. Ale když pozorujete, že je to horší a horší, přidržujete si hlavu téměř při každé činnosti. Víte, že už je to vidět i navenek a začnete mít z toho komplexy méněcennosti. Přestáváte si věřit, sráží vás to k zemi, máte čím dál větší problém jít do společnosti nebo mezi lidi, protože máte pocit a dojem, že to na vás vidí ostatní a stydíte se za to. Čím víc se na to zaměřujete, tím je to ještě horší.*

*Takže jdete na neurologii, kde vám lékařka sdělí, že máte torticollis spastica a že se s tím vlastně nedá nic dělat, jediná možnost je nechat si aplikovat botulotoxin do svalů, aby se ty svaly, které pracují nadměrně, utlumily a netáhly ty ostatní – zdravé svaly. Je zde i možnost operace, ale je to spojené s tolika riziky, že se k ní jen tak někdo neodhodlá, ani já ne. Vlastně je mi sděleno, že mé některé svaly na krku pracují víc, než by měly, a že vlastně ovlivňují další svaly. Cvičíte cviky na protahování svalů, hlavně klasické úklony hlavy vlevo, vpravo a moc to nepomáhá. A navíc se to nemůže přehnat, jinak pak šíleně bolí krční svaly. A tak začnete hledat pomoc někde jinde, aplikace botulotoxinu vám připadá krutá, zvláště proto, že botulotoxin je jed. Když se zeptáte lékařů, zda vám ten botulotoxin neuškodí někde jinde v těle, zda vám to nezlikviduje orgány, tak vám lékaři sdělí, že ne, že to zůstane jen v těch svalech... Ale to je přece nelogické, protože krví to jde do celého těla a co to udělá s orgány za pár let, tak to vlastně nikdo pořádně neví. Zpočátku se s tím moc trápíte, místo abyste mysleli pozitivně a věřili, že někde se pomoc najde. Když se zeptáte lékařů na příčiny vzniku tohoto problému, tak vám sdělí, že se to vlastně neví, že to může vzniknout buď následkem nějakého stresu, nebo přechozením virózy. Dozvídáte se, že výzkum v této oblasti je na mizerné úrovni, nebádá se nad tím, proč ta nemoc vznikla, nejde se po příčině, ale léčí se to pouze lokálně a to aplikací botoxu. Vůbec se nehledí na to, co to do budoucna udělá s tělem a vnitřními orgány.*

*Pak hledáte pomoc v alternativním způsobu léčby, aby váš organismus tolik netrpěl. Zajímáte se o homeopatii, čínskou medicínu, regresní terapii, kineziologii... Navštívíte lidi, kteří se zabývají léčením, a věříte, že vám z toho určitě někdo pomůže. Vše to vyjde hodně draho, ale co byste pro sebe neudělali. Jenže nevidíte zlepšení, které jste očekávali. Dokonce se k tomu přidává třes, jak hlavy, tak horních končetin. Stále více se vyhýbáte lidem,*



*nikam se vám nechce jít. Alternativní způsoby, které uvádím, moc nezabírají, tak se po dlouhém uvážení rozhoduji, že jediná možnost je jít na aplikaci botulotoxinu, což se tak děje v roce 2006.*

*Podstupuji tuto léčbu po několika letech, kdy vlastně nic nezabírá. Myslím si, že je to tak asi správně a že je pro mě ubíjející podpírat si stále hlavu. Jdete do restaurace, rozhodujete se, kam si sednout a přemýšlíte nad tím, zda je někde místo, kde by se dala opřít hlava, abyste měli ty, s kterými se chcete bavit, po levé straně, protože pohled na pravou stranu máte velice omezený. Nikdo si nedovede představit, jak to omezuje. Pokud se člověk tomu poddá, tak žije ve smutku a v depresích. Nejdříve se v té lítosti utápíte a říkáte si: 'Proč zrovna já?'*

*Po první aplikaci je vám doporučeno jít na rehabilitaci. Jenže fyzioterapeuti si s tím také moc nevědí rady, dokonce se objeví i takoví, kteří vůbec nevědí, že něco takového jako torticollis existuje. Když se začínáte zajímat o informace na internetu, tak vám to bere ještě víc naději, protože výzkumy v tomhle směru nijak podnikány (což se nedá říct o jiných výzkumech). Stále více se ponořujete do pesimismu, ovlivňuje to hodně Vaši náladu a nemáte chuť do života. Chodíte na botulotoxin co 3 měsíce, lékař vám doporučí při této diagnóze brát nějaké uklidňující léky, které vás ještě více ubíjí. Prý je to součástí léčby. Zpočátku po aplikaci botulotoxinu máte pocit, že to pomáhá, ale jako vše ostatní, je tu nějaké pro a proti. Takže po aplikaci se cítíte špatně, máte bolesti za krkem, bolesti hlavy a v určitých situacích, třeba při zvedání hlavy z polohy ležmo zjistíte, že vám dělá problém ji vůbec zvednout. Často a opakovaně trpíte bolestmi hlavy. V nemocnici, kam docházíte na aplikaci botulotoxinu, je hodně lidí se stejnou diagnózou a stále jich přibývá. Lékař se na vás podívá, jak na tom jste, jak vysokou dávku potřebujete a zda některý sval není moc atrofovaný, v tom případě dávku do konkrétního svalu vynechá. Ovšem jen tehdy, když to dělá zkušený a zručný lékař. Protože jsem během léčby (jestliže tomu dá říct léčba – spíše bych řekla pomoc do hrobu) zažila i takového lékaře, kterému bylo jedno, zda je ten sval atrofovaný a klidně vám do něj dávku aplikuje. Je mu to úplně jedno, hlavně že má odvedenou činnost v práci.*

*Ale naštěstí hledání něčeho, co mi může pomoci, mě dovádí až k tomu, že už nepodstupuji aplikace botulotoxinu. Hodně mi v tom pomáhá číst knihy pozitivního myšlení, nejvíce kniha od autorky Louise Hay Miluj svůj život. Dodává mi skvělou náladu, opakuji si afirmace a hlavním záměrem je milovat sebe a mít se ráda. Zjišťuji, že je mi líp a víc si věřím a hlavně věřím v uzdravení... Myslím si, že víra je velice důležitá. Když začnete věřit, začnou se dít zázraky. A najednou nacházíte na internetu, hledáním o torticollis, paní Marii, která jediná píše o tom, že tuto nemoc také měla a že se uzdravila. A tak jí hned píše o sobě a ona mi odpovídá, že nejlepší co mohu udělat, je cvičit Feldenkraisovu metodu. V roce 2012 tedy vyhledávám informace o této metodě a mám štěstí, protože objevuji, že v květnu 2012 je seminář s Petrou Oswaldovou v Havířově. A tak ani na chvíli neváhám, vyplňuji přihlášku a navštěvuji seminář.*

*Naprosto této metodě věřím. Seznamuji se zde s úžasným člověkem, Petrou, která nás zasvěcuje do tajů této metody – čím vlastně je. Domlouváme se, že za ní přijedu do Prahy a že se mnou bude praktikovat Feldenkraisovou metodou individuálně. A to je pro mě to nejlepší, co mě mohlo potkat. Když jedu za Petrou v září 2012, jsem překvapená, kolik informací má zjištěných o problému torticollis. Dívá se na mě, jak na tom jsem a začíná se mnou hýbat. Jsem na lehátku naprosto uvolněná. Již po první individuálce cítím zlepšení. Petra mi vysvětluje a ukazuje cviky, které mám cvičit. Když jsem u ní poprvé, mám horní část těla, hlavně v oblasti hrudníku, naprosto ztuhlou. Petra mi při jedné z návštěv vysvětluje, že aby se zdravotní stav zlepšil, tak musíme pracovat na zpružňování hrudního koše, abychom ho dostali do živého vztahu s pohybem horních končetin. To, jak vaz i svaly změnilly vnitřní strukturu (to je to, co mě táhne), už neovlivníme (změnu vnitřní struktury), ale můžeme zapojit funkčním způsobem do celku. Takže je potřeba, abych měla pružnou základnu odspodu, abychom nedali šanci tomu, že se mi přetočí hlava a zatuhnou mi horní končetiny nebo celé ramenní pletence a trup. Zvedám ramena, protože se tělo, nervový systém chce podvědomě bránit a chce hlavu dostat na střed, nejde to, ale tak si vlastně vytvoří – dá se říct mantinel, aby to nepustil dál. Petra mi nehýbe výhradně hlavou nebo krkem, nesnaží se rozmasírovat sval a sahat do toho vazů a přetáčet hlavu do protisměru, ale naopak vytváříme pro můj krk a pro hlavu*

*jiné zázemí. Vlastně vytváříme prostředí nějakého bezpečí a prostředí pružné dynamiky zespona, tzn. jedná se o celý hrudní koš, ale zejména se jedná o stav dostat do funkčního vztahu horní partie hrudníku a pohyb a usazení horních končetin.*

*Příkladem může být houba - aby vyrostl hřib, tak musí mít hezké podhoubí, na dobrém místě, aby tam bylo hodně živin v půdě, nebo jakákoliv kytka - také musí mít napřed podmínky. A toto je stejné. My vlastně vytváříme podmínky, vytváříme pro celý hrudní koš a horní končetiny to, aby se spodek přizpůsoboval aktuální situaci vršku a svalům. Tělo má samozřejmě tendenci vracet se zpátky, vracet hlavu zpátky, ale už se to nikdy nevrátí do bodu nula, pořád dějí nové věci.*

*Od toho dne, kdy se snažím cvičit Feldenkraisovu metodu pravidelně, se cítím mnohem lépe. Od roku 2012 nepodstupuji léčbu botulotoxinem a věřím, že mi v tom Feldenkraisova metoda nesmírně pomáhá. Již při 2. a 3. návštěvě u Petry je znát, že došlo k uvolnění a zbavení se ztuhlosti v horní části těla. Postupně dochází k ústupu příznaků torticollis, kterého si začínám všimát. Zaznamenávám změny v běžném životě v konkrétních činnostech - nemusím si již tak podpírat a držet hlavu a téměř mizí třes hlavy a horních končetin. Již po druhé návštěvě si najednou v obchodě všímám, že mohu dát prodavačce (při placení v obchodě) drobné peníze z peněženky. Předtím mi to dělalo problém - když mě někdo požádal o drobné, tak jsem raději řekla, že je nemám, pohled dolů byl natolik omezen stáčením hlavy, že vyhledávat drobné bylo pro mě velice obtížné a deprimující. Najednou se mohu podívat, když jedu v dopravním prostředku, z okna, na pravou stranu. Hned při další návštěvě u Petry jí sděluji nové pokroky a ona mi říká, že tyhle změny, které zaznamenávám vědomím, se v mozku usídlují už natrvalo, že se vlastně jeden střípek té mozaiky nového řízení pohybu automatizuje. Ve chvíli, kdy nervový systém pohyb zautomatizuje, tak už ho málokdy pustí.*

*Torticollis jsem byla omezována tolik let a po několika návštěvách u Petry mi postupně dochází, jak se můj zdravotní stav zlepšuje. Je to nádherný pocit radosti, že se mi vrací zdraví. Po tolika letech hledání nacházím ty střípky skládanky, které do sebe zapadají, cítím se skvěle a už se neřadím do skupiny, která je závislá na botulotoxinu nebo na pomoci lékařů. Cvičení mi*

*dělá radost, mému tělu neskutečně prospívá. Věřím, že nemoc zmizí tak, jako přišla.*"<sup>94</sup>

#### IV. 2. 4. JARDA PYTEL

S Jardou jsme se seznámili za poněkud hektických okolností. Těsně předtím, než jsem odjížděla učit do Ostravy, mi zavolala Zdeňka Krhutová<sup>95</sup>, že kamarád jejího syna má již několik měsíců vážné potíže se sluchem. Trápí ho kontinuální vysoký a hlasitý zvuk v levém uchu, který slyší ve stavu bdělosti nepřetržitě. Zesiluje prý při nenadálých hlasitých podnětech (někdo zakašle, dítě zavýskne, nastartuje se auto apod.) z vnějšího prostředí. Jela jsem do Ostravy s tím, že na závěr výuky dostanu k dispozici místnost v jedné z budov Lékařské fakulty, kde budu moci s Jardou pracovat. Velmi mne překvapilo, když se ráno, v den zahájení semináře v gymnastické tělocvičně objevil se Zdeňčiným synem s karimatkou v podpaží. Přišli v předstihu prý proto, aby byl Jarďa, který o Feldenkraisově metodě do té doby nikdy neslyšel, „v obraze“ a vyzkoušel si „skupinovku“. Po rychlém představování jsem v tom množství studentů úplně zapomněla Jardu sledovat. Když jsme se znovu setkali na konci dopoledního programu, promluvili jsme si. Tedy... stihla jsem Jardovi říct, jak sporadické informace o jeho stavu a potížích mám a navrhla mu, že pokud by souhlasil, ráda bych přizvala studenty, kteří mají zájem, ke sledování jeho FI. Souhlasil.

Je pět hodin, páteční odpoledne, jsem poměrně unavená z celodenního učení a do přeplněné místnosti (nečekala jsem od studentů takový zájem) vchází Jarďa Pytel. Jarďa je typický introvert a velký sportovec. Věnuje se amatérsky cyklokrosu. Kolo je jeho vášní, v Ostravě má prodejnu cyklistických potřeb. Aby studenti zažili individuální lekci v autentické podobě, snažím se uvolnit, sedám si naproti Jardovi a ptám se ho, s čím mu můžu pomoci. Jarďa odpovídá velmi klidně a stroze. Popisuje, že mu několik měsíců píská v uchu, což ho paralyzuje natolik, že skončil na tři měsíce na pozorování v nemocnici.

---

<sup>94</sup> Šrubařová, V.: Reflexe do kazuistik. Rkp., Praha: archiv autorky 2014.

<sup>95</sup> viz. kap. III. ÚVOD KE KAZUISTIKÁM- REFLEXE PROCESU UČENÍ VE SKUPINÁCH

Nikdy by prý nevěřil, jak ten všudypřítomný zvuk dokáže „klidného člověka, tátu od dvou krásných dcérek“ rozhodit tak, že chce vyskočit z okna, aby už to skončilo, aby ten zvuk přestal.

Jarda toho vlastně na začátku neřekl moc, ale všem přítomným bylo jasné, že trpí. Začala jsem s ním pracovat a zjistila, že celý jeho hrudní koš je jako v sádrovém korzetu, ani náznak pohybu mezi žebry. Na rozpružení hrudního koše a oživení rotace páteře jsem tedy lekci tematicky zaměřila. Zhruba v její polovině, kdy jsem cítila, že se mezi žebry náznak pohybu děje, se Jarda rozbřečel. Jak jsem byla zaujatá hrudním košem, nevšimla jsem si jeho reakce hned. Cítila jsem z jeho těla vnitřní svalový třás, který se obvykle dostaví ve chvíli, kdy dojde k náhlému uvolnění hypertenzních míst. Teprve když už se celý třásl v návalu neovladatelného pláče, jsem si všimla. Byl to nepopsatelný zážitek - pro něj, pro mě i pro studenty. Kus chlapa, sportovce, který i když má vážné zdravotní potíže, tak o nich téměř nemluví, se najednou rozbřečí - ne tiše, ale hlasitými vzlyky a s žádostí o kapesník. Nechala jsem Jardu vyplakat, po několika minutách pokračovala a lekci dokončila. Zatímco se integroval chůzí, rozloučila jsem se se studenty a poslala je pryč.

Když jsme spolu v místnosti zůstali sami, řekl mi Jarda: „Já to neslyšel. Najednou to přestalo. Proto jsem brečel. Protože to bylo tak krásné, na pár minut NIC neslyšet.“ Je to magický okamžik, který se znovu neopakuje, když člověk zažije svůj skutečný potenciál. A to se stalo Jardovi, proto jsem jeho příběh vybrala. Jeho tělo mu tímhle zážitkem řeklo, že může fungovat jinak, bez úporného vnitřního zvuku.

S Jardou se od té doby celkem pravidelně (pokud nemá cyklistické závody) vídáme. Podobná situace, kdy přestal „svůj“ zvuk slyšet úplně a vnímal čisté ticho, se zatím nezopakovala. Ale zvuk se mění, nezní už v dynamickém kontinuu, zesiluje se a zeslabuje v návaznosti na podněty z prostředí. Tak může Jarda užívat aktivního vědomí v autokorekci - např. vyvarovat se prostředí, která způsobují zvýšení hlasitosti „jeho“ zvuku. Jarda se odmítá vzdát své největší vášně - jízdy na kole a závodění. Zpětně jsem se dozvěděla, že cyklokrosaři běžně mívají obdobný problém jako Jarda a že je působen opakovaným blokováním 3. a 4. žebra. Vzniká z otřesů při jízdě v terénu. Když je to tak jednoduché, jasně příčinné, proč stejně

jednoduše nedokáže klasická rehabilitace pomoci? Proč otec dvou dětí málem vyskočí z okna s pocitem, že se z toho zvuku zblázní?

*„Jak jsme mohli vidět na individuální lekci, které jsme se mohli dobrovolně zúčastnit jako pozorovatelé, Feldenkraisova metoda je využívána i pro léčebné účely v jiných indikacích než choroby pohybového systému. Zde jsme s pacientem „zažili“ dramatickou úlevu od jeho – dle mínění lékařů neléčitelného – tinnitu, který přetrvával ve dne v noci již několik měsíců. Bezprostředně po individuální terapii pacient hlásil celkovou úlevu a ztišení pískání v uchu, které na pár minut během terapie přestal slyšet úplně, což jsou jednoznačně kladné výsledky. Nikdy předtím jsem neviděla pacienta během terapie plakat.“<sup>96</sup>*

#### **IV. 2. 5. BOHDANA VASYLIVNA KONOVIŠIJ**

Bohdanka se narodila 22. ledna 2005 v předpokládaném termínu. Bezprostředně po porodu nastaly komplikace a 15 minut během oživování zůstala bez přísunu kyslíku, což poškodilo její mozek natolik, že se u ní záhy projevila kongenitální myopatie<sup>97</sup>. Přesto, že má nohy i ruce hypotonické, dokáže sama ujít až 500 metrů. Rukama pohybuje speciálním manévrem tak, že vnějším obloukem „nahazuje“ celou paži nahoru a současně dopředu. I přes silnou hypotonii má jemnou motoriku ruky v pořádku, píše a krásně kreslí. Zvládne se sama najíst i napít (s použitím brčka). Chodí do školy.

Velmi dobře mluví - ve škole a na veřejnosti česky, doma s rodiči ukrajinsky. Dalším průvodním znakem typu myopatie, která ji postihla, je hypomimie - ochablost svalů v obličeji. Dokáže na výzvu vycenit zuby, ale ústa umí pootevřít pouze lehce. Nedaří se jí zvednout koutky rtů do úsměvu,

<sup>96</sup> Jindráková, A.: Reflexe Funkční integrace J. Pytla na LF OU. Rkp., Ostrava: archiv autorky 2013.

<sup>97</sup> Kongenitální, metabolické i toxické myopatie velmi často provázejí další systémová onemocnění a poruchy životně důležitých orgánů (ledviny, játra, srdce) včetně rozmanitých poruch CNS. Mají proto fatální následky a výrazně snižují délku života. Tyto myopatie mají velmi mnoho příčin, kategorií a forem, a proto jsou jejich klinické projevy velmi pestré a specificky závislé na typu poškození svalové hmoty. Obecně se však u všech forem myopatií z pohybového hlediska vždy objevuje snížení svalové síly a zvýšení únavy. Kolář, P. et al.: op. cit., str. 328.

a proto na první pohled vypadá, že je smutná nebo znuděná. Bez cizí pomoci se z lehu nepostaví, ani neposadí. Umí lézt po čtyřech, ale do pozice jí musí někdo pomoci. Chůzi do schodů a ze schodů zvládá velmi obtížně, potřebuje asistenci.

Bohdanku přivezli na lekci FI rodiče poprvé na konci října 2013. Nespolupracujeme dlouho, o to ale intenzivněji. Bohdančina matka, Marianna Konovšij, mi hned druhý den po první lekci nadšeně volala, že se její dcera cítí výborně, velmi lehce, jako už dlouho ne. Dokonce se prý odvážila chodit doma po bytě bez bot, v protiskluzových ponožkách. Marianna ihned chtěla termíny na další lekce. Její reakce mě potěšila, ale tušila jsem, že se Konovšijovi radují předčasně, jelikož klientů - dětí s myopatií mám více a reakce na první lekci FI jsou téměř identické. Nastane markantní subjektivní i objektivní změna chůze, která se málokdy zopakuje. Jako by tím mozek říkal „rád bych ti to znovu dopřál, ale nejde to“. Myopatie je na rozdíl od dětské mozkové obrny dynamické, progresivní onemocnění. Co se mozek v řízení pohybu naučí, to se může záhy ztratit, protože se mění situace ve svalech a nervový systém se musí znovu přizpůsobovat řízení pohybu v aktuálním svalovém nastavení.

Snažila jsem se Marianně vysvětlit, aby pedanticky netrvala na pravidelnosti cvičení a přesných termínech. Je lepší sledovat situaci, vyčkávat, a pokud Bohdanka sama vnímá, že nastalo zhoršení chůze, že se cítí nestabilní, nejistá, že je unavená, pak je ten správný čas na další „set“ lekcí na sebe navazujících. Marianna kontrovala, že tohle psychicky nezvládne, protože s Bohdankou cvičí denně, aby se zlepšovala, aby nebyla tím „ošklivým káčátkem“, které je vždycky poslední za ostatními, charakteristické „houpavou chůzí ze strany na stranu“.

Zeptala jsem se, jak často s Bohdankou cvičí. Odpověděla, že každý den. Každý den musí Bohdana pod dohledem matky aktivně cvičit, a ta ji pak každý večer před spaním masíruje, aby jí uvolňovala svaly. Obě mi řekly, že je to často tak bolestivé, že Bohdana „řve tak, že to slyší celý panelák“, za což se Marianna stydí. Když jsem je požádala, aby v týdnu, kdy denně docházejí na lekce FI, doma necvičili, byla Bohdanka šťastná, bude si kreslit a hrát. Naopak Marianna byla z toho „nic nedělání“ celý týden deprimovaná. Měla pocit, že pro svou dceru nic nedělá a že je to špatně. Snažila jsem se jí

vysvětlit, že u myopatie je velice důležité, aby nervový systém nebyl zahlcován množstvím nových podnětů. U této diagnózy je potřeba dát mozku nesrovnatelně více času na integrační proces, během něhož zpracovává nabízené stimuly, než u člověka objektivně zdravého.

Dál jsem se pokoušela mluvit s Mariannou o tom, že mnohem důležitější než neustále upozorňovat dceru na chyby v chůzi, v sezení atd., je reflektovat jí, co dělá dobře, co jí jde. Marianna mi řekla, že chválit neumí a nemůže. Pokud bude dceru chválit, Bohdana zleniví a nebude se chtít nic nového učit. Dost na tom, že ji chválí a všude nosí v náruči otec, usměvavý pohodář, který by dceři snesl modré z nebe. Byl to boj, ale nakonec se mi podařilo přesvědčit ji, že pokud chce po Bohdaně, aby se zlepšovala, učila, že i ona sama by se měla učit. Učit se chválit dceru a vidět na ní to hezké nejen v pohybu.

Když jsem konzultovala Bohdančin případ s Irenou Zounkovou v Motole - potřebovala jsem se zorientovat v nabídkách aktivit pro děti s myopatií (zájmové kroužky, letní tábory atd.) - nechala jsem ji přečíst si souhrnnou lékařskou zprávu s dotazem, jaké další terapie by podle jejího názoru mohly být pro Bohdanu vhodné. Irena potvrdila mou domněnku a zkušenost z praxe, že kromě Feldenkraise, aquarehabilitace - plavání a ergoterapie (pro udržování jemné motoriky rukou) vlastně nic jiného pro myopata vhodné není, právě proto, že jeho CNS se může rychle a snadno přetížit, na což pak reaguje zhoršením stavu. Když jsem se pak doma v klidu do zprávy znovu podívala, našla jsem tučným písmem napsanou větu: „Matka nadále hledá další rehabilitační možnosti.“

Na konci jedné z dalších lekcí jsem se Bohdanky zeptala, jestli mají doma nějaké zvířátko. Odpověděla mi, že nesmí mít doma ani zvířátko, ani kamarádky, že nemůže chodit sama bez maminky nikam na návštěvy, i když ji pořád někdo domů zve, protože má ve škole spoustu kamarádů a... Bylo to, jako by se spustil vodopád. Vysvětluji si to tím, že měla nový pocit v těle, mne za spojence (protože jsem mamince „zakázala“ cvičit s ní doma celý týden) a neutrální prostředí kolem. Do té doby jsem od ní slyšela jen pár vět, jimiž vždy utěšovala matku, že bude všechno lepší. Nikdy předtím jsem ji neslyšela odmítovat, jen tiše protestovat beze slov, v těle.



Překvapilo mne, že ji Marianna nikdy nezkusila nechat hodinku, dvě u kamarádů, kteří ji na návštěvy zvou (s dohledem rodičů, samozřejmě). Bylo mi jí líto, protože ve srovnání s přáním naučit se hrát na klavír a mít doma nějaké zvířátko, bylo tohle snadno uskutečnitelné. Proto jsem Bohdance nabídl, že může přijít na návštěvu k nám, pokud jí to rodiče dovolí. Tím, že jsem ji pozvala na návštěvu, byla poprvé v životě dvě hodiny bez matky. Seznámila jsem ji se svou dcerou, která jí nechala pomazlit tři křečky, dvě kočky a jednoho psa. K obědu byly palačinky a hodně jsme si povídaly.

Otázkou je, co v tomto konkrétním případě ještě je a co už není Feldenkrais, co je profesionální přístup a co přístup lidský. Ve výcviku FM bylo překročení hranice osobního prostoru a profesionálního přístupu velkým tématem. Nejsem si jista, že by s mou rodinnou akcí Moshé Feldenkrais souhlasil. Nevím, jestli jsem udělala chybu, nebo ne, když jsem Bohdanku pozvala domů. Necítím ale, že by se tím proces učení nějak narušil. Naopak, mám pocit, že pro Mariannu právě touhle zkušeností začal. Koupila dceři křečka, jmenuje se Piškot, a při druhé Bohdančině návštěvě už neobcházel dvě hodiny v mrazu náš dům s telefonem v ruce. Učitelku klavíru, která má zkušenost s handicapovanými dětmi a jednou týdně ke Konovšijovým dochází, mi pomohla najít Báru Hajná.<sup>98</sup> Klavír koupil Bohdance tatínek.

Pocit uspokojení, že se Marianna začíná měnit, trval bohužel krátce. Po měsíci pauzy, kdy přijela s dcerou v dubnu 2014 na další FI, přede mnou znovu stála urputná Marianna a rezigovaná Bohdanka, která strpí přes bolest všechny matčiny masáže a v noci ji utěšuje, když pláče nad jejich osudem do polštáře. Bohdana ve škole dvakrát nekontrolovaně upadla a Marianna se z toho téměř zhroutila. A mně došla inspirace i energie. I to se může stát. Požádala jsem proto kolegyni, Jitku Nagy, s níž jsem v osobním i profesním souznění, aby se Konovšijových dočasně ujala. Bohdančin příběh dále sdílíme.

---

<sup>98</sup>Viz. kap. IV. 2. 2. BÁRA HAJNÁ

## V. VÝZKUM

Výzkum, tak jak ho nazírám, je tvůrčí činnost poznávání, proces uvědomování, cesta od nevědění k vědění, od nápadů a hypotéz k realitě. Směřuje k odhalení vlastností, příčin, důsledků a podmínek, k pátrání po zákonitostech konkrétních jevů jak v lidské společnosti, tak v lidském těle a vědomí. Zabývá se objevováním jevů a souvislostí, které jsou dosud neznámé nebo nebyly přesně popsány, případně existuje jen málo pramenů, jež je komplexně popisují. Ať se jedná o výzkum základní (perspektivní), který rozvíjí především teorii oboru, nebo o výzkum aplikovaný, vycházející bezprostředně z potřeb praxe, je důležité si uvědomit, že hranice mezi nimi mohou být relativní a plynulé. V případě mého disertačního výzkumu ale bylo od začátku jasné, že se bude jednat o výzkum aplikovaný.

Můj zájem o doktorandské studium vzešel z praxe a z touhy zaznamenávat systematicky nové zkušenosti z propojování pohybových a hlasových prvků primárně při skupinovém, následně při individuálním procesu učení. Přála jsem si, aby se mi podařilo uvést již samotný proces výzkumu zpět do praxe, z níž idea vzešla. Na začátku studia a výzkumu jsem si kladla otázky empirické: Podle jakého klíče budu zpracovávat data, která nashromáždím během procesu? Jak zobecním zjištěné? Jakou formou budu pořizovat záznamy? Z těch otázek mi pak vyplynula jedna mnohem obecnější: jak pak celou práci pojmout a napsat, tj. jaký bude její žánr?

Téměř rok mi trvalo, než jsem se dobrala k myšlence, že si musím dávat pozor na možné srovnávání efektu přístupu integrujícího pohyb, dech a hlas v různých cílových skupinách. Stejně tak jsem zavrhla myšlenku na kvantitativní charakter výzkumu, která pro mě, musím přiznat, byla od začátku lákavá. Vzhledem k předchozí praxi externího pedagoga na Katedře fyzioterapie a rehabilitace Pavla Koláře mě potěšilo zjištění, že posturální a dechové funkce člověka jsou sice jednotlivě detailně studovány, ale prací, které se zabývají jejich vzájemným propojením a souvislostmi, nacházíme již méně. A tady byla skulinka pro mě, pro touhu pojmout svůj přínos mezioborově, zkoumat proces a výsledky výzkumu v živých souvislostech.

Včas jsem si uvědomila, že nechat provádět zúčastněným funkční magnetickou rezonanci (MRI) pro hodnocení pohybu bránice, potažmo její posturální a dechové funkce, by bylo nad moje síly a profesní způsobilost a hlavně mimo mou praxi. Přece jen jsem se jako pedagog z uměleckého prostředí ocitla v oblasti rehabilitace jako host, který má co nabídnout právě tím, že je z jiné profese, ale se stejným zájmem: pomoci druhým, ukázat jim cestu, po které se dostanou sami k sobě. Proto jsem se rozhodla pro výzkum kvalitativní. A to mě vedlo zpět k základní, obecné otázce, jak práci pojmout. Uvědomila jsem si, že snaha prokázat účinek vede někdy u výzkumu k tomu, že se pozornost zaměří na něco, co prokázat nelze. V tu chvíli se pak nevěnuje pozornost zajímavějšímu tématu: samotnému procesu výzkumu.

Rozhodla jsem se proto, že celý ten proces podrobně popíšu, krok po kroku, aby mi žádný detail neunikl, a závěrem se nechám překvapit. V následujících kapitolách popisuji, jak vznikl soubor skupinových lekcí „Feldenkraisova metoda, dech a hlas“. Je to detailní záznam jednotlivých fází hned několika transformací: učení, materiálu, struktury, pedagoga, studenta a člověka. Abych se co nejvíc přiblížila k realitě a nakonec přeci jen i k představě o účinku nového, otevírám v této části práce prostor autentickým reflexím jak studentů, tak klientů, kteří byli ochotni se mnou experimentovat.

## V. 1. VZNIK SOUBORU SKUPINOVÝCH LEKCÍ „FM, DECH A HLAS“

Následující část práce je především popisem procesu, během něhož po dobu tří let vznikal materiál pro soubor šesti konkrétních skupinových lekcí. Konečná verze tohoto souboru vychází z kombinace dvou zdrojů. Prvním je upravený přepis autentických audio-záznamů pořízených při experimentální fázi výzkumu – tedy při učení volitelného předmětu „Hlas a Feldenkraisova metoda“ na Katedře autorské tvorby a pedagogiky DAMU v akademickém roce 2010/2011 se skupinou studentů a externistů. Přepis lekcí jsem použila jako materiál základní, odrazový můstek pro ověřování. Zdrojem druhým je ověřovací fáze experimentu, která proběhla formou tří různě koncipovaných seminářů pro odborníky i veřejnost v časovém rozmezí půl roku mezi prvním a druhým seminářem a dva měsíce mezi druhým a třetím seminářem.

První z nich, nazvaný „Feldenkraisova metoda, dech a hlas“, proběhl ve dnech 22. - 23. září 2012 v Praze v tanečním studiu Contemporary v Národním domě na Vinohradech. Byl pro mě zásadní v tom, že s materiálem, získaným během experimentální fáze se studenty a externisty na KATaP, jsem poprvé experimentovala veřejně. Další dva semináře byly koncipovány také jako dvoudenní, jen s tím rozdílem, že první den jsem zájemcům nabídla program sestavený z klasických lekcí Moshého Feldenkraise a druhý den jsem učila lekce „Feldenkraisova metoda, dech a hlas“. Semináře se konaly v březnu 2013 v Praze (studio Contemporary v Národním domě na Vinohradech) a v květnu 2013 v Havířově (ZŠ Karolíny Světlé, Havířov- Podlesí).

Zájemci se mohli rozhodnout, zda se zúčastní jednoho dne, anebo celého semináře. Program druhého dne jsem propagačně, tematicky i obsahově pojala různě - kvůli lokaci a představám organizátorů o možném zájmu o dané téma. Další rozdíl byl v tom, že na pražský seminář jsem jako hosta přizvala Libuši Válkovou. Udělala jsem to na žádost studentů a klientů, účastníků zářijového semináře, kteří se s ní chtěli setkat osobně po tom, co jsem ji během výuky často citovala. Vzniklými okolnostmi se vytvořily dvě skupiny účastníků, dosti odlišné z hlediska věku, profese a motivace.

Hlavní rozdíl mezi experimentální a ověřovací fází výzkumu byl – záměrně – ve skladbě zúčastněných, v časovém harmonogramu obou fází a ve způsobu učení. Zatímco fáze experimentální se účastnili během jednoho akademického roku studenti KATaP a z externistů většinou pedagogové hlasové výchovy, tedy lidé s praktickým vhladem do psychosomatických disciplín (Pohybová výchova, Výchova k hlasu), do fáze ověřovací se zapojili většinou lidé, kteří prakticky či teoreticky znali Feldenkraisovu metodu, ale s hlasem do té doby nepracovali. Jejich motivace zúčastnit se semináře „Feldenkraisova metoda, dech a hlas“ byla osobní, nebo profesní. S osobní motivací se na seminář přihlásili lidé s předchozí zkušeností s FM, protože jim pomohla řešit jejich zdravotní stav, tedy odstranit pohybové, posturální či dechové dysfunkce nebo zlepšit psychickou kondici. Fyzioterapeuty, psychoterapeuty a lékaře motivovala především profesní zvědavost, jak je možné v novém přístupu nakládat s dechem a hlasem v kontextu pohybu.

Prakticky nulová hlasová zkušenost účastníků, dvoudenní a následně jednodenní časové omezení seminářů pro veřejnost pro mě bylo výzvou. Rozhodla jsem se prověřit materiál, vybraný z audiozáznamů z KATaP, bez interakce s hlasovým pedagogem. Samostatným učením jsem si chtěla ověřit, zda se dá předpokládat, že z materiálů v psané podobě pak může čerpat i jiný pedagog či terapeut.

V úvodu experimentu se interaktivní výuka dvou pedagogů z oboru pohybové a hlasové výchovy jevila zmateně studentům, Ivaně i mě. Na začátku zimního semestru 2010 jsme si Ivanou Vostárkovou, kterou jsem přizvala, začaly uvědomovat, že ani pro nás, ani pro studenty nebude snadné udržet pozornost v kontinuálním napojení v trojúhelníku: první pedagog - studenti- druhý pedagog. Je snazší, když učí jeden člověk své téma, a druhý pouze vstupuje s připomínkami a praktickými podněty, variacemi ze svého oboru. Obdobnou situaci jsme obě zažily na hodinách Libuše Válkové, kde jsme na její vyzvání vstupovaly do procesu učení v určité chvíli.

Skutečně interaktivní učení dvou pedagogů praktikované tak, aby byly jejich síly, zkušenosti, soustředění a vstupy víceméně rovnoměrně rozloženy, aby jeden nevedl druhého, ale nechával se jím inspirovat, se mně po prvních dvou společných lekcích zdálo téměř neuskutečnitelné i přesto, že s Ivanou

souzníme jak profesně, tak lidsky. Dávno před zahájením experimentu jsme společně pracovaly při vedení seminářů pro veřejnost, každá ve svém oboru, a sdílely zkušenosti.

Ptala jsem se, jestli jsem ve svém předpokladu vykročila správně, protože i pozice startu byla tehdy nejasná. Zdálo se mi, že se příliš soustředím na snahu dokázat hypotézu, že propojení pohybu a hlasu v nové komplexní struktuře bude funkční. Je velmi tenká hranice mezi směřováním k cíli a zúčastněním se procesu, který probíhá, a my při něm nacházíme podněty sami v sobě. Je velký rozdíl mezi jistotou jasného cíle (buď se hypotéza potvrdí, nebo vyloučí) a nejistotou otevřeného konce. Ve chvíli, kdy si tohle člověk-učitel uvědomí, je to šok; alespoň pro mě byl. Pak přijde fáze velké tíhy, protože studenti chtějí jednoznačné odpovědi na své otázky, chtějí vysvětlení - a vy si nesete na zádech jen obrovský otazník. A ve třetí fázi zjistíte, že ten otazník není břímě, ale svoboda. Svoboda být průvodcem, zodpovědným partnerem a ne tím, od koho se očekává, že musí znát na všechno odpověď.

A jako se odehrávaly tyto transformační fáze ve mně, projevovaly se i navenek. Po zkušenosti z prvních lekcí jsem si nevěděla rady, jak připravovat materiál k dalšímu učení. Jednou z možností bylo scházet se každý týden několik dnů před výukou a dohodnout si podrobný plán. Tuto možnost jsme ale s Ivankou hned v úvodu vyhodnotily jako časově nevyhovující, nezvladatelnou a vsadily jsme na zpětné sdílení toho, co jsme při vedení lekcí vnímaly. Pokoušely jsme se průběžně i zpětně mluvit: o rytmu lekcí, střídání našich vstupů, potřebách odpočinku pro zúčastněné, o délce variací, v nichž studenti experimentují dechem a hlasem. A tak se nám najednou začala rýsovat a řetězit jednotlivá témata. Ta vznikala nejen ze sdílení prožitku a zkušenosti, ale současně i z tříbící se schopnosti hledat a pojmenovávat mosty mezi pohybem, dechem a hlasem - např. opora (opora na ploskách chodidel, opora na sedacích kostech, opora dechu, opora pro rezonanci), centralizace, pružný tah atd.

Velký zlom nastal začátkem letního semestru 2011, kdy jsme začaly nejenom my, ale především studenti vnímat změnu ve struktuře lekcí. Zkoušené celky, které jsem v této fázi ještě nepojmenovávala jako lekce,

moduly, cvičení apod., získávaly konkrétní podobu, formu. Při opakování témat v různých souvislostech a detailech začínalo být jasné, kolik variací pohybu je možné provést v rámci celku, jak dlouho zkoušet variace s dechem a hlasem během pohybu, či v klidu, jak často, jak dlouhé a v jaké pozici volit odpočinky během interaktivního procesu.

Učení v letním semestru probíhalo ve větším klidu a soustředění, a tím pádem s větším účinkem. Dopřávaly jsme si s Ivanou čas na to, aby podněty samy přicházely, a mnohem víc jsme inspirovaly jedna druhou a současně studenty. Vznikla tematická spirála, po které vycházela z prvků pohybových inspirace pro představu a hlas, a naopak dechově-hlasové variace přirozeně inspirovaly volbu prvků pohybových. Když interakce začala fungovat takto, studenti byli klidnější a lépe se soustředili, což si většina z nich uvědomovala. Objevil se nový, výrazný prvek: postupně přestali hodnotit nás i sebe, přestali klást otázky nám jako autoritám a začali se ptát sami sebe. Spustil se vnitřní dialog. Proces experimentální fáze se tím rozvrstvil z úrovně zkoumání funkce hned do několika rovin. Do roviny osobní, prožitkové - toho, kdo si zkouší a hledá, do vnitřního dialogu osoby učitele, do profesního dialogu a do trialogické roviny. O ní jsem hovořila na začátku jako o obtížně nastavitelné a udržitelné. A právě v ní vnímám nejhlubší proměnu.

Experimentální část výzkumu trvala rok, skončila v akademickém roce 2010/2011. Po ní následovala více než roční pauza, v níž jsem si nechala odstup. Záměrně jsem se nevracela ani ke svým poznámkám, ani neposlouchala audiozáznamy učení, abych zjistila, co z objeveného mi zůstane v paměti a vlastním prožitku. Čekala jsem také na to, co z toho mi „přijde do rukou“ v kinestetickém dialogu a v inspiraci při Funkční integraci, především s handicapovanými dětmi. Během léta 2012 jsem se k poznámkám a audiozáznamům vrátila a začala připravovat ze záznamů vygenerovaný přepis souboru celků, který jsem se chystala poprvé uvést na semináři pro veřejnost v září 2012 v Praze. V této fázi jsem již celky začala pojmenovávat jako lekce.

Období poslechu audiozáznamů, porovnávání slyšeného s poznámkami a hledání způsobu, jak materiál zpracovat tak, aby byl srozumitelný pro lidi bez hlasové zkušenosti, bylo jedno z nejnáročnějších „cvičení“ v celém

procesu. Nejednalo se totiž o pouhé přenesení informací v pevné sktruktuře tak, aby byla srozumitelná formou a jazykem. Šlo o to, jak převést obsah lekcí v kvalitě a účinnosti, zjištěné během experimentu. Měla jsem obavy, zda a jak bude cvičení fungovat u lidí, kteří se v osobním a profesním životě se svým fyziologickým hlasem zatím „nepotkali“. Znovu mě tížil otazník. Ale tentokrát, po zkušenosti se studenty a s Ivanou, jsem zůstala klidná a otevřená risku možného neúspěchu.

Ověřovací fáze výzkumu se skládala ze tří seminářů pro odborníky i veřejnost, pořádaných v Čechách a na Moravě – v září 2012 v Praze, v březnu 2013 znovu v Praze a v květnu 2013 v Havířově. Všechny tři semináře, které jsem na rozdíl od experimentální fáze vedla sama, bez Ivany Vostárkové, jsem nahrávala. Systém poslechu, abstrahování a v této fázi nově i porovnávání audiozáznamů jednotlivých seminářů se v době přechodu mezi experimentální a ověřovací fází osvědčil, a proto jsem se rozhodla využít jej i tentokrát. Během necelého roku ověřování docházelo k postupnému „čištění“ podkladů pro učení. Lekce procházely jakýmsi trojitým filtrem. Nejednalo se pouze o filtr poslechový, ale primárně o filtr živý, jímž byli účastníci seminářů. Jejich osobní i skupinovou dynamikou, motivací, přáními, potřebami a prožitkem se lekce samy modulovaly a vznikaly nové variace v pohybu i v obrazových představách pro hlas. Ve fázi ověřování se zpřesňovala struktura lekcí a uspořádání do logického celku. Jejich skladba najednou byla čitelná logikou biomechaniky: pohybové, posturální, dechové a hlasové funkce. Po semináři v Havířově se vyrýsovala i délka lekcí a objevil se nový prvek členění lekce uvnitř celku - modul. Bezprostředně poté jsem začala přepisovat lekce do čisté formy, v níž je v práci uvádím.

*Závěr:* Jelikož měl každý seminář svá specifika, uvádím je jako svědectví procesu ověřování všechny tři. Tvoří samostatné kapitoly s přehlednou charakteristikou, úryvky reflexí a zhodnocením, v němž průběžně popisují transformaci lekcí. Úvodem k nim je popis experimentu na KATaP DAMU.



## V. 2. EXPERIMENTÁLNÍ FÁZE VÝZKUMU

volitelný předmět „Hlas a Feldenkraisova metoda“

Místo konání: Katedra autorské tvorby a pedagogiky, DAMU  
Čas konání: akademický rok 2010/2011, zimní a letní semestr  
Účastníci: studenti 1.- 3. ročníku KATaP a externisté  
Počet účastníků: 12

*Charakteristika výuky:* Propojování pohybových prvků a ucelených sekvencí pohybu, které jsou tematicky a prakticky inspirovány skupinovými lekcemi podle Moshého Feldenkraise, s prvky hlasové výchovy, jejichž inspiračním zdrojem je metodika Výchovy k hlasu Libuše Válkové v praktickém podání Ivany Vostárkové. Výuka probíhala v přímé interakci a přítomnosti dvou pedagogů z oboru pohybové a hlasové výchovy. Studenti i externisté byli v úvodu seznámeni s experimentálním charakterem výuky. Cílem předmětu je obnovování a zdokonalování funkčnosti těla a hlasu. Prostřednictvím oživení kinestetického vnímání a konkrétní tělové a hlasové představy se učíme propojovat kostru, svaly, emoce, dech a hlas. Tak dochází k individuálnímu hledání a zkoumání jejich vzájemných prostorových a časových souvislostí a stimulaci CNS k automatizaci nových vzorců ve funkční podobě - v pohybu, dýchání a hlasovém projevu.

*Seznam zúčastněných studentů KATaP a externistů:*

*Studenti:* BcA. Ivana Čonková, MgA. Irena Fajtová, MgA. Kateřina Jungová, MgA. Eva Melo, BcA. Lucie Nedomová, MgA. Tereza Roglová, BcA. Jan Skovajsa, MgA. Tereza Skovajsová, MgA. Kateřina Valtrová.

*Externisté:* PhDr. Vladimír Chrz, Mgr. Eva Spoustová (hlasový pedagog), Mgr. Zuzana Vlčínská (hlasový pedagog).

*Audiozáznamy:* Zaznamenány byly všechny vyučované celky uskutečněné během akademického roku 2010/2011.

*Audiozáznamy reflexí:* Součástí každého celku jsou reflexe účastníků a nevedené skupinové diskuze účastníků a pedagogů. Reflexe můžeme rozdělit do tří skupin: bezprostřední (během výuky nebo hned po skončení), zpětné (zaznamenané na začátku následující lekce nebo lekce rozvíjející téma minulé) a reflexe souhrnná, nahrávaná při skupinové debatě na konci zimního semestru 2011.

### ***Reflexe:***

Z reflexí všech účastníků jsem k doložení průběhu experimentální výuky vybrala dvě. Janu Skovajsovi jsem k reflexi, kterou psal s časovým odstupem, položila tři otázky, jež v ní uvádím v původním znění. V odpovědích na ně zachycuje proces experimentu na začátku, v polovině a na konci, čímž dokládá osobní zkušeností bod zlomu, popsany v předchozí kapitole. Úvodní krátkou reflexi, která předchází, psal bez zadání tématu či otázek takřka bezprostředně po zahájení experimentální výuky v listopadu 2010.

Janovu reflexi jsem si vybrala z několika důvodů, podobně jako reflexi jeho sestry Terezy, kterou uvádím v kontextu představ v kap. II. 3. 2. Hlavní bylo, že jsou oba akreditovanými praktiky Feldenkraisovy metody, takže se dobře orientují v jednom z primárních zdrojů mé inspirace. Naskytla se mi tudíž možnost sdílet účinky integrovaného přístupu s kolegy, kteří principy pohybu, jak jsem ho prezentovala, chápou. Dalším důvodem je to, že jsou oba studenty KATaP a mají několikaletou zkušenost s hlasovou výchovou jak u Libuše Válkové, tak u Ivany Vostárkové – jsou schopni kvalitu svého hlasu a její proměny v kontextu pohybu dobře rozpoznat a reflektovat. Významný je i fakt, že se psychosomatickým disciplínám stále ještě s velkou převahou věnují ženy, a proto je vzácné mít k dispozici reflexi z mužského pohledu.

Autorkou druhé reflexe je účastnice z řad externistů, hlasová pedagožka, Zuzana Vlčinská<sup>99</sup>. Její reflexi uvádím v kompletním znění a rozsahu, neboť její postřehy jsou pro mě překvapivé. Jsou psány z pohledu člověka, který se vlastně poprvé setkává s funkčním využitím pohybu při hlasové práci a současně ve vlastním těle a následně bez obav zkouší nově prožité ve vlastní profesi a terapeutické praxi.

Jan Skovajsa

*„Rád bych v rámci semináře rozhýbal svou chronicky ztuhlou čelist a zároveň se zasoustředil na cvičení pro zvýšení flexibility žeber, která mají tendenci tuhnout (celoživotní zvyk / body pattern je železná košile, které se těžko zbavuji). Rovněž bych byl vděčný za jakákoliv cvičení vedoucí k větší flexibilitě oblasti hrudní kosti. Z hlediska hlasu bych rád pracoval na tom, abych získal více legáta. Byl bych rovněž moc rád za jakákoliv cvičení propojující hlavovou rezonanci se středním rejstříkem.“<sup>100</sup>*

Bylo by pro mě velmi cenné, pokud by ses rozvzpomněl a mohl popsat, jak ses cítil ty sám při výuce (stačí pár větami)...

*„V průběhu výuky jsem se cítil skvěle. Výzkumný seminář byl bez pochyb zlatým hřebem mého studijního týdne, na který jsem se pravidelně těšil. Velmi mě zaujal experimentální charakter semináře, který pro mě byl skutečnou hlasovou laboratoří, opravdovým hlasovým hledáním a nacházením si v pohybu. Velkým kladem tohoto semináře bylo, že docházelo k propojování hlasu s tělem v pohybu jemnou formou již od počátku každé lekce. Z pohledu účastníka pro mě byl vytvořen bezpečný prostor, ve kterém jsem si mohl danou část těla nejprve v klidu "ohmatat" v pohybu v průběhu ATM. Následně jsem si mohl dané části těla svým tempem "ozvučovat". Toto jsem si mohl dávkovat v takové intenzitě a rychlosti, která pro můj individuální proces učení se v daném okamžiku dávala největší smysl. Tento proces navíc probíhal v bezpečném prostředí, ve kterém jsem se*

---

<sup>99</sup>Mgr. Zuzana Vlčinská vystudovala hudební vědu na pražské FF UK. Absolvovala dvouletý kurz Orffova Schulwerku u Pavla Jurkoviče a prošla řadou muzikoterapeutických kurzů a seminářů. Již přes deset let se věnuje práci spěveckou veřejností, pro niž upravuje lidové písně ze slovanského okruhu s těžištěm v moravském folklóru. S lidovou písní pracuje jako s aktuálním sdělením či situací.

<sup>100</sup>Skovajsa, J.: Reflexe experimentální výuky předmětu „Hlas a Feldenkraisova metoda“. Rkp., Praha: archiv autorky 2010.

*mohl soustředit jen na sebe, kdy jsem nebyl svázaný žádným předem daným žánrem nebo formou, kterou bych musel naplňovat. Lekce probíhaly v radostné atmosféře, bez stresu z toho, že mě někdo pozoruje nebo hodnotí."*

Jak jsi vnímal míru interaktivity ze strany Ivančina a mého vedení? Do jaké míry jsme byly nebo nebyly kompaktní? Měl jsi pocit, že jedna z nás hodinu vede a druhá do ní se svými variacemi vstupuje, nebo že se spirálovitě prolínáme? Bylo by výborné, pokud by se Ti podařilo zhodnotit tento aspekt - Tvé vnímání pedagogického vedení na samém začátku experimentální výuky a pak v první polovině letního semestru, kdy jako by se prolomila hráz a najednou to "začalo šlapat", což vnímala většina z nás. A já jsem si jista, že to, proč to ze začátku drhlo a pak se to rozjelo, souviselo bezprostředně s námi, pedagogy. A to je ta kostička puzzle, která mi v reflexích chybí a o které bych se ráda něco dozvěděla...

*„Zajímavé bylo rovněž sledovat vývoj a proměnu samotného semináře. Je potřeba uvést, že se i pro zúčastněné pedagogy jednalo o novou, interdisciplinární spolupráci. Dokladem novátorství tohoto přístupu je i skutečnost, že ve světové komunitě certifikovaných lektorů Feldenkraisovy metody (cca 10 000 odborníků na celém světě) se jich jen zlomek věnuje práci s hlasem a to na velmi různých úrovních porozumění hlasovému oboru. Z hlediska účastníka semináře jsem vnímal, že v průběhu prvního semestru docházelo k postupnému testování možností a hranic obou oborů (FM a hlasového oboru) a hledání jejich funkčního průsečíku pro společnou práci. Z tohoto hlediska bylo velice zajímavé pozorovat interakci obou lektorů.*

*Při zpětném pohledu mám pocit, že výuka v průběhu prvního semestru byla tvořena předem danými lekcemi FM, které byly zaměřené na jednotlivé funkce, jejichž zkvalitnění vede k pozitivním změnám při tvorbě hlasu. Tyto lekce byly následně nebo ještě v průběhu ATM "ozvučovány" příhodnými zvuky nebo hlasovými cvičeními. Dalo by se říci, že se často jednalo o taková "hlasovková intermezza" v průběhu ATM nebo o krátké ATM s bezprostředně navazující hlasovkou.*

*Přišlo mně, jako by se z počátku obě lektorky držely v bezpečné zóně svých oborů, včetně osvědčených a ověřených postupů. Postupně však u obou docházelo k proměnám ve způsobu výuky; přišlo mně, že obě krok za krokem*

začaly více na věc nahlížet z perspektivy toho druhého oboru. Díky tomu docházelo k postupnému překlenování mostu mezi oběma obory, k jejich sblížení a prolínání. Obě lektorky se postupně stávaly skutečnými partnery ve společně vytvářeném procesu výuky. V průběhu této části semestru se již vlastně nejednalo o kratší ATM s prvky hlasovky. Vznikl spíše nový přístup, který spolu v průběhu lekce utvářely obě lektorky; šlo o kompaktní proces. Nutno říct, že navzdory výše načrtnutému kvalitativnímu vývoji semináře mě výsledky této práce ohromovaly od samého počátku. Zkusím to blíže nastínit v následujícím bodu."

S jakou intenzitou na Tebe lekce působily?

*„Jako pravidelný účastník klasických lekcí ATM u Petry Oswaldové jsem měl již poměrně dobrou a kontinuální zkušenost toho, jak na mě tyto lekce působí. Ve spojení s hlasovou složkou zde jsem však byl pozitivně překvapen, jak rychle dochází ke změnám i ke kvalitativnímu posunu. Zážitky z lekcí pro mě též měly nebývalou intenzitu, a to mnohem větší, než klasické lekce FM nebo hodiny hlasové výchovy, které umí být samy o sobě velice intenzivní. Již v průběhu druhé lekce jsem prodělal výrazný zážitek vokální integrace vedoucí k sérii zjištění, která se mně postupně potvrzují v průběhu mého dalšího studia FM a hlasu. Během lekce došlo k velké aktivizaci abdominálních svalů v oblasti pánevního dna. Při následujících hlasových exploracích jsem zjistil, že se mohu v této oblasti hlasově opřít a zároveň propojit s hlavovými rezonancemi s vynaložením jen minimálního úsilí. Jinými slovy, že zapojení dlouhého hlasového sloupce, tedy zapojení brániční opory a zároveň udržení se v hlavových rezonancích vůbec nemusí být fyzicky náročná aktivita. Naopak, bylo toho dosaženo ve veliké lehkosti. Spolu s aktivizací těchto svalových skupin se mě otevřely i žebra a zvedlo měkké patro. Cesta pro plně znělý hlas byla připravena elegantně a bez úsilí. Výsledkem byla nebývalá hlasová mohoucnost, které se mně do té doby jiným způsobem nepodařilo dosáhnout.“<sup>101</sup>*

---

<sup>101</sup>Skovajsa, J.: Reflexe experimentální výuky předmětu „Hlas a Feldenkraisova metoda“. Rkp., Praha: archiv autorky 2013.

Zuzana Vlčinská

*„Tužky (celek horizontálního kroužení hlavou a trupem s postupným zapojováním jednotlivých vokálů během pohybu; pozn. autorky) dobře fungovaly, protože jsme byli pořád v pohybu. To myslím, je velká věc, dobrý nástroj. Na mně ten pohyb funguje lépe než pouhá představa. Podobně dobré byly Bubliny (celek vyfukování imaginárních bublin při centralizování pánve; pozn. autorky), a zase tam pro mne byl důležitý pohyb. Jinak jsem vnímala, jak mě množství instrukcí a nevyřčená náročnost (nárok na správnost) blokuje. To se týká jenom hlasovky.*

*Cítím se pohybem velmi obohacená hned ze dvou hledisek: mám po letošním jaru nový hrudník, cítím věci, k nimž jsem dřív neměla přístup, změnil se mi zpěvní hlas. Ta druhá věc je moje práce: víc nechávám lidi odpočívat, protože to cítím jako důležité. Některými souvislostmi v těle jsem si více jistá a můžu je lépe naučit. Moc se mi líbí jasná a čistá strukturovanost lekcí a chvílemi se ve zpěvu se skupinou snažím o totéž. Propojovat pohyb a hlasovku mi přijde jako proces, z něhož profitují obě strany a zejména pak klienti. Včera jsem zase viděla Ivanu učit a byly v tom postupy, které by bez inspirace prvků Feldenkraisovy metody určitě nepřišly. To zcitlivění, nastavení těla na práci s hlasem, vědomí určitého času, které tělo potřebuje na přenastavení (!!), vědomí potřeby odpočinku, jasné struktury a nemanipulativního vedení, to vše si, dle mého, hlasovka z pohybového principu může vzít a výrazně se tím (mimo jiné) zjednodušit. Jednoduchost vnímám jako velkou kvalitu, protože znamená přístupnost širším vrstvám lidí.*

*Dále mi připadá velmi významné to, že ve Feldenkraisově metodě, kterou je Tvůj přístup inspirovaný, je každý expertem na své tělo a jeho prožívání a lektor je zřetelně v roli průvodce, který cvičícímu vytváří svými instrukcemi prostor pro změnu. Tohle předání kompetence cvičícímu je něco, co se, dle mé zkušenosti, hlasovka potřebuje učit. Jako terapeut vidím, jak moc se toto dělení rolí podílí na pocitu bezpečí zpívajících, který je nezbytný k tomu, aby se mohli hlasově otevřít. Samozřejmě se to týká především neprofesionálů. Už jsem Ti říkala, jak při hlasovce někdy vnímám konflikt mezi požadavkem navození pocitu svobody a současnou komunikací s expertem na můj hlas, který lépe než já pozná, kdy jsem svobodná. Možná*

*to popisuju špatně, ale nějaký takový princip tam vnímám. Hlasovka zase do pohybu může přinést vědomou práci s vibracemi těla. Včera mi jeden zpěvák řekl, že když na něj jdou bolesti hlavy, prozní je a tím si ta místa uvolní. Cvičení s Tužkami by jistě bylo skvělé, účinné i bez hlasu, zvučení k tomu ale přidalo další rovinu propojení, oživení, aktualizace, (inervace?).*

*Podobně to vnímám s Bublinami. Pochopila jsem, že na DAMU je hlas vnímán především jako nástroj sdělení. Myslím, že tím se jeho funkčnost ale nevyčerpává. Ve svých lekcích a sama na sobě jej zažívám také jako důležitý nástroj sebezpečí. Vzduchám, abych si ulevila a ne, abych někomu sdělila, jak se cítím. Je to nástroj regulace a vyladění energie v těle. Pokud hlas pojmám takto, odpadá nárok na nějakou hlasovou kvalitu (myslím tím to správně-špatně). V lekcích jsem také vnímala Tvůj a Ivanin hlas jako nástroj péče o nás a měla jsem z toho velmi příjemný pocit.*

*Hlas může do tohoto nového přístupu přinést ještě jeden prvek, a tím je skupinovitost. Pokud spolu lidé zvučí, vzdychají, naříkají, smějí se, ovlivňují se navzájem. Mám zkušenost, že už jen být v přítomnosti sebepečujících citlivých hlasů a poslouchat je, je nějak léčivé. Podobný zážitek jsem měla i na Tvých lekcích.”<sup>102</sup>*

---

<sup>102</sup>Vičinská, Z.: Reflexe experimentální výuky předmětu „Hlas a Feldenkraisova metoda“. Rkp., Praha: archiv autorky 2011.

### V. 3. OVĚŘOVACÍ FÁZE VÝZKUMU

#### V. 3. 1. SEMINÁŘ „FM, DECH A HLAS“, ZÁŘÍ 2012

Místo konání:	taneční studio Contemporary, Náměstí Míru 820/9, Praha – Vinohrady
Čas konání:	22.- 23. září 2012
Účastníci:	odborníci a veřejnost
Počet účastníků:	celkem 19
Veřejnost:	10
Odborníci:	9
Věkové rozmezí:	17- 64 let

#### *Motivace účastníků:*

*Veřejnost:* Zdravotní potíže - nejčastěji bolesti páteře a kloubů, dechová nedostatečnost, migrény, získané poruchy vestibulárního systému; hledání nové kvality života v těžkém pórúrazovém stavu a po vážné nemoci; hledání psychické a životní stability; hledání přístupu, kterým se člověk může naučit, jak si pomoci sám při zmiňovaných potížích; naučit se propojovat svůj dech s dýcháním zvířete a naučit se užívat svůj hlas k navázání kontaktu s obtížně zvladatelnými zvířaty (chovatel a cvičitel koní pro hypoterapii); naučit se hospodařit s dechem při večerním zpívání vnučatům.

*Odborníci:* Obohacení profese terapeuta/lékaře o nové poznatky a vlastní tělovou zkušenost s primárním záměrem užít zažitě pro své pacienty/klienty.

*Charakteristika výuky:* Výuka probíhala pod vedením jednoho pedagoga v rovnoměrném časovém plánu dvou bloků denně. Dopolodní i odpolední blok trval dvě a půl hodiny, během nichž prošli účastníci šesti ucelenými lekci, vzniklými z materiálu experimentální fáze. Součástí semináře byla přednáška o motivaci autorky, o zdrojích a způsobu vzniku lekcí. Účastníci byli na začátku informováni o výzkumném charakteru semináře pro veřejnost a bylo jim nabídnuto, že v případě negativních pocitů mohou kdykoliv odejít. V průběhu



celého semináře měli účastníci prostor pro bezprostřední reflexe prožívaného a k diskuzi. Na základě podrobného přepisu audiozáznamů experimentální fáze a jejich porovnávání se vstupním i výstupním materiálem psaných poznámek z výuky v akademickém roce 2010/2011 vznikl podklad souboru lekcí pro první veřejný seminář.

*Výstupní záznamy:* Audiozáznamy, bezprostřední a zpětné reflexe.

### ***Zhodnocení:***

První den účastníci příliš nevyužívali časový prostor k reflektování svých pocitů a k diskuzi. Jelikož ale už řadu let organizuji semináře Feldenkraisovy metody pro veřejnost, mám zkušenost, že tato situace bývá první den semináře/kurzu/workshopu obvyklá. Účastníci se soustředí sami na sebe, na své tělo a emoce a nějakou dobu trvá, než se sami v sobě a ve svých pocitech zorientují a jsou schopni vnímané vyjádřit.

Druhý den se spustila vlna emocí. Mnohem více než u klasických lekcí podle Moshého Feldenkraise měli účastníci silné citové projevy (smích, pláč, dětské „pobrukování si“, radostné poskakování v prostoru apod.), které podle mého názoru vycházely přímo z toho, že na jejich tělové napětí a současně psychiku působily prostřednictvím lekcí podněty hned ze tří úrovní naráz: z roviny funkčního pohybu, z nově získané dechové opory a z citelného přiblížení se svému fyziologickému hlasu. V souvislosti s emocemi se spustila i vlna bezprostředních reflexí, které se týkaly jak změny celkového tělového napětí a aktuálního zlepšení zdravotních potíží posturálního a pohybového charakteru, tak komentovaly zlepšení sluchu a hlasové kvality.

Celkově jsem tento seminář vyhodnotila jako zdařilý první pokus. Nikdo v průběhu neodešel a přímé i zpětné ohlasy byly pozitivní. Jelikož nikdo ze zúčastněných nereagoval negativně, byla pro můj další veřejný pokus situace složitější, protože negace bývá v procesu tvorby podnětná. Již při semináři mi krystalizovala poměrně jasná představa, jak dále s materiálem nakládat v posouvání kvality celku i detailů. Sledováním reakcí účastníků během lekcí a reagováním na ně vznikaly nové variační kroky, jak zadávat

instrukce k pohybu a k obrazově plnějším představám. Zjistila jsem, že účastníci z řad veřejnosti potřebují víc času na odpočinek a na sledování tělesných změn a experimentaci s hlasem, než psychosomatickými přístupy připravení studenti z KATaP. Tím se stalo, že se mi většina lekcí rozdělila na dvě samostatné části, a tudíž mě čekala práce na poslechu záznamu lekcí a na porovnávání se záznamy původních celků.

### **Reflexe:**

Autorkou vybrané reflexe je rehabilitační lékařka. Zastupuje skupinu odborníků, složenou z fyzioterapeutů, ergoterapeutů a lékařů.

Aneta Richterová

*„S Feldenkraisovou metodou jsem se poprvé setkala asi před 2 lety. Od té doby se jí věnuji vcelku pravidelně s velmi dobrými výsledky na funkci pohybového aparátu. Absolvovala jsem již větší počet seminářů FM s různým zaměřením. Během této praxe jsem zaznamenala řadu podstatných změn – např. zvýšené uvědomění těla, zlepšení centračně stabilizační funkce páteře, aktivaci dolních fixátorů lopatek, které se mi nepodařilo aktivovat jinými dosud známými metodami (pracuji jako rehabilitační lékař). Dále jsem se naučila se svým tělem mnohem lépe funkčně pracovat, došlo k výraznému ústupu bolestí páteře.*

*Absolvovala jsem i seminář „Feldenkraisova metoda, dech a hlas“ v září 2012 v Praze se zaměřením na kombinaci dechu, pohybu a hlasu. Byla to velmi zajímavá zkušenost, která mi určitě přinesla lepší, úspornější práci s dechem, a podpořila mnohonásobněji (díky uvědomění si pružení bránice) již objevenou schopnost autokorekčního mechanismu stabilizace páteře. Od té doby posunu těžiště opory dechu do oblasti pánevního dna - tedy zatím při vědomé práci, není to ještě samozřejmost. Myslím, že jsem díky tomu trochu pochopila princip alikvotních zpěvů Mongolů, které jsem odjakživa obdivovala. Snažím se i postupně o této nové metodice informovat pacienty*

*s cílem dosažení lepší kvality pohybových a dechových vzorců, schopnosti pomoci si sám, což ve své práci preferuji.*"<sup>103</sup>

*Poznámka:* V příloze uvádím skupinovou reflexi v audiozáznamu.

### **V. 3. 2. KOMBINOVNÝ SEMINÁŘ, ČÁST „FM, DECH A HLAS“, BŘEZEN 2013**

Místo konání:	taneční studio Contemporary, Náměstí Míru 820/9, Praha - Vinohrady
Čas konání:	3. března 2013
Účastníci:	odborníci a veřejnost
Počet účastníků:	celkem 12
Veřejnost:	7
Odborníci:	5
Věkové rozmezí:	18- 60 let

#### *Motivace účastníků:*

*Veřejnost:* Pět ze sedmi účastníků absolvovalo seminář „Feldenkraisova metoda, dech a hlas“ v září 2012 a díky zážitku pozitivních účinků lekcí na kvalitu života se přihlásili znovu na seminář se stejnou tematikou. Dvě nové účastnice byly z uměleckého prostředí: studentka Katedry teorie a kritiky DAMU a výtvarnice, obě s praktickou zkušeností ze skupinových cvičení dle Moshého Feldenkraise a zvědavostí, jakým způsobem a s jakým efektem je zapojován dech a hlas do nové struktury Feldenkraisem inspirované.

*Odborníci:* Dvě fyzioterapeutky z pěti zúčastněných byly na semináři podruhé a tentokrát je víc než profesní obohacení a možnost transformace sekvencí cvičení do praxe zajímala jejich vlastní proměna.

*Charakteristika výuky:* Výuka probíhala pod vedením dvou pedagogů, kteří učili zvlášť. Časově byl jednodenní seminář rozložen do dvou bloků. Dopolední

---

<sup>103</sup> Richterová, A.: Reflexe semináře „FM, dech a hlas“. Rkp., Louny: archiv autorky 2013.

blok vedený Petrou Oswaldovou trval tři a půl hodiny. Jelikož výuka byla oproti zářijovému semináři časově omezena a nadpoloviční většina účastníků měla s novým přístupem praktickou zkušenost, byl blok sestaven ze čtyř lekcí bez teoretického úvodu. Prostor pro reflexi zážitků z obou bloků dostali účastníci v závěru semináře. Diskuzi vedly obě pedagožky současně.

Po zkušenosti z pilotního semináře v září 2012 a po filtraci materiálu v něm zaznamenaného se ustálil čas lekcí na cca 45 minut. Některé z původních lekcí, připravené v experimentální fázi a po roce ověřené, byly po poslechu audiozáznamů a porovnání s výchozím materiálem rozděleny na dvě lekce. Ty bylo možné využít buď jednotlivě, nebo v rozvíjející se tematické návaznosti. V tomto programu byly uvedeny návazně.

V odpoledním, dvě hodiny trvajícím, bloku učila Libuše Válková. Její vstup po krátkém teoretickém úvodu směřoval k individuální práci s hlasem. Celá skupina účastníků, v počtu k této výuce záměrně omezenému, byla o přístupu Libuše předem informována, a tudíž i připravena na to, že si budou jednotlivci hlasově zkoušet před celou skupinou.

*Výstupní záznamy:* Audiozáznamy, bezprostřední a zpětné reflexe.

### ***Zhodnocení:***

Zásadní přínos tohoto semináře vidím v tom, že se zpřesnila jak doba trvání lekcí jako celků, tak jednotlivých kroků v nich: úvodního vnitřního rentgenu, odpočinků, pohybových sekvencí samostatných, pohybových sekvencí s dechovým a následně hlasovým zapojením. Cítila jsem, že se poslech nově zaznamenaných lekcí a jejich přepis nebude týkat jen čtyř konkrétních lekcí, které jsem učila. Objevil se jakýsi klíč, podle kterého jsem najednou mohla tvořivě nakládat i s lekcemi, které filtrem druhého semináře prakticky neprošly. Tím klíčem bylo zamýšlení nad konkrétními výrazovými prostředky lekcí a snaha je konkrétně pojmenovat: čas, prostor - vnitřní i vnější, pohyb, představa, funkce představy pro dech a hlas v kontextu pohybu, vnitřní rentgen, kvalita odpočinku a funkce chůze v závěru lekce.

Současně s pátráním po aspektech výrazových prostředků a touhou je pojmenovat mě poprvé napadlo, že by i lekce měly mít své názvy. Samozřejmě, že jsem si od začátku ověřovací fáze lekce v materiálech připravených k výuce pojmenovávala, ale popisem- např.: „Opora - tělová, dechu, pro proces hlasotvorby“, „Opora na ploskách chodidel“, „Opora v závislosti na pozici těla v gravitačním poli I. a II.“, „Horizontální a vertikální kroužení s vokály I. a II“. Popisovala jsem si lekce k vlastní orientaci, nikoliv pro praktickou potřebu někoho jiného. Podnětem k úvahám, že by lekce měly mít výstižný název, byl dotaz jedné z účastnic semináře, že by si lekce a segmenty z nich chtěla doma zkoušet, ale neví si rady s tím, podle jakého kritéria by si je měla v poznámkách pojmenovat, aby si je jednoduše vybavila. V té souvislosti jsem si vzpomněla na reflexi Zuzany Vlčinské. Zuzana pojmenovává celky z výuky velmi jednoduše a přirozeně. To všechno byly impulzy k důležitému kroku- lekce jsem pojmenovala.

Dynamičtější řetězením výrazových prostředků a novými názvy lekce najednou ožily. Začínaly se formou i obsahem přibližovat mému předpokladu a přání vytvořit materiál v pevné struktuře, ale nestatický, otevřený pro experimentaci nejen dalším pedagogům, ale i veřejnosti.

### **Reflexe:**

Uvádím reflexe dvě. Jelikož jsem účastníkům semináře nezdala jasnou formu úvahy, potěšilo mě zpracování výtvarnice, která se vyjádřila jazykem sobě vlastním. Druhou reflexí je text fyzioterapeutky s vlastní osmiletou praxí, v němž porovnává zážitky z prvního a druhého semináře „Feldenkraisova metoda, dech a hlas“.

Milada Corvin

*"Nechám se vést medovým hlasem Petry Oswaldové, baví mne rozvíjení obrazů vnitřního prostoru. Cviky narůstají v perfektní metodickou řadu, náramně si užívám slovem navozené představy, tvary, pohyb, světlo, barvy... Při závěrečné hře s vokály s potěšením vnímám úžasnou sílu svého hlasu,*

*který jsem 60 let znala jen jako slabý a nevýrazný. Po cvičení vstávám výrazně fyzicky osvěžená a místo chůze se mi chce tančit.*

*Další den jsem si chtěla zazpívat s rozhlasem a stalo se něco neuvěřitelného – můj hlas byl najednou zvučný a výrazný. Naladit se na pocit ze semináře a pořádně si zazpívat se mi podaří jen občas, ale i tak je to mimořádný zážitek na celý život!”<sup>104</sup>*

---

<sup>104</sup> Corvin, M.: Reflexe semináře „FM, dech a hlas“. Rkp., Praha: archiv autorky 2013.



Kateřina Nimrichterov

*„Seminář „Feldenkraisova metoda, dech a hlas“ v září 2012 mi otevřel nové možnosti práce s hlasem. Díky němu jsem si uvědomila vliv pohybu a dechu na utvářní hlasu. Zároveň jsem také vnímala vliv samotného hlasu na tělo a na kvalitu pohybu. Přestože se druhý seminář konal v březnu 2013, téměř si nepamatuji jednotliv cviční, která jsme v lekcích prováděli. Po skonční semináře jsem se cítila uvolněně a plná energie.*

*Kdybych měla srovnat rozdíly mezi jednotlivými semináři, první seminář byl pro mě více „technický“, vnímala jsem výrazné změny během cviční. Po druhém semináři jsem cítila spíše změnu kvality fungování mého těla komplexně - více energie, lepší náladu a snížení svalového napětí.“<sup>105</sup>*

### **V. 3. 3. KOMBINOVNÝ SEMINÁŘ, ČST „FM, DECH A HLAS“, KVĚTEN 2013**

Místo konání: ZŠ Havířov- Podlesí, K. Světlé 1/1372, okr. Havířov

Čas konání: 12. května 2013

Účastníci: odborníci a veřejnost

Počet účastníků: celkem 25

Veřejnost: 6

Odborníci: 19

Věkové rozmezí: 10- 54 let

#### *Motivace účastníků:*

*Veřejnost:* Motivcí laiků byly převážně zdravotn potíže různého druhu a přčin. Specifické motivace tohoto semináře: motivace osobností organizátorů; desetiletý chlapec, který závodně hraje hokej, motivovaný účastí své matky.

*Odborníci:* Motivcí odborníků, působících v oborech fyzioterapie, rehabilitačního lékařství, psychoterapie a psychologie, lékařství (ORL)

---

<sup>105</sup> Nimrichterov, K.: Reflexe semináře „FM, dech a hlas“. Rkp., Praha: archiv autorky 2013.



a pedagogiky, bylo primárně seznámit se s využitím hlasu jako nástroje pro terapii nebo učení. Většina účastníků však reflektovala, že původní motivační impuls a touha osvojit si novou, neznámou metodiku, v průběhu semináře zmizela. Převládlo vnímání vlastního těla, hlasu a sluchu. Specifické motivace tohoto semináře: Učitelka, ve věku 48 let, která v úvodu semináře vyprávěla, jak se jí na srazu gymnázia po dvaceti letech bývalí spolužáci opatrně vyptávali, jestli není alkoholička. Její hlas se za dlouhé pedagogické praxe změnil natolik, že podával falešný obraz lidem, kteří jeho kvalitu bezděky srovnávali v čase. Byla z toho v šoku a na seminář se přihlásila s přáním najít způsob, jak ošetřovat svůj hlas, aby se dále neničil.

*Charakteristika výuky:* Jednodenní seminář byl rozložen do dvou bloků; dvě a půl hodiny dopoledne a tři hodiny odpoledne. Jelikož seminář vedl jeden pedagog a šlo o skupinu nejen bez předchozí praktické zkušenosti s touto tématikou, ale i bez povědomí o hlasové výchově a pedagogice, dostal teoretický úvod víc času, než u semináře prvního. Po úvodu a dotazech byli účastníci vyzváni, aby se představili, řekli pár vět o své motivaci k účasti a o očekáváních. Současně s tím dostali zadání, aby pečlivě poslouchali kvalitu hlasu ostatních. Cílem bylo se k této situaci vrátit, aby v závěru semináře všichni zažili i slyšeli změnu kvality hlasu svého i ostatních. Program semináře sestával ze souboru šesti lekcí, který zde po úpravách uvádím v kompletní, čisté podobě.

*Výstupní záznamy:* Audiozáznamy, bezprostřední a zpětné reflexe.

### ***Zhodnocení:***

Seminář v Havířově byl ze všech tří nejspecifičtější. Oproti pražským seminářům převažovali účastníci z terapeutických oborů, ve skupině bylo velké rozpětí věku (nejmladšímu bylo 10 let) a různorodá motivace. Řada lidí, většinou se zdravotním problémem, se na seminář přihlásila na doporučení organizátorů, aniž by se ptala na téma. Atmosféra byla uvolněnější, vstřícná vůči novým podnětům, plná očekávání (i když, anebo právě proto, že účastníci takřka neměli vzhled do hlasové problematiky) a reagující s až dětskou radostí na vnímané změny. Překvapením pro mě bylo, že ač ve skupině převládali

terapeuti - především z oborů fyzioterapie a psychoterapie - bylo v debatách minimum dotazů na metodiku a o to více sdílení prožitků. Účastníci se víc než snaze zapamatovat a zaznamenat si prvky cvičení věnovali sami sobě a vnímání změn.

Poprvé během ověřovací fáze se také stalo, že někteří účastníci reflektovali představy, jak by bylo možné využít pohybově-hlasový trénink ve sportu, kterému se věnují (golf, tenis, bojová umění). Využití kondici pěstovanou tímto směrem nejen ke zlepšení fyzického výkonu, ale i ke zlepšení koncentrace a eliminaci stresu při závodech. Tím se mi otevřelo další pole působnosti propojování pohybu, dechu a hlasu, neboť v individuální terapii FM s řadou sportovců pracuji.

V závěru semináře se účastníci opakovaně ptali, jak využít lekce a prvky z nich co nejefektivněji při cvičení si doma. To mě pak přivedlo k myšlence naznačit uvnitř struktury lekcí logické části, které se dají se zachováním účinnosti z celku lekce vyjmout a využít při cvičení samostatně.

### **Reflexe:**

Kamil Malínek

*„Omlouvám se, ale nejsem zrovna typ člověka, který by dokázal přesně popsat své pocity. Na hlase jsem po nedělní části semináře moc nepozoroval, ale večer a v několika následujících dnech se mi mnohem lépe dýchalo a pociťoval jsem takové celkové uvolnění dýchání. Celkově se po víkendovém semináři cítím velmi uvolněně a lehce. Víc asi své pocity nedokážu popsat.“<sup>106</sup>*

Vratislav Císař

*„Jednoznačně mohu konstatovat, že si na Vás (dýchání do nohou, hloubku dýchání, uvolnění před projevem) často vzpomenu před jednáním a poradou. Je fakt, že jeden seminář v mém případě asi nemá, nebo si ho neuvědomuji, patřičný důsledek. V každém případě jsem ze semináře odcházel*

---

<sup>106</sup> Malínek, K.: Reflexe semináře „FM, dech a hlas“. Rkp., Havířov: archiv autorky 2013.

*s velmi dobrým pocitem a určitě ve mně zůstal pocit hledání opory a rovnováhy. Těším se na další setkání.*<sup>107</sup>

---

<sup>107</sup> Císař, V.: Reflexe semináře „FM, dech a hlas“. Rkp., Havířov: archiv autorky 2013.

## VI. SOUBOR SKUPINOVÝCH LEKCÍ

Každá lekce začíná „úvodním vnitřním rentgenem“, kdy tělovým cítěním objevujeme vztah s vlastním tělem prostřednictvím vnímání jeho kontaktu s podložkou, svého dechu a v některých lekcích i hlasu. Tato fáze probíhá v klidu, takřka bez pohybu, vleže na zádech, s očima zavřenými, či otevřenými (podle toho, jak se dokážeme lépe soustředit).

Následuje postup v bodech, jejichž souslednost je třeba dodržet. Je ale možné hrát si s variováním v jednotlivých částech: vymýšlet nová přirovnání, obrazové představy, obměňovat pokyny, kterými navádíme pozornost studentů k částem těla, dechu a hlasu- podle jejich aktuálních projevů. Tady je pole pro další experimentaci otevřené - pokud je cíl fyziologický. Znamená to, že učitel, který se záznamem lekcí pracuje, by měl mít jasnou představu, kam chce studenty dovést v dílčích krocích i celku.

Inspirací k takové improvizaci je záměrné zkoušení fyziologických i nefyziologických variant pohybových, či posturálních. Studenti pak mohou sami cítit i slyšet, jak přirozený hlas, anebo jeho nefyziologický projev přímo souvisí s posturou a pohybem. Není třeba se bát, že bychom při experimentaci s nefyziologickými variantami někomu ublížili. Pokud proces učení probíhá pomalu, bez úsilí v pohybu a bez hlasové forze, pak je nefyziologická varianta pro náš nervový systém cennou zkušeností.

Je to jako když malému dítěti říkáme: nesahej na kamna, spálíš se. Dokud si to samo nezkusí, nevěří. Většina z nás na kamna nakonec sáhla, spálila se a nikdy víc to neudělala. Stejně je to s naším mozkiem- pokud mu nabídneme škálu možností- fyziologických i nefyziologických- dáváme mu tím jasnou orientaci v tom, co je v pohybu, dýchání a hlase přirozené, funkční, a kudy naopak „cesta nevede“.

Nutnou součástí lekce je chůze v jejím závěru. Je podnětem procesu, kdy se naše tělo po cvičení vleže a vsedě ocitá v plné vertikále a mozek má tak příležitost informace získané během procesu integrovat do funkčních vzorců.

## LEKCE 1: DVĚ CHODIDLA, TŘI ŽENY

**Téma:** OPORA NA PLOSKÁCH CHODIDEL

Nastavení funkčního, rovnoměrného rozložení váhy těla v celé ploše plosek obou chodidel; vnímání dechové a hlasové opory v imaginaci jednotlivých částí chodidel.

**Prostředky:**

Pohybové: Úvodní vedené vnitřní vnímání těla (dále v jednotlivých lekcích uváděno jako Vnitřní rentgen), změny pozic nohou v nemechanicky opakovaném pohybu, vnímání opory chodidel na ploskách v pozici vleže na zádech.

Hlasové: Dýchání a hlasový projev v kontextu imaginace jednotlivých částí pravého a levého chodidla a následně rezonančních dutin, nosních dírek a chřípí.

**Moduly:** Samostatný modul, pohybový modul 1, integrační modul 2.

**Délka lekce:** 45 minut.

---

### VNITŘNÍ RENTGEN (15 minut)- samostatný MODUL

**Lehneme si na záda, natáhneme nohy a paže dáme podél těla.** Všimněte si, v jakém kontaktu je vaše tělo s podložkou. V kterých částech, místech svého těla se podložky dotýkáte, kde naopak kontakt není. Sledujte také, v jakém kontaktu jste sami se sebou, se svým tělem, se svým dechem a s emocemi. Uvědomte si svůj vnitřní prostor. Tělo není jen váš trup, končetiny, hlava, ale i krk, ústní dutina, zvukovody, nosní dírký a dutiny v lebce. Všimněte si, v jaké pozici je vaše pánev, jak je velká, jaký má tvar. Jak velký je vnitřní prostor vaší pánve: je ohraničený nebo beztvary? Sledujte svůj dech. Při nádechu se pokuste soustředit na to, jestli vzduch, který nadechujete, doputuje až do vnitřního prostoru pánve nebo ne. A pokud ano, máte pocit, že vyplní celý vnitřní prostor pánve, nebo jenom jeho část? Pokuste se vnímat nebo si představit své kyčelní klouby a sami sebe ve vzpřímené pozici. Zkuste v této představě odhadnout, jak daleko jsou vzájemně od sebe vaše kyčelní klouby, v jaké jsou pozici vůči kolenům a patám. **A nyní se vnitřním zrakem přesuneme k vlastním chodidlům. Začneme u chodidla pravého.** Prohlédněte si, jaký má tvar, jak je velké, jak vnímáte nejen plosku chodidla, ale i nárt. Neupínáme se na reálný obraz lidského chodidla obecně, ale na představu vlastního chodidla v tuto chvíli. Pokusíme se sledovat odděleně všechny prsty pravého chodidla. Nechte proudit svou fantazii, ne nutně se počet prstů ve vašem vnímání musí shodovat s počtem

reálným. Soustředte se teď na každý objevený prst zvlášť, ať je jejich počet jakýkoli, a pokuste se vést svůj nádech postupně do všech prstů, jako byste je nádechem nafukovali a výdechem nechávali splasknout. **Pomalů přesuňte pozornost k levému chodidlu.** Jak vnímáte svůj nárt, klenbu chodidla, velikost a tvar plošky chodidla? Pokuste se vnímat odděleně, aniž byste jimi pohybovali, jednotlivé prsty svého levého chodidla. Vnímejte kosti, které vedou od prstů nártem ke kotníku. A zvolna se pokoušíme nádechem pomalu nafukovat a výdechem vyfukovat prsty jeden po druhém. **Vrátíme se vnitřním zrakem pomalu zpět k pravému chodidlu** a tentokrát se nadechujeme do každého z pěti prstů zvlášť. Projdeme od palce směrem k malíčku postupně každý z prstů, a to i v případě, že bychom je necítili všechny. Pokud některý ze svých pěti prstů necítíte, vytvořte si v představě jeho obraz. Do každého prstu vedeme dva až čtyři nádechy. **Celý postup pak opakujeme se všemi pěti prsty levého chodidla. Pokud jste dokončili prodýchávání všech prstů, zkuste si na závěr najednou nadechnout obě paty.**

---

## **MODUL 1 (10 minut)**

### **1) POSTAVENÍ PRAVÉ NOHY NA CHODIDLO VNĚJŠÍM OBLOUKEM**

**1a)** Necháváme vytáčet špičku natažené pravé nohy ven a vracíme ji zpátky do výchozí pozice. Několikrát opakujeme a sledujeme, v jakém rozsahu je možné špičku vytočit, aniž bychom měli tendenci pokrčit pravé koleno. Nárt je volný, chodidlo nejde do flexe.

**1b)** Dále vytáčíme špičku ven a ve chvíli, kdy dojdeme do maximální hranice rozsahu pohybu, necháváme krčit pravé koleno a suneme ho po podložce vzhůru tak, že se v závěru celá pravá noha postupně postaví vnějším obloukem na chodidlo zdvihem kolene od podložky. Ve chvíli, kdy je noha postavena na chodidle, sledujeme velikost a tvar plošky, pokoušíme se vnímat jednotlivé prsty. Zpátky vracíme nohu stejnou cestou: necháváme zvolna spouštět koleno do podložky, vracíme nohu do natažení a jako poslední se přetáčí špička zpátky do centra. Důležité je sledovat po celou dobu chodidlo, změny jeho kontaktu vůči podložce. Pohyb několikrát opakujeme.

### **2) ODPOČINEK**

V průběhu odpočinku sledujeme rozdíl v kontaktu pravé a levé poloviny těla vůči podložce. Délka odpočinku je určována v závislosti na dynamice skupiny. Odpočinek může probíhat vleže či chůzí.

### 3) POSTAVENÍ LEVÉ NOHY NA CHODIDLO VNĚJŠÍM OBLOUKEM

Opakujeme postup bodů **1a)** a **1b)** levou nohou.

### 4) ODPOČINEK

---

## MODUL 2 (20 minut)

### 5) POSTUPNÉ POSTAVENÍ OBOU NOHOU NA CHODIDLA VNĚJŠÍM OBLOUKEM

**5a)** Všimněte si, v jaké vzdálenosti jsou paty obou chodidel vzájemně od sebe, jak daleko máte paty od pánve? Kolena se vzájemně nedotýkají. A stejně jako v úvodním vnitřním rentgenu začínáme nádechem nafukovat tentokrát současně prsty obou chodidel i paty, výdechem je vyfukujeme. Pokud by pro vás bylo obtížné vést dech paralelně do obou chodidel, můžete se chodidlům věnovat postupně (pravému, pak levému). Sledujte, jak se spoluúčastní dýchání do chodidel vaše nosní dírky a chřípí. Pokuste se hledat vnitřní tělovou souvislost mezi nosními dírkami, chřípím a chodidly. *Vnímání souvislosti chodidel, nosních dírek a chřípí aktivuje proudění dechu do oblasti bederního oblouku a pánve.*

**5b)** Začneme popotahovat nosem, jako bychom vdechli malé peříčko a vzápětí ho chtěli vyfouknout oběma nosními dírkami ven. Lehce, ale aktivně. Všimněte si, jak se při vyfukování peříčka mění vaše tělové napětí, jakým způsobem se tělo aktivuje. Jak spolupracují chodidla, pánve, bederní oblouk, oblast mezi lopatkami.

#### 5c) „hm“, „ccs“, „ph“

Podíváme se sami nad sebou, vydáváme nosními dírkami a chřípím zvuk s přídechem „hm“ (*mezi „fhm“ a „hm“, jako fňuknutí spouštěné nosem; dále uváděno jako „hm“*) a necháváme ho projít tělem, doznívat v něm. Postupně měníme postavy vydávající tento zvuk, do kterých se v představě projektujeme: namyšlená princeznička, uvážlivá žena středního věku a hysterka. K závěrečné hysterce posléze přidáváme v těsné návaznosti „hm- ccs“. Nechte proudit dech zadní cestou po páteři. A nyní využijeme zcitlivělá chodidla a v postavě hysterky mezi „hm“ a „ccs“ zatlačíme nafouknutými balónky všech prstů a obou pat do podložky, jako bychom chtěli „ccs“ tlakem chodidel do podložky vytvářet. Na závěr přidáme ještě jedno navýšení, patro opory a při stálém jemném tlaku chodidel do podložky zůstaneme představou v postavě hysterky a v těsném tvoříme „hm-ccs-ph“.

### 6) ODPOČINEK VSEDE

### **7) LEH NA ZÁDECH A POSTAVENÍ LEVÉ NOHY NA CHODIDLO**

Představujeme si velký palec na chodidle. Stavíme nohu na chodidlo a pokládáme ji zpět do natažení vnějším obloukem v několika opakováních. Pohyb nohy nahoru i dolů vede po celou dobu palec. Při pohybu nohy vedené nahoru vydáváme zvuk „hm“, při pohybu nohy vedené dolů vydáváme zvuk „ccs“.

### **8) ODPOČINEK VSEDĚ**

### **9) LEH NA ZÁDECH POSTAVENÍ PRAVÉ NOHY NA CHODIDLO**

Opakujeme postup bodu **7)** pravou nohou.

### **10) POZICE VE STOJI**

Ve vzpřímeném postoji s lehce pokrčenými koleny na závěr opakujeme bod 5c) v jeho závěrečné fázi: v postavě hysterky vydáváme s představou rostoucí spirály energie zvuk „hm-ccs-ph“.

### **11) CHŮZE**

Chůze v závěru lekce je její nutnou součástí. Zprostředkuje nám možnost uvědomit si změny v pohybu a dýchání, ve vnímání vnitřního prostoru těla. Prostřednictvím chůze začínáme prožívat celkovou změnu tělového napětí, která proběhla. Během přirozeně navozené neutrální chůze doporučuji se emočně vyladit a vyzkoušet si postupně všechny tři typy- namyšlená princeznička, uvážlivá žena středního věku a hysterka v rostoucí spirále zvuku z bodu 10). Během chůze v prostoru a ve skupině je možné pustit se v navozeném napětí do otevřených dialogů s ostatními.



## LEKCE 2: BUBLINY

**Téma:** CENTRALIZACE PÁNVE A UVĚDOMĚNÍ SI DECHOVÉ OPORY V OBLASTI BEDERNÍHO OBLOUKU PÁTEŘE

Centralizace pánve prostřednictvím dechového a hlasového zapojení v kontextu symetrické a asymetrické opory na ploskách chodidel v pozici vleže na zádech. Vnímání změny tvaru oblouků bederní a krční páteře a jejich vzájemného zrcadlení v souvislosti s prouděním dechu páteří a prohlubováním brániční opory během lekce.

### **Prostředky:**

Pohybové: Vnitřní rentgen, uvědomování si možnosti centralizace pánve vyvolané postupnou změnou tvaru bederního oblouku páteře v závislosti na dechové opoře. Symetrická a asymetrická opora nohou postavených na chodidlech/chodidle.

Hlasové: Dechová a posléze hlasová realizace představy bublin vyfukovaných imaginárním brčkem. Hlasová experimentace s velikostí jednotlivých bublin, jejich množstvím a dynamikou vyfukování.

**Moduly:** Samostatný modul, integrační modul 1, integrační modul 2.

**Délka lekce:** 45 minut.

---

### **VNITŘNÍ RENTGEN (10 minut)- samostatný MODUL**

**Lehneme si pohodlně na záda, protáhneme se, prozíváme se, prozvučíme se.** Nohy necháme natažené a paže umístíme podél těla. Všimneme si, v jakém kontaktu, vztahu jsme právě v tuto chvíli se svým tělem a společně si postupně **vytvoříme barevnou tělovou mapu. Vybereme si jednu barvu a tou zaznačíme obrysy míst, která jsou v přímém kontaktu s podložkou.** Barvou nevyplňujeme objevená kontaktní místa, ale v představě se je snažíme obkreslit, kopírovat jejich tvar jednoduchou linkou určité barvy. Ve chvíli, kdy jste zaznačili v obrysech kontaktní místa, pokuste se soustředit na tři největší. Pokud by se vám nedařilo lokalizovat tři místa, postačí, když se soustředíte na místo jedno – s největším obrysem. Ať máte v zorném poli místa tři nebo jedno, začněte sledovat svůj dech, jak proudí do těchto míst či místa. Vnímáme, jak se propouštěním dechu do zaznačených míst mění jejich tlak do podložky, jak se tělo do podložky zapouští hlouběji, jako by se v těchto místech měnila struktura podložky. **Začněte si pomalinku obkreslovat několika tahy libovolným zvukem daná místa/místo.** Po zaznačení a zmapování místa/míst

prostřednictvím hlasu **zacílíme vnitřní zrak na oblouk bederní páteře**. Sledujte, jak se mění tvar bederního oblouku a vzdálenost jeho vrcholu od podložky v závislosti na dýchání. Většina z vás vnímá, že při nádechu se vrchol bederního oblouku od podložky zdvihá a při výdechu se k ní přibližuje. Vyzkoušejte si ale i nefyziologickou variantu, kdy záměrně, aktivně necháváme bederní oblouk při nádechu do podložky klesat a při výdechu zdvihát. Nakládejte vědomě a aktivně jak s vedením svého dechu, tak s koordinací pohybu bederní páteře. Vrátime se zpátky k fyziologické variantě, několikrát ji opakujeme a sledujeme možné změny v pohybu bederního oblouku a v kvalitě dýchání. Na závěr se znovu vrátíme ke svému hlasu. **Využijte libovolný zvuk a začněte ve zvoleném nebo samovolně přicházejícím rytmu značit nebo obkreslovat jednotlivé obratle bederní páteře**. Pokud není některý z pěti bederních obratlů ve vašem zorném poli, zkuste si jej představit v obraze. Představovaný si obraz nemusí nutně odpovídat struktuře reálné, anatomické. Můžete si představovat jednotlivé obratle libovolně, např. jako konkrétní nebo abstraktní objekty. K představě tvaru je možno připojit i barevné vyobrazení. **Na závěr sledujte, jak a v kterých částech těla vnímáte právě v tuto chvíli proudění svého dechu**. Cítíte v porovnání s úvodem vnitřního rentgenu nějakou změnu kvality nádechu a výdechu, bez vlastní aktivní účasti na vedení dechu?

---

## MODUL 1 (15 minut)

### 1) POSTUPNÉ POSTAVENÍ OBOU NOHOU NA CHODIDLA VNĚJŠÍM OBLOUKEM, SLABIKA „tfuj“ V KONTEXTU OPORY BEDERNÍHO OBLOUKU

V pozici, kdy máme obě nohy postavené na chodidlech, si zkusíme přímo za rtů „odplivnout“ na slabiku „tfuj“- nejprve pouze dechem, postupně a zvolna přecházíme do hlasu. Vnímáme současně svůj bederní oblouk a změny v jeho tvaru. Při slabice „tfuj“ klesá jeho vrchol směrem k podložce.

### 2) ODPOČINEK

### 3) SPUSTÍME LEVOU NOHU DO NATAŽENÍ, NA CHODIDLE JE POSTAVENA POUZE NOHA PRAVÁ

**3a)** Opakování hlasového projevu z bodu **1)** ve **stabilní pozici asymetrické opory na pravém chodidle**. Sledujeme změnu kontaktu těla s podložkou a změnu kvality hlasu. Změny nastávají z důvodu decentralizace pánve zvolením pouze jednoho opěrného bodu v dolní části těla - ploska pravé nohy.

**3b)** Opakování „**tfuj**“ **za účasti pohybu pravé nohy**. Pravou nohu spouštíme z opory na chodidle vnějším obloukem do natažení a stejnou dráhou ji pak vedeme zpět do postavení na chodidlo. Při pohybu nohy dolů přidáváme slabiku „**tfuj**“- nejprve na dechu, postupně přecházíme do hlasu. Při pohybu nohy nahoru se nadechujeme. Velmi důležitá je na tomto místě instrukce, že pohyb vede hlas, hlas jej následuje. Hlas nepředchází pohybu nohy, ale je pohybem iniciován a veden. Krátké slabice je nutno přizpůsobit dynamiku pohybu nohy: spuštění nohy z opory do natažení se děje rychle, na jednu dobu. Návrat nohy vnějším obloukem do opory na chodidlo je mnohem pomalejší; během něj dochází k uvědomování si aktivního nádechu na bránici a současně do beder.

**4) ODPOČINEK**

**5) SPUSTÍME PRAVOU NOHU DO NATAŽENÍ, NA CHODIDLE JE POSTAVENA POUZE LEVÁ NOHA**

Opakujeme postupně body **3a)** a **3b)** ve stranovém obrácení.

**6) ODPOČINEK**

---

**MODUL 2 (20 minut)**

**7) PŘEDSTAVA LIBÉ VŮNĚ VLEŽE NA ZÁDECH S NOHAMA POSTAVENÝMA NA CHODIDLECH; OZVUČENÍ BUBLINKY NA „fů“**

Představujeme si, že **nasajeme nosem libou vůni** a velmi pomalu, **za účasti minimálního dechu, ji vyfukujeme ústy jako bublinku**. Všimáme si, co se při opakovaném vyfukování děje s naším bederním obloukem. Sledujeme, jak se v průběhu opakování mění kvalita nádechu. Zvolna se pokoušíme přejít od samotného dechu do hlasu a vyfukování bublinky ozvučit slabikou „**fů**“. Postupně přidáváme představu, že máme v ústech **brčko** a vyfukovaná bublinka je ozvučena až na jeho samém konci.

**8) ODPOČINEK**

Odpočívat je možné vleže na zádech, na boku, vsedě či chůzí, dle individuální potřeby účastníků lekce.

## **9) OBĚ NOHY POSTAVENÉ NA CHODIDLECH; DLOUHÉ „tfůůj“ SE ZASTAVENÍM NA VOKÁLU „ů“ A JEHO PRUŽNÝM DRŽENÍM**

Při opakovaných pokusech táhlého vyfukování vždy jedné bubliny imaginárním brčkem sledujeme změny v dechové opoře v oblasti oblouku bederní části páteře a v kvalitě hlasového projevu. Představíme si, že brčko, na jehož konci vyfukujeme bublinu, je ucpané, a my ho necháváme dlouhým tónem na slabiku „tfůůj“ profouknout, až ke konečnému dotvoření bublinky. Profukujeme brčko na vokál „ů“, ne na konsonanty „t“ nebo „f“. Využíváme při profukování aktivní vědomé opory do páteře.

## **10) ODPOČINEK**

### **11) VE STEJNÉ POZICI EXPERIMENTACE S VELIKOSTÍ A POČTEM BUBLIN VYFUKOVANÝCH Z KONCE IMAGINÁRNÍHO BRČKA**

Při vyfukování z brčka postupně měníme velikost bublin, jejich počet a rytmus vyfukování. Střídavě vyfukujeme krátce v několika opakováních více malých bublinek v těsném sledu za sebou a v několika opakováních naopak necháváme koncem brčka, dechem a následně hlasem, napouštět a tvarovat jednu obrovskou bublinu v pružně drženém vokálu „ů“ („fů“).

**11a)** Zkoušíme obě variace s nohama postavenýma na chodidlech, přičemž vyvíjíme pružnou oporu v chodidlech aktivním zatlačením plosek do podložky ve vrcholu každého nádechu a po celou dobu ozvučeného výdechu. Před každým následujícím nádechem aktivní tlak chodidel uvolníme.

**11b)** Zkoušíme obě variace vyfukování bublin s nohama pasivně postavenýma na chodidlech, aniž bychom využívali aktivního pružného zatlačení plosek do podložky. Porovnáváme pocity a zkoumáme rozdíly v dechové opoře, hlasové kvalitě a v celkovém tělovém napětí mezi variantami 11a) a 11b).

## **12) ODPOČINEK VSEDĚ**

**13) OPAKOVÁNÍ bodu 11) VSEDĚ** s ohledem na pohodlí v dané pozici. Mělo by se jednat o symetrický způsob sedu na podložce, kdy je váha těla víceméně rovnoměrně rozložena na obou sedacích kostech (turecký sed, dětský sed, sed se vzájemně se dotýkajícími ploškami chodidel). Pokud účastník nenachází pohodlí v žádné z uvedených pozic vsedě na zemi, je možné absolvovat tuto variaci vsedě na židli (bez opory zad o opěradlo židle).

## **14) CHŮZE**

V této konkrétní lekci je možno si během chůze za pomoci hlasu a současně pohybu rukou vyfukovat do prostoru bubliny v měnícím se rytmu. Pak současně se sledováním změny vnitřního tělového napětí můžeme vnímat i změnu kvality hlasu.

## LEKCE 3: BUBLINY A GRAVITACE

**Téma:** CENTRALIZACE PÁNVE A UVĚDOMĚNÍ SI PROUDĚNÍ DECHU V OBLASTI CELÉ PÁTEŘE V KONTEXTU PŮSOBNÍ GRAVITACE. UVĚDOMĚNÍ SI BRÁNIČNÍ OPORY V ZÁVISLOSTI NA POZICI TĚLA

Centralizace pánve a obnovování vztahu pánve a páteře v celé její délce. Vnímání změn při variování nastavení pánve, páteře a hlavy v závislosti na pozici těla v gravitačním poli a situaci z ní vyplývající.

### **Prostředky:**

Pohybové: Uvědomování si centrální pozice pánve a možností stabilizace páteře a hlavy ve třech pozicích vzhledem k působení gravitačního pole: ve vzporu klečmo, vsedě a ve stoje. Využití fyziologických i záměrně nefyziologických variant posturálního nastavení ve smyslu opory.

Hlasové: Dechová a posléze hlasová realizace představy bublin vyfukovaných imaginárním brčkem v závislosti na pozici těla a jeho opoře a vyfukování peříček z misky ve vzporu klečmo. Sledování změny opory dechu a hlasové kvality při pokusech v pozicích modifikovaných fyziologickými a nefyziologickými variantami.

**Moduly:** Samostatný modul, integrační modul 1, integrační modul 2, integrační modul 3.

**Délka lekce:** 35- 55 minut.

---

### **VNITŘNÍ RENTGEN (10 minut)- samostatný MODUL**

**Lehneme si na záda, natáhneme nohy a paže dáme podél těla.** Zda máte po dobu vnitřního mapování těla oči otevřené, nebo zavřené, je zcela na vás. Někdy je dobré vyzkoušet si v průběhu rentgenu obě varianty, abyste měli možnost ověřovat si, do jaké míry pro vás je, nebo naopak není rušivé mít během tělové introspekce oči otevřené. Když nad tím přemýšlíme, je to zajímavý fenomén. Do jaké míry se dokážeme soustředit na svůj vnitřní prostor v případě vizuálního odstřížení se od prostoru vnějšího (varianta s očima zavřenými), anebo naopak- při kontaktu obou prostorů (oči otevřené)? Většina lidí pro začátek preferuje mít oči zavřené, aby se na vnímání vnitřního prostoru mohli lépe a plně soustředit. Sledujme nyní své tělo vnitřním zrakem. Pokuste se vnímat kvalitu kontaktu těla s podložkou v částech, v nichž se podložky dotýká. Pokoušejte se porovnávat velikost plochy těchto míst

a váhu, kterou v nich do země předávají. **Rozpohybujte pomalu hlavu ze strany na stranu**, nechte ji zvolna přetáčet tak, abyste mohli porovnat kvalitu jejího pohybu z centra doprava a z centra doleva. Aniž byste pohyb hlavy zastavili, začněte se soustředit na páteř. Jak vnímáte délku páteře od atlasu až po kostrč během nepřerušovaného pohybu hlavy? Kdybychom si vedli pomyslnou osu středem zad, byla by vaše páteř s touto osou v zákrytu, anebo máte pocit, že se od ní odchyluje, vybočuje buď v celé délce, nebo v některých svých úsecích? **Zastavíme hlavu v místě, kde cítíme, že je v centru, a začneme se soustředit na nohy.** Pokuste se sledovat obě nohy současně, od kyčelních kloubů až po oporné plochy pat, a porovnat jejich délku a váhu, jakou působí do podložky. Pokud by se vám nedařilo sledovat obě nohy současně, prohlédněte si v klidu každou zvlášť a porovnejte zmíněné veličiny zpětně. **Pomalou přesuneme vnitřní zrak do horních partií těla a následující sledování začneme u ramen.** Pokuste se současně vnímat ramenní klouby obou paží a od nich směrem dolů měřit a porovnávat jejich délku až po konečky prstů. Vnímejte současně i váhu svých paží a míru jejich uvolnění. Pokud by se vám nedařilo sledovat obě paže současně, tak podobně jako u nohou vnímejte každou zvlášť a porovnejte je zpětně. **Na závěr si zkuste změřit vzdálenost mezi svými patami, mezi kyčelními klouby a ramenními klouby.** Jak se tyto tři vzdálenosti liší? Máte pocit, že některé z nich jsou shodné, anebo že rozdíl mezi nimi je jen velmi malý? **Soustředte se na svůj dech** a oči při tom nechte chvíli otevřené. Oči necháváme otevřené i v následujících třech modulech této lekce.

---

## MODUL 1 (10- 20 minut)

### 1) EXPERIMENTACE S ROZLOŽENÍM VÁHY NA SEDACÍCH KOSTECH

**Pohodlně se posadíme tak, abychom měli možnost cítit obě své sedací kosti,** jejich hrboly. Pro ten účel zvolíme turecký nebo dětský sed (s nohama nataženýma), případně sed, kdy máme plošky nasměrované k sobě a vzájemně se dotýkají. V případě individuálních potíží vsedě na zemi je možné následující sekvence provádět vsedě na židli, bez opory zad o opěradlo židle. V námi zvoleném sedu se pokusíme rozložit váhu těla rovnoměrně mezi vrcholy obou sedacích kostí. **Zkoušíme zlehka pohybovat pánví dopředu a dozadu a ze strany na stranu** tak, abychom si při opakovaném pohybu všimli, jak se mění rozložení váhy těla na sedacích kostech v závislosti na aktuální pozici pánve. V každé nově nalezené pozici na pár vteřin zastavíme, zhodnotíme sami pro sebe poměr rozložení váhy těla mezi pravou a levou sedací kostí a současně se během té doby soustředíme na dech. Pokoušíme se hledat aspekty vztahu mezi cirkulací dechu a aktuálně decentralizovanými pozicemi pánve.

**Na závěr se znovu usadíme na vrcholy sedacích kostí vyváženě** a vnímáme, do jaké míry se nám oproti úvodnímu pokusu daří váhu těla skutečně rovnoměrně rozložit. Co nám tato pozice přináší? Cítíme větší oporu v pánvi? Cítíme lepší stabilitu? Možná dojdeme ke zjištění, že nás sed neunavuje jako na začátku. Pozice vsedě a tím pádem i dýchání jsou pro nás aktuálně příjemnější, protože pánev je ukotvena, centralizována.

## 2) ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH

## 3) VYFUKOVÁNÍ BUBLIN VSEDĚ, V ROVNOMĚRNÉM ROZLOŽENÍ VÁHY NA SEDACÍCH KOSTECH

**Usadíme se pohodlně s rovnoměrným rozložením váhy svého těla na vrcholech obou sedacích kostí.** Představujeme si, že nasajeme nosem libou vůni a velmi pomalu, za účasti minimálního dechu, ji vyfukujeme ústy ven jako **bublínku**. Všímací si, co se při opakovaném vyfukování děje s naší oporou na sedacích kostech a ve vnitřním prostoru pánve - zejména v okolí stydké kosti. Sledujeme, jak se v průběhu opakování mění kvalita nádechu. Zvolna se pokoušíme přejít od samotného dechu do hlasu a vyfukování bublinky ozvučit slabikou „fů“. Postupně přidáváme představu, že máme v ústech **brčko** a vyfukovaná bublinka je ozvučena až na jeho samém konci.

## 4) ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH

## 5) SED POD VRCHOLY SEDACÍCH KOSTÍ

Neměníme způsob sedu, který jsme si v úvodu zvolili, a necháme zvolna překloupat pánev dopředu (pánevní spiny se pohybují směrem dopředu) tak, aby se výrazně zvětšil oblouk naší bederní páteře. Ocitneme se v pozici pod vrcholy sedacích kostí, neboli „před“ sedacími kostmi. Váha celého trupu je tak přenesena dopředu. V této pozici setrváme a provádíme opakovaně hlasové prvky z bodu **3)**. **Uvědomujeme si, jak tato nefyziologická pozice nepříznivě ovlivňuje kvalitu našeho hlasu a kapacitu nádechu.** Názorné vysvětlení principu využívání nefyziologických variant na tomto konkrétním příkladu: V této pozici jsou zádové svaly v oblasti beder v hyperextenzi a antagonistická skupina svalů břišních je naopak povolena. Tím dochází k uzavření žeber v oblasti zad. Celá tato nefyziologická situace neumožňuje bránici se prohloubit a vytvořit tak efektivní nitrobřišní tlak. Tím dochází k výraznému dysfunkčnímu posunu dechové opory, základny dechového sloupce nahoru - do oblasti hrudi, často až do oblasti hrtanové. Subjektivně můžeme v této



situaci vnímat nedostatečnou dechovou kapacitu, šelestivý hlas a celkově velmi zvýšené tělové napětí.

#### **6) ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH**

#### **7) SED ZA VRCHOLY SEDACÍCH KOSTÍ**

Neměníme funkční způsob sedu z úvodu a necháme z vrcholů sedacích kostí zvolna překlopit pánev dozadu (pánevní spiny se pohybují obloukovitě směrem dozadu a dolů k podložce) tak, aby se oblouk bederní páteře natáhl. Ocitneme se v pozici za vrcholy sedacích kostí, neboli „za“ sedacími kostmi. Váha trupu je tak přenesena dozadu. V této pozici setrváme a znovu opakovaně provádíme hlasové prvky z bodu **3)**. **Opět si uvědomujeme** (obdobně jako v bodě **5)**), **jak tato nefyziologická pozice nepříznivě ovlivňuje kvalitu našeho hlasu, kapacitu nádechu a místo dechové opory.**

#### **8) ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH**

#### **9) FUNKČNÍ SED NA VRCHOLECH SEDACÍCH KOSTÍ A VNÍMÁNÍ NOVÉ HLASOVÉ KVALITY**

Opakujeme vyfukování bubliny na slabiku „fů“ na konci brčka a sledujeme v porovnání s bodem **3)** novou hlasovou kvalitu. Zkuste se zamýšlet nad tím, co nového vám do vnímání celkového tělového napětí, stability, dechové opory a hlasu přinesly dvě vyzkoušené nefyziologické varianty.

#### **10) ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH**

---

### **MODUL 2 (10- 20 minut)**

#### **11) ZMĚNA POZICE V GRAVITAČNÍM POLI- VZPOR KLEČMO**

**V této pozici se pokusíme víceméně rovnoměrně rozložit váhu těla na čtyři body opory: pravá a levá dlaň a současně pravé a levé koleno.** V případě kolen se ve skutečnosti nejedná o „body“ opory, protože se podložky v oblasti dolních končetin ve vzporu klečmo dotýkáme i částmi holení, nártů a předními stranami prstů chodidla. O čtyřech bodech opory hovoříme z důvodu jasnější orientace o rovnoměrném rozložení váhy v opoře horních a dolních končetin. **Kolena se snažíme umístit do pozice kolmo pod kyčelní klouby.** Všimněte si, v jakém tvaru v této pozici máte oblouk své bederní páteře a v jaké pozici je vaše hlava: ústí v prodloužení páteře, nebo je v předklonu či naopak v záklonu? Jak můžete v tuto

chvíli porovnat tvar oblouků krční a bederní páteře? Uvedte si krční páteř do pozice, která přímo zrcadlí váš bederní oblouk. (Např.: pokud je bederní oblouk v hyperlordóze, je i hlava v příslušném záklonu.) Chvíli setrvejte v daném nastavení, vzájemném přizpůsobení se oblouku krční a bederní páteře, a sledujte svůj dech a kvalitu rozložení váhy těla na čtyřech bodech opory.

## **12) ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH**

## **13) VZPOR KLEČMO- POZIČNÍ VZTAH KOLEN A KYČELNÍCH KLOUBŮ**

**13a) Kolena jsou v pozici kolmo pod kyčelními klouby.** Představujeme si, že pod sebou máme **misku plnou peříček, která dechem opakovaně rozfoukáváme z misky ven.** Postupně přidáváme již známou variaci ozvučování bublin. **Začínáme nejprve krátkou slabikou „fu“ postupně přidáváme delší „fů“**, přičemž zvukem experimentujeme s velikostí bublin, jejichž pohyb prostorem sledujeme v představě, očima i pohybem hlavy. **Postupně nahradíme slabiky „fu, fů“ slabikou „pu“.** Stále pracujeme s představou, že tímto konkrétním hlasovým projevem vytváříme vždy jednu bublinku/bublinu. Od konsonantu **„p“** se aktivními rty odrazíme a necháváme prostorem doznívat každý vokál **„u“** jako nositele navazující hlasotvorné energie. Tím je myšleno, že naše tělové napětí na přechodu z vokálu do nového konsonantu neklesá, ale je naopak ve vrcholu pružnosti, kdy držíme brániční oporu dole, připravenou k dodechnutí.

**13b) Kolena jsou v pozici před kyčelními klouby.** Opakujeme bod **13a)** a vnímáme rozdíl nefyziologické varianty.

**13c) Kolena v pozici za kyčelními klouby.** Opakujeme bod **13a)** a vnímáme rozdíl nefyziologické varianty.

**13d) Kolena zpět ve výchozí pozici kolmo pod kyčelními klouby.** Po absolvování předchozích dvou variací vnímáme při rozfoukávání peříček změny tělového napětí, aktivace bederního oblouku a bránice oproti variantě původní, kdy jsou kolena také v opoře ve funkční pozici kolmo pod kyčelními klouby.

## **14) ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH**

Více kratších odpočinutí je možno libovolně vložit mezi body 13a)- d).

### **15) VZPOR KLEČMO- POZIČNÍ VZTAH HLAVY A PÁNVE**

Nyní je možné nechat se inspirovat body 13a)– d) a sledovat na změněné opoře dechu a hlasové kvalitě efekt dvou nefyziologických pozic hlavy vůči pánvi (aktivní předklon a záklon) v rámci porovnání s funkční pozicí hlavy, kdy ji držíme v prodloužení aktivně stabilizované páteře.

### **16) ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH**

---

## **MODUL 3 (5 minut)**

### **17) POZICE VE STOJI**

Ve vzpřímeném postoji s koleny lehce pokrčenými experimentujeme libovolně nejprve s vyfukováním peříček z misky a následně s vysíláním imaginárních bublin různých velikostí na slabiky „fu, fů“ a „pu, pů“ do prostoru. Můžeme aktivně, vědomě zapojit ruce, jimiž ze začátku držíme misku a posléze vysíláme bubliny do prostoru. Podobně jako jsme v sedu hledali vnitřním hmatem vrcholy sedacích kostí, abychom přes ně centralizovali pánev, pokoušíme se i ve stoji o rovnoměrné rozložení váhy těla do obou chodidel tak, aby nám pozice pánve zprostředkovala pocit velkého vnitřního prostoru se stabilní oporou v základu.

### **18) CHŮZE**

Ať využíváme lekci celou nebo moduly z ní vyčleněné, můžeme si při chůzi dávat postupně do tělově srozumitelné souvislosti pocity z opory v jednotlivých patrech gravitačního pole: sed – klek – stoj - chůze. Současně s uvědomováním si úrovní opory tělově-situační je možno si během chůze za pomoci hlasu ověřovat i nově nabytou funkci opory dechové, která je předpokladem nové hlasové kvality a působí na ni v přímé účinnosti.

## LEKCE 4: TUŽKY A HLAVA

**Téma:** UVOLNĚNÍ ČELISTI, MĚKKÉHO PATRA A HRTANU V ZÁVISLOSTI NA CENTRALIZOVANÉ POZICI HLAVY NA ATLASU. DYNAMICKÁ STABILIZACE PÁTEŘE VE FORMĚ ŽIVOUČÍ OSY SPOJUJÍCÍ HLAVU A PÁNEV

Využitím imaginativního prvku tužek, které se imaginárně přikládají na různé části hlavy, dochází k jednoduché a přitom přesné orientaci ve směrech pohybu hlavy na vrcholu páteře, na atlasu.

### **Prostředky:**

Pohybové: Detailní zmapování si možností diferencovaného pohybu čelistí a hlavou a následný induktivní proces od diferenciací k pohybu funkčně nediferencovanému. Využití imaginace tužek, umístěných nejprve na fontanelu a bradě, posléze v obou uších, jako konkrétního vodítka ke vnímání pohybu hlavy v horizontální a následně vertikální tělově-prostorové ose.

Hlasové: Postupné vkládání nejprve libovolného vokálu a poté vokálů v rezonanční posloupnosti, „u“, „o“, „a“, „e“, „i“, do horizontálního a vertikálního kroužení hlavou.

**Moduly:** Samostatný modul, integrační modul 1, integrační modul 2.

**Délka lekce:** 50- 60 minut.

---

### **VNITŘNÍ RENTGEN (10 minut)- samostatný MODUL**

**Lehněte si na záda s nohama nataženýma a pažemi podél těla.** Pokud by někdo cítil nepříjemné přepětí v oblasti bederní páteře, může si pomaličku postavit nohy na chodidla, aby bederní oblouk klesl do podložky. **Tentokrát se vnitřním zrakem zadíváme přímo do prostoru hlavy, lebky.** Pokusíme se uvědomovat si, kde všude v lebce máme otvory a kde naopak vnímáme plochu jednolitou. Zkuste si v představě najít fontanelu, místo, v němž lebka během prvního roku našeho života není ještě pevně spojena a dorůstá. **Pomalou necháváme své vnitřní oči zavírat a v improvizaci libovolného zvuku, tónu/ů, vokálu/ů otevíráme hlas,** aby on byl aktuálním průvodcem ve vnitřním prostoru naší lebky a v jejích rezonančních plošinách a zákoutích. Pokoušejte se hlasem prozkoumávat tvar lebky, velikost jejího vnitřního prostoru i vnější ohraničení. Ze začátku si mapujeme vnitřní prostor lebky celistvě a poté se zaměříme konkrétně na prostor zadního patra s pomocí mimiky

vyvolávané navozenými emocemi - úsměv, zívání a nepatrný úlek či pocit překvapení. Hlas pátrající z emocí přímo vychází, je jimi inspirován. **Pomaličku utichneme a na chvíli vnímáme pouze svůj dech a změny v obrazu vnitřního prostoru hlavy.** V jaké pozici vnímáme hlavu vůči atlasu, v jakém jsou aktuálně vztahu? **Začněte zvolna přetáčet hlavu** ze strany na stranu s tím, že se na vteřinku, dvě, vždy zastavte v místě, v němž cítíte, že vaše hlava prochází neutrálním (centrálním) bodem ve vztahu k atlasu. Zkoušejte hledat rozdíly v kvalitě pohybu hlavy z centra doprava a z centra doleva. Jedním z aspektů kvality pohybu hlavy je samozřejmě jeho rozsah, ale není jediným. Všimněte si i toho, jaký tvar má vaše lebka, po níž se koulíte, na pravé a na levé straně, do jaké vzdálenosti od příslušného ramene se dostává vaše brada na stranách. A nyní si vyzkoušíme jiný pohyb hlavy- **nechte ji ohýbat, sunout kontaktní plochou po podložce**, tak aby se přibližovalo jedno či druhé ucho vždy k příslušnému rameni. Závěrem pak nechte **pohybovat hlavu do mírného záklonu a předklonu** (aniž by se hlava z podložky zvedala; zůstává s ní po celou dobu plnou vahou v kontaktu). **Odpočíte si chvíli a pomaličku se, s očima otevřenými, přesuňte do sedu.** Zvolte si takový způsob sedu, který je pro vás aktuálně nej pohodlnější (měl by být symetrický) a každý z vás individuálně, svým tempem a ve svém čase **experimentujte se třemi variacemi pohybu hlavy**, které jsme si zkusili vleže na zádech. Kdo dokončí svůj experiment, uléhá zpět na podložku, odpočívá a sleduje změny, které se udály, a nebo právě dějí. **Všimněte si procesu svého dýchání a velikosti vnitřního prostoru nejen hlavy, ale celého těla.**

---

## MODUL 1 (20 minut)

### 1) ČELISTNÍ HODINY

#### 1a) VLEŽE NA ZÁDECH, 6

Představíme si, že na stropě proti našim očím je připevněn placatý ciferník nástěnných hodin a my obloukem proti němu vedeme čelist v nemechanicky opakovaném pohybu z výchozí neutrální pozice v kombinaci směrů dolů a současně dopředu **na číslo 6 a zpět.**

#### 1b) VLEŽE NA ZÁDECH, 12

Se stálou představou ciferníku nástěnných hodin na stropě pohybujeme čelistí obloukovitě v kombinaci směrů dopředu a současně nahoru **k číslu 12 a zpět** do výchozí pozice.

### **1c) VLEŽE NA ZÁDECH, 6 A 12 V PLYNULÉM PŘECHODU**

Volně přecházíme celou dráhou po obloukovité trajektorii střídavě **ze 6 na 12** a **z 12 na 6**, aniž bychom se zastavovali v neutrálním bodě, ve středu obou vzdáleností. Pokud cítíme, že bychom chtěli do pohybu přidat i hlas, začneme vždy na celou jednu dráhu shora dolů nebo zezdola nahoru přidávat do pohybu slabiku „uo“(„uoá“, „ua“). Pohyby na čísla 6 a 12 můžeme také variovat dvěma dalšími způsoby: s očima zavřenými a otevřenými a s ústy buď zavřenými, nebo volně pootvřenými rty.

### **2) ODPOČINEK**

Více kratších odpočinutí je možno libovolně vložit mezi body **1a)- c)**.

### **3) ČELISTNÍ HODINY**

#### **3a) VLEŽE NA ZÁDECH, 3**

Proti ciferníku stropních hodin pohybujeme opakovaně čelistí obloukem z výchozího bodu **doprava na číslo 3 a zpět**.

#### **3b) VLEŽE NA ZÁDECH, 9**

Proti ciferníku stropních hodin pohybujeme opakovaně čelistí obloukem z výchozího bodu **doleva na číslo 9 a zpět**.

#### **3c) VLEŽE NA ZÁDECH, 3 A 9 V PLYNULÉM PŘECHODU**

Opakování bodu **1c)** v plynulém přechodu z levé do pravé strany a zpět obloukovitou dráhou.

### **4) ODPOČINEK**

Více kratších odpočinutí je možno libovolně vložit mezi body **3a)- c)**.

### **5) POZICE VSEDĚ- OPSÁNÍ CELÉHO CIFERNÍKU ČELISTÍ LIBOVOLNÝM VOKÁLEM NEBO SKUPINOU VOKÁLŮ NA SEBE NAVAZUJÍCÍCH- IMPROVIZACE**

Nejprve, bez zapojení hlasu, prozkoumáváme opakovaný pohyb čelistí při krouživém opisování ciferníku **z výchozí pozice 12** po směru hodinových ručiček. Posléze, možno i s malým odpočinkem mezi oběma variacemi, otočíme směr a obkružujeme čelistí ciferník proti směru pohybu ručiček. Zkuste si uvědomit, jestli je jeden ze směrů kroužení čelistí pro vás výrazně snazší. Je velmi pravděpodobné, že u řady lidí může při takto vedeném pohybování s čelistí dojít k uvolnění emoce lítosti, vzteku či agrese. Průvodními znaky mohou být silné podráždění, pláč, touha chodit po prostoru či jej

dokonce opustit, nepřiměřená excitace. Tyto projevy jsou naprosto přirozené v případech, kdy jsou dlouhodobě zadržované emoce psychosomatickou příčinou blokace čelisti (zpravidla v oblasti čelistních kloubů) či tzv. „tvrdé brady“. Jelikož z hlediska psychosomatiky se pánev a čelist v sobě navzájem zrcadlí, je také možné, že po práci s čelistí může řada lidí vnímat výrazné uvolnění v oblasti pánve a její centralizaci. Může tomu být ale i naopak - při funkčně vedených pohybech pánví dochází často k uvolnění čelistních kloubů, otevření zadního patra a roztažení a klesnutí kořene jazyka.

## **6) ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH**

---

### **MODUL 2 (20- 30 minut)**

#### **7) POZICE VSEDĚ, PŘEDSTAVA TUŽEK UKOTVENÝCH NA FONTANELE A BRADĚ**

V pozici pohodlného symetrického sedu si navodíme představu dvou tužek určitého materiálu a jednotné barvy, z nichž jednu máme pevně připevněnou na bradě (visí tuhou dolů) a druhou v oblasti fontanely (směřuje tuhou ke stropu). Obě tužky slouží pro přesnou orientaci při následném kroužení hlavy nejprve po směru, s krátkou přestávkou vsedě pak proti směru pohybu hodinových ručiček. Průměr kružnic, které imaginárními tužkami píšeme současně na strop i podlahu pod sebou, udržujeme velmi malý, tak abychom zajistili diferencovaný pohyb hlavy vůči atlasu. Představa tužek nám nedovolí vychýlit se z horizontální osy kroužení oběma směry a my se tak můžeme velmi dobře soustředit na to, aby se pohybovala samotná hlava v co nejčistší formě diferenciaci vůči atlasu. Čelist je volná, kořen jazyka se snažíme udržet také volně, ve tvaru velké mísy.

#### **7a) SED - LIBOVOLNÝ VOKÁL**

Do kroužení z bodu 7) postupně přidáváme hlas. Necháme se inspirovat pohybem v objevování libovolného vokálu, kterým reagujeme na diferencované kroužení hlavy oběma směry. Hlas je veden pohybem po horizontální ose těla i vnějšího prostoru, ale jeho cesta v hlasotvorném procesu uvnitř těla má tvar spirálovitý. Pohybovou horizontálu vyvolávající hlasovou spirálu reflektovala řada účastníků výuky ve fázi experimentální i ověřovací.

## **7b) SED- ZAPOJOVÁNÍ VOKÁLŮ V REZONANČNÍ POSLOUPNOSTI „u“, „o“, „a“, „e“, „i“**

Do horizontálního kroužení hlavy oběma směry postupně přidáváme jednotlivé vokály. Každý vokál zkusíme odděleně, oběma směry. Neměli bychom opomenout instrukci k vědomé aktivaci rtů při tvorbě vokálů. Podílí se na funkčním dokončení procesu hlasotvorby. Mezi jednotlivými vokály je potřebné odpočívat vleže na zádech a sledovat tělové napětí a vnitřní prostory měnící se s každým následujícím vokálem.

## **8) POZICE VSEDĚ, PŘEDSTAVA TUŽEK UKOTVENÝCH V UŠÍCH**

V pohodlném symetrickém sedu si navodíme představu dvou tužek určitého materiálu a jednotné barvy, ukotvených v uších. Jejich tuhy směřují od těla, na boční stěny místnosti. S představou, že tužkami kreslíme malé kružničky (opět abychom udrželi diferencovaný pohyb hlavy vůči atlasu) na boční stěny, kroužíme hlavou ve vertikální tělově-prostorové ose střídavě oběma směry v několika opakováních.

**8a)** Opakování bodu **7a)** v pozici bodu **8)** ve vertikální ose.

**8b)** Opakování bodu **7b)** v pozici bodu **8)** ve vertikální ose.

**Mezi jednotlivými vokály je potřebné odpočívat vleže na zádech a sledovat tělové napětí a vnitřní prostory měnící se s každým následujícím vokálem.**

## **9) ZÁVĚREČNÝ ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH**

Během odpočinku je dobré se vnitřním zrakem a tělovou pamětí vrátit na začátek lekce, do úvodního vnitřního rentgenu a porovnat prostor lebky, jejích otvorů a rezonančních dutin v přítomném nastavení, po prozvučení jednotlivými vokály.

## **10) CHŮZE**

Po skončení této lekce vnímáme pozici a pohyby hlavy na atlasu během chůze, volnou čelist, zvětšený prostor celého zadního patra a uvolnění patra měkkého. Je možné, že zaznamenejme změny i na svém vidění- v rozšíření periferie. Experimentaci s hlasem již do chůze nepřidáváme.



## LEKCE 5: TUŽKY A PÁNEV

**Téma:** PROPOJENÍ POHYBU HLAVY, TRUPU A PÁNVE V HORIZONTÁLNÍM KROUŽENÍ S VOKÁLY

Krouživý pohyb v horizontální ose těla a prostoru postupně hlavou, trupem a pávní. Vodítkem pro prostorovou orientaci je představa dvou tužek umístěných současně na fontanele a bradě. Hroty tužek paralelně opisují kružnice na stropě a podlaze (kontrola horizontální osy ve vedení pohybu). Do krouživého pohybu jsou postupným zadáváním uváděny jednotlivé vokály ve fyziologické rezonanční posloupnosti: „u“, „o“, „a“, „e“, „i“.

### **Prostředky:**

Pohybové: Představa tužek umístěných na fontanele a bradě jako vodítko pro vnímání pohybu těla v horizontální tělově-prostorové ose. V závislosti na velikosti opisovaných kružnic dochází k diferenciaci pohybu hlavy na atlasu, k diferenciaci pohybu hlava-trup vůči pávní a v závěru k nediferencovanému pohybu pánev-trup-hlava.

Hlasové: Postupné zapojování hlasu, jehož iniciátorem je pohyb. Přechod od experimentace s libovolným vokálem k zadávání konkrétních vokálů v rezonanční posloupnosti. Hlas je vyváděn ven prostřednictvím vokálů během krouživého pohybu iniciovaného postupně hlavou, trupem a pávní v horizontální ose.

**Moduly:** Samostatný modul, integrační modul 1, integrační modul 2, integrační modul 3.

**Délka lekce:** 40- 50 minut.

---

### **VNITŘNÍ RENTGEN (10 minut)- samostatný MODUL**

**Lehněte si na záda.** Pokuste se vnímat nebo si představovat, jak velká je vaše pánev, jaký má tvar a jak velkou plochou je v kontaktu s podložkou. Jakou vahou v oblasti kontaktní plochy do podložky působí? **Vnímejte dech a soustředte se na to, kam dochází ve vnitřním prostoru těla váš nádech.** Kde v těle vnímáte nejhlubší úroveň své dechové opory? Je to vaše pánev? Pokud ano, pokud nádech dochází až dolů, do vnitřního prostoru pánve, vyplní jej cele, nebo jen částečně? Nádech ze začátku nijak vědomě, aktivně neprohlubujeme. Prohloubí se automaticky sám tím, že ho sledujeme, že se na něj soustředíme. **Postupně můžete přidat hlas a začít libovolným zvukem nebo vokálem zkoumat vnitřní prostor své pánve.**

Jako byste si chtěli zvukem ohmatat hranice prostoru, získat jasnou, reálnou představu o jeho tvaru. **Pomalou dokončíme ozvučování vnitřního prostoru pánve a zacílíme ve vnitřním zorném poli na hlavu.** Jak velkou plochou se dotýká podložky, jak vnímáte její váhu a v jaké vzdálenosti od pánve se nachází? Soustředte se na vzdálenost hlavy a pánve a zkoušejte vnímat svou páteř jako spojnicí mezi nimi - živou spojnicí, kterou proudí váš dech. Soustředíme se na dech znovu tak, aniž bychom ho vědomě prohlubovali. Všimněte si, jestli je páteř v celé délce v ploše vašich zad v zákrytu s jejich pomyslnou středovou osou, nebo ne. **Pomalinku necháváme přetáčet hlavu ze strany na stranu,** sledujeme kvalitu jejího pohybu a současně vnímáme obraz jejího pohybu v páteři. Kam se pohyb vaší hlavy ve směru dolů páteří zrcadlí? Ve kterých částech páteře ho vnímáte? V krční páteři, v hrudní oblasti, možná že až v bederním oblouku? **Zastavíme hlavu v centru a necháme ji tentokrát sunout doprava a doleva.** Hlava se nepřetáčí, ale čistě se sune, ohýbá se do jedné a do druhé strany, jako bychom chtěli přibližovat střídavě uši k ramenům. Co se děje při takovém pohybu hlavy v páteři? Jak vnímáte v tuto chvíli svá žebra? Pokud chcete, **můžete na slabiku „jú“ zapojit hlas** ve chvíli, kdy se hlava ohýbá z centra k jednomu či k druhému rameni a současně přidat k pohybu hlavy a hlasu jemný tah natažené paže za konečky prstů ve směru dolů k nohám. **Zvolna rozpohybujeme hlavu za bradou ve směru nahoru a dolů,** aniž bychom ji zdvihali či odlehčovali od podložky. Hlava se tak dostává v pozici brady vzhůru směrem ke stropu do mírného záklonu a při pohybu dolů se brada přibližuje k hrudní kosti. Hlavu ani v této chvíli nezvedáme, ani ji neodlehčujeme. **Zastavíme hlavu v centru,** chvíli si odpočineme a zkusíme si uvědomit, v jakém tělovém napětí nyní jsme. Změnilo se něco ve vašem těle, ve vašich pocitech v porovnání se začátkem vnitřního rentgenu? Jak vnímáte svůj dech a hloubku jeho opory? Kdo měl oči po celou dobu zavřené, tak je pomalu otevírá, **každý se svým tempem přesouvá co nejjednodušším způsobem do sedu.**

---

## **MODUL 1 (5- 10 minut)**

### **1) OPISOVÁNÍ KRUŽNIC HLAVOU, VSEDĚ**

Nejlépe je volit turecký sed bez opory dlaní či předloktí. Pokud účastníkům lekce tento způsob sedu nevyhovuje, je možné přesunout se do sedu na židli bez opory zad o opěradlo židle. Celá lekce se odehrává v této pozici, a proto není dále zdůrazňována. Odpočívat je možné vleže na zádech, na břiše, či chůzí.

### **1a) DIFERENCOVANÉ KROUŽENÍ HLAVOU**

Začínáme kroužit pouze hlavou na atlasu s představou, jako bychom měli na fontanele připevněnou dlouhou tužku dotýkající se hrotem stropu a současně na bradě tužku obrácenou hrotem k podložce pod tělem. Hrot tužky se dotýká imaginárně podlahy. Kroužíme hlavou v několika opakováních jedním směrem, pak chvíli v protisměru. Při kroužení si můžeme pohrávat s velikostí kružnic, které jsou opisovány hroty obou tužek paralelně na stropě a na podlaze pod námi. Průměr kružnic se může měnit pouze za předpokladu, že se pohybuje hlava na atlasu. **Kroužení oběma směry je možné následně variovat dvěma způsoby:** nechat oči zavřené a pak je otevřít, kroužit s ústy zavřenými a následně s pootvřenými rty. Sledujeme současně, jaký vliv má horizontální kroužení hlavy na spodní čelist, prostor měkkého patra a kořen jazyka.

### **1b) DIFERENCOVANÉ KROUŽENÍ HLAVOU S HLASOVÝM ZAPOJENÍM**

Do opisování kružnic postupně přidáváme jemně hlas, který je veden ven krouživým pohybem hlavy na atlasu. Pohyb hlavy je v tuto chvíli iniciačním prvkem hlasotvorby. Vnímejte, jak chce samo vaše tělo vyjádřit hlasově tento proces. Putujte hlasem od bránice po spirále (i přesto, že pohyb sám se odehrává v horizontále) a vnímejte, jaké vokály a konsonanty vám postupně vstupují do hlasu v závislosti na směru kroužení hlavy a velikosti kružnic, které jsou psány imaginárními tužkami na fontanele a bradě. Vnímejte dynamiku pohybu i hlasu ve vzájemném propojení.

## **2) ODPOČINEK**

---

### **MODUL 2 (5- 10 minut)**

### **3) OPISOVÁNÍ KRUŽNIC HLAVOU A TRUPEM SOUČASNĚ**

Opakujeme body **1a)- b)**. Průměr opisovaných kružnic se ale podstatně zvětší tím, že tentokrát se pohybu účastní nejen hlava, ale i celý trup. Při pohybu a postupném zapojování hlasu můžeme tentokrát poměrně intenzivně vnímat pružení jednotlivých žeber. Žebra se během horizontálního kroužení dostávají do prolínající se flexe a extenze, otevírají se a zavírají. Pro to, aby začaly vzájemně mezi sebou pružit funkčním způsobem, je nutné připomínat instrukci, aby byl krouživý pohyb udržován v horizontální ose. Kvůli tomu si při pohybu stále držíme představu obou tužek - jak na fontanele, tak na bradě. **Pohyb nezapomeneme zkoušet oběma směry.** Pokud bychom chtěli dále variovat, je možno zkoušet si fázi, kdy je pohybu účasten hlas, jak s očima otevřenými, tak s očima zavřenými.

#### 4) ODPOČINEK

---

#### MODUL 3 (20 minut)

#### 5) OPISOVÁNÍ KRUŽNIC SOUČASNĚ HLAVOU, TRUPEM I PÁNVÍ (dále uváděno jako NEDIFERENCOVANÉ KROUŽENÍ)

Opakujeme body 1a)- b) tentokrát již v maximálním rozsahu, kdy se k pohybu hlavy a trupu přidává i pánev a postupně přebírá iniciaci nediferencovaného pohybu pánev-trup-hlava. Důležité je, abychom fontanelu, bradu a ramena udrželi při pohybu v horizontální ose. Vnímejte, jak pružná jsou v tuto chvíli vaše žebra.

#### 6) ODPOČINEK

#### 7) NEDIFERENCOVANÉ KROUŽENÍ S VOKÁLEM „U“

Krouživý pohyb po horizontální ose má nyní charakter pohybu nediferencovaného - pohyb je iniciován od pánve, trup a hlava jej fyziologicky následují, připojují se ve spirálovité reakci. Necháváme jednotlivé vokály vznikat z hloubky vnitřního prostoru pánve s vědomím základu dechového sloupce (pocitově ideálně v oblasti stydké kosti či kostí sedacích). **Do kroužení střídavě oběma směry postupně přidáváme jednotlivé vokály v rezonanční posloupnosti:** od vokálu „u“, který je v rezonanci nejvýše, a tudíž by jeho provedení mělo být pro většinu účastníků lekce nejsnazší, až po vokál „i“ na konci, nejobtížnější vokál v udržení rezonanční kvality tónu. Tvoření vokálu bezprostředně vychází z pohybu! Neměli bychom opomenout instrukci k vědomé aktivaci rtů při tvorbě vokálů. Podílí se na funkčním dokončení procesu hlasotvorby. **Sekvence pokusů s jednotlivými vokály prokládáme odpočinkem vleže na zádech.** Délka zkoušení si s vokály a odpočinků je závislá na skladbě a celkové dynamice skupiny účastníků.

#### 8) ODPOČINEK

#### 9) NEDIFERENCOVANÉ KROUŽENÍ S VOKÁLEM „O“

#### 10) ODPOČINEK

#### 11) NEDIFERENCOVANÉ KROUŽENÍ S VOKÁLEM „A“

#### 12) ODPOČINEK

#### 13) NEDIFERENCOVANÉ KROUŽENÍ S VOKÁLEM „E“

#### **14) ODPOČINEK**

#### **15) NEDIFERENCOVANÉ KROUŽENÍ S VOKÁLEM „I“**

#### **16) ZÁVĚREČNÝ ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH**

Lehneme si na záda a sledujeme změny v kontaktu těla vůči podložce, vnímáme svůj dech, vnitřní prostor pánve a hrudního koše. Pomalinku přetáčíme hlavu ze strany na stranu a všímáme si výrazné změny kvality jejího pohybu do obou stran. Zastavíme hlavu v centru a zapátráme vnitřním zrakem v oblasti rezonančních dutin své lebky, vnímáme nosní dírky, chřípí, zvukovody, měkké patro a kořen jazyka. Sledujeme, jak jsou tyto části našeho těla, které běžně nevnímáme, v tuto chvíli pro nás představitelné, čitelné. Na závěr chvíli sledujeme, jak dýcháme.

#### **17) CHŮZE**

Po skončení lekce vnímáme pozici a pohyby hlavy na atlasu během chůze, volnou čelist, zvětšený prostor celého zadního patra a uvolnění patra měkkého. Sledujeme v jaké pozici vůči páteři a trupu je naše pánev a vnímáme její dynamickou centralizaci během chůze. Pozorujeme svou páteř v celé délce jako živou spojnicí mezi centralizovanou pávní a lehkou hlavou. Uvědomíme si při chůzi zapouštění plosek chodidel do podložky a měkký došlap.

## LEKCE 6: SNĚHULÁK

**Téma:** VYSTAVENÍ DECHOVÉHO SLOUPCE V INDUKTIVNÍM PROCESU OBRAZOVÉ PŘEDSTAVY JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ TĚLA SNĚHULÁKA

Tři části, koule, z nichž je složen sněhulák, užíváme pro jasnou představu, jež koresponduje se třemi vnitřními prostory těla. V nich je variováním směru vedení dechu postupně vystaven dechový sloupec a celý vnitřní prostor se tak dostává do funkčního propojení, připraveného pro spirálovitý proces hlasotvorby.

### **Prostředky:**

Pohybové: Oproti lekcím předchozím je zde preference pozičního nastavení před fyzickým pohybem. Uvědomování si jednotlivých částí těla v kontextu obrazové představy stavby těla sněhuláka. Vnímání vzájemného postavení a protisměrného pružení tří základních oblastí, vnitřních prostorů: 1) oblast pánve, břicha a bederního oblouku páteře, 2) oblast bránice, hrudního koše a hrudní části páteře, 3) oblast krku, hrtanu, hlasivek a přechodu hrudní a krční páteře, oblast vnitřního prostoru lebky.

Hlasové: V porovnání s předchozími lekcemi využití většího počtu různorodých obrazových představ v kontextu základní představy sněhuláka. Jasně zadávané hlasové prvky, příslušející konkrétním dílčím představám.

**Moduly:** Samostatný modul, integrační modul 1, integrační modul 2, integrační modul 3.

**Délka lekce:** 50- 60 minut.

---

### **VNITŘNÍ RENTGEN (15 minut)- samostatný MODUL**

**Lehněte si na záda, paže natáhněte podél těla a nohy nechte natažené nebo pokrčené v kolenou a postavené na chodidlech.** Vyberte si takovou pozici pro nohy, v níž necítíte napětí v oblasti bederního oblouku páteře a vnitřní prostor vašeho těla je tak otevřenou nádobou pro proudění dechu. **Soustřed'te se na pánev a její vnitřní prostor.** Uvědomte si, jak velkou plochou je v kontaktu s podložkou a jakou vahou do ní působí. Pokuste se vědomě a aktivně vést nádech do prostoru pánve a nechte vírem dechu obkružovat stydkou kost. Nechte se vlnovitým prouděním dechu inspirovat a začněte pomalu, postupně z dechového víru nechat vznikat hlas. Libovolným zvukem, který se může měnit ve výběru konsonantů a vokálů, než získá konkrétní podobu, procházejte vnitřní prostor pánve, mapujte jeho ohraničení. Rytmus

a dynamika zvuku mohou být intuitivně variovány. **Zvolna dokončíme průzkum prostoru pánve a po krátkém odpočinku přesuneme pozornost i hlas do vnitřního prostoru hlavy.** Stejným způsobem, jakým jsme prozkoumávali prostor pánve, se snažíme uchopit i prostory lebky, včetně uvědomování si jejich rezonančních dutin. Po dokončení si znovu krátce odpočineme. **Nyní zaměříme svůj vnitřní zrak na páteř. V první fázi vnímáme páteř v celé její délce od atlasu až po kostrč,** uvědomujeme si její tvar a průměr ve třech základních úsecích: krční oblouk, hrudní část páteře a bederní oblouk. **Ve fázi druhé si vezmeme imaginární malou olověnou kuličku a necháváme ji volně se koulet ve směru dolů v orientaci těla, od atlasu ke kostrči, a zpět nahoru k atlasu.** Kulička se plynule valí v několika opakováních tam a zpátky a v představě nám postupně vtlačuje do podložky jeden obratel po druhém. Pokud některé z obratlů necítíte nebo si jejich tvar a přesné umístění nedokážete představit, nic se neděje. Při valení kuličky je z vnitřního zorného pole vynecháme a soustředíme se plně na ty, které vnímáme jasně. **V konečné, třetí fázi pohyb kličky ozvučíme a v libovolném vokálu s ní vždy chvílku spočineme na konkrétním obratli,** který tentokrát vahou kuličky a současně i zvukem vtlačujeme lehce do podložky kolmo dolů v orientaci prostoru. Ozvučujeme tak jednotlivé obratle v anatomické posloupnosti. Když bychom některé z obratlů necítili, nestresujeme se a zvuk pro obratel, jenž nám ze zorného pole uniká, vynecháme. **Na závěr si odpočineme vleže na břiše. Po odpočinku se znovu přetočíme na záda do zvolené výchozí pozice a začneme se soustřeďovat na propojení hlavy, páteře a pánve. Představíme si, že za naším měkkým patrem se rozprostírá velký taneční sál, z jehož stropu visí dolů obrovský křišťálový lustr.** Spodní část lustru ústí až do vnitřního prostoru pánve. Postupně se pokoušíme hlasem rozsvěcovat žárovičky na lustru ve směru dolů, tj. začínáme v oblasti měkkého patra a ve vrcholu hlasotvorného výdechu končíme dole, v oblasti pánve. Po přidechnutí začínáme znovu ve výchozí pozici u první žárovky v oblasti měkkého patra a rozsvěcení křišťálového lustru několikrát opakujeme. **Na závěr si odpočineme všichni s nohama nataženýma a pažemi podél těla.** Vnímáme svůj dech, prostor celého hrudního koše a vztahovou souvislost pánve, páteře a hlavy. Soustředíme se na změny v oblasti měkkého patra a kořene jazyka.

---

## **MODUL 1 (15- 20 minut)**

### **1) PLNĚNÍ SNĚHULÁKA DECHEM, VLEŽE NA ZÁDECH**

**Představíme si, že vnitřní prostor našeho těla má určitý tvar, tvar sněhuláka.** Základová koule odpovídá tělově oblasti pánve, břicha a bederního oblouku páteře.

Na ní postavená druhá koule se svou spodní hranicí překrývá s bránicí a pojímá oblast celého hrudního koše a hrudní části páteře. Koule prezentující hlavu je v představě připevněna ke střední části těla sněhuláka v oblasti korespondující s oblastí krku, hrtanu a hlasivek, s přechodem hrudní a krční páteře (oblast C7) navazujícím do vnitřního prostoru lebky. Představa sněhuláka je jedním z mnoha možných obrazů, v nichž si můžeme představovat dechový sloupec. Výhodou tohoto konkrétního obrazu je fakt, že je rozčleněn na tři části, které musí držet pohromadě tak, aby sněhulák stál. Tento obraz tematicky souzní s lekcí předchozí, kdy se od diferencovaného pohybu hlavy a pohybu hlava-trup v diferenciaci vůči pánvi dochází v závěru k nediferencovanému pohybu pánev-hlava-trup. **Obraz tří různě velkých koulí**, z nichž je sněhulák složen, korespondujících s jednotlivými částmi a vnitřními prostory těla, nám umožňuje pracovat v trojrozměrném pojetí s každou ze tří oblastí v dechovém a následně hlasovém zapojení zvlášť. Přitom nedochází k narušení celku, k dělení dechové opory a hlasotvorné energie. Ta je naopak posilována obrazovým vědomím celku všech tří částí, jež jsou individuálně rozvíjeny, a proto má schopnost účinně stimulovat vystavění dechového sloupce od základu.

#### **1a) NAPOUŠTĚNÍ SNĚHULÁKA DECHEM ZE ZDOLA NAHORU**

Ve fázi nádechu naplňujeme postupně dechem všechny tři koule sněhuláka, od spodní, základové až po hlavovou. Vnímáme kontinuální dechový vír, který jednotlivé koule v jejich vnitřním prostoru obkružuje.

#### **1b) NAPOUŠTĚNÍ SNĚHULÁKA DECHEM SHORA DOLŮ**

Ve fázi nádechu naplňujeme postupně dechem všechny tři koule sněhuláka, od horní, hlavové až po spodní, základovou. Znovu vnímáme kontinuální dechový vír, který jednotlivé koule v jejich vnitřním prostoru obkružuje.

### **2) ODPOČINEK**

### **3) PLNĚNÍ SNĚHULÁKA DECHEM, VSEDE**

**Opakujeme body 1a)- b) ve změněné situaci v gravitačním poli, v sedu.** Nejlépe je volit turecký sed bez opory dlaní či předloktí. Pokud účastníkům lekce tento způsob sedu nevyhovuje, je možné přesunout se do sedu na židli bez opory zad o opěradlo židle. Porovnáváme své pocity z rozdílu mezi předchozí situací vleže a současnou pozicí vsedě.

### **4) ODPOČINEK**



## 5) OZVUČOVÁNÍ SNĚHULÁKA, VSEDĚ

**Opakujeme body 1a)- b)** s tím, že tentokrát **přecházíme z dechu do hlasu**. Každá ze tří koulí může být zdrojem originálního zvuku - v tom případě je potřeba udržet kontinuální dechovou i hlasovou energii. Nebo využijeme jeden zvuk, který se všemi třemi objekty kontinuálně prolíná. Pokud nám nestačí dech na celého sněhuláka, dodechujeme se v průběhu hlasotvorného procesu tak, abychom vědomě udrželi bránici v pružném pnutí, obzvláště v momentech prostorově- přechodových. Dynamika i rytmus zvuku se mohou měnit v závislosti na objemu jednotlivých koulí.

## 6) ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH

---

### MODUL 2 (15 minut)

## 7) DIFERENCOVANÉ OZVUČENÍ PRVNÍ, ZÁKLADOVÉ KOULE SNĚHULÁKA, VSEDĚ ZA ÚČASTI KROUŽIVÉHO POHYBU PÁNVE V MINIMÁLNÍM ROZSAHU

Představíme si, že **uprostřed vnitřního prostoru koule je pes**. Zvolíme si konkrétní rasu a věk psa. Obě zmíněná zadání můžeme po několika opakováních libovolně proměňovat. Začneme zlehka pohybovat pánví v minimálním rozsahu ve směrové výseči kruhu a do jednotlivých zvolených směrů jejího pohybu zapojujeme postupně, vždy v několika opakováních, hlas v následující posloupnosti:

- „ha“ + dech
- „haf“
- „haf“ zpomaleně
- „haf“ (s představou vztyčeného ocásku a vědomým rozšířením řitního otvoru)

## 8) ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH

## 9) DIFERENCOVANÉ OZVUČENÍ DRUHÉ KOULE SNĚHULÁKA, VSEDĚ ZA ÚČASTI PRUŽENÍ HRUDNÍHO KOŠE

Představíme si, že **uprostřed vnitřního prostoru je strašidlo**. Určíme si podobu strašidla (např. bílá paní, hejkal, zloděj apod.). Charakteristickou osobnost strašidla můžeme vždy po několika opakováních libovolně proměňovat. Začneme zlehka rozpružovat žebra v minimálním rozsahu ve směrové výseči dopředu a dozadu, doprava a doleva. Do jednotlivých zvolených směrů pohybu žeber zapojujeme postupně, vždy v několika opakováních, hlas v následující posloupnosti:

- „ba“ + dech
- „baf“

- „baf“ zpomaleně

#### 10) ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH

#### 11) DIFERENCOVANÉ OZVUČENÍ TŘETÍ KOULE SNĚHULÁKA, VSEDĚ

S představou **pistolky v prostoru třetí koule** sněhuláka zapojujeme hlas v následující posloupnosti:

- střídavě „pi“, „pa“ + dech
- „paf“
- „paf“ zpomaleně
- „pif“
- „pif“ zpomaleně
- střídavě „pif“/“paf“

#### 12) ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH

---

### MODUL 3 (5- 10 minut)

#### 13) PLNĚNÍ SNĚHULÁKA DECHEM VE VZPŘÍMENÉM STOJI

V pohodlně zvoleném stoji, kdy je váha těla víceméně rovnoměrně rozložena v ploše obou chodidel, opřeme obě dlaně o zvolenou pevnou plochu před sebou a opakujeme body **1a)- b)**. **Oči máme po celou dobu trvání tohoto modulu otevřené.** Dlaně jsou o stěnu opřeny maximálně ve výši ramen tak, že prsty rukou směřují kolmo ke stropu. Opora dlaní do stěny má funkci vizuální, nikoliv funkci fyzické opory (Nejedná se o plné rozložení váhy těla do opěrných bodů dlaní.). Jde o to, že vytváříme situaci, v níž je náš nervový systém přes obrazový vjem opory rukou do pevné podložky zklidněn a tělo se tak v pozici stoje může dostat do uvolnění, kvalitativně odpovídajícího lehu na zádech.

#### 14) ODPOČINEK CHŮZÍ

#### 15) NEDIFERENCOVANÉ OZVUČENÍ CELÉHO SNĚHULÁKA

Ve stejné pozici, za účasti dlaní opřených v obrazovém, nikoliv fyzickém rozložení váhy do frontální stěny, zkusíme v plném nádechu sněhuláka jednotlivé hlasové prvky z bodů **7), 9)** a **11)**. **Jednotlivé pokusy, variace prokládáme odpočíváním v chůzi.** Můžeme porovnávat, zda je odpočinek chůzí v subjektivním vnímání srovnatelný s relaxací na zádech, anebo ne.

## **16) ZÁVĚREČNÝ ODPOČINEK VLEŽE NA ZÁDECH**

Lehneme si na záda a sledujeme změny v kontaktu těla vůči podložce. Vnímáme svůj dech, vnitřní prostor pánve, hrudního koše a hlavy. Představujeme si dechový sloupec a dech v něm kontinuálně proudící střídavě nahoru a dolů.

## **17) CHŮZE**

Pohybujeme se prostorem s představou, že jsme sněhulákem. Další návodné instrukce z pozice pedagoga není třeba zadávat. Účastníci záhy začínají sami improvizovat v rolích sněhuláků štěkajících, strašících a lovících.

## VII. DODATKY

### VII. 1. REFLEXE STUDENTŮ AUTORSKÉ TVORBY A PEDAGOGIKY DAMU

Reflexe, které uvádím, jsou řazeny časově vzestupně. U poznámek pod čarou u autorů přidávám informaci, v jakém ročníku studia na KATaP reflexi psali a- pokud mám dostupné informace- uvádím i jejich profesní zaměření. Reflexe jsou ponechány v autentické formě.

Marcela Šiková, 20. října 2009

*„Moc zajímavé. Čím dál víc vnímám, jak vhodný je to prostředek. Napadá mě třeba pro tanečnický., Pro tanec. Ale vlastně jde o pozorování a objevování vlastních možností. Vnitřních souvislostí. Mezi představou a skutečným hnutím. Představa a pohyb.*

*Konkrétně: Uvolnění na zemi, pohyb „hodin“ v pánvi. Zatím ve směru mezi 12 – 6 a zpět, totéž mezi 3 – 9 a to ve třech úrovních – leh, sed (hrudník zavěšený mezi rameny?), stoj. A pak taky chůze, ze které vyplynul taneční – styl? V základu jakého tance může být tento pohyb.*

*Při zkoumání těla při pohybu se mi objevovaly obrazy: hlavně moře, jak se přelévá, nebo naráží na útesy (to, když jsem obrátila dech a vdechovala proti pohybu pánve, taky jsem vnímala změnu vedení, kdy spolu s obrazem začal pohyb určovat dech, tedy dech byl prvotní a pohyboval tělem. Šlo o daleko jemnější práci, tělo jakoby víc plastičtější, jakoby bylo tím mořem.) Taky tam byl obraz veslařů na kanoi. Nutí mě to k otázkám, co je prvotní? Při chůzi jsem si zkoušela měnit směry pohybu v pánvi (nebo pohybu pánve?) vpravo i vlevo v kontextu s pravou nebo levou nohou. Sledovala jsem, jak se pak liší pohyb celého těla. Zajímavé bylo taky pohybovat jakoby hodinovou ručičkou v kruhu. Zjistila jsem, že i tady, přestože šlo pouze o kroužení vpravo nebo vlevo, pouze ve vztahu k ose těla, pohyby jsem vnímala asymetricky. Tedy, jakoby na jednu stranu to šlo hladčeji, nemusela jsem vyvíjet tolik soustředění, aby to opravdu kroužilo v kruhu. A čím menší pohyby, tím to bylo*

*obtížnější, udržet představu obíhajícího kruhu (i když já jsem měla představu něčeho, jako je káča, nebo oblá mísa, která se nejhlubší částí dna dotýká páteře (ve stoje), země (vleže).<sup>108</sup>*

Olga Škochová- Bláhová, 22. listopadu 2010

*„Zde několik poznámek k tomu v jakém kontextu, či trsu jakých úvah a zkušeností se moje setkání s Feldenkraisovou metodou / totiž setkání i jeho aktuální reflexe/ ocitlo. Čili reflexe v širším smyslu slova. Se cvičením jsem se setkala a jeho reflexi provádím v období životní změny, či v období, kdy ta změna je tématem - tedy to k tomu /pochopitelně/ vztahuji - snad ne násilně - snad je to ve věci skryto.*

*Na hodiny Feldenkraise jsem chodila pravidelně vloni v zimním semestru a potom pravidelněji cca v únoru a v květnu v letním semestru. Na jaře jsem byla hodně nemocná a také jsem začala ztrácet fyzickou rovnováhu. Což souvisí s tím „obdobím životní změny“ - potvrdila mi to i psycholožka, že se tak mohu cítit - ale možná to souvisí i s cvičením FM v kombinaci s jógou a změnách v držení těla, které nastaly / a samozřejmě i naopak/. Abych neděsila - tak „období životní změny“, pro které jsem vyhledala i doprovázení psychologa, souvisí s / či se do něj výrazně, kromě jiných věcí promítá/ významná proměna vztahového pole s mojí maminkou.*

*Maminka po letech nabývá lepšího psychického stavu, dochází nějakého vnitřního uzdravení, vlastní samostatné rovnováhy a „pouští mne“. Jinými slovy budujeme po letech rovnoměrný partnerský vztah a ze skříní vypadávají hromady kostlivců a mění se charakter rovnováhy.*

*Ponejprv přijmi omluvu - rozhodla jsem se letos vynechat zimní semestr. Kompletně - čas je jen jeden a já buď mohu psát disertaci, nebo aktivně chodit - obojí se mi aktuálně nedaří skloubit při všem ostatním. Zároveň nejde jen o čas, jde i o to, že jsem před prázdninami definitivně zjistila, že musím něco napsat, provést reflexi a posunout se dál a potom si zkoušet nově. Praktické zkoušení jak Dialogického jednání, tak čehokoliv*

---

<sup>108</sup> Šiková, M.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP., 2. ročník bakalářského studia, herečka, Rkp., Praha: archiv autorky 2009.

*jiného se v pocitu začalo „protáčet, podjíždět“. Asi to je i tím, že je člověk přeplněn impulsy a musí zpracováním udělat místo na to, aby něco vypustil a mohl se otevřít dalšímu. Další motivací jest změna rytmu – potřebuji se zbavit rytmu.*

*A teď prakticky k FM - V kombinaci FM a jógy se mi „narovnal nebo otevřel hrudník“. Objevila jsem otevírání nebo narovnávání hrudníku kolem pomyslné kolmé osy. Vždycky jsem si uvědomovala jen hrudní záklon, řekněme kolem pomyslné horizontály, ale ne kolmici. Teď objevuji tu celkovou dynamiku. A jsem si horní části těla více vědomá.*

*Zcela mne na jedné z prvních lekcí okouzilo, když jsi připomněla, že je soustava kostí paže napojena ke kostře de facto jenom klíčovými kostmi. Když jsem se učila kreslit člověka, tak jsem se průzkumu kostry, ale hlavně svalů, jako tomu, co je vidět, věnovala a teď si říkám, že jsem si měla kostry všimnout víc, že by celý mechanismus pohybu člověk pochopil více z jádra propojení a jádra pohybu.*

*Má to zajímavé efekty – díky koncentraci na horní část těla / to je i většímu vědomí stavby hrudníku a napojení kostí paže na páteř a jeho většímu zapojení, či využití / jsem se v létě naučila běhat - postupně jsem uběhla bez potíží 4 km. Naučit se běhat, to znamená naučit se i lépe dýchat. Znamená to tedy, že i lépe dýchám /lépe nejspíš znamená hlubší dech/. Při běhu jsem objevila aktivní pohyb pažemi. A představu-že těžiště není v bedrech, ale v hrudníku. Jde asi o to nenechat ten pocit zdroje pohybu spadnout do beder / nebo jenom do beder/. Dopředu musí či člověka nést právě hrudník a pocit v bedrech je spíše lehkost. Podařilo se mi se při běhu přestat namáhat a právě běžet lehce. S objevením této nové fyzické svobody se mi ovšem ještě více přitížilo v naší vršovické kotlině, kde není bohužel kam chodit běhat a hlavně co při tom dýchat...*

*Možná že v tomto kontextu asi i chápu propojení FM a hlasu. Člověku se uvolní hrudník, zlepší- to je prohloubí- dech a najde dechovou oporu. Zároveň skrze cvičení získá fyzickou představu o svém vnitřním prostoru, zjistí mimo jiné, že má vnitřní objem, který může naplnit dechem. Lépe se mu tedy pracuje s úkoly, založenými na schopnosti vnitřní představivosti typu- opři dech až do paty.*

Vždycky jsem se spíš soustředila na oblast beder. A to i z těch banálních holčičích estetických důvodů. Cvičila jsem od puberty kalanetiku a rukou a horní části těla jsem si moc nevěšovala, nebo jsem na nich spíše nepracovala. V józe mne překvapilo, že se prakticky vůbec nepracuje s přímým zatínáním hýžděových svalů, naopak v řadě cviků je to přímo zakázané – tyto svaly mají být povolené. Ale je pravda, že jsem vždycky zkoumala, jak mají ženy „postavený krk na těle“. Viděla jsem svoje klíční kosti, které jsou spíše do „v“, a krk se v nich trochu propadá. Líbilo se mi, když je měl někdo rovně a pak mne vyloženě fascinovaly typy žen, které měly tu Holbainovskou renesanční šíji, tedy mohutnou trapézu, svaly ramen a další svaly vystavěné ještě nad klíčními kostmi.

Za rok cvičení FM se mi klíční kosti skoro narovnal a hlava je od nich mnohem víc odpružená. Lopatky také míň vyčnívají. Myslím si, že hrudník a pocit v něm má nějak jednoduché psychosomatické konotace – člověk se napřímí a něco chce, někam směřuje. Jak jsem zmínila výše, na jaře jsem „ztrácela rovnováhu“ a možná to souviselo i s přesunem pozornosti /vůči vlastnímu tělu/, či změnou těžiště.

Další, co patří do „trsu“ situací, které jsem zaznamenala jako klíčové a související je setkání s fyzioterapeutem, který / krom toho, že mi řekl o „zamykání kolen“ a prováděl se mnou takové razantní protahování krku a svalů kolem páteře, to samé mne zaskočilo na józe, ty „odpočinkové“ pozice, kdy má člověk váhu na ramenou, bradu na hrudní kosti a krk v maximálním protažení / mi řekl, když se na mne podíval, že se mám celkově uvolnit a nemám se tolik snažit. Moc se snažím, zajímavé sdělení přečtené z těla. Tak jsem si řekla, že se snažit nebudu a to je moje heslo pro tento rok.

Další zajímavá „klíčová věta“ zazněla o prázdninách v líné letní atmosféře na jedné osamocené faře na Makové u Příbrami, ve které má rodina našich přátel chalupu; společně jsme tam trávili asi 14 dní. Jedno odpoledne za námi přijela návštěva. Jednalo se o „matematicko-fyzikální rodinu“ a právě jiný jazyk či slovník způsobil nové nazření již dávno známého. Otec řekl o svém synovi, že má „vysokou rezistenci ke změně“, totiž že se mu nikdy nikam nechce, ale že je potom rád, že tam je a zase se mu nechce zpět. Vysoká rezistence ke změně a silné sklony k setrvačnosti. Ano, jistě,

*poznávám se. Dialogické jednání je trénink, který v člověku může zvyšovat schopnost připravenosti ke změně /připravenost k aktuálnímu/.*

*Feldenkreisova metoda může člověku pomoci zpomalit mysl tím, že mu napomůže si do detailu představit tu transformaci, změnu – přiblížit mysl /která si představuje a ve které nejspíš tkví problém rezistence ke změně – protože ona setrvává nebo ona by naopak chtěla změnu příliš rychle, každopádně ať tak či tak není propojená s tělem / k tělu.*

*Jsem člověk s velmi dobrou prostorovou orientací a velkou citlivostí pro prostor a jeho rozměry. A zároveň jsem někdy „nemehlo“. Tak nějak nevím, kde mi končí ruka a kde noha. Určitě je to těkající myslí. Když se nekoncentruji tak se „necítím až po okraj těla, nemám o svém těle přehled“. Uvědomuji si to často na dialogickém ... ač si myslím, že vím, a všímám si jednoduchých pohybů, tak zdaleka ne.*

*Myslím si, že FM mi může pomoci k prostorovému vnitřnímu hmatu. Zkrátka vnitřní představa může dotéct až na okraj. Člověk může být až pod povrchem své kůže plně se vyplňovat zevnitř a tak se dotýkat prostoru vnějšího. Je-li člověk zaujat, či vysazený na prostor a orientaci – možná je taky zaměřen směrem ven ze sebe na vnímání vnějšího /prostoru / - mimo sebe. Tedy FM může rozšířit vnímání i na vnitřní /prostor/. Reálně / i v představě/se tedy může vnitřní prostor dotknout vnějšího - vědomě.*

*Kdybych se postupně dostala ke cvičením, která jsem zažila a základním pocitům, škále slov, pojmů, která věc pro mne charakterizují. Detailní pozornost, koncentrace – její ztráta a opětovné nabývání, úsilí v neúsilí. Obrovské kontrasty vnímání při tak minimální práci. Cvičení, po kterých má člověk pocit, že jedna půlka těla leží výš a jedna níž, jedna půlka těla je obrovská a druhá jako škvarek...*

*Napadá mne odbočka. Při výuce sinojaponské kaligrafie – de facto třeba hodinu opakuješ prakticky totéž a co zkoumáš, by se dalo označit „jako anatomie čáry“. Záleží na tom, jak anatomii čáry dostaneš do těla, abys mohla potom postoupit k anatomii celého znaku a jeho dynamiky. Záleží na tom, jak detailně si tu čáru dokážeš představit. Záleží na tom, jak detailně si uvědomuješ pohyb, který děláš - kde končí, kde začíná. A potom zcela*



konkrétně zažíváš vlny své pozornosti. Je dobré například poznat, kdy jsi s pozorností na vrcholu a zkusit realizovat věc na čisto, neb potom už je to jen horší, než znovu nabudeš pozornost. Není možné se soustředit stále stejně. Minulý víkend jsem učila a byl tam nováček – studující práva- a odcházel úplně vyřízený i proto, že se setkal s jinou dynamikou koncentrace, snažil se tak, jak je zvyklý koncentrovat stále stejně, a to ho unavilo.

Jsem FM nadšená a zcela nekritická. Baví mne to. Docela by mne někdy zajímalo projít tou fází vzteku, o které jsi mluvila, že na člověka může přijít, když cvičí opravdu intenzivně po určitou dobu. Při kaligrafii to zažívám se studenty; sama jsem to už nezažila dlouho. Na jaře jsem měla například jednu mladou paní doktorku – chirurga, která přišla s vysokým míněním o své trpělivosti a v průběhu kurzu začala být dost frustrovaná. A ačkoliv jsem se jí snažila povzbudit, že v případě, že by neměla velkou trpělivost, tak by na kurz vůbec nepřišla, tak se už podruhé nevrátila. Zjevně se jí nějak naboural sebe obraz. A vidíš nabourání sebe obrazu a vlastního mínění o schopnostech vlastní představitivosti /mám o sobě v určitém slova smyslu vysoké mínění/ se mi přihodilo – pozitivně – při cvičení FM. Jeden z nejvytrvalejších žáků kaligrafie v písecké čajovně U zeleného stromu je asi 17 ti letý hoch, který je pohledný, velmi chytrý, takového vytáhlého a jemného zjevu, a který koktá. Říkám si, jestli ho kaligrafie intuitivně nepřitahuje i z toho důvodu, že by mu tento trénink /myšlení, ruky, koncentrace/ mohl možná pomoci řeč rozuzlovat.

Všechna ta cvičení, která jsem se tebou minulý podzim absolvovala, mi dělala nesmírně dobře a bavila mne. Já ten minimalismus prostě miluji a zkvalitňovat detailnost svého rozlišování, to je pro mě prostě vzrušující. To, že dokážeš na počátku lekce vnímat řekněme / záleží na tom, ve kterých částech těla / milimetrové či půlcentimetrové posuny v pohybu a po hodině jsi přítomná v každém mikro milimetru, tím pádem člověk zažije zcela jiné možnosti plynutí svého pohybu, to je prostě krása.

Práce na hranici skutečnosti a představy je vzrušující – ne pohyb, ale reálný svalový pohyb- tedy jenom vůle k pohybu. Nulový pohyb a představa pohybu, která ale vytváří svalový tonus. Je vzrušující zadávat různý výchozí bod a sledovat, co to dělá ... na škále představa, nulový pohyb – představa, svalový tonus – představa, skutečný pohyb.

*Co mi též připadalo zajímavé při sledování sebe sama, bylo, jak člověk je buď zanořen uvnitř, nebo „vypadává ven“ najednou se vidí z vrchu. A někdy se nedaří dostat pohled zpět do těla. A také, zda se člověk prohlíží jaksi ze shora, stanoviště pozorovatele je v hlavě, a nebo zda se kouká odjinud, nebo zda je přítomný u toho, kde zrovna pozoruje. Zda zoomuje, či ne. A samozřejmě rychlost sledování - určité úseky prostě prosvítí a i když se vrátí, tak je znovu přejede moc rychle. Určitě - v průběhu cvičení se zkvalitňuje, tedy zpomaluje sledování.*

*Zcela prakticky - jsem hypermobilní a jednu nohu mám v pozici na zádech vleže více vyklopenou než druhou /asi problém s kyčelním kloubem/. Překvapilo mne, že se to po cvičení srovnalo, a cítila jsem obě nohy stejně - neměla jsem pocit, že jedna noha „odpadá“.*

*Zkoušeli jsme na Kreativní pedagogice jedno cvičení, kdy zadáním bylo sledovat aktuální vnitřní naladění, impuls a sledovat ho směrem ke gestu či rozvinutějšímu pohybu a pak volně přejít ke grafickému záznamu. Následně si vybrat nejkontrastnější kresbu k tomu, co jsem zaznamenal /potažmo cítil/ já a zkusit si to vzít do těla. Určitě by bylo zajímavé něco někdy z FM v návaznosti na kresbu vyzkoušet.“<sup>109</sup>*

Martina Kafková, 13. ledna 2010

*„Už dlouho chodím okolo reflexe jako okolo horké kaše, ale dneska jsem si řekla, že i kdybych měla napsat nějakou pitomost - zkusím to. Je těžké reflektovat lekce, které jsem zatím měla. Většinou si poté nic nepamatují a ve chvíli cvičení mi často utíkají myšlenky, anebo zkrátka zaspím - vypnu a ani si toho nevšimnu. Dlouhou chvíli mi trvalo, než jsem se dokázala zklidnit a probudit, jak ty říkáš, vnitřní zrak. To, co vevnitř vidím, mi nepřipadá nijak zajímavé ani pozoruhodné. Dosazuji si obrázky z knížek o lidském těle a taky se nutím do pocitů, protože jak jsem si všimla, moje tělo mlčí. Víím o něm jedině tehdy, kdy mě začne bolet, ale to už většinou mezi sebou máme takový*

---

<sup>109</sup> Škočová- Bláhová, O.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP., 2. ročník doktorandského studia, výtvarnice, Rkp., Praha: archiv autorky 2010.

konflikt, že touha dobrat se něčeho srozumitelného zůstane jen pouhým přáním.

*V počátku našich lekcí, jsem pociťovala velkou nevoli ke svému tělu. Studovala jsem tanec a asi od 8 let se snažila hubnout – užilo si tedy se mnou dost a já si k němu nevypěstovala úplně ideální vztah. Z počátku mi dělala problém trpělivost a tempo. Jsem zvyklá, že ze mě musí „lejt“, abych měla pocit, že jsem něco dělala. Tohle pomalé cvičení mě skoro vždycky dohnalo k rozladění (později k záchvatům smíchu, které byly ale stejně spíš projevem hysterie než veselí) a celkové negaci.*

*Pamatuji si, jak mě po první lekci, kterou jsme věnovali pánvi, asi tři neděle bolela pravá kyčel. Víím, že to upozorňovalo na nějakou nepohodu, ale asi největší podivností bylo, že se mi připomínala v noci, kdy jsem si jí prostě všimnout musela a taky se jí pověnovat. Víím, že to zní divně, ale doslova mě nutila k pozornosti. Přistihla jsem se několikrát, jak ji pozoruji zevnitř. Mám pocit, že po téhle nepříjemné lekci jsem konečně začala se svým tělem komunikovat.*

*Něco podobného jsem zažila s hlavou. Druhý den po cvičení jsem měla doslova migrénu a to na bolesti hlavy vůbec netrpím, tady se mi ovšem „navázat spojení“ nepodařilo. Bolest si žila sama pro sebe a pak odešla. Opět tu ale platí to nepříjemné podráždění. Nemyslím si, že by se samotným cvičením něco velkého událo, ale jsem přesvědčena o novém vnímání, které se mi z počátku nezdálo nijak výhodné. Člověk všechno vnímá a možná by to dokázal i namalovat nebo jinak znázornit, nedokáže si ale od toho pomoci.*

*Dnešní lekce byla o dost jiná. Svůj podíl na tom má i fakt, že to píšu za čerstva, a taky už nejsem tak vyděšená z té benevolence, která je nám dopřána. Uvědomila jsem si, že mi dělá problém nepřepínat se a celkově se nesnažit. Dnes jsme dělali rotaci spodních žeber (teda doufám) s vcelku pěkným názvem, který jsem teda bohužel už zapomněla něco jako „mrtvý pták“. Nemá cenu psát o tom, že mě z posedu bolí pravá kyčel, ale požadavek „oči jdou proti hlavě“, mě doslova rozsekal. Nejen, že jsem nebyla schopna to udělat, ale bohužel ani si představit.*

*Jakmile jsem se snažila o představu konečné finální verze, měla jsem bílo před očima. Nedokázala jsem nikde ve své hlavě najít nic podobného, něco, od čeho bych se mohla odpíchnout, nebo k čemu bych to mohla připodobnit. Moje hlava najednou vypla – něco jako restart. Musela jsem si znovu říct, kde jsem a co je potřeba udělat. Zkoušela jsem to různě. Nakonec jsem si představila, jak by měly oči jít proti hlavě a posléze viděla, jak jsou oči mimo hlavu a jdou proti ní. Nešlo si oči představit jako součást hlavy. Jsem dost konstruktivní typ, nedávalo mi to smysl a zadání oči proti hlavě byl můj kolaps.*

*Feldenkraisovu metodu zatím neznám, ale kdybych ji měla nazvat jedním slovem, vybrala bych si „tajemství“. Nevíme, jak by to mělo být, jestli to děláme dobře a co je špatně. Všechno je dovoleno a všechno v tu chvíli je Feldenkrais. Co se z toho vyklube, taky nevíme, jediné, co se nedoporučuje, je protahování se - přesně to, co všichni chceme dělat a máme potřebu to dělat. Když cvičíme, naše pozornost je obrácena dovnitř. Vše se odehrává v našem vnitřním světě, v pocitech a jakémsi „oněmění“.“<sup>110</sup>*

Jan Kubíček, únor 2011

*„Přijmeme-li, že člověk by měl věnovat pozornost svým slabým stránkám, musím konstatovat, že Feldenkraisova metoda je pro mě jako stvořená. Když jsem si před časem dělal test osobnosti v MBTI typologii vycházející z Junga, vyšlo mi, že moje nejslabší (zakrnělá, inferiorní) funkce je vnitřní vnímání, tedy vnímání orientované dovnitř, do vlastního těla a duše.*

*Když jsem tohle zjistil, uvědomil jsem si, že je tomu skutečně tak, že například špatně vnímám souvislost mezi jídlem, které sním, a některými tělesnými obtížemi, které následují. Lapidárně řečeno, jsem třeba dostal průjem, ale vůbec jsem si neuvědomoval, že ho mám z toho, že jsem něco špatného snědl. Víím přitom, že jsou lidé, které tuto souvislost vytuší už ve chvíli, kdy mají před sebou jídlo na talíři.*

---

<sup>110</sup> Kafková, M.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP., 2. ročník magisterského studia, hlasový pedagog, Rkp., Praha: archiv autorky 2010.

*Jak rozumím Feldenkraisově metodě, tak ta právě tomuto vnitřnímu vnímání může napomoci. Posiluje vnímavost vůči vzkazům, které dostáváme z našeho těla. V souladu s psychosomatickým pojetím studia na KATaP nás učí, že tělo jsme, nikoliv tělo máme. Učí nás uvědomění si psychosomatické jednoty, toho, že fyzické obtíže mají často své fyzické příčiny a naopak, že psychické problémy mohou mít zdroj v psychickém nepohodlí. Cíl Feldenkraisovy metody bychom nejobecněji snad mohli formulovat takto: zvýšit vnitřní vnímání svého těla, naučit se mu naslouchat a na základě toho se naučit takovému každodennímu zacházení s ním, které je mu příjemné, a proto i zdravé.*

*Musím říci, že v poslední době se moje inferiorní funkce začala zlepšovat, skutečně jsem začal více naslouchat sám sobě, svému tělu i své duši. Jde u mě nepochybně o součást komplexnější osobní proměny, proto nelze jednoznačně přisoudit určité změny právě jenom Feldenkraisově metodě. Zřejmě zde však hraje určitou roli.*

*Nutno též říci, že tyto změny nebyly vždy příjemné, například jsem si uvědomil některé svoje tělesné handicapy jako neohebnost či mizerné držení těla. Toto uvědomění je ovšem prvním krokem k nápravě. Lépe si včas uvědomit nedostatky a moci na nich začít pracovat, než žít dlouho v nevědomosti a nechat problém bobtnat.*

*Vím, že mám mizerné držení těla, velkou kyfózu, což do značné míry zřejmě plyne z toho, že mám nadměrně dlouhá záda a krátké nohy. Záda mě však nijak výrazně dosud nebolely. Pokud ano, tak jsem si zacvičil svoji sérii cviků a bylo to lepší. Ke konci semestru se však záda ozvaly a začaly bolet. Nebyla to ovšem zálužná bolest, s níž si člověk neví rady, ale bolest jaksi komunikativní, která mi sděluje, jak se svým tělem zacházet. Jakoby se záda ozývala: Sedni si rovně! Myslím, že i díky Feldenkraisově metodě se moje tělo včas ozvalo, aby mě přimělo něco se sebou dělat.<sup>111</sup>*

---

<sup>111</sup> Kubíček, J.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP., 3. ročník bakalářského studia, Rkp., Praha: archiv autorky 2011.

Martin Třešňák, leden 2013

*„O Feldenkraisově metodě jsem nevěděl, dokud jsem nezačal studovat KATaP. Jednou jsem se s ní již setkal, nevědomky však, o co jde. Chodil jsem na seminář Cesta hlasu k paní Vostárkové, kde jsme jednou dělali různá cvičení vleže, která spočívala ve velmi nepatrných pohybech. Soustředili jsme se na oblast břicha. Už jen po tomto krátkém, asi hodinovém cvičení, jsem cítil celou oblast mého těžiště úplně jinak. Byl jsem z toho úplně, jak se lidově říká, odvařen. A hlas, který jsem po tom měl, byl tak jiný, že jsem skoro nevěřil zvukům, které jsem vydával. Proto jsem byl velmi rád, když jsem zjistil, že to mohu mít jako předmět ve škole.*

*Jeden semestr s Feldenkraisovou metodou mě donutil a namotivoval přemýšlet o našem těle ještě o trochu jinak než jsem o něm smýšlel doposud. V hodinách jsem si na vlastní kůži vyzkoušel, že i ty nejmenší pohyby mohou velmi ovlivnit celé naše tělo. Časem jsem si začal uvědomovat některé své určité pohybové stereotypy. O to to bylo zajímavější, když jsem po hodině své tělo cítil úplně jinak, a přitom druhý den to bylo zase jako při starém. Ale ta vzpomínka, že to bylo, jinak stále zůstávala. Navíc mně došlo (nebo jsem aspoň částečně nahlédl), jak je naše tělo propojené.*

*Člověk by čekal, že pokud při hodině děláme cviky, které spočívají v pohybech rukou, že to ovlivní ruce. Ale to bylo právě neuvěřitelně překvapující. Když jsem po hodině vstal, pocítil jsem změnu minimálně v celé horní pěstě těla, a to jsme dělali jenom cvičení s rukama. Ne že by se to dělo pokaždé, také se stalo, že jsem nic necítil, zatímco jiní třeba právě něco pocítili. Obecně dle reakcí ostatních bylo zajímavé pozorovat, jak ačkoli jsme všichni lidé s relativně stejnými těly, tak stejně jsme všichni originální a na každého může působit něco jinak.*

*Také mne zprvu zarazilo, když jsem slyšel zadání, že pokud nejsme schopni onen pohyb provést, tak si ho aspoň představme, že ho provádíme. Ale praxí jsem onen princip pochopil. Těžko se mi vlastně popisuje, co začínám chápat ohledně lidského těla, díky Feldenkraisově metodě, ale vím, že tu dochází k určitému poznání nějakých principů. Samozřejmě, že se to dá popsat, jak jsem se výše snažil, ale když si to přečtu, tak je to velmi nekompletní popis.*

*Ten jakýsi pocit, který z toho všeho získávám je pro mne zatím nepopsatelný. Naše tělo je prostě neuvěřitelně fascinující věc, se kterou se dá dělat neuvěřitelně moc věcí a jedním z hlavních kroků je jenom „jednoduše“ si to tělo začít uvědomovat. A vědomě s ním pracovat. Ne, že si protáhnu ruce, anebo si jen tak zaposiluji, ale že prostě teď a tady jsem v tomto těle a teď si ho plně celé uvědomuji (v té fázi ještě nejsem, samozřejmě). No bohužel zjišťuji, že nevím jak popsat onen pocit, který začínám zažívat, když přijde na naše tělo.“<sup>112</sup>*

Zuzana Pártlová, leden 2013

*„Feldenkreisova metoda mě fascinuje tím, jak je jiná než cokoli, co si tradičně spojuji s pohybovou výchovou – fyzická námaha, silovost, estetické nároky, zaměření na výkon, výběrovost. Líbí se mi, že je to metoda laskavá a přístupná všem bez ohledu na nám dané fyzické (in)dispozice. Nebo právě s ohledem na ně. Na rozdíl od většiny výchov totiž nepracuje s předmětem – daným nárokem, ke kterému má cvičící směřovat, ale se subjektem – osobním potenciálem, který nám podle našich vlastních možností pomáhá rozvíjet.*

*Zázračné a geniální na Feldenkraisovi je, že nepřistupuje k tělu mechanicky jen jako k bezduché materii, kterou je třeba pohybem k pohybu trénovat, ale jako k oduševnělé součásti našeho bytí s vlastní tělovou pamětí, kterou je možné vyvolávat a upevňovat pomocí imaginace.*

*Je ohromující, jak široký má záběr, že dokáže být užitečná všem od profesionálních tanečníků a sportovců až po osoby s vážnou pohybovou dysfunkcí. Přitom na hodinách FM se pohybu praktikuje minimálně! Pro někoho to může být odrazující, zdánlivě je to „nuda“, nic moc se neděje -více než tělo se namáhá mozek, který se vnitřním zrakem snaží pohyb do nejmenších detailů sledovat nebo dokonce úplně bez pohybu evokovat. Mně tento paradox pohybové výchovy ne-pohybem učaroval. (Možná paralela s Vyskočilovým nedivadlem (?) – rozvíjení hry pomocí důsledného neherectví, u Feldenkraise rozvíjení pohybu téměř anti-pohybem).*

---

<sup>112</sup> Třešňák, M.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP., 1. ročník bakalářského studia, Rkp., Praha: archiv autorky 2013.

*Pořád nechápu a vždycky znovu mě překvapí, k jak výrazným změnám tělového vnímání může po šedesáti minutách nepatrných tělesných úkonů dojít. Nezapomenu okouzlení z první hodiny v rámci kurzu Kreativní pedagogiky, kdy jsem, aniž bych cokoli tušila či očekávala, po hodině minimalistických pohybů převážně vleže na zemi, vstala s pocitem „jiného těla“, vrávorala po místnosti jako opilá a ještě několik hodin se cítila příjemně „divně“, nejistá a přitom svobodnější. Takto silný zážitek jsem měla ještě asi dvakrát – nevím, jestli to bylo zaměřením lekcí nebo tím, že to bylo spíš zkraje, tedy nové.*

*Obvykle se ale po hodinách cítím lépe – např. víc vycentrovaná, lehčí, více zapuštěná nohama do země, uvolněná, vzpřímenější... Nejvíc mě asi oslovují lekce na oblast pánve, při kterých se srovnává bederní páteř, se kterou mívám problémy. Špatně mi během ani po cvičení zatím nikdy nebylo, i když některé lekce (př. cvičení protipohybu hlavy a očí) byly na hraně proveditelnosti a libosti.*

*Zjišťuju, že „cvičit“ převážně představou je docela náročné. Nezapotím se, ale soustředění vyčerpává a jsem ráda za časté pauzy na odpočinek. Při opakování cvičení na jednu a pak druhou stranu je to na mě někdy dlouhé a přeju si výměnu urychlit. Bývám ráda, že druhá strana je většinou oproti první zkrácená. Občas se při cvičení dopředu těším, „co to se mnou po hodině udělá“. Někdy nemám pocit velké změny – málo jsem se soustředila nebo nebyl rozdíl mezi mým stereotypem a optimálním pohybem tak velký? Nebo...??*

*Někdy si přeju vědět víc, o čem vypovídají ty které prožitky a změny tělového vnímání při Feldenkraisovi vzhledem k naší psychosomatice. Chápu ale, že není účelem naše reflexe dovysvětlovat a nabízet nám nějaká ponaučení. Podobně jako u dialogického jednání je podstatná nedirektivnost – každý si cvičí/zkouší podle svých možností, instrukce jsou často schválně nejednoznačné, otevřené interpretaci žáků. Učitel neříká, jak má pohyb provádět správně vypadat, je na nás, abychom to zkoušeli a prozkoumávali.*

*Další podobnost s DJ je v tom, že se nesoustředíme na výsledek, ale na proces a jsme zároveň v roli konatele a pozorovatele – ten, kdo pohyb*



*realizuje a ten, kdo jej sleduje. Dál nás - podobně jako DJ - Feldenkraisova metoda učí trpělivosti a nespěchat. Uvědomuju si, jak přepnutí z běžného denního shonu do Feldenkraisova relaxačního tempa na mě samo o sobě působí blahodárně. Celkově mám za to, že Feldenkraisova metoda představuje mnohem víc než jen účinný a šetrný způsob, jak rozvíjet své pohybové dispozice. Čím dál víc mě zajímá jako určitá koncepce procesu učení obecně.*<sup>113</sup>

Barbora Purmová, leden 2014

*„Relaxační hodina, jak náplní, tak vaším hlasem, který mě vždycky uklidní a navodí mi pozitivní myšlenky. Baví mě zkoumat zákoutí těla. Takové drobnosti, na které člověk úplně zapomíná, ale když je znovu objeví, dokážou nevídané věci. Stále více mě překvapuje, jakým nepatrným pohybem se na konci hodiny úplně změní například chůze, nebo postavení těla. I co se týče přemýšlení, je dobré někdy vypnout a k tomu mi slouží hodiny Feldenkraise.*

*Jen je maličko škoda, že máme Feldenkraise až po Hlasové výchově, protože mi přijde, že to spolu hodně souvisí a myslím, že Feldenkrais hezky připraví tělo na používání hlasu. Kdyby se daly tyto dvě hodiny prohodit, myslím, že by to nebylo na škodu.*<sup>114</sup>

Petra Pellarová, únor 2014

*„Feldenkrais po Hlasové výchově je pro mě velmi obtížný. Uvědomila jsem si, že Feldenkrais je vynikající na začátku dne, nebo jako první vyučovací hodina. Během jemného pohybování se tělo ladí a srovnává s novými informacemi. Poslední dobou mám pocit, že když cvičím FM po hlasovce, tak se uzavírám do sebe a je mi až nepříjemně.*

---

<sup>113</sup> Pártlová, Z.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP., 1. ročník doktorandského studia, Rkp., Praha: archiv autorky 2013.

<sup>114</sup> Purmová, B.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP., 1. ročník bakalářského studia, Rkp., Praha: archiv autorky 2014.

*Když provádím cvičení podle Feldenkraise, vnímám změny, které probíhají v těle. Pocity protahování, usínání a vnitřní pnutí nebo spíš bych to mohla přirovnat k neklidu. Další probíhající změny nevím, jak popsat. Je pravda, že když jsem prováděla cviky s pánví a s nohama, cítila jsem v těle probíhající vlny. Bylo to dost divné, příjemné a zároveň nepříjemné.*

*Metodika učení je jemná, nenásilná, nehodnotící. Atmosféra je příjemná a prostor je bezpečný.*<sup>115</sup>

Tereza Kolářková, únor 2014

*„Mně díky Feldenkraisově metodě konečně došla jedna věc, kterou mi říkala moje paní učitelka na housle. Sice jsem to hlavou chápala, ale tělem nikoliv. Říkala mi, abych pohyb pravé ruky, kterou vedu smyčec, vedla od ramene (špatná technika od předchozí učitelky způsobila to, že jsem si zvykla vést pohyb izolovaně, zápěstím, což je způsob potřebný jen u několika specifických smyků, ale rozhodně ne u všech). Když jsem nedávno po dlouhé době vzala housle do ruky a vrátila jsem se ke svému několikahodinovému cvičení, měla jsem po něm pocit, že umřu. Záda, ramena, zápěstí.*

*U cvičení na housle totiž musím být hlavně pevně zakořeněná v nohách, bocích, trup dobře „usazený“ nad pánví a vést ten pohyb v podstatě od páteře. Cítila jsem, že mi pak smyky jdou lépe, lehce. I u smyků, které samy o sobě vyžadují větší intenzitu (ne tlak, ale intenzitu, energii!), je naprosto jasně cítit, že je to daleko snazší a „samozřejmější“ vést pohyb od zad, z celého člověka. Ruka a zápěstí tu vlnu jen převezme a pokračuje v ní. Došlo mi to, když jsme zkoušeli na jedné z posledních hodin vést pohyb nejdřív od „periferních“ částí, pak od loktů, kolen a pak z centra (zvedání paty).*

*Přišlo mi najednou s velkým překvapením, že hra na housle je vlastně hodně organická. Často jsem ji měla spojenou s velkým úsilím, ale teď mi přišlo, že tam úsilí naopak překáží- jako ve veškerém umění- když se to nechá být, bývá to lepší (paní Vostárková řekla jednou na hlasovce, že „snaha*

---

<sup>115</sup> Pellarová, P.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP., 1. ročník magisterského studia, Rkp., Praha: archiv autorky 2014.

nezní“). Jsem si ale vědomá toho, že to bude chtít velkou píli a trpělivost sama se sebou. V každém případě to byl pro mě velikánský objev, za který jsem moc vděčná!

Ještě další paralela, kterou jsem si uvědomila při hodinách FM a pomohla mi v hudbě, je důraz na kvalitu, ne kvantitu pohybu (u houslí cvičení). Ne že by byla výhoda cvičit pět minut denně oproti pěti hodinám. Jde spíš o to, že je lepší zkoušet malé drobné věci s maximálním soustředěním, než obehřávat stupnici/etudu/skladbu aj. dokola. To je vlastně základ cvičení, že nemá smysl fidlat dokola celou skladbu, ale teď mi to došlo v drobnějším měřítku.

Stejně jako ve cvičení Feldenkraise je prospěšné tělu i hlavě, když se cvičí drobnosti, které se člověku dělají snadno, mezitím si odpočine... A do mozku i těla se uloží ten pohyb správně. Když se toho „dělá hodně“, vždycky se tam někde něco zašmelí a potom se ukládá nepořádek.“<sup>116</sup>

---

<sup>116</sup> Koláčková, T.: Reflexe cvičení podle Feldenkraise na KATaP., 3. ročník bakalářského studia, Rkp., Praha: archiv autorky 2014.

## VII. 2. REFLEXE STUDENTŮ FYZIOTERAPIE, 2. LÉKAŘSKÁ FAKULTA UNIVERZITY KARLOVY

V následující části uvádím vybrané reflexe studentů 2. LF UK, kteří na rozdíl od studentů Ostravské univerzity, nemají povinnost mi reflexe psát, protože nejsou součástí zápočtu. Úkol odevzdat reflexi vzniká v případě, že měl student absenci účasti v prvním nebo druhém bloku výuky. I tak se ale stává, že dostávám zpětnou vazbu v psané nebo osobní formě (návštěva individuální lekce FI). Často to je i s několikaletým odstupem, když bývalí studenti přicházejí na konzultace kvůli sobě (viz. kap. IV. 2. 2. Bára Hajná), nebo se svým pacientem.

Kamila Brožová, leden 2009

*„Ve své reflexi jsem se pokusila shrnout pocity a poznatky z pondělního semináře vedeného v prostorách na Karlově náměstí a dovolila jsem si i malinké srovnání s lekcí vedenou v rámci výuky ve FN Motol. Práci jsem napsala z pohledu laika a snažila jsem se o vyjádření pouze svých vjemů s vyloučením všeho, co jsem se o metodě dozvěděla z minulého semináře a z literatury.*

*Ačkoli by se na první pohled mohlo zdát, že jde o velmi jednoduchou metodu na provedení, bylo pro mne poměrně obtížné odpoutat se od reality a zaměřit pozornost na své tělo a procítění pohybu. Přesto, že ve svém soukromém životě provádím sport, kdy se musím soustředit na přesné provedení pohybu sebe i svého partnera, měla jsem problémy s koncentrací a procítěním pohybu.*

*Po první lekci ve FN Motol jsem odcházela spíše rozlámaná a rozbolavělá z pro mě „statických“ poloh. Slovo statických píši záměrně do uvozovek, neboť jsem tím chtěla zdůraznit jemnost pohybů. Možná, že k tomu přispěla i neúprosná zima v tělocvičně, kdy opravdu nešlo nevnímat zmrzlé končetiny a choulit se do sebe pro zahřátí. Myslím, že to byla velká škoda a metodě samotné to spíše ubližovalo.*

*Oproti tomu má druhá návštěva na Karlově náměstí byla mnohem příjemnější zkušeností. V pro mě příznivých podmínkách se mi částečně dařilo odpoutat se od okolí a zaměřit pozornost na sebe. Přiznám se, že ani tentokrát jsem se nedokázala plně koncentrovat a změny v horních končetinách jsem vnímala spíše jako svalovou únavu. Ani má touha po větším pohybu mi nedovolovala po delší době zůstat v klidu. Přiznám se, že po odcvičení první horní končetiny jsem se již soustředila spíše na to, abych se koncentrovala, než byla koncentrovaná a uvolněná zároveň.*

*Snažila jsem se vnímat alespoň rozdíly v podání rukou jednotlivým kursistům a procítit rozdíl ve stisku jednou a druhou končetinou, jak u jedince samotného, tak vnímat rozdílnost stisku u lidí ve skupině.*

*Ačkoli se mi ani v druhé lekci nepodařilo docílit plného procítění a soustředění, mám názor, že jde o možný způsob celkového zklidnění a vyjádření sebe sama. O poznání vlastního těla a otevření tak možnostem dokonalého sebepoznání s rozkrytím možných poruch a nesouladů vlastního organismu a to jak po stránce psychické, tak i fyzické.*

*Metoda může být výbornou pomůckou v uměleckých profesích, kdy je třeba, aby člověk znal dokonale své tělo pro lepší vyjádření někoho či něčeho jiného, jako je tomu např. u herců. U běžných lidí mi metoda připadá spíše jako jakási psychoterapie, nežli pohybová terapie.*

*Přestože jsou mé vjemy dosti smíšené, nezaujala jsem žádné stanovisko a v budoucnu bych se s metodou chtěla více seznámit a pokusit se udělat si lepší představu o cvičení samotném. Myslím, že dva semináře jsou příliš málo, pro poznání této metody.<sup>117</sup>*

Alena Křikavová, prosinec 2010

*„Seminář Feldenkraisovy metody jsem absolvovala v rámci výuky předmětu speciální metody fyzioterapie a dále jsem se účastnila jedné lekce pro veřejnost. Zanechala ve mně rozporuplné pocity. Je to velmi zajímavý koncept založený na neurofyziologických základech lidské motoriky a velmi*

---

<sup>117</sup> Brožová, K.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na 2. LF UK., 2. ročník magisterského studia, Rkp., Praha: archiv autorky 2009.

úzce se dotýká oboru, který jsem si zvolila za svůj celoživotní zájem a profesi. Principy Feldenkraisovy metody jsou i hlavní náplní mé specializace bakalářské a nyní diplomové práce – a to konkrétně problematika somatognozie u pacientů s chronickými vertebrogenními bolestmi. U těchto pacientů nemusí být významný strukturální nález, přesto trpí nesnesitelnými bolestmi... Je pravděpodobné, že na přetrvávání bolesti se podílí změny na úrovni centrálního nervového systému, které se projeví změnou tělesného schématu, tedy vnímání vlastního těla v prostoru, porušenou schopností relaxace a izolovaných pohybů.

V diplomové práci se zaměřuji na výzkum prostorové orientace (v zařízení „Blue velvet arena“) u pacientů s „Failed back surgery syndrom“, tedy syndrom selhání operační léčby páteře. Pokud se prokáží významné rozdíly v těchto funkcích mezi pacienty a kontrolní skupinou, bude to velmi prospěšný poznatek pro budoucí přístupy ve fyzioterapii – terapie se pak bude více zaměřovat na zlepšení tělesného a relaxačního schématu s cílem optimálního zapojení svalů v koordinaci při běžných denních činnostech. A to je cíl Feldenkraisovy metody, jak jsem ho já pochopila a vnímala.

Co se týče mých vlastních pocitů při praktickém provádění „cvičení“ – nebyly moc pozitivní. Cítila jsem spíše diskomfort ve smyslu nepříjemného tahu a tlaku na místa v kontaktu s podložkou, tedy oblast pánve a kostrče (mám dlouhodobé potíže s LS páteří a bolestmi SI kloubu). Dlouho se neměnicí poloha mi způsobovala zřejmě tyto vjemy a nutila mě stále se protahovat, mobilizovat, což by se během lekce provádět nemělo. Dále mi působilo problém koncentrace a pomalé provedení daného pohybu.

Tento systém cvičení doporučuji svým pacientům s bolestmi zad, u kterých hned při první návštěvě zjistím poruchu relaxace, neschopnost vnímat rozdíl mezi polohami, relaxací a napětím. Většinou u těchto pacientů později zjistím psychický blok, dá se říci psychosomatický faktor podílející se na chronicitě obtíží. S těmito lidmi není možné zahájit cvičení vedoucí k zapojení stabilizačního svalstva, zjišťuji, že je předem nutné naučit vnímat části těla, svalové napětí, relaxaci a pohyb, zvláště pak pohyb diferencovaný, izolovaný. Pro dlouhodobé řešení bolestí v oblasti pohybového aparátu je nejprve zapotřebí „zapojit“ tyto vyšší funkce CNS, jinak nemá terapie smysl.

Domnívám se, že by měly být prvky Feldenkraisovy metody (ale i jiných systémů jako je tai-chi apod) zařazovány automaticky do terapie u výše zmíněných pacientů.

*Pro mě bylo velmi těžké lekci „odcvičit“, a měla jsem tendenci usínat (neschopnost udržet koncentraci, ne primárně kvůli únavě), nicméně efektivní cvičení a správné „učení“ pohybu se člověk musí učit delší dobu, jak to samozřejmě platí u všech aktivit, sportovních či různých jiných dovedností, které si v průběhu života automatizujeme a dostáváme do podkorových oblastí CNS.“<sup>118</sup>*

Julie Růžičková, leden 2014

*„Feldenkraisova metoda je novým přístupem k porozumění sebe sama, je přirozeným procesem učení. Její efektivita spočívá ve schopnosti přimět procesy nervového systému ke změně a zlepšit tak jejich fungování. Feldenkraisova metoda je celosvětově uznávána především pro pozoruhodnou schopnost zlepšit vzpřímený postoj a držení těla, jeho flexibilitu a koordinaci.“, píše se na stránkách pojednávajících o této jedinečné metodě. Věřím tomu. I přes to, že je pro mne částečně nepochopitelné, že by mohli dva lidé provádět zcela stejné cvičení a jeden by odešel z lekce bez bolesti kloubů a druhý zcela bez odezvy na pohybovém aparátu, ale s novým emočním nábojem.*

*Ze cvičení jógy znám velmi dobře pocit, kdy uvolnění fasciálních řetězců, lehké zvýšení pH krve díky dostatečnému přísunu kyslíku a endorfiny vyplavené pohybem způsobí, že se člověk cítí jinak. A to jak fyzicky, tak psychicky. Možnost vnímání částí těla, které jako by vystoupily z mlhy, jiné emoce, nové myšlenky... V případě jógy si psychický efekt umím sama sobě nějak logicky vysvětlit. A tak mi přijde fascinující, že se dá pouhým zaměřením pozornosti na některou část těla uvolnit z podvědomí něco, o čem člověk dlouhou dobu nevěděl. Přijde mi zřejmé, že emoce se budou na fyzické úrovni projevat nejen v hlavě, ale zejména po celém těle. Ale je to tak, že pouhé*

---

<sup>118</sup> Křikavová, A.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na 2. LF UK., 2. ročník magisterského studia, Rkp., Praha: archiv autorky 2010.

*racionální soustředění a pozorování některé části těla nemusí vyvolat emoční změny, zatímco během lekcí Feldenkraisovy metody se člověk dostává do mírně změněného stavu vědomí a tím může ke změně dojít snáz? Nebo zkrátka nelze dlouze soustředit pozornost na některou část těla bez toho, aby se projevila i „emočně-energetická“ složka toho místa? Je Feldenkraisova metoda jednoduše doplněním této zrychlené, uspěchané, vjemy přehlcené doby? Fungovala by na sběrače bobulí, jehož přežití záviselo na jeho schopnosti naslouchat vlastním smyslům a emocím, který celé dny trávil bez technických vymožeností, jež se vším pohodlím přináší také pomyslné oddělení hlavy od těla?*

*Pokud mohu soudit z vlastní zkušenosti, myslím, že Feldenkraisova metoda funguje jako zastavení se a otevření očí pro nový svět. Pokud jsou již vaše oči pro tuto část světa otevřené, metoda vám nic nového nepřinese. Jsem zvyklá často cvičit a zaměřovat pozornost na to, co se kde v těle děje. Nikdy jsem po lekci necítila žádnou fyzickou změnu, která by byla výraznější, než taková, jaká přirozeně plyne z hodiny válení se po podložce. Zato objevení možnosti „nehodnocení se“, pro mne byla skutečná Amerika. Možnost zjistit, že v duchu (poměrně kriticky) hodnotím každý okamžik svého života a že život s mírnější variantou tohoto návyku je o mnoho veselejší, je skutečně nedocenitelná... Ale věřím, že zkušený sebeznaný psycholog naopak bude objevovat v pohybu své klouby a šlachy.*

*Jako fyzioterapeutka bych proto nechtěla pracovat pouze s Feldenkraisovou metodou (tak, jak ji znám, zatím jsem krom lekce ve škole nezažila žádnou individuální lekci, pouze asi 4 dny skupinových cvičení). Myslím, (a možná si to myslím špatně) že poté, co člověk objeví svou Ameriku, může být pro něj prospěšné se dozvědět způsob, jakým to tělo obvykle dělá, když je zdravé. Že je důležité hravě a dětsky objevovat, ale že není špatně mít vzor, ke kterému se člověk může přibližovat. Tak bych třeba na své hodině pacienta přivedla pomocí Feldenkraisovy metody nejprve k tomu, že je možné rotovat pánví nezávisle na hrudníku. To by mi ale nestačilo. Pacient to zjistí a bude nadšený, jenže jeho aktuální stereotyp tohoto pohybu bude znamenat výraznou práci adduktorů lopatky a dlouhých paravertebrálních svalů... to je možná i důvod, proč ten pohyb nedělal; dělá ho nefyziologicky a do příští hodiny by si mohl vyrobit pěkný malér. Budu mu*



*chtít dát informaci, že je možné, aby pohyb pánve dopředu a hrudníku dozadu vedla spodní žebra a šikmé břišní svaly. Ale nebudu ho chtít podporovat v tom, aby pohyb vedl např. celou paží místo lopatky, i když to rozhodně je také možnost a podle metody, kde si CNS samo vybere to nejlepší, bych ji měla zmínit. Pro mnoho pacientů by byla možnost vést pohyb celou paží rozhodně pohodlnější, než pachtění se s pohybem zadních žeber.*

*Je to pro mne asi jako s výchovou dětí. Je potřeba dát ohromný prostor bezvýhradného přijetí pro zkoumání, objevování, tvoření...ale i tento prostor musí mít svoje hranice a nějaký směr. Když jsem se jako malá hádala se sestrou, zkoušela jsem všechny možné postupy a obměny, ale moje „out of the box thinking“ rozhodně nebylo dostatečné. Až kniha, která mi umožnila si nejen uvědomit svoje chyby, ale dala mi i možnost jasnou a praktickou formou změnit svoje návyky (čili nikoli vlastní objevování a výběr nejlepšího ze široké škály, ale výběr nejlepšího z relativně úzce zaměřeného, osvědčeného receptu), mne přivedla ke zlepšení komunikace a kvality vztahu.*

*Čili věřím tomu, že je dobré nechat CNS, ať si vybere to dobré, ale zároveň myslím, že ten výběr by rozhodně neměl být neomezený. V tomto ohledu mám velmi ráda Spirální Dynamiku. Obsahuje v sobě prvky zaměřené pozornosti z Feldenkraisovy metody, ale zároveň je o něco direktivnější. Prvky Feldenkraisovy metody pro mne ale byly nedocenitelné při vedení lekcí jógy – neznám lepší způsob navedení do hluboké relaxace...*

*Principy Feldenkraisovy metody by také mohly být velmi dobrou inspirací pro české školství. Jaké osobnosti tu budeme mít, až se děti budou ve škole více učit objevovat a tvořit, a méně (téměř pasivně) přijímat stanovená fakta? To se pak možná budou Nobelovky sbírat jako pogy...<sup>119</sup>*

Zuzana Krchová, leden 2014

*„Doted' jsem o Feldenkraisově metodě jen slyšela nebo o ní něco málo četla. Popravdě se mi to nezdálo moc zajímavé, ale něco mě k této metodě*

---

<sup>119</sup> Růžičková, J.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na 2. LF UK., 5. ročník magisterského studia, Rkp., Praha: archiv autorky 2014.

*přesto asi trochu táhlo (prostě jsem nějak chtěla vědět, jak to ve skutečnosti funguje, jaký to může mít efekt) a tak jsem byla mile překvapená, když jsem zjistila ze sylabu, že budeme mít přednášku.*

*To že jsem na první lekci chyběla, mě opravdu upřímně štve (hlavně když jsem slyšela spolužáky, jaké z toho měli prožitky...). Omylem mi tam někdo objednal pacienty, tak jsem je už nemohla bohužel zrušit.*

*Musím říct, že jsem byla opravdu mile překvapena. Sama mám asi trochu problém s krční páteří. V běžném životě to ale neřeším a nevnímám - asi není čas se zastavit. Při skupinovém cvičení jsem ale měla možnost úplně se zastavit a plně se soustředit jen na sebe a své tělo. Když se člověk pořádně soustředí, tak si třeba uvědomí, že s jeho tělem asi není úplně něco v pořádku.*

*U mě konkrétně šlo o to, že když jsme si měli vizualizovat celou naši páteř, tak já si nemohla prostě vybavit krční páteř - jednoduše tam nebyla, nešlo to! Také jsem zjistila, že mám třeba dost omezené rotace a že mě bolí bedra. Co mě ale velmi potěšilo, že stačilo pár pomalých jednoduchých pohybů a sama jsem hned pocítila, jak se změnil rozsah pohybů, a bolest v bedrech zmizela, bylo to skoro jako zázrak. Bylo to tedy velmi příjemné, na druhé straně dosti namáhavé. Asi v půlce lekce jsem se sebou musela bojovat, abych neusnula.*

*Opravdu se mi to moc líbilo a hned mě napadlo, že některé prvky ze skupinové lekce použiju u jedné své komplikované pacientky, se kterou si nevím moc rady. Do budoucna bych si k Vám moc ráda zašla na individuální lekci. Moc se mi to líbilo a není nad osobní prožitek, číst si o nějaké metodě jen z knih je k ničemu.<sup>120</sup>*

Anna Jánská, leden 2014

*„Do tohoto setkání jsem neměla žádný reálný zážitek ohledně Feldenkraisovi metody. Četla pouze pár teoretických poznámek, ale žádná*

---

<sup>120</sup> Krchová, Z.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na 2. LF UK., 5. ročník magisterského studia, Rkp., Praha: archiv autorky 2014.

*praxe. Velmi příjemně mě to překvapilo, zejména ladností, jemností pohybů, žádnou silou.*

*Nejvíce mě však zaujal přístup, který nechce po pacientovi nic konkrétního, nic předem daného a neexistuje jedna správná cesta, jak toho dosáhnout. Při skupinové terapii se musí každý sám za sebe zastavit, zklidnit a prohlédnout se zevnitř. Uvědomit si, co mu běží v hlavě, kde je napětí, kde má diskomfort, a jak se liší pravá strana od levé. Jako bychom dali tělu prostor k sebeopravě jak fyzické, tak emocionální.*

*Individuální terapie – na straně pacienta mě zaujala zejména okamžitým odpoutáním pozornosti, co je se mnou děláno, ale jak je mi to příjemné či nepříjemné – každý sebemenší dotek. Taky mě velmi zaujalo, jak mé tělo velmi rychle reagovalo změnami v napětí na opakující se pohyby, které jen minimálně měnily směr či tlak. Po pár minutách, kdy jsem se měla projít, jako bych chodila po nestabilní ploše, zbavená tíhy světa.*

*Z pohledu terapeuta se mi líbí blízkost k pacientovi, nepřerušovaný dotek, který občas změni svou osu, ale na jednom místě pracujeme i několik minut. Zajímavé pro mě bylo, že pacienti, kteří dříve v ordinaci nezavřeli pusy, úplně přirozeně umlkali a na závěr prohodili, že si již dlouho už takhle dobře nepopovídali. A přitom beze slov...<sup>121</sup>*

Michal Smutný, leden 2014

*„Tuto metodu jsem prakticky prováděnou viděl poprvé během našich úterních dopoledních praktik. Zpočátku mě zarazilo okamžité praktické provádění metody, kdy jsme všichni byli po ránu rozespálí a trochu mrzutí. Začínali jsme skupinovým cvičením, které je ve Feldenkraisově metodě jednou ze dvou možností, jak pracovat s pacientem.*

*Musím říct, že jsem neměl moc náladu se soustředit a prohlížet se „vnitřním rentgenem“, ale postupně ze mě odpadal stres a únava, pomalu*

---

<sup>121</sup> Jánská, A.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na 2. LF UK., 2. ročník magisterského studia, Rkp., Praha: archiv autorky 2014.

*jsem si začal uvědomovat, jak ležím, dýchám, jak se pohybuje můj hrudník, jakou plochou ležím na podložce, na jaké straně více a na jaké méně. Zklidnil se mi dech a při slovním navádění k výkonu pomalých a plynulých pohybů jsem měl pocit, že je moje tělo mnohem lehčí. Rozdíl jsem hlavně vnímal při pohybech, které jsme opakovali. Pohyb se mi poté prováděl mnohem snáze. V závěru lekce jsem si uvědomil, že můj diskomfort z pocitu ztuhlého hrudníku je pryč. Uvidíme, jak dlouho vydrží...*

*Sám si však nedovedu představit vést takovouto lekci, kdy s pacienty pracujete pouze se svým hlasem. Určitým způsobem udržujete pozornost a přizpůsobujete terapii jenom prostřednictvím slov, sám bych to asi nevydržel a začal některé jedince opravovat.*

*Jako terapeut jsem si více užil nácvik individuálně prováděné metody Feldenkrais. Manuální kontakty, hledání pohybu, který se tělu zalíbí a pracovat s tělem prostřednictvím svých rukou pomalu a klidně. Zaujala mě také myšlenka nenabízet tělu jen podněty fyziologické, ale také patologické, kdy necháme jej, aby zhodnotilo, co je pro něj nejvíc ekonomické. Zajímavá myšlenka...<sup>122</sup>*

---

<sup>122</sup> Smutný, M.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na 2. LF UK., 5. ročník magisterského studia, Rkp., Praha: archiv autorky 2014.

### VII. 3. REFLEXE STUDENTŮ FYZIOTERAPIE A ERGOTERAPIE, LÉKAŘSKÁ FAKULTA OSTRAVSKÉ UNIVERZITY

Následují vybrané reflexe studentů v autentických verzích. Obecně byl pro studenty fyzioterapie v Ostravě i v Praze zadaný úkol - napsat reflexi - obtížný. Většina z nich se při svém studiu na VŠ s touto formou setkala vůbec poprvé a nerozuměla, co vlastně se má popisovat...

Martina Chytilová, březen 2011

*„Dobrý den, vítám vás na pokračování našeho kurzu, jak se cítíte? A máte nějaké dotazy po včerejšku?“ Po několika otázkách od pár zvědavých spolužáků nastalo opět studené ticho, lekce s názvem Křídlo mrtvého ptáka mohla začít. „Proč tento netypický název? A proč je taková negativita už v tom názvu?“ Honilo se mi hlavou. „Nyní si nastavíme výchozí polohu, ze které bude většina prvků této lekce vycházet – pravou ruku pokrčte v lokti, zápěstí nechte volně viset před tělem, levou rukou se zapřete za tělem. Pravou nohu ohněte dozadu a levou dopředu tak, aby se chodidlo levé nohy dotýkalo vašeho pravého kolene.“ „Aha, a v této krkolonné poloze teď budeme jako celou tu hodinu, tak dlouho má ta lekce trvat jo? Ale ne, jsem snad jediná, kdo tohle rozhodně nevydrží? Možná proto se tomu říká mrtvý pták...“*

*„Začněte se pohodlně točit doleva celým tělem do místa, kam to jde jednoduše, nyní zvedněte váš pohled z ruky na místo na zdi před sebou. Zapamatujte si jej. Vzpomínáte, který bod jste na začátku fixovali? Jste teď vytočení alespoň o kousek dále?“*

*Tohle není ani možné! Nebo jsem si snad přesedla od začátku o ten metr jinam? Ale nepřesedla sis, pořád sedíš na tom pruhu na koberci,“ honilo se mi hlavou. Tohle přece nesplňuje fyziologické předpoklady, jakým způsobem by jinak jakákoli osoba dokázala rozpohybovat moje poměrně flexibilní tělo o takový velký kus dál do rotace a to jen slovním vedením? Je to vůbec zdravé a nepodporujeme tím pouze tu nežádoucí hypermobilitu? Nebo jsem zkrátka přišla na nápad, jak to půjde nejjednodušeji, bezbolestně a vlastně i tak, abych se po otočení zpět cítila příjemně? Po pár otočeních dle pokynů se cítím opravdu dobře, jako bych najednou dýchala do celého*

*hrudníku, do každého místa, kde se našla škvíra na nádech...zajímavě to působí tohle prosté otáčení za rukou. Možná jsem nikdy předtím nehýbala dobře tím hrudníkem při těch krkolomných arabeskách na hodinách baletu. Možná jsem tenkrát ani nedýchala, když mě trenérka kroutila do těch pozic se zalomenými zády a nohou co nejvíc nahoře. Že by vážně dokázala i jedna hodinová lekce něco změnit na našem těle? Nebo se člověk naučí jen vnímat i svaly a části těla, které doteď nepoužíval? Jen tak jednoduchou metodou jako je otáčení se za rukou hodinu v kuse a přece pokaždé s něčím navíc toho lze dosáhnout?*

*Bude určitě hodně záležet na vedení této terapie, ne každý dosáhne takového výsledku s každým klientem. Ale metoda je to obdivuhodná, určitě se k ní neubere zdaleka každý zúčastněný, určitě se dobrá polovina našeho oboru dost možná tluče do hlavy, co přesně na tomhle kurzu jakožto studenti fyzioterapie dělali, ale můj názor je i po pouhých dvou dnech kurzu jasný. Každý si vybere svoji cestu, kterou se bude ubírat v terapii a zvolí si dle něho neúčinnější metodu na daného klienta.*

*Řada z nás absolvuje povinné kurzy po úspěšném studiu, které posléze během své praxe možná zdaleka naplno nevyužije. Pokud se však někdo z nás rozhodne pro terapii podle Moshého Feldenkraise, bude mít otevřenou cestu mnoha novým možnostem, setká se zajisté s řadou zajímavých, netradičních diagnóz a vždycky bude mít rozpor se zbytkem terapeutického světa, který bude možná tvrdit, že studium fyzioterapie bylo skoro zbytečné, když nyní hodlám dělat pouze slovní vedení s malou dávkou manuálního kontaktu, založeném na principu uvědomění si vlastního těla s notnou dávkou představivosti.*

*Někdo bude stále tvrdit, že tahle terapie léčí tak malý okruh lidí, že není zcela použitelná do běžného rehabilitačního procesu, ale možná právě proto mě tato metoda zaujala, uchvátila a svým způsobem naplnila. Možná se sama po nějakém čase opravdu rozhodnu absolvovat dlouhý a drahý kurz a poté nevyužívat již nic jiného než metodu dle Feldenkraise, možná se naopak rozhodnu pouze uchovat lekci Křídlo mrtvého ptáka navždy v hlavě a využít třeba jen jednu tisícinu možností z této metody v budoucí praxi, vždycky už ale budu vědět, že i tohle je možná a úspěšná cesta, jak léčit lidi. Konečně se*

ve třetím ročníku studia začínají naše obzory se rozšiřovat různými směry a každého z nás zajisté čeká jedinečně zajímavý profesní vývoj.<sup>123</sup>

Ondřej Jelínek, únor 2013

*„Vzhledem k tomu že věřím spíše exaktním vědám, tak Feldenkraisova metoda pro mne moc velký význam neměla. Na druhou stranu věřím, že lidi, kteří mají problém s navozením relaxace, mohou z této metody ledacos využít. Feldenkrais může být účinný v řadě onemocnění vycházejících z psychického podkladu, ale léčit organické poruchy mi připadá až lehce šarlatánské.“<sup>124</sup>*

Ondřej Kolařík, březen 2013

*„Posílám krátký popis zážitků ze společně stráveného víkendu v rytmu prvků Feldenkraise...“*

*Musím hned na začátek poznamenat, že to pro mě byl jedinečný zážitek. Tím, že se rekreačně věnuji tanci, mi byl prožitek této metodiky mnohem bližší. Bylo to pro mne první setkání s touto metodikou, a docela chápu, že pro fyzioterapeuty, kteří nemají vlastní zkušenost s pravidelným pohybem, může být tento koncept velice vzdálený jejich naturelu, a tudíž jej hůře přijímají. Nebo, takový jsem měl pocit, když jsme chodili o přestávkách na oběd apod. Docela by mě zajímalo, jestli jste je nakonec přesvědčila, či nikoliv.*

*Je to zajímavé popisovat své pocity, jelikož máme zkušenost "pouze" se skupinovým typem terapie. Určitě bych stál o terapii individuální, protože moc rád zkouším věci nejprve sám na sobě, než je aplikuji v terapii u svých pacientů. Velmi mě zaujalo propojení pomalého pohybu a vlastního prožitku ve skupině, ale asi by mi vyhovovalo pracovat v menší skupince. Je mi však jasné, že to jinak nešlo. Co bylo asi pro mě nejkontroverznější, byla myšlenka*

---

<sup>123</sup> Chytilová, M.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na LF OSU., 3. ročník bakalářského studia fyzioterapie, Rkp., Praha: archiv autorky 2011.

<sup>124</sup> Jelínek, O.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na LF OSU., 3. ročník bakalářského studia fyzioterapie, Rkp., Praha: archiv autorky 2013.

*práce s lepší končetinou a přenos nabytých informací do postižené či horší strany. Současně také nesymetrická práce s pacientem, která se mi velmi líbila. Dokonce to pro mě nebyla první informace tohoto typu. Jen jsem ji nebyl schopen uchopit a použít, děkuji.*

*Co se týče mých pocitů, bylo zajímavé sledovat, kde mě co bolí. Snažil jsem se co nejpocitivěji pohyby opakovat, abych poznal, jakým způsobem vedu končetinu. Na tento pomalý způsob pohybu nejsem zvyklý, jezdím hodně na kole, běhám. Takže zajímavý, nový zážitek..."<sup>125</sup>*

Hana Marie Robenková, únor 2013

*„Je neděle, před polednem, mé pocity a emoce jsou na „ houpačce“...*

*Pátek. V pátek jsem se těšila na novou zkušenost z FM. Jedu na Varenskou již s uvědoměním, že vím, do čeho jdu, protože jsem absolvovala, v průběhu tří let, tří denní seminář FM, vždy v září v Praze. Kurzy byly pod vedením Zuzany Frankové. Měla jsem prvotní zkušenost, vždy spojenou s příjemnem, odlehčením, uvědoměním si svého Já. Pojem a obsah slovního spojení „ Lehkost bytí“, může ve zkratce vyjádřit Hanu Robenkovou po kurzech FM.*

*Nechci rozvíjet téma mé praxe fyzioterapeuta u dětí versus FM. Ale určitě z mé zkušenosti vím, že cvičení FM v lázních či dětském rehabilitačním stacionáři není z mnoha důvodů reálné. Reálné je poskytnutí základních informací a prvků z FM a instruktáže při výběru prvků či lekce z FM pro pacienty mnoha diagnóz, včetně RS.*

*Pátek v tělocvičně. Nový pojem- kinestetický hmat. Ráda jsem uvnitř sama sebe a vždy tam nacházím mnoho prostoru, jsem ráda, že mohu trávit čas sama se sebou a zastavit se. Ty nánosy nepečování se o sebe v mém těle, včetně asymetrie, rozdílnosti délky nohou, obrovské bubliny – břicha..... proč jsme pořád u těla???*

---

<sup>125</sup>Kolařík, O.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na LF OSU., 1. ročník magisterského studia fyzioterapie, Rkp., Praha: archiv autorky 2013.



*Mám svým vnitřním zrakem propátráno tělo – hlavu, oči, jazyk, uši, byly namazány ruce i nohy, uvědomila jsem si oživlou pánev, prošla jsem si rokenrol, měla jsem kuličku v dlaních, připravovala jsem se na jízdu autem, atd. ...*

*Jaké to asi bude, když si uvědomím – mozkovou kůru, mozeček, limbický systém, retikulární formaci, mezimozek, střední mozek, míchu a jiné mnou neprobádané místa a místečka, spoje a spojení mé VLASTNÍ CNS???? Těším se domů, až to vyzkouším!!!*

*Pátek doma. Přicházím domů, je „Lehkost bytí“, jdu do „klidu“. Kinestetickým hmatem kráčím po své mozkové kůře – je to jedna velká plocha zeměkoule ve formě hedvábného padáku a můžu skákat ...kamkoliv, nekonečnost vesmíru, lehoulinké pohyby, motorické vzory – jako když pozoruji let motýla nad rozkvetlou loukou. Jdu dál – květáček – mozeček – poděkovala jsem mu za mou rovnováhu. Dvě koule – šedá eminence – bazální ganglia, tam ne, další spoje a spojení. Otevírání a zavírání dveří a dveří.... Nekonečné možnosti, nekonečný vesmír, co bych chtěla? Nechci kouřit, nacházím zrezivělou spojující tyč mé závislosti na cigaretě, nejde prostě vydeletovat, jen tak..... Ach jo.*

*Holt – trošičku si zamakáme, čištění zrezavělé tyče závislosti v mém mozku dá těžkou dřinu. Ne dnes ne, tak jdu dál, protože jsem zvědavá, ještě jsem nepoděkovala mému mozkovému vesmíru za práci, činnost, odpočinek, učení se..... DĚKUJI.*

*Spím - jinak, než obvykle, budím se neobvykle, ve tři ráno. Je dobře, že ještě budu spát tři hodiny, vstávám v šest a mám pocit, že jsem vůbec od těch tří nespala!!!! Přitom jsem spala.*

*Sobota. Je fajn být tady v teplejší tělocvičně a se spolužáky. Paní magistra (Oswaldová, pozn. autorky) je skvělý člověk, i když je z Prahy. Spojuje nás zkušenost s divadlem, zpěvem, barvami, rétorikou, artikulací, výrazem těla či mluvou. Taky jsem hrála divadlo v LŠU, mnoho dětských let. Vůně divadla mi není cizí, kostýmy jsem milovala a miluji dodnes i v našem pěveckém sboru, kde zpívám a někdy i ještě v hudebně – dramatických projektech hraji.*

*Práce s hlasem? Praxe s hlasem? Hlas, sloupec, bublinky, opřít se o bránci při mém sopránu a poslouchat tón a tóninu, následně ji nasadit, udržet a ukončit .....tak, aby sbor byl jeden hlas.*

*Po sobotním čase stráveném v Havířově jsem unavena, doma jsem nervózní, protože mě čeká zkouška. Musím se učit, učím se předmět, ke kterému vůbec nemám pozitivní vztah. Sobotní spánek je hluboký, jako když spí miminko.*

*Neděle. Píšu reflexi z FM, je to snadné a zábavné. Práce paní magistry spojená s hlasem mě zajímá a určitě je to velmi obohacující do času budoucího. Děkuji, že se můžu ozvat.*

*Je neděle odpoledne mé pocity a emoce jsou pořád na houpačce. Neustále budu mít v paměti citát M. Feldenkraise: „Nezajímají mne hýbající se těla, ale hýbající se mozky.“<sup>126</sup>*

Romana Holaňová, únor 2013

*„Výuka obsahovala krátkou teorii i rozsáhlejší praktickou část. Informace byly podány srozumitelně, v přiměřeném tempu. Lekce se věnovaly úpravě stranové asymetrie DKK, oblasti pánve a bederní páteře, oblasti krční páteře a hlavy včetně očí. Nejlépe jsem vnímala efekt cvičení na bocích pro DKK a cvičení očí. V prvním případě se upravila stranová asymetrie DKK a pocitově se zlepšila stabilita DKK při stožení a chůzi. V druhém případě se zlepšila ostrost vidění, přestože cvičení bylo hodně subjektivně nepříjemné a vyžadovalo časté mikroodpočinky.“<sup>127</sup>*

---

<sup>126</sup>Robenková, M. H.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na LF OSU., 1. ročník magisterského studia fyzioterapie, Rkp., Praha: archiv autorky 2013.

<sup>127</sup>Holaňová, R.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na LF OSU., 1. ročník magisterského studia fyzioterapie, Rkp., Praha: archiv autorky 2013.

Lucia Drusková, březen 2013

*„Feldenkreisova metóda ma vďaka výuke zaujala a to najmä v časti prezentácie pacientov a individuálne vedenej terapie. Najviac sa mi páčila práca s pacientkou s neurogénnym torticolisom. Je zaujímavá schopnosť pracovať na probléme jedného svalu, ktorý sa vymyká s pod kontroly riadenia CNS pacientky tým, že si cielene uvedomuje nadradenosť, hlboko v období vertikalizácie stanoveného skríženého pohybového vzorca chôdze a dokáže získať kontrolu nad problémovou svalovou skupinou. Jednoducho povedané, že sa nechá viesť, pre človeka tak typickým pohybovým vzorom ako je chôdza, smerom ktorý chce a podriadi sa tomu i orientácia smeru hlavy.*

*Podobne tréning pohybu očí versus hlava alebo panva versus femur. Pacienti so zmenenou propriocepciou a kvalitou polohocitu a pohybecitu napr. u ťažko artrotických kĺbov potrebujú sprístupniť tieto cesty vnímania svojho tela. Niekedy ani neviem, že využívam Feldenkreisa a využívam ho.*

*Čo sa týka dosiahnutia symetrie počas vnímania polohy a pohybu tela na boku a na štyroch, som pocítila lepšiu symetrickosť po cvičení na štyroch. Myslím že to bolo tým, že som si lepšie dokázala uvedomiť centráciu všetkých štyroch opôr a pri snahe o pohyb som okamžite cítila ktorá strana, resp. diagonála nefunguje dostatočne kvalitne. Opakovaním som to zlepšila a v polohe v ľahu a takisto v chôdzi som cítila prenos ťažiska do stredu.*

*Ďalej sa mi otvoril nový obzor v zmysle, že vždy sa snažíme dať pacientov do nejakých nami určených (aj keď sú vybraté z ontogenézy človeka) schém a napravujeme a upravujeme, komunikujeme pacientovi chyby, ktoré vidno, namiesto toho, aby sme nechali jeho nájsť stabilitu a korekciu čo najbližšiu ideálu (jednotlivým vývojovým radám).*

*Ale to bude ešte ťažké zapracovať to do mojej praxe. Aspoň mám chrobáka v hlave. Tolko moje zložité myšlienkové pochody. Dúfam, že je to aspoň trochu zrozumiteľné.<sup>128</sup>*

---

<sup>128</sup>Drusková, L.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na LF OSU., 1. ročník magisterského studia fyzioterapie, Rkp., Praha: archiv autorky 2013.

Filip Javůrek, březen 2013

*„Zpočátku jsem nevěděl, co od Feldenkraisovy metody očekávat. Rozhodl jsem se ji vyzkoušet bez jakýchkoliv předsudků, jelikož je podobná cvičením, která znám a v běžné praxi je používám. V průběhu celého kurzu se mi bohužel nepodařilo zcela zrelaxovat... Zda to bylo zevními vlivy jako např. nepohodlím v daných polohách při delším časovém úseku nebo často poukazovaný teplotní diskomfort, to nevím. Možná by bylo lepší podstoupit takováto cvičení častěji, aby se člověk naladil na stejné myšlenkové pochody jako terapeut a pak by byla výsledná relaxace bezpochyby dosažena.*

*Některé věci pro nás jako oborově zaměřené studenty byly těžké na imaginaci a často si protirečily s nabytými vědomostmi. I od těchto vlivů je třeba se při takovémto cvičení oprostit a nehledat ve všem souvislosti a neurofyziologické a jiné zdůvodnění. Rozhodně byl kurz zajímavý a je mi jasné, že šlo jen o nepatrnou ukázkou celé metodiky, která jde spolu s cvičením více do hloubky a pacient/klient jí docení až po delším praktikování.“<sup>129</sup>*

---

<sup>129</sup>Javůrek, F.: Reflexe blokové výuky Feldenkraisovy metody na LF OSU., 3. ročník bakalářského studia fyzioterapie, Rkp., Praha: archiv autorky 2013.

## ZÁVĚR

Předpokládáme-li, že každá lidská bytost bez ohledu na věk a aktuální psychosomatickou kondici má schopnost se učit, musíme se zamyslet nad tím, jak člověk hledá možnosti, aby proces učení spustil.

Cesta přeměny prostřednictvím učení se netýká jen nás samých, ale i prostředí, v němž transformace probíhá. Aby mohla změna pozitivně ovlivnit kvalitu našeho života, je nutné, abychom v bezpečí přejícího prostředí hledali prostředky, kterými se můžeme vyjadřovat, které jsou pro lidské bytí přirozené.

Dýcháním, které je života podmínkou, pohybem, jenž je mluvou našeho těla, a hlasem, jímž sdělujeme své myšlenky i emoce, se projevujeme celistvě, z podstaty. Když těchto projevů využijeme ve funkčním propojení struktury, stávají se nejen naším osobním projevem, ale současně i nástrojem k porozumění si s tělem a duší a prostředkem k možné nápravě jejich vztahů v případě, že nekorespondují s fyziologickou přičinností.

V koncepci experimentování jsem se na pohyb, dech a hlas zaměřila právě z hlediska projevu a toho nejpřirozenějšího prostředku, jaký nám byl dán a jehož prostřednictvím se můžeme učit, kdo jsme. Současně jsem chtěla zkoušené zaznamenávat, dál v praxi individuálního i skupinového cvičení hledat a zkoumat prvky, které fungují. Podařilo se, vznikl soubor lekcí. Co je ale mnohem důležitější- cesta, kterou jsem v konkrétní podobě a sdělnosti hledala pro ostatní, se klikatila společně s mojí proměnou.

Uvědomila jsem si to poprvé na konci výzkumu: tenhle přístup nebyl uměle konstruován. Vznikal přirozeně z praxe a zase se do ní vracel, stejně jako jsem se já učila od svých studentů, abych je mohla učit. Proto si myslím, a doufám, že v praxi nebude mít charakter statické struktury, ale otevřeného dynamického systému, s nímž bude možné dál experimentovat a ověřovat tak jeho kvalitu - jak v pohybové a hlasové pedagogice, tak ve světě fyzioterapie a rehabilitace.

## BIBLIOGRAFIE

- Bartůňková, S.: Fyziologie člověka a tělesných cvičení. Praha: Univerzita Karlova v Praze- Nakladatelství Karolinum 2006.
- Calais-Germain, B.: Anatomy of Breathing. USA: Eastland press 2006.
- Coblentz, H., Muhar, F.: Dech a hlas, Návod k dobré mluvě. Praha: AMU 2001.
- Dahlke, R.: Životní krize jako vývojové šance. Praha: Aquamarin 2001.
- De Alcantara, P.: Indirect Procedures, A Musician 's Guide to the Alexander Technique. New York: Oxford University Press Inc. 2009.
- Dylevský, I.: Základy anatomie. Praha: Triton 2006.
- Feldenkrais, M.: Awareness Through Movement, Health Exercises for Personal Growth. New York: HarperCollins 1993.
- Feldenkrais, M.: Body and Mature Behaviour: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning. New York: International Universities Press 1980.
- Feldenkrais, M.: Feldenkraisova metoda- Pohybem k sebeuvědomění. Praha: Pragma 1997.
- Feldenkrais, M.: Higher Judo: Groundwork. New York: Frederick Warne & Co. 1952.
- Feldenkrais, M., Yannai, A.: The Feldenkrais Method®- Awareness Through Movement® Lessons. Paris: International Feldenkrais® Federation 1995, Tel Aviv, Israel: The Feldenkrais Institute 1995.
- Franklin, E.: Dynamic Alignment Through Imagery. USA: Human Kinetics 2012.
- Joyce, P., Sills, Ch.: Základní dovednosti v gestalt psychoterapii. Praha: Portál 2011.
- Kolář, P. et al.: Rehabilitace v klinické praxi. Praha: Galén 2009.
- Kratochvílová, Z.: Pohyb těla. Praha: KATaP DAMU 2002.
- Linklater, K.: Freeing the Natural Voice. New York: Drama Book Publishers 1976.
- Masters, R., Houston, J.: Naslouchejte svému tělu. Praha: Pragma 1994.

- Nelson, H. S., Blades-Zeller E.: Feldenkrais für Sänger. Kassel: Gustav Bosse Verlag 2004.
- Nelson, H. S., Blades-Zeller E.: Singing with Your Whole Self- The Feldenkrais Method and Voice. USA: Scarecrow Press 2002.
- Newham, P.: Therapeutic Voicework, Principles and Practice for the Use of Singing as a Therapy. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers 1998 a 2005.
- Newham, P.: Using Voice and Movement in Therapy, The Practical Application of Voice Movement Therapy. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers 1999 a 2007.
- Plichta, J.: Dramatika lidské existence ( závislosti a souvislosti ). Praha: KATaP DAMU 2002.
- Polster, E., Polster M.: Gestalt Therapy Integrated. New York: Vintage Books 1974.
- Rywerant, Y.: Feldenkraisova metoda, Systém funkční integrace. Praha: Pragma 2009.
- Sacks, O.: Antropoložka na Marsu. Praha: Dybbuk 2009.
- Sacks, O.: Musicophilia. Praha: Dybbuk 2009.
- Sacks, O.: Probouzení. Praha: Dybbuk 2010.
- Shafarman, S.: Vědomí léčí, Feldenkraisova metoda dynamického zdraví. Praha: Pragma 1997.
- Skovajsa, J.: Bakalářská práce. K pedagogickým souvislostem v přístupu Moshé Feldenkraise a Ivana Vyskočila. Praha: AMU 2013.
- Smyth, N.: The Breathing Circle. Gloucestershire: Hawthorn Press 2006.
- Sweigard, E. L.: Human Movement Potential, Its Ideokinetic Facilitation. New York: Harper & Row Publishers Inc. 1988.
- Válková, L., Vyskočilová, E.: Hlas individuality, Psychosomatické pojetí hlasové výchovy. Praha: Akademie múzických umění 2007.
- Vyskočilová, E.: Pokus o teoretické nahlédnutí vztahu dialogického jednání a psychosomatické kondice. Praha: KATaP DAMU 2002.
- Wildman F.: Feldenkrais a jeho metoda cvičení pro každý den. Praha: Pragma 1997.