

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Hudební umění

Klavír

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**ALTERNATIVNÍ METODY PŘI LÉČBĚ
PROFESIONÁLNÍCH ONEMOCNĚNÍ
PIANISTŮ**

Adéla Hasmanová

Vedoucí práce : doc. František Malý

Oponent práce: Prof. Emil Lechner

Datum obhajoby: 1.6. 2016

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2016

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Music Art

Piano

THESIS

**ALTERNATIVE METHODS OF TREATMENT
OF PROFESSIONAL DISEASES OF PIANISTS**

Adéla Hasmanová

Thesis supervisor : doc. František Malý

Thesis opponent: Prof. Emil Lechner

Date of defence: 1.6. 2016

Academic degree gained: MgA.

Prague, 2016

P r o h l á š e n í

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma

Alternativní metody při léčbě profesionálních onemocnění pianistů

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

Praha, dne

.....
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.

Evidenční list

Uživatel stvrzuje svým podpisem, že tuto práci použil pouze ke studijním účelům a prohlašuje, že jí vždy řádně uvede mezi použitými prameny.

[illegible]

Poděkování

Chtěla bych poděkovat doc. Františku Malému za odborné vedení, Prof. Aleně Vlasákové, jejíž přednášky mě inspirovaly, zabývat se tématem profesionálních onemocnění pianistů, Šárce Provazníkové za odborné konzultace během práce na kapitole o Alexanderově technice a Karlu Rauovi za pomoc při grafické úpravě práce.

Abstrakt

Hra na klavír je jednostranná pohybová aktivita, při které je velice zatěžována horní polovina těla, především horní končetiny a záda. Při přetěžování jednotlivých částí může dojít k onemocnění hracího aparátu. Cílem této práce je zmapovat nejčastější onemocnění, která mohou pianisty potkat, zaměřit se na jejich příznaky a příčiny a především na možnosti alternativní léčby těchto onemocnění. Práce bude zaměřena na podrobný popis dvou metod – Feldenkraisovy metody a Alexanderovy techniky.

Abstract

Play on piano is one-sided movement activity. During this activity is burned our upper body mainly our arms and back. During overworking of particular part can get hurt the playing apparatus. Aim of this work is to map the most common diseases of pianists, to focus on symptoms and causations and mainly to find out options of alternative methods of treatment of professional diseases. Thesis will be focused on a detailed description of two methods – Feldenkrais method and Alexander technique.

Obsah

Úvod.....	8
1. NEJČASTĚJŠÍ ONEMOCNĚNÍ PIANISTŮ	9
1.1. Záněty	9
1.2. Úžinové syndromy	13
1.3. Dystonie	16
1.4. RSI – Repetitive strain injury – Onemocnění z opakovaného zatěžování	18
2. FELDENKRAISOVA METODA	20
2.1. Stručný životopis Moshého Feldenkraise	20
2.2. Vznik Feldenkraisovy metody	22
2.3. Lekce Feldenkraisovy metody	29
3. ALEXANDEROVA TECHNIKA	38
3.1. Stručný životopis Fredericka Matthiase Alexandera	38
3.2. Vznik Alexanderovy techniky	41
3.3. Principy Alexanderovy techniky	45
3.4. Lekce Alexanderovy techniky	51
4. DALŠÍ ALTERNATIVNÍ METODY LÉČBY PROFESIONÁLNÍCH ONEMOCNĚNÍ PIANISTŮ	56
4.1. Rolfing	56
4.2. Fyzioterapie	57
4.3. Strečink	57
Závěr	62
Seznam použité literatury	63

Úvod

Profesionální onemocnění postihují pianisty ze stejných důvodů, jako lidi v jiných profesích. Tedy vlivem jednostranného a nadměrného zatěžování určité části těla a stále se opakujícího pohybu. Klasická léčba onemocnění pohybového aparátu je většinou řešena fixací, tedy znehybněním postižené části těla a mnohdy je řešena i operativně. To znamená nejen obrovský zásah do lidského organismu, ale hlavně dlouhodobé znemožnění hry na klavír. To každému pianistovi může způsobit velké psychické trauma a mnohdy také úpadek jeho hráčských dovedností.

Alternativní metody léčby profesionálních onemocnění nabízejí šetrnější způsob léčby. Léčba těmito metodami často probíhá přímo u nástroje a proto je možné, aby pianista i během léčby mohl zůstat aktivně v kontaktu s nástrojem a nemusel dlouhodobě přerušovat hru na klavír. Domnívám se, že alternativní metody jsou mezi pianisty stále málo známé, proto se dvě z nich pokusím podrobně popsat, vysvětlit jaké jsou jejich principy a jak probíhá samotné řešení problému pohybového aparátu těmito metodami. Budu vycházet z vlastních zkušeností s těmito metodami.

Také se zaměřím na výčet nejčastějších onemocnění pianistů a především se pokusím přesně popsat příznaky těchto onemocnění. Znalost příznaků konkrétních onemocnění pomůže rozpoznat, o jaké onemocnění se jedná, je tedy možné včas zahájit léčbu a výrazně zkrátit dobu léčení a předejít chronickým stavům onemocnění.

Cílem mé práce je seznámit ostatní pianisty s různými alternativními metodami, které jim mohou pomoci při potížích způsobených při hře na klavír a mohou stát i součástí preventivní péče o náš hrací aparát.

1. Nejčastější onemocnění pianistů

1.1.Záněty

Zánět je obecně odpovědí na poruchu rovnováhy v organismu. V případě pianistů je rovnováha porušena nadměrným jednostranným zatěžováním horních končetin bez adekvátního odpočinku. Během této reakce ale zároveň dochází k obnovení poškozených tkání, které mohly vzniknout z různých příčin.

1.1.1. Tendinitida a Tenosynovitida

Tendinitida znamená zánět, který vzniká okolo šlachy a tenosynovitida je zánět šlachové pochvy. U obou druhů onemocnění je příčinou přetěžování a nadměrné zatěžování postižené šlachy. Tenosynovitidu navíc může často způsobovat opakující se činnost, kterou je samozřejmě i hra na klavír.

Tendinitida bývá bolestivější a také při ní bývá větší omezení pohybu postižené části těla. U pianistů může dojít k zánětům šlach ve všech oblastech horní končetiny. V oblasti ramene nejčastěji dochází k zánětu šlachy manžety rotátorů a k zánětu šlachy dvouhlavého svalu pažního. V oblasti lokte může dojít k zánětu úponové šlachy bicepsu. V oblasti ruky a zápěstí může dojít k zánětu flexorů a extenzorů prstů (lupavý prst) a k Quervainově chorobě.

Tendovaginitis stenosans neboli lupavý prst

Jedná se o zúžení flexorové šlachové pochvy proximálně od kloubu na palci nebo prstech ruky. Šlacha flexoru se uzlovitě změní a uvízne ve flexi. Extenze je možná jen za pomoci druhé ruky pasivně za hlasitého lupnutí, odtud tedy zlidovělý název lupavý prst. Toto onemocnění současně provází bolesti při drobných pohybech ruky.

Choroba de Quervainova

Jedná se o zánět šlach dlouhého odtahovače a krátkého natahovače palce a jejich obalů. Onemocnění způsobí zbytnění těchto šlach a znemožnění bezbolestného pohybu palce.¹

Příznaky zánětu šlach

¹ MÜLLER, Ivan, Bolestivé syndromy pohybového ústrojí v ordinaci praktického lékaře, 1. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1995, 66 s., ISBN 80-7013-196-9

Zánět šlach není náhlým onemocněním. Vzniká z dlouhodobého přetěžování. Proto se i příznaky objevují postupně a poměrně pomalu. Nejdříve je místo zánětu jen citlivější, než okolní části těla, případně může i svědět. Pokud nepřerušíme činnost, při které k zánětu došlo, místo onemocnění začne být zarudlé, později nateklé a teplé. V této fázi je místo postižení už velmi bolestivé. Pokud ani v tuto chvíli neustaneme v pohybu, při kterém je zapojována postižená šlacha, onemocnění se může stát chronickým a může se promítnout i do přilehlého kloubu.

Léčba zánětu šlach

V první řadě musí dojít k omezení, nejlépe k naprostému přerušení pohybu s postiženou šlachou. Postižená část může být zafixována obvazem, ortézou nebo sádrou. Při snížení pohybu zánětlivá reakce postupně ustupuje a poškozená tkáň se obnovuje. Při léčbě zánětu tohoto typu se doporučuje i léčba fototerapií. Při této terapii se postižené místo osvětluje světlem určité vlnové délky a světelného spektra. Tím se zlepší cirkulace krve, která také napomáhá k obnově postižených tkání. V krajních případech dochází k operativnímu odstranění poškozené šlachy. Po vyléčení zánětu následuje rehabilitace poškozené končetiny.

1.1.2. Burzitida

Klouby, šlachy a vazy jsou v místech, kde se o sebe třou, podloženy malými tíhovými váčky (synoviální pouzdra), nazývanými burzy. Ty jsou naplněné tekutinou a tak umožňují hladký pohyb kloubů. K tomuto onemocnění jsou náchylní lidé, kteří vykonávají často stejný nebo podobný pohyb a nebo pracují dlouho v nepřírozené poloze. V případě pianistů platí obojí zmíněné. K tomuto zánětu může dojít i vlivem zranění nebo infekce. Nemoc se potom ještě může zhoršovat ukládáním vápníku v burzách.

Burzitida také může být jedním z prvních příznaků artritidy – zánětu kloubu. S tímto onemocněním se jako pianisté můžeme nejčastěji setkat v oblasti ramena a lokte. V případě postižení ramena je mnohdy obtížné rozeznat, zda se jedná o zánět burzy, nebo kloubního pouzdra či manžety rotátoru. Potíže s burzou často recidivují a mohou se stát chronickými.

Příznaky Burzitidy

Stejně jako u Tendinitidy se příznaky projevují postupně a pokud není přerušena činnost, při které onemocnění vzniklo, neustále se stupňují. Nejprve dochází k bolestivosti v postižené oblasti, zarudnutí, oteplení, otoku a trhavé

bolesti.²

Léčba Burzitidy

V první řadě musí dojít k přerušení činnosti a k absolutnímu klidu postižené části těla. V případě velkého otoku je třeba punkce (odsátí tekutiny z burzy) a aplikace injekce na zmírnění bolesti. V krajním případě je třeba burzu chirurgicky odstranit. I u tohoto onemocnění se doporučuje léčba fototerapií.

1.1.3. Entezopatie

Název tohoto onemocnění je odvozen od řeckého slova entasis – úpon. Jedná se tedy o zánětlivé onemocnění úponu šlachy. Úpon, díky kterému je šlacha ukotvena do kosti, je velice složitou strukturou, která má důležitou funkci. Přenáší totiž svalovou sílu na kost (na kloub) a tím umožňuje pohyb. Onemocnění úponu šlachy někdy předchází nejprve onemocnění samotné šlachy, které se šíří až k jejímu začátku – úponu.

Entezopatie v oblasti ramene

Toto onemocnění je také známo pod pojmem „zmrzlé“ rameno neboli Codmanova choroba. Dochází k dystrofickým změnám v oblasti úponu nadhřebenového svalu.

Entezopatii v oblasti ramene samozřejmě provází bolestivost, zejména při tenzních pohybech, často bývají přítomny i příznaky bolestivého oblouku (Impingement syndrom). Toto onemocnění není u klavíristů až tak časté. Postihuje zejména osoby, jejichž práce vyžaduje zdvižení paží vzhůru, mezi sportovci jím mohou být postiženi plavci, oštěpaři a volejbalisté.³

Entezopatie v oblasti lokte

Tenisový loket, písářský loket

Jedná se o onemocnění úponu extenzorů v oblasti předloktí. Tento druh onemocnění je nejznámější u tenistů, kteří si ho způsobí při špatně hraném backhandu. Zmínky o tomto onemocnění se ale poprvé objevily v 19. stol. u písáři. Jedná se tedy opět o onemocnění z opakovaného přetěžování určité svalové skupiny a jejích úponů. Může být způsobeno i dlouhým setrváním paží v

² JUNGWIRTHOVÁ, Zuzana, Praktický rodinný lékař, 2. vyd. Praha: Práh, 2005, 75 s.

³ MÜLLER, Ivan, Bolestivé syndromy pohybového ústrojí v ordinaci praktického lékaře, 1. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1995, 81 s., ISBN 80-7013-196-9

jedné poloze. U pianistů k tomuto onemocnění tedy dochází vlivem mnohahodinového setrvávání rukou na klávesách, kdy jsou s drobnými změnami v postatě stále ve stejné pozici. Také může vzniknout při dlouhém cvičení technicky náročného místa, kdy jsou úpony extenzorů nečekaně přetíženy. Příznaky opět přichází pomalu a postupně, bohužel při přehlédnutí počátečních příznaků může dojít ke zhoršení onemocnění, které následně přechází v chronické.

Entezopatie v oblasti zápěstí

Nejčastěji bývá postižen vnitřní flexor zápěstí. Onemocnění je často kombinováno s tendovaginitidou, která je výše uváděna jako choroba de Quervainova.

Příznaky entezopatie

Příznaky jsou podobné jako u již zmiňovaných burzitid a tendinitid. Nejprve je postižené místo citlivější. Pokud není zajištěn odpočinek a pokračujeme v činnosti, místo se stává bolestivým.

Nejprve pouze při činnosti, kterou bylo poškození způsobeno, později při jakémkoliv pohybu s postiženou oblastí. Následuje zarudnutí a otok postiženého místa a nemožnost jakéhokoliv pohybu. U tenisového lokte, například, bolí jen opření lokte o stůl nebo podání ruky. U postižení ramena je bolest patrná zejména při pokusu o zdvihnutí paže. Pokud není zajištěna potřebná léčba, onemocnění může přejít v chronické.⁴

Léčba entezopatie

Základem léčby je přerušení pohybové činnosti. Tím se zamezí dalšímu přetěžování postižených svalů a jejich úponů. Neznamena to ale přerušení pouze činnosti, při které k poškození došlo. Je třeba přerušit jakoukoliv pohybovou činnost s postiženou oblastí. Proto lékař nejraději zajistí oblast ortézou či sádkou. Ve většině případů postačí konzervativní léčba, při které je třeba potlačit zánětlivou reakci v úponu, kvůli které je v místě otok, zvýšená lokální teplota a bolestivost. V případě léčby pomocí mastí a gelů je třeba, aby dostatečně pronikly do kůže a podkoží, protože postižená místa bývají hluboko. V případě nutnosti je možná injekční aplikace kortikoidů. Pokud ani léčba obstríky není úspěšná, je třeba onemocnění řešit operativně.⁵

⁴ MÜLLER, Ivan, Bolestivé syndromy pohybového ústrojí v ordinaci praktického lékaře, 1 vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1995, 66 s., ISBN 80-7013-196-9

⁵ U mnoha onemocnění je uvedena možnost léčby obstríky. Kvalitní a zkušený lékař ale nepovažují tuto metodu za šťastnou. Obstrík pouze na určitou dobu potlačí bolestivost, ale nemá léčivé účinky.

1.2. Úžinové syndromy

Úžinové neboli útlakové syndromy jsou skupinou onemocnění periferních nervů. Podstatou onemocnění je komprese nervu v místě anatomického zúžení.⁶ V anglosaské literatuře je pro tato onemocnění uveden pojem „entrapment neuropathis“. Slovo entrapment v překladu znamená „chycení do pasti, zajetí, uvěznění“, což mnohem lépe vystihuje problém, ke kterému dochází při útlakových syndromech.

Místa anatomických zúžení jsou nazývána tunely. V tunelech periferní nerv prochází oblastí v blízkosti kosti či vazivové tkáně. Ty mohou začít nerv stlačovat a bránit jeho prokrvování. To může vést až k trvalému poškození nervu. I toto onemocnění bývá způsobeno přetěžováním a postihuje zejména nervy horních a dolních končetin. Nejen kvůli anatomické stavbě, ale právě proto, že končetiny jsou nejvíce přetěžovány. V odborné literatuře už je hra na nástroj přímo uvedena jako rizikový faktor úžinových syndromů, hned vedle práce na počítači.

Příznaky úžinových syndromů

Většina syndromů se projevuje celou škálou senzitivních příznaků. Nejčastější jsou pocity mravenčení či brnění, nebo naopak snížená citlivost. Mravenčení nebo brnění může přicházet nejprve v noci. Poté přechází v bolest. Zpočátku je bolest omezena jen na postiženou oblast končetiny a projevuje se nárazově nebo jen při hře na nástroj. Následně začíná vystřelovat nejen distálně od místa útlu, ale i proximálně do vzdálených oblastí. To činí diagnózu syndromu obtížnější. Motorické obtíže se objevují až v pozdních fázích onemocnění. Objevuje se nešikovnost při jemné motorice nebo svalová slabost. Poslední fází onemocnění je pak úbytek svalové hmoty. Bohužel někdy první příznaky nejsou tak výrazné a pacient si všimne až potíží s motorikou.

Typy úžinových syndromů horních končetin

Níže jsou uvedeny nejčastější typy úžinových syndromů horních končetin.

⁶ VODVÁŘKA, Tomáš, Úžinové syndromy, in: internimedica.cz, <http://www.internimedica.cz/pdfs/int/2005/02/04.pdf>

1.2.1. Nervus medianus

Syndrom karpálního tunelu

Je nejčastějším úžinovým syndromem. Onemocnění postihuje tzv. nervus medianus neboli středový nerv. Tento nerv prochází spolu s množstvím šlach těsným prostorem (karpálním tunelem), jenž je tvořen zápěstními kůstkami a překryt pevným vazem. Úžinou prochází spolu se šlachami flexorů prstu. Motoricky zásobuje svaly thenaru (vyvýšená část na palcové straně dlaně), senzitivně inervuje palec, ukazovák a prostředník. Úzký prostor, kterým středový nerv prochází, je ještě zužován při extrémní poloze ruky, při flexi či extenzi, díky velké pohyblivosti kloubu.⁷ Příznaky tohoto syndromu jsou přesně shodné s výše popsányi obecnými příznaky. Parestezie⁸ přicházejí nejprve v noci, poté i přes den při určitých činnostech, objevuje se nešikovnost při jemné motorice. V počátcích tohoto onemocnění se aplikuje přímo do karpálního tunelu léčebná látka spolu s anestetikem. Ačkoliv je tato léčba běžná, není doporučována z hlediska bezpečnosti ani účinnosti. Tuto léčbu by měl aplikovat jen zkušený lékař. Při aplikaci mimo karpální tunel, např. do cévy nebo do šlachy, může dojít k poškození jak šlach, tak i flexorů ruky. Šetrnějším způsobem léčby je užití noční polohovací ortézy, která zafixuje ruku v neutrální poloze během spánku. V pokročilém stadiu lze léčit i operativně.

Syndrom Kilohův – Nevinův

Tento druh syndromu je mnohem méně častý, než syndrom karpálního tunelu. Potíž je v tom, že tato dvě onemocnění se mohou zaměňovat. Příčinou tohoto syndromu je útisk větve středového nervu abnormálním vazivovým pruhem, vedoucím od šlachy hlubokého ohýbače prstů. Příznakem toho syndromu jsou bolesti v oblasti horní třetiny předloktí. V dalším stadiu dochází k oslabení dlouhého ohýbače prstů a svalů ukazováku a prostředníku. Při postižení tímto syndromem není pacient schopen flektovat poslední články palce a ukazováku a při pokusu o uchopení předmětu zůstává palec natažený. Léčba je většinou operativní.

Syndrom pronátorového kanálu

Toto onemocnění je poměrně vzácné. Středový nerv může být utlačován

⁷ VODVÁŘKA, Tomáš, Úžinové syndromy, in: internimedicina.cz, <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2005/02/04.pdf>

⁸ Mravenčení, pálení, svědění.

svalem pronator teres (pronující sval oblý), či vazivovým pruhem. Příznaky se projevují bolestmi v oblasti lokte a horní třetiny předloktí spolu s paresteziemi v prstech. Bolesti zesilují při flexi zápěstí a stisku ruky. Motorické potíže se projevují až ve velmi pokročilém stadiu. K onemocnění dochází při opakovaných rotačních či úchopových pohybech. Léčba je stejná jako u syndromu karpálního tunelu. Operativní léčba je nutná jen výjimečně.

1.2.2. Nervus ulnaris

Syndrom Guyonova kanálu

Tento syndrom vzniká kompresí na nervus ulnaris, který prochází ze zápěstí do dlaně tzv. Guynovým kanálem na malíkové straně zápěstí.⁹ Toto onemocnění se dělí na čtyři typy podle svých příznaků. Těmi jsou nejčastěji bolesti prsteníku a malíku a celé malíkové strany předloktí, může se objevovat i brnění v této oblasti. Dále dochází k oslabení svalů dlaně, které se projevuje obtížemi při pokusu o sevření dlaně, uchopení předmětů nebo při maximální flexi. Při některých typech může dojít k odstávání malíku od prsteníku (tzv. Wartenbergův příznak), kdy není možné malík vrátit zpět do své přirozené polohy, tedy souběžně k prsteníku, což působí obtíže například při zasouvání ruky do kapsy. Postupně dochází i ke snížení citlivosti 4. a 5. prstu.

K tomuto onemocnění dochází zejména při flexi ruky. U pianistů k němu může dojít v případě nesprávného postavení ruky na klaviatuře, kdy je zápěstí příliš vyzdviženo a ruka je tak ve flexi a napětí. Léčba je zvolena podle stadia pokročilosti syndromu. Nejprve se přistupuje k fixaci ruky pomocí dlahy či ortézy. V případě nutnosti se provádí obstrukce kortikoidy přímo do Guynova kanálu. V závažných případech je nutno přistoupit k operativní léčbě, kdy dochází k uvolnění nervu v místě komprese. Po operaci dojde k úplnému vymizení bolesti či parestézií.

Syndrom kubitálního kanálu

Loketní nerv prochází v oblasti lokte tzv. kubitálním kanálem, který je tvořen vazem loketního kloubu, pažní kostí a svaly k ní upnutými. Je tedy druhým nejčastějším syndromem, kdy je nerv komprimován jinými anatomickými částmi. Příznaky tohoto onemocnění jsou shodné s již uvedeným syndromem Guyonova kanálu, proto je velice obtížné diagnostikovat, kterým

⁹ VODVÁŘKA, Tomáš, Úžinové syndromy, in: internimedica.cz, <http://www.internimedica.cz/pdfs/int/2005/02/04.pdf>

syndromem je pacient postižen. Často jsou tedy diagnostikovány oba najednou. Léčba je také shodná s výše uvedeným syndromem Guyonova kanálu. Při obstrukci přímo do kanálu je stejné riziko, které je uvedeno při léčbě syndromu karpálního tunelu. K operační léčbě dochází jen velmi zřídka. Vynikající výsledky jsou prokázány již při konzervativní a polohovací léčbě.

1.2.3. Nervus radialis

Syndrom supinátorového kanálu

Nervus radialis (vřetenní nerv) se v podloketní oblasti dělí na dvě části: na povrchovou senzitivní větev a hlubokou motorickou větev. Tato motorická větev prochází supinujícím svalem, kde může být utlačena vazivovým pruhem v místě začátku tohoto svalu. Tato oblast se nazývá Frohseova arkáda. Bolesti přichází při supinaci a pronaci paže, kdy dochází k ještě většímu tlaku na nerv.¹⁰ Oslabení svalů přichází nejdříve u extenzorů všech prstů. Nechat ruce položené na klaviatuře je při tomto onemocnění velmi bolestivé a takřka nemožné, stejně jako jakákoliv práce na počítačové klávesnici. Úchop předmětu je bez problémů, na rozdíl od již zmíněných úžinových syndromů, kdy mezi příznaky téměř pokaždé patřila právě velká potíž uchopit předmět či stisknout ruku. Léčba je, stejně jako u předchozího, nejčastěji konzervativní, v případě neúspěchu je třeba přistoupit k operační léčbě.¹¹

1.3. Dystonie

Toto onemocnění je poměrně málo známé nejen mezi širokou veřejností a pianisty, ale bohužel ho před několika lety ještě neznali ani mnozí praktičtí lékaři. Tento problém proto často diagnostikovali chybně a způsobovali tím pacientovi ještě větší potíže. Dystonie patří mezi neurologické poruchy, které upravují a omezují hybnost postižených částí těla. Při postižení dystonií dochází k opakovanému stahování svalů, které má za následek nepřírozené polohy postižených částí těla, které jsou nevratné, pokud není zvolena vhodná léčba. Dystonie se může objevovat v souvislosti s některým jiným onemocněním jako je

¹⁰ VODVÁŘKA, Tomáš, Úžinové syndromy, in: internimedica.cz, <http://www.internimedica.cz/pdfs/int/2005/02/04.pdf>

¹¹ VODVÁŘKA, Tomáš, Úžinové syndromy, in: internimedica.cz, <http://www.internimedica.cz/pdfs/int/2005/02/04.pdf>

např. Parkinsonova nemoc, nebo Huntingtonova nemoc. Může se objevit i při encefalitidě. Nás bude toto onemocnění ale nejvíce zajímat v souvislosti s hrou na klavír. Existuje několik druhů dystonie.

Fokální dystonie

Ta postihuje pouze jednu část těla. Pro onemocnění hudebníků obecně připadá v úvahu např. fokální dystonie rtů, jazyka, hlasivek či šíje. U pianistů mohou být postiženým místem jednotlivé prsty.

Segmentální dystonie

Postihuje nejen část, ale celou oblast těla.

Hemidystonie

Postihuje horní a dolní končetinu na stejné straně těla.

Multifokální dystonie

Postihuje hned několik částí těla najednou.

Generalizovaná dystonie

Postihuje většinu těla.¹²

Hudební fokální dystonie

Toto onemocnění již postihlo mnoho vynikajících umělců, kteří tak museli přerušit svou koncertní činnost, většinou v beznaději a bez vyhlídek na účinnou léčbu. Ve většině případů se jednalo o kytaristy nebo pianisty, kterým lékaři určili špatné diagnózy. Fokální dystonii tedy léčili jako různé záněty a jedinou radou bylo přerušení hry na nástroj. Protože s touto radou se žádný umělec nesmíří, většina z nich hledala dlouhou dobu pomoc a způsob léčby sama. Naštěstí mnozí z nich byli úspěšní.

Onemocnění vzniká poruchou v oblasti mozku, která má za úkol kontrolovat pohyby. Nazývá se bazální ganglia. Neuroložka Jessica Grahnová z University of Cambridge přednesla na konferenci Musical Brain: Arts, Science and the Mind přednášku na téma fokální dystonie prstů, kde popsala konkrétní příznaky u hudebníků. „Tato nervová porucha postihuje hudebníky od dávných dob a vzniká obvykle v důsledku nadměrné námahy při cvičení. Nároky kladené na mozková centra řídící pohyby rukou pianistů, houslistů nebo kytaristů nutí tato centra k rozšiřování. Přitom se může stát, že se centra pro pohyb dvou prstů překryjí. Následky jsou katastrofální. Hudebník už není s to pohybovat prstem samostatně. Hráče na dechové nástroje může postihnout fokální dystonie rtů, což

¹² Obecné poruchy hybnosti svalů, in: [ipsen.cz](http://www.ipsen.cz),
<http://www.ipsen.cz/informace-pro-sirokou-verejnost/poruchy-hybnosti/obecne-poruchy-hybnosti-svalu>

má fatální následky pro nátisk. Hudebnická fokální dystonie je jakási forma nervové křeče. Dnes je zřejmé, že pro ni existují dědičné dispozice.”¹³

Spekuluje se, že obětí fokální dystonie byl i Robert Schumann. Toto onemocnění postihlo i pianistu Leona Fleishera. Ten v roce 1964 onemocněl fokální dystonií 4. a 5. prstu. Bohužel onemocnění mu bylo diagnostikováno až o tři desetiletí později. Do té doby lékaři neodkázali říct, jaká nemoc ho postihla. Fleisher se tak stal jednorukým pianistou, aby se nemusel úplně vzdát kariéry pianisty. Po celou dobu však hledal informace o jeho onemocnění a také způsoby, jak se vyléčit.

Nakonec mu pomohly injekce botulotoxinu, které mu byly aplikovány každé čtyři měsíce, a vedle toho absolvoval pravidelné terapie Rolfingu. Díky této kombinaci se mohl vrátit zpět ke kariéře plnohodnotného pianisty. Léčba tohoto onemocnění je velice zdlouhavá a zatím neexistuje metoda, jak dystonii vyléčit natrvalo. Zdá se, že k onemocnění může dojít při příliš velké zátěži na danou oblast (u pianistů jsou to prsty) nebo při extrémně dlouhém nebo nesprávném cvičení obtížného místa. Onemocnění dystonií je asi jedním z nejhorších onemocnění, které může pianistu potkat. Léčba se nepočítá v týdnech či měsících, ale v letech a nikdy není zcela zaručeno, že se pianista bude moci vrátit ke hře na klavír.

1.4. RSI – Repetitive strain injury – Onemocnění z opakovaného zatěžování

Při hledání informací o poruchách pohybového aparátu horní poloviny těla se také můžeme setkat s tzv. RSI (Repetitive strain injury – Onemocnění z opakovaného zatěžování). Jedná se o obecný název používaný k popisu bolestí svalů, nervů a šlach, způsobených přetížením a přepracováním. Převážně jsou postižena jednotlivá místa horní poloviny těla, zejména předloktí, loket, zápěstí, ruce, krk a ramena. Onemocnění se projevuje tupou bolestí, která může být provázena i otokem a zatuhlostí. Toto onemocnění je často spojováno především s prací na počítači, avšak často sužuje i pianisty. Existují 2 typy RSI.

Typ 1

Jedná se o případ, kdy jsou viditelné a jasné příznaky již konkrétních onemocnění. Například příznaky burzitidy, tendinitidy, syndromu karpálního

¹³ PETR, Jaroslav, Schuman, hudba a mozek, in: zdravi.e15.cz, <http://zdravi.e15.cz/clanek/mlada-fronta-zdravotnicke-noviny-zdn/schumann-hudba-a-mozek-459171>

tunelu.

Typ 2

Tento typ není provázen žádnými dalšími příznaky, jako např. otok. Jediným příznakem je bolest. Lékař tedy nedokáže diagnostikovat přesné onemocnění.

Prevence RSI

Jediným způsobem, jak předejít RSI, je správné sezení u klavíru, správné držení těla a správné postavení rukou na klaviatuře. Je třeba při cvičení dělat pauzy, při kterých si hrací aparát odpočine, případně je možné provést některé ze strečinkových cviků, kterými se uvolní namáhané svaly. Účinnou prevencí může být jistě i Alexanderova technika, která učí právě správnému sezení, držení těla, přirozeným pohybům atd.¹⁴

¹⁴ Repetitive strain injury, in: nhs.uk, <http://www.nhs.uk/Conditions/Repetitive-strain-injury/Pages/Introduction.aspx>, datum poslední revize: 2. 3. 2012

2. Feldenkraisova metoda

2.1. Stručný životopis Moshého Feldenkraise

Moshe Feldenkrais se narodil v roce 1904 na Ukrajině. Nedlouho po skončení první světové války se rozhodl emigrovat do Palestiny, bylo mu pouhých čtrnáct let. Poněvadž šel většinou pěšky, cesta mu trvala téměř šest měsíců. Deset let žil v Tel Avivu, který byl tehdy jen malou židovskou komunitou. Zde zároveň studoval a také vystřídal mnoho zaměstnání. Pracoval jako zeměměřič, vychovatel nebo dělník. Ve volném čase se rád věnoval sportu a při jednom fotbalovém zápase si vážně poranil chrupavku v koleně. Právě toto první poranění odstartovalo celý proces jeho bádání a zkoumání lidského těla a principů, na kterých funguje, ze kterého nakonec vznikla metoda, která dnes nese jeho jméno.

V roce 1928 odjel do Paříže, aby tam studoval matematiku, fyziku a strojní inženýrství. Na prestižní Sorbonně se mu podařilo získat titul doktora věd a poté mu Frédéric Joliot-Curie nabídl zaměstnání ve svém institutu. V roce 1935 obdržel Joliot-Curie Nobelovu cenu za objevení indukované radiace a v té době byl Moshe Feldenkrais jeho hlavním asistentem. V Paříži se díky setkání s trenérem moderního juda Jigoroem Kanoem začal věnovat právě tomuto sportu. Dokonce založil v Paříži i judistický klub. V roce 1940 nacisté obsadili Paříž a Feldenkraisovi se podařilo odjet jednou z posledních lodí do Anglie. Pasažéři na těchto lodích museli nechat všechn svůj majetek i osobní věci na břehu, protože lodě byly přeplněné lidmi. Joliot-Curie ale svěřil Feldenkraisovi kufr s údaji o pokusech s nukleárním štěpením a plány na zápalné bomby, kterého se Feldenkrais samozřejmě odmítl vzdát a nakonec se mu podařilo odcestovat i s ním. Po dobu druhé světové války pracoval Feldenkrais pro anglické námořnictvo, kde pomáhal vyvíjet sonar a další prostředky pro zjišťování přítomnosti ponorek.

Touto dobou se kromě vědeckých pokusů začal Feldenkrais zabývat i zkoumáním lidského těla a jeho fungováním a to zejména na dětech. Studoval, jak se děti učí pohybovat a jak se pohybují na rozdíl od dospělých. Na vznik tohoto zájmu mělo určitě vliv i to, že jeho manželka Yvona Rubensteinová byla dětskou doktorkou a Feldenkrais byl často přítomen v její ordinaci, kde pozoroval dětské pacienty a studoval, jak se pohybují. Krátce po válce se stal obětí

autobusové nehody, která výrazně zhoršila stav jeho kolena. Lékaři mu sdělili, že již nikdy nebude chodit, pokud se nepodrobí operaci, ale samotná operace měla tehdy jen padesátiprocentní šanci na úspěch, ačkoliv ji měli vést nejlepší lékaři v Anglii. V té době ale samozřejmě ještě neexistovaly moderní artroskopické techniky. Feldenkrais však považoval provedení takové operace, která má jen padesátiprocentní šanci na úspěch, za velice nezodpovědné a nevědecké. *Jak uvedl: „Řekl jsem lékařům, že musejí být idioti, neboť v naší laboratoři provádíme pokusy jen tehdy, když jsme si na osmdesát procent jistí svou hypotézou.“*¹⁵ Nezbyvalo mu tedy nic jiného, než si pomoci sám.

Hledal všechny tehdy dostupné informace o zdraví a léčení zranění podobných tomu jeho. Studoval anatomii, fyziologii, neurofyziologii, pohybovou terapii a začal se věnovat i józe, akupunktuře a hypnóze. Feldenkrais se nakonec znovu postavil na nohy, začal se opět učit chodit a mohl i sportovat. *„Během mnoha měsíců opatrného cvičení a ukázněného sebezpozorování objevil způsoby, jak probudit a prohloubit základní procesy, jejichž prostřednictvím se malé děti učí pohybovat a fungovat. Zjistil, že klíčem k léčení je uvědomit si, co děláme.“*¹⁶ Když lidé v jeho okolí viděli, jak dokázal vyléčit své koleno, ptali se, zda by bylo možné aplikovat jeho metodu léčení i na ostatní zdravotní problémy. Jeho kolega ho požádal, zda by mu uměl pomoci s chronickými bolestmi zad. Léčba byla úspěšná a Feldenkrais tak došel k závěru, že jeho metoda může být univerzální. Jeho metoda vycházela z doteku a pohybu a on sám ji nazval *funkční integrací*. Vypracoval techniku, jak tyto postupy předávat prostřednictvím mluvených a psaných instrukcí a tuto techniku nazval *vědomí skrze pohyb*.

V roce 1950 odcestoval Feldenkrais zpět do Tel Avivu, kde se stal ředitelem elektronického oddělení izraelské armády. Feldenkrais svou metodou pomohl i Davidu Ben-Gurionemu, prvnímu izraelskému předsedovi vlády, který měl chronické bolesti zad, trpěl dýchacími potížemi a mnoha dalšími zdravotními problémy. Ben-Gurionovo zdraví se po spolupráci s Feldenkraisem výrazně zlepšilo a od té doby byl Feldenkrais považován za velmi váženou osobu v celé Izraeli. Svou metodu začal vyučovat nejprve v Izraeli, později v Evropě. V roce

¹⁵ SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Hodkovičky: Pragma, 2001. s.9, ISBN 80-7205-864-9.

¹⁶ SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Hodkovičky: Pragma, 2001. s.9, ISBN 80-7205-864-9.

1971 byl poprvé pozván do Spojených států, kam se během následujících let mnohokrát vracel, aby tam školil mnoho lékařů v San Francisku, Amherstu a Massachusetts. O své metodě napsal také mnoho knih, první z nich byla Awareness Through Movement (Vědomí prostřednictvím pohybu) a poslední jeho kniha se jmenuje The Elusive Obvious (Nepostižitelné samozřejmosti), jejíž název vysvětluje to, co on sám často tvrdil. Říkal, že lidem jeho myšlenky připadají příliš složité, protože jsou extrémně jednoduché. Podle něj lidé velice často přehlížejí hluboké pravdy. Jeho pohled na zdraví a celkové lidské chování se velice lišil od toho, jak na něj nahlížela tehdejší medicína. Feldenkrais totiž neodděloval tělo a mysl, ale chápal to jako jeden celek. Jeho metoda je také založena na absolutním respektu individuality každého z nás. Neraď dával lidem přesné pokyny, co přesně mají dělat, ale pouze je nasměroval správným směrem. Moshe Feldenkrais zemřel v roce 1984 pokojnou smrtí ve věku osmdesáti let.¹⁷

2.2. Vznik Feldenkraisovy metody

Jak jsem již uvedla v životopise Mosheho Feldenkraise, metoda která nese jeho jméno, vznikla díky jeho zdravotním potížím, se kterými mu bohužel ani lékaři neuměli pomoci a tak se rozhodl, stejně jako F. M. Alexander¹⁸, že si bude muset pomoci sám. Na rozdíl od Alexandera ale Feldenkrais nepozoroval jen sám sebe, ale pozoroval také malé děti, batolata a hlavně způsob, jakým se pohybují. Když viděl, s jakou lehkostí se pohybují malé děti a sledoval jejich pohybové návyky, zjistil, že se značně liší od návyků dospělých jedinců. Dítě se pohybuje instinktivně tou nejpřirozenější a pro tělo nejzdravější cestou, ale během života si kromě těch správných a pro nás prospěšných návyků, osvojujeme i ty špatné a v mnohých případech i zdraví škodlivé. Každá bolest, kterou máme v našem těle, je tedy způsobena špatnými pohybovými návyky. Mnoho lidí trpí chronickými bolestmi zad, hlavy nebo končetin. Lékaři většinou identifikují zdánlivou příčinu, kterou může být určitá svalová ztuhlost nebo ochablost. Zaměří se na daný problém a snaží se ho vyřešit léky či operací. To je ale pouze dočasné řešení, protože zde chybí zaměření se na příčinu vzniku bolesti. Pro trvalé zlepšení je potřeba, aby lidé změnili své pohybové návyky. Pokud se pohybujeme správně,

¹⁷ SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Hodkovičky: Pragma, 2001. ISBN 80-7205-864-9.

¹⁸ Viz kapitola Alexanderova technika

tedy bez zbytečného úsilí, naše svaly se stahují jen v okamžiku, kdy je to potřeba, ale jinak zůstávají uvolněné a naše tělo je schopno přizpůsobit se čemukoliv, co právě děláme.

Další zajímavostí je, jak Feldenkrais nahlíží na lidské tělo. Většina z nás má tendenci, nahlížet na své tělo jako na soubor jednotlivých částí, které fungují odděleně a dohromady tvoří naše tělo. Feldenkrais ale nahlíží na lidské tělo jako na jeden celek. Tvrdí, že vše v našem těle je propojené a to zejména při pohybu. Každý pohyb, který uděláme, má vliv na celé tělo, bez ohledu na to, zda hýbeme pouze s malíčkem na ruce či s celou paží. Aby si tohle byli jeho žáci schopni uvědomit, dokázal jim to na jednoduchém cvičení. Požádal své žáky, aby si lehli na záda s pažemi podél těla. Poté je požádal, aby několikrát za sebou zvedli a položili hlavu. Nabádal je, aby to dělali v klidu, pomalu a s rozmyslem a pozorovali přitom, co se děje s jejich tělem. Většina žáků si byla v tuto chvíli schopna uvědomit jakési svalové napětí na hrudníku a v oblasti okolo krční páteře. Poté je Feldenkrais požádal, aby si položili ruce na dolní část břicha a znovu několikrát zvedli hlavu. Každý z nich v tu chvíli cítil, jak se zatínají i spodní břišní svaly. Pohyb hlavy tedy vyžaduje svalovou práci celého trupu, pánve a kyčlí, nejen hrudníku a krku, jak by se na první pokus zdálo.

Tímto způsobem přiměl Feldenkrais své žáky, aby začali vnímat své tělo jako jeden celek, který je absolutně propojen při každém pohybu. S oblibou také svým žákům dokazoval propojenost celého těla na pohybu při kulhání. Dokonce přiměl své žáky, aby si kulhání zkusili a vnímali, co všechno se děje v jejich těle. Když se zaměřili na celé své tělo a ne jen na nohu, která kulhala, zjišťovali, že nekulhá jen jejich noha, ale na změně chůze se musí podílet celé jejich tělo. Feldenkrais upozornil své žáky na to, co se právě s jejich tělem děje: *„Kulháte totiž celým tělem, nejen chodidlem. Kotník a koleno poraněné nohy ztuhnou, pánev a obě kyčle se asymetricky kroutí a celková nerovnováha ovlivňuje pohyb vašich zad, krku, hlavy i paží. Všechny tyto změny se dějí okamžitě, spontánně, bez přípravy a většinou nevědomě. Zatímco se snažíte přizpůsobit se něčemu zdánlivě tak nezávažnému, jako je poraněná noha či naražený malíček, změníte pohyb celého těla. Jakmile je malíček v pořádku, přestanete kulhat a začnete chodit normálně, aniž si to uvědomujete. Kulhat přestanete stejným způsobem a*

ze stejného důvodu, jako jste se naučili chodit – chůze je rychlejší a snazší než kulhání nebo lezení."¹⁹

Feldenkrais ihned podotýká, že člověk ale nemusí přestat kulhat úplně. Částečně si může pohybové návyky, které získal při kulhání, osvojit a používat je i při normální chůzi. V těle tak dochází k nerovnováze a může se vytvářet svalové napětí, které se může později projevit jako vážný problém v podobě bolesti. Většina z nás si drobnou změnu pohybového návyku vůbec neuvědomí, ale pokud bychom byli zvyklí vnímat a pozorovat svoje tělo, určitě bychom to zaznamenali. A tomu právě učí Feldenkraisova metoda. Uvědomělému, správnému pohybu a užívání našeho těla. Podle Feldenkraise je prvním krokem k odstranění jakékoliv zdravotní potíže, uvědomit si, jak funguje naše tělo právě teď v daném okamžiku a při konkrétním pohybu. Proto je potřeba, naučit se soustředit na své tělo, protože převážná většina z nás si své tělo větší část dne neuvědomuje a pohybujeme se automaticky a neuvědoměle. Jakmile ale své tělo začneme pozorovat, najednou si uvědomíme mnoho pocitů a pohybů, které jsme do té doby nevnímali. V momentě, kdy začneme své tělo plně vnímat, dozajista se budeme snažit změnit jeho momentální polohu, abychom se v ní cítili co nejlépe.

Feldenkraisova metoda nám má především pomoci od nepříjemných pocitů v našem těle a od menší či větší bolesti. Pokud se bolest dostaví, každý z nás se jí snaží za každou cenu vyhnout a je schopen, udělat pro to téměř cokoliv. Bolest je zkrátka jakousi známkou, že naše tělo je vychýleno od svého normálního stavu. Avšak bolest je pro člověka a jeho život naprosto nezbytná. Každé dítě se pomocí bolesti učí. Když se dítě učí chodit a upadne, je to pro něj znamení, že něco musí příště udělat jinak a tak zkouší jiné způsoby. A jak tvrdil sám Feldenkrais, bolest člověku umožňuje poznávat sebe samého i vše kolem něj. Pokud se bolest dostaví při nějakém pohybu, automaticky se snažíme tento pohyb co nejvíce omezit, vyřadit z našeho výběru pohybových prostředků, abychom se tak vyhnuli i bolesti. Například pokud cítíme bolest v zádech při ohnutí se do předklonu, vědomě se snažíme tomuto pohybu co nejvíce vyhýbat. A v momentě, kdy se potřebujeme pro něco ohnout, snažíme se zvolit nějakou jinou, méně bolestivou cestu. Bohužel si tím ale vytváříme ještě větší svalové napětí a špatný pohybový návyk, protože ačkoliv svému tělu ulevujeme od akutní

¹⁹ SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Hodkovičky: Pragma, 2001. s.16, ISBN 80-7205-864-9.

bolesti, nepřiměřeně zatěžujeme jinou část těla pohybem, který není přirozený. Zároveň své tělo děláme méně pružným, naše svaly slábnou, klouby vápenatí a tělo je celkově v nerovnováze a to včetně našeho nervového systému, protože jsme omezili jeho pohyb. Omezení pohybu tedy není dlouhodobým řešením, jak se zbavit bolesti, ale jedná se o řešení pouze dočasné, přičemž si, následkem omezení nebo změnou pohybu, můžeme vytvořit bolesti v jiných částech těla. Feldenkrais svým žákům často připomínal: „*Místo abychom si vysvětlovali bolest jako signál k tomu, abychom se vyhýbali pohybu, můžeme ji chápat jako vodičko, které nám pomáhá naučit se pohybovat obratněji. Bolest může být výborným učitelem, pokud si uvědomujeme své tělo a víme, jak se učit*“²⁰

Je velice jednoduché toto tvrdit ve chvíli, kdy nás žádná bolest netrápí, ale jakmile se bolest dostaví, každý z nás si nepřeje nic jiného, než aby bolest odešla, nebo se alespoň zmírnila. A pokud naše tělo sužuje jakákoliv bolest, málokdo má v té chvíli chuť pozorovat odkud bolest přišla a proč. Je to logické a přirozené. Podobné je to i v okamžiku, kdy se ocitneme ve stresu. Stres a bolest spolu úzce souvisí. Již je vědecky dokázáno, že stres může být příčinou mnoha vážných onemocnění. Většina z nás se ale stále domnívá, že stres začíná a končí v naší hlavě a neuvědomujeme si, jaký dopad může mít stres na naše tělo. Feldenkrais opět velice snadno dokazuje, že naše tělo se chová zcela jinak, pokud je ve stresu. Požádal své žáky, aby si vybavili nějakou situaci, kdy byli opravdu ve stresu a pokusili se vybavit si, jak se v takové situaci chovalo jejich tělo. Přesněji řečeno, jak se pohybovali, jak seděli a hlavně, jak dýchali. Pokud si takovou situaci vybavíme, pravděpodobně se i v našem těle částečně navodí svalové napětí a celkově nepříjemný pocit po celém těle. Možná se přistihneme, že naše dýchání je najednou mnohem povrchnější. Když si žák dokázal vybavit stresovou situaci, Feldenkrais ho požádal, aby si naopak představil situaci, kdy se cítil výjimečně dobře a také, aby se snažil uvědomit si, jak se v takové situaci cítil ve svém těle. Už jen představa příjemného stavu může znovu prohloubit naše dýchání, svalové napětí se postupně uvolní a naše tělo se začne chovat zcela jinak. Je třeba zkoumat nejmenší detaily v obou situacích, protože čím více detailů jsme schopni zachytit o tom, jak jsme se pohybovali a cítili, tím více se o

²⁰ SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Hodkovičky: Pragma, 2001. s.22, ISBN 80-7205-864-9.

sobě můžeme dozvědět. Feldenkrais poté učil žáky, jak se cítit lépe a uvolněně i v nepříjemné situaci, kterým se v životě nelze vyhnout.

Důraz kladl zejména na hluboké a uvolněné dýchání. Pokud dokážeme uvolněně dýchat i ve stresové situaci, je zde velký předpoklad, že se i naše tělo bude v takové situaci cítit a pohybovat mnohem lépe. Hluboké a uvolněné dýchání zmírňuje všechny psychosomatické potíže. Feldenkrais tvrdil, že pokud si osvojíme správné dýchání, naše neobratnost, nezdravé reakce a všechny následky stresu postupně zmizí. V některých případech dokonce nabádal své žáky, aby stresové situace vyhledávali a ovládli svůj dech a své tělo. Feldenkrais stejně jako bolest, chápal stres jako motivaci a jako věc, která mu může o něm samotném hodně prozradit. V tom byla právě jeho jedinečnost. Situace a stavy, kterým se člověk běžně snaží co nejvíce vyhnout, on chápal jako příležitost ke zkoumání a pozorování.

Ačkoliv většinou za Feldenkraisem přicházeli lidé s problémem bolesti při konkrétní činnosti, ať už se jednalo o profesionální sportovce či umělce, Feldenkrais se vždy nejprve zaměřil na to, jak se člověk pohybuje při běžných činnostech. Nejprve pozoroval postoj, sezení a chůzi. Teprve poté se zaměřil na to, jak se člověk pohybuje při činnosti, která mu působí bolest nejvíce.

Nejdůležitějším principem Feldenkraisovy metody je uvědomělý pohyb. Feldenkrais byl přesvědčen, že jakýkoliv pohyb lze provádět s lehkostí a s minimální námahou, jestliže si budeme plně vědomi toho, co se děje v daném okamžiku s naším tělem, budeme se na pohyb plně soustředit a vědomě ho provádět, nikoliv se jen bezmyšlenkovitě automaticky pohybovat. Každé cvičení je založeno na natahování a stahování určitých svalových partií, které je třeba několikrát opakovat. Pokud ale opakujeme cvičení automaticky a bezmyšlenkovitě, je to spíše kontraproduktivní. „*Jak říkal sám Moshe, přílišná námaha nevede k dovednosti.*“²¹ Feldenkraisova metoda dokazuje, že uvědomělý pohyb přirozeně zvyšuje pružnost a lehkost a snižuje námahu. Ti nejlepší sportovci ovládají výborně pohybové dovednosti, ale také vědomě užívají určité svalové skupiny pouze ve chvíli, kdy je to opravdu potřeba, takže neplýtvají

²¹ SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Hodkovičky: Pragma, 2001. s.26, ISBN 80-7205-864-9.

energií a to je právě ten důvod, který je odděluje od těch průměrných. A stejně je to i s umělci. Ty nejlepší nedělí od těch průměrných více hodin strávených u nástroje, ale více hodin strávených u nástroje s plným vědomím toho, co právě dělají. „*Vědomí je mnohem důležitější, než genetické vybavení nebo trénink.*“²² Pokud strávíme hodně hodin u nástroje, ale neuvědomujeme si své pohyby a cvičíme bezmyšlenkovitě, má to spíše negativní účinek, protože si fixujeme špatné pohybové návyky, aniž si to uvědomujeme. Bezmyšlenkovitým cvičením na nástroj si můžeme přivodit právě i profesionální onemocnění, přetížením končetin či zad.

Dalším principem Feldenkraisovy metody je vizualizace. Ta je ale možná až potom, když zvládneme plně si uvědomovat naše tělo a jeho pohyb. Mnoho učitelů učí své žáky tzv. vnitřní hře. Tato metoda je velice přínosná, ale jen v případě, že jsou žákovy představy přesné. Žák, který si plně neuvědomuje své tělo a to, jak se u nástroje pohybuje, bude mít bohužel i špatnou vizualizaci a tím si opět může fixovat špatné pohybové návyky a to i přesto, že je fyzicky neprovádí a provádí je jen ve své hlavě.

Pro umělce je velice snadné přestat vnímat svoje tělo, protože je plně pohlcen krásou a hloubkou hudby, kterou právě hraje. Pianista tak u klavíru snadno nevědomky zadržuje dech, nevnímá napětí krční páteře, ztuhlost ramen, napětí v pažích, které se může přenést až do prstů. Pianista si v momentě hraní ale vůbec nějaké nepohodlí neuvědomuje, protože prožitek z hudby je v té chvíli mnohem silnější. Bolest se většinou dostaví v momentě, kdy se zvedne od klavíru. Pokud ale takto hraje dlouhodobě, časem se bolest bohužel projeví i při hře na nástroj. „*Mnozí slavní hudebníci a další umělci včetně houslisty Yehudi Menuhina, kytaristy Narciso Yepese a divadelního režiséra Petera Brooka byli Mosheho přátelé a žáci. Moshe věří, že největší umělci v jakémkoliv oboru jsou lidé, kteří chápou svou činnost jako součást k sebeuvědomění. Zdá se, že právě tato vlastnost odlišuje ty nejlepší umělce od všech ostatních.*“²³

²² SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Hodkovičky: Pragma, 2001. s.27, ISBN 80-7205-864-9.

²³ SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Hodkovičky: Pragma, 2001. s.28, ISBN 80-7205-864-9.

Stejně jako umělci ignorují, jak se pohybují u nástroje, dokud je nic nebolí, ignorují lidé svůj pohyb při všech činnostech, až do chvíle, než je něco začne bolet. Feldenkrais nabádá své žáky a vlastně všechny, kteří se byt' jen okrajově zajímají o jeho metodu, aby začali vnímat své tělo a uvědomovali si svůj pohyb při každodenních činnostech ještě dříve, než je začne sužovat nějaká bolest. To je totiž ta nejlepší cesta jak bolesti úplně předejít. Jeho metoda navíc učí, jak mít z každého pohybu ještě radost. Proto Feldenkrais pozoroval malé děti, protože ty si každý svůj pohyb plně uvědomují, dokáží ho provádět s lehkostí a bez námahy a mít z něj absolutní radost. Proto malé děti pořád tak rády běhají a skáčou a my dospělí často jen kroutíme hlavou nad tím, kde na to všechno berou energii, když my jsme větší a silnější a přesto jí nemáme zdaleka tolik. Feldenkraisova metoda nám znovu navrácí tuto energii a lehkost. Nezáleží na tom, jak moc jsme staří, vždy se můžeme naučit znovu se pohybovat volněji a spontánněji. Pokud se budeme pohybovat za účelem pocitu uspokojení, jako to dělají malé děti, pružnost a volnost se časem dostaví.

Feldenkraisova metoda je založena na procesu učení, ale ne ve smyslu cvičení a trénování. Chce-li se člověk jeho metodu opravdu naučit, měl by se oprostit od všech vnějších vlivů a soustředit se pouze sám na sebe. Nevnímat, zda daný cvik dělá přesně tak, jako ho dělají ostatní, nebo zda ho dělá maximálně správně, ale spíše vnímat, jak se u cvičení cítí a zda pociťuje nějaké změny ve svém těle. Tato metoda se více než na výsledek cvičení zaměřuje na samotný proces. Feldenkrais nabádá své žáky, aby se učili učit se. Mnoho žáků totiž zjistí hodně negativních věcí, když začnou provádět cviky z této metody. Například si uvědomí, jak často nevědomě zadržují dech a jak často se nacházejí ve svalovém napětí. Hodně žáků toto zaskočí a může to v nich vyvolat pochybnosti a velice negativní pocity ohledně toho, zda jsou schopni učit se. Je ale velice pozitivní, že si svůj špatný dech a svalové napětí uvědomili a mohou s tím nadále pracovat. Toto je první krok k další práci s uvědomováním si svého těla.²⁴

²⁴ SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Hodkovičky: Pragma, 2001. ISBN 80-7205-864-9.

2.3. Lekce Feldenkraisovy metody

V této kapitole se pokusím alespoň stručně popsat, jakým způsobem lekce Feldenkraisovy metody probíhají, na čem jsou založené a čím jsou výjimečné. Pokusím se i popsat jednotlivé cviky. Zatímco u jiných terapií, například u klasické masáže, kdy pouze pasivně ležíme na lehátku a necháme s naším tělem pracovat maséra či terapeuta a my se nijak nepodílíme na terapii a často přemýšlíme i zcela o ničem jiném než je daná terapie, u Feldenkraisových lekcí je vyžadována naše plná pozornost a aktivní účast na lekci. Nejen, že se na lekci aktivně podílíme, ale je zcela nezbytné, aby naše mysl byla zcela koncentrována na to, co se při lekci děje s naším tělem a plně vnímala všechny procesy a vjemy. Jak už jsem zmínila, sebeuvědomění je jedním z hlavních principů Feldenkraisovy metody. První lekce začínají zpravidla v sedě nebo v leže a zaměřují se nejprve na postoj či sezení žáka. Jako základní zkoumáme postavení zad, krku a hlavy. Je třeba si ihned na začátku lekce uvědomit, že nelze chápat tyto tři části těla odděleně, ale jako celek. Proto také mnoho lidí, kteří trpí bolestmi krku a šíje, zároveň trpí sníženou pohyblivostí celých zad až k pánvi, protože vše je propojené. Je třeba si uvědomit, že kdykoliv trpíme bolestí v jedné části těla, naruší to pohyblivost v celém našem těle, i když to nemusí být ihned zcela zřejmé. Při lekcích se žák naučí, jak vnímat svou páteř a pohybovat s ní volněji a harmoničtěji.

2.3.1. Sezení

Pokud lekce začíná v sedě, usadíme se na připravenou židli. Je důležité, abychom si poprvé na židli sedli zcela přirozeně a nesoustředili se na to, zda sedíme správně, zda jsme narovnaní či shrbení apod. Když jsme usazeni, začneme kývat hlavou nahoru a dolů, jako když dáváme k něčemu souhlas. Je velice důležité, abychom si při pohybu uvědomovali, jak se cítíme a vnímali všechny možné změny ve svalech. Po chvíli je třeba pohyb zastavit a poté znovu opakovat a soustředit se na změny, které se při opakování dějí. Co se děje jinak, než při prvním opakování.

Poté se bod našeho zájmu přesune na pánev. Pánev je spolu se sedacími kostmi velice složitá. Pohněme pánví a nakloňme se dozadu na sedacích kostech

a potom pánev zpátky narovnejme a sedněme si zpět dopředu na sedací kosti. Je třeba, abychom vnímali zcela pohyb pánve, při čemž se zároveň hýbou i kyčelní klouby a celá páteř. Měli bychom vnímat, jak se nám naklánějí a otáčejí sedací kosti, a jak se spolu s pávní hýbou postupně celá záda. Opět je potřeba tento pohyb opakovat s pauzami několikrát za sebou a vnímat všechny možné změny. A je velmi důležitý i odpočinek mezi jednotlivými cvičeními. Není možné opakovat cvičení bez dostatečného odpočinku a celkového uvolnění. Pokud se žák příliš urputně snaží zvládnout cvičení co nejlépe s co nejvíce opakováním, je to spíše kontraproduktivní.

Po dostatečném odpočinku se vrátíme zpět k základnímu pohybu hlavy, ale tentokrát začneme od malého kývání hlavou, které budeme postupně zvětšovat a při každém dalším pohybu si představíme, že přidáváme další a další obratel. Všimějme si, jak se postupně zvětšuje rozsah pohybu nejen hlavy, ale celých zad. Je potřeba vnímat celý pohyb od temene hlavy až po kostrč. Když si tento pohyb osvojíme, zaměřme se na dech. Nejprve si uvědomme, jak dýcháme. Zda dýcháme hluboce a uvolněně, nebo zda se jedná o povrchní, spíše křečovitě dýchání. Teprve v momentě, kdy si zcela uvědomíme náš dech, začneme ho mírně korigovat a koordinovat ho s pohybem. Při pohybu jedním směrem se nadechujeme a při pohybu druhým směrem pravidelně a hluboce vydechujeme. Na tempu daného pohybu vůbec nezáleží. Je pouze důležité, aby rychlost, kterou pohyb provádíme, byla pro nás příjemná a abychom se při cvičení zvládli pohodlně nadechnout a vydechnout. Po pěti až deseti opakování zkusme dýchání otočit.

Pokud jsme při ohýbání vydechovali, zkusme se při něm nadechovat. Vnímejme, zda je pro nás tento způsob dýchání snazší nebo složitější a jak se při něm cítíme. Po krátkém odpočinku se vraťme zpět k dýchání, které jsme prováděli na začátku a vnímejme, zda nám připadá jednodušší, nebo naopak složitější. Pokud se opravdu zcela dokážeme soustředit na dech, uvědomíme si, že pokud dýcháme zhluboka, náš pohyb je pomalý a dlouhý. Pokud dýcháme povrchně a rychleji, i pohyb našeho těla se zrychlí a zkrátí. Vše tedy lze ovlivnit způsobem našeho dýchání. Po tomto cvičení je třeba dopřát tělu i mysli odpočinek a vnímat, jak naše tělo na cvičení reaguje a jak se po něm cítí.

Učitel Feldenkraisovy metody žákovi neříká, jaký dech je správný. Zda se má nadechovat při ohýbání a vydechovat při narovnávání nebo naopak. Nechá žáka vyzkoušet různé varianty, aby si každý sám přišel na to, co je pro něj

přirozené a pohodlné. Učitel pouze dává pokyny a žáka vede, ale nikdy nediktuje přesné instrukce. Skutečné učení této metody vyžaduje vnímání. Feldenkrais byl přesvědčen o tom, že tímto způsobem si žák mnohem rychleji osvojí cviky a naučí se pohybovat obratněji. Při dalším opakování zakončíme cvičení postupným zmenšováním pohybů, z velkých a pomalých na stále menší a menší, až se úplně zastavíme. Vnímejme své tělo, naši páteř, hrudník, pánev i nohy. Pozorujme, zda sedíme jinak než před zahájením cvičení.

2.3.2. Leh na zádech

Další z poloh, ve které cvičení probíhá, je leh na zádech. Je potřeba, abychom se položili na zem, nebo na nějakou rovnou podložku, která by neměla být příliš měkká. Postel tedy není příliš ideální. Položme se pohodlně na záda a začněme vnímat, kde všude se naše tělo dotýká podložky. Pravděpodobně obvykle o svém těle při ležení nepřemýšlíme, takže budeme možná poněkud překvapeni, když si uvědomíme, kde se naše tělo podložky vůbec nedotýká. Pro někoho bude možná obtížné, uvědomit si své tělo na podložce a skutečně identifikovat, jak vlastně při ležení vypadá. Určitě ucítíme prostor v oblasti krku a někteří mohou ucítit volný prostor i v oblasti beder. To záleží na zakřivení páteře. Lidé s hyperlordózou budou mít pod bedry prostoru více. Když se hodně zkoncentrujeme, můžeme cítit malý prostor i v oblasti podkolenní.

Pokud jsme se již plně uvolnili, pokrčme nohy, opřeme chodidla pevně o podložku a kolena nechme ve vzduchu. Pokud by nám nohy padaly na jednu stranu, snažme se představit si, že máme kolena pevně ukotvena ke stropu a zkusme najít vzdálenost chodidel od hýždí tak, abychom se cítili pohodlně. Pokud se nám podařilo pohodlně se uložit, spojme prsty na rukou a položme si dlaně za hlavu. Zkusme je položit pod nejtěžší část hlavy, nikoli pod krk a vnímejme váhu hlavy v rukou. Nyní zvedněme pomocí rukou celou hlavu kousek nad zem, asi pět až sedm centimetrů a poté ji položme zpět. Při zvedání se soustředíme na to, aby krk byl stále uvolněný. Toto je velmi důležité, protože tento cvik je velmi podobný cviku na posilování břišních svalů, při kterém velmi často dochází ke ztuhnutí krčních svalů a jejich přetěžování. Při každém položení hlavy zpátky na podložku, je třeba ji zcela uvolnit a vnímat její plnou váhu. Tento cvik je třeba dělat v malém rozsahu a je velice důležité, abychom se u něj stále cítili pohodlně

a dobře. Jak Feldenkrais mnohokrát opakoval: „*čím méně se namáháte, tím lépe vnímáte a tím víc se učíte.*“²⁵ Zkusme i při tomto cviku vnímat, co se děje s celým naším tělem a pokusme se vnímat svaly na břicho, okolo pánve, hrudníku a ramen. Po několikátém opakování, pokud cítíme, že jsme si tento pohyb již osvojili, si na chvíli odpočínáme. Položme hlavu, uvolněme ruce podél těla, nohy můžeme nechat pokrčené, nebo je také natáhnout a zcela uvolnit. Před dalším opakováním se, stejně jako u předchozího cvičení, zamysleme, jak jsme se u cvičení cítili, jak jsme vnímali naše tělo a co se dělo s jednotlivými částmi našeho těla.

Při dalším opakování se opět zaměříme na dýchání. Zkusme, stejně jako u předešlého cvičení, na jeden pohyb nádech, na druhý pohyb výdech. To, při jakém pohybu zvolíme nádech, si nejprve vybereme instinktivně tak, jak nám to bude připadat přirozenější. Dodržujeme pouze pravidlo, že jeden kompletní pohyb by měl odpovídat jednomu nadechnutí a vydechnutí. Po několika opakování si dopřejme malou pauzu a při dalším opakování zkusme dýchání obrátit a soustředíme se na to, jak změna dýchání ovlivnila kvalitu našeho cvičení. Zda se nám cvičení zdá obtížnější nebo jednodušší. Až si toto zcela osvojíme, zkusme střídat způsob dýchání každé tři opakování a to bez pauzy mezitím. Stále je ale prioritou, aby pro nás cvičení nebylo namáhavé, ale příjemné.

2.3.3. Leh na břicho

Po dostatečném odpočinku se přetočme do lehu na břicho, kde budeme provádět třetí cvik. Ruce složíme na podložku a na hřbet horní ruky si položíme hlavu. Ještě před samotným zahájením cvičení přenesme svou pozornost na nohy a hýždě. Jsou uvolněné nebo stažené? Domnívám se, že většina z nás si nyní s překvapením uvědomí, že naše hýžďové svaly byly v kontrakci a možná i některé další svaly na nohách. Vědomě tedy uvolněme všechny tyto velké svaly, které často bývají dlouho stažené, aniž bychom si to uvědomovali. Pokusme se i při samotném cvičení občas přenést pozornost i do spodní části těla a zkontrolovat, zda jsou naše svaly stále uvolněné. Nyní ale soustředíme svou

²⁵ ²⁵ SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Hodkovičky: Pragma, 2001. s.43, ISBN 80-7205-864-9.

pozornost na samotné provádění cvičení. Zvedněme hlavu a podívejme se očima na strop. Pro koho by to bylo pro začátek příliš obtížné, bude úplně stačit, když se podívá před sebe. Poté položíme hlavu zpět a dívejme se na podložku. Při tomto cvičení je obzvlášť důležité, abychom se nenamáhali a soustředili se na uvolněné tělo a cítili se při cvičení stále dobře. Při tomto cviku jsou aktivovány zádové svaly, a proto při každém položení hlavy na podložku na chvíli zastavme, odpočínáme si a vědomě uvolníme všechny tyto zádové svaly. Při dalším opakování si všimněme, jaké bylo naše spontánní dýchání a nyní se na něj zaměříme. Začneme koordinovat pohyb hlavy s naším dýcháním. Stejně jako u předchozích dvou cvičení, se při jednom pohybu nadechujeme, při druhém pohybu vydechujeme. Po krátkém odpočinku způsob dýchání otočíme a zkoumáme, jak se změní provádění cviku. Stále se soustředíme na kvalitní provádění pohybu, ale nenamáhejme se. Neustále kontrolujeme, zda nejsou naše svaly ve zbytečném napětí a pokud zjistíme, že ano, vědomě je uvolníme. Při každém odpočinku mezi cvičením můžeme uvolnit hlavu na stranu a ruce složit podél těla. Chvíli odpočinku využijme pro hodnocení, jak jsme se u cvičení cítili a jak se cítíme po něm.

Při dalším opakování se zaměříme na pohyb očí, které vedou každý pohyb hlavy. Při zvedání hlavy se oči dívají do stropu a při pokládání hlavy se oči dívají do podložky. Stejně jako jsme proměňovali dýchání s jednotlivými pohyby, nyní se pokusme obrátit i pohyb očí. Při pohybu hlavy směrem nahoru se oči budou dívat do podložky a při pohybu hlavy směrem dolů se oči podívají do stropu. Určitě upozorujeme, že rozsah pohybu se zmenšil, protože oči nám nedovolí jít s hlavou až do krajních poloh. Možná budeme nejprve poněkud zmateni, protože tělo je zvyklé na to, že většinu pohybů, které provádíme, vedou oči. Několik prvních opakování bude jistě obtížných a pohyb hlavou proti pohybu očí nám bude připadat nepřírozený, proto se nebojme provádět cvik velmi pomalu. Postupně se snažme, pohybovat se více a více pohodlněji a soustředíme se na to, aby se pohyb hlavy a očí při cvičení vůbec nezastavil. Po odpočinku se opět podívejme na strop a nechme hlavu, aby se nechala vést pohybem očí. Pozorujeme, zda nám předchozí obrácení pohybu očí pomohlo nyní pohyb provádět snadněji, nebo zda jsme ještě více zmateni.

Po tomto cviku si dopřejme delšího odpočinku, položíme hlavu na stranu a ruce složíme tam, kde je nám to pohodlné. Nyní si položíme celé předloktí na podložku dlaněmi směrem dolů. Stejně jako bychom se chystali do podporu

ležmo, ale nohy necháváme položené na podložce. Tuto pozici můžeme z jógy znát jako pozici tzv. nízké kobry. Je důležité, aby ramena zůstala dole. Můžeme je vědomě vzdálit co nejvíce směrem od uší. Zkontrolujme postupně celé naše tělo, zda nemáme někde svaly stažené. Krk je uvolněný, záda jsou aktivována, ale necítíme v nich nepříjemný pocit. Hýždě a svaly na nohách jsou zcela uvolněné. Nyní znovu rozpohybujeme hlavu stejně jako v předchozím cvičení, směrem nahoru a dolů. Náš pohyb vedou oči. Zaměříme se na dýchání a protože již máme s dýcháním zkušenost z předchozích několika cvičení, můžeme si dovolit s dechem experimentovat. Pokud se již cítíme při cvičení zcela uvolněně a pohodlně, můžeme zkusit na okamžik dech zadržet a pozorovat, jak se změní kvalita našeho pohybu. Pro první lekci to ale příliš nedoporučuji. Je důležité, abychom se při prvních zkušenostech se cvičením cítili uvolněně a pohodlně, zadržování dechu má spíše opačný efekt. Doporučuji dýchat způsobem, který nám vyhovuje nejlépe.

Toto cvičení je perfektní pro kompenzaci mnoha hodin strávených sezením u klavíru, kdy jsou záda ohnutá spíše opačným směrem. V této poloze se záda nacházejí přesně v opačné pozici a zádové svaly jsou tak nuceny pracovat úplně jinak, než u klavíru. I z tohoto důvodu může být tato pozice pro mnoho pianistů zpočátku nepříjemná a nepřírozená. Po tomto cviku se obraťme zpátky na záda a dopřejme si odpočinek. Při odpočinku bedlivě vnímejme svá záda, zda cítíme nějakou změnu. Možná zaznamenáme, že máme pod křížem větší prostor. To je známkou toho, že cvik prováděný na břicho zanechal naše svaly mírně stažené. Pečlivě vnímejme celé své tělo od shora dolů a sledujme, co se po cvičení změnilo. Odpočinek je pro učení správných pohybových návyků velice důležitý a sám Feldenkrais říkal svým žákům, aby se učili pomalu a často odpočívali.

2.3.4. Leh na zádech

Po dostatečném odpočinku se otočme zpátky na záda a pokrčme obě nohy. Zvedněme pravé chodidlo a uchopme pravou nohou pod kolenem na holeni. To samé provedme i s levou nohou. Paže mějme natažené a lýtka nechejme volně viset. Poté přitáhněme kolena co nejvíce k hrudníku a poté paže opět natáhněme a dejme nohy dál od těla. Při tomto cviku se zaměříme na pohyb v kyčelních kloubech a pánvi. Zaměříme se na to, jak pracují břišní svaly. Je důležité, abychom se pohybovali plynule a pohyb prováděli jen do takového rozsahu, abychom se u něj nenamáhali. V okamžiku, kdy si tento pohyb osvojíme,

pokusme se zaměřit na náš dech. Nadechujeme se, zatímco paže natahujeme a nohy dáváme od těla a vydechujeme, když nohy zpátky přitahujeme na břicho. Po několika opakování dýchání vystřídejme a dýchejme opačně. Všimějme si, jak tyto variace ovlivňují kvalitu provedení a rozsah našeho pohybu. Můžeme si určit, která varianta dýchání je pro nás jednodušší a tímto způsobem opakovat cvik vícekrát, ale snažme se využívat varianty obě. Je důležité, aby hlava zůstala na podlaze po celou dobu cvičení, abychom zbytečně nezatěžovali krční páteř a svaly.

V okamžiku, kdy si pohyb i dýchání osvojíme a jeho provádění je pro nás opravdu snadné, můžeme do tohoto cvičení zapojit i pohyb hlavy. Zkusme zvednout hlavu, zatímco přitahujeme kolena k tělu. Pokládáme ji v momentě, kdy odtahujeme nohy od těla. Je ale velmi důležité, abychom necítili napětí v oblasti krčních svalů. Pokud tomu tak je, položme hlavu zpět na podlahu a její pohyb si pouze představujeme. Sledujeme stahování všech svalů v přední části našeho těla v okamžiku, když přitahujeme nohy směrem k tělu a vnímejme i co se děje v našich zádech. Měli bychom cítit, jak se zádové svaly s každým pohybem protahují, na rozdíl od předchozího pohybu, který jsme prováděli na břiše. Pokud se při provádění cviku opravdu cítíme uvolněně a dýcháme zvolna, můžeme cítit i to, jak se mění tlak našich zádových svalů na podlahu. Jakmile pocítíme náznak únavy, pusťme kolena, natáhněme nohy, pomalu je položme na podlahu a dopřejme si odpočinek. Pozorujeme, jaký je náš kontakt s podlahou.

Nyní propleťme prsty a vložme si dlaně za hlavu. Pomocí rukou zvedejme hlavu co nejlehčím způsobem tak, abychom se při pohybu co nejméně namáhali. Uvědomujme si, kam se přitom díváme, jak pohybujeme očima a co vidíme. V okamžiku, kdy máme hlavu zvednutou, měli bychom se dívat na naši pánev nebo hrudník. Když hlavu pokládáme na zem, díváme se směrem ke stropu. Po několika opakování vystřídejme pohyb očí vzhledem k pohybující se hlavě. Pozorujeme opět, který způsob je pro nás více nezvyklý. Při jakémkoliv náznaku námahy či únavy, ukončíme cvičení a odpočínáme si.

2.3.5. Závěr cvičení

Nyní zvedněme paže před obličej a propleťme prsty tak, aby se naše dlaně spojily. Pozorujeme, jak jeden palec leží na tom druhém a všechny ostatní prsty jsou střídavě propojené přesně tak, jako jsme to udělali před chvílí, než jsme

dlaně vložili pod hlavu. Nyní rozpleťme prsty a propleťme je opačným způsobem. Pokud jsme toto ještě nikdy nezkoušeli, bude nám to připadat zvláštní a můžeme se přitom cítit i nepříjemně. S takto propojenými dlaněmi dejme ruce za hlavu a provádějme stejné cvičení zvedání hlavy. Změna způsobu propletení dlaní může velice změnit naše vnímání tohoto, pro nás již známého cviku. Při jakékoliv vědomé změně navyklého způsobu okamžitě dochází k zásadní reorganizaci v senzorické a motorické oblasti našeho mozku. Způsob dýchání, pohybu očí i propletení prstů velice ovlivňuje kvalitu prováděného pohybu. Je třeba to pozorně sledovat. V okamžiku, kdy jsme schopni uvědomovat si své tělo, můžeme se hýbat snadno a efektivně. Cvičení zakončíme tak, že prsty opět propleteme navyklym způsobem a provedeme několik opakování. Po ukončení tohoto posledního cvičení natáhneme nohy na podložku a uvolníme celé tělo. Pozorujeme, jakými částmi se dotýkáme podložky, zda máme mezeru v oblasti kříže. Vnímejme i to, jak dýcháme. Nyní přichází velmi důležitá část celé lekce.

Pokud se cítíme dostatečně odpočati, začněme přemýšlet o tom, jak bychom se mohli zvednout z podložky co nejlehčeji a s co nejmenším úsilím. Pokud se zvedneme příliš rychle, hrozí že se vrátíme zpět k navyklemu způsobu pohybu. Pomalu se přetočme na bok a zvedněme se co nejlehčeji se stejným pocitem, s jakým jsme prováděli všechna cvičení. Vnímejme, jak stojíme a porovnejme to s naším předchozím postojem. Můžeme se cítit lehčí a vyšší nebo naopak nižší a těžší. Neposuzujeme, jaký postoj je lepší, jen pozorujeme, jak se v novém způsobu postoje cítíme. To samé pozorujeme i při chůzi a všímejme si hlavně změny, které zaznamenáváme. Poté se posadíme na židli a vraťme se úplně k prvnímu cvičení ohýbání a narovnávání. I v této pozici pozorně sledujeme, jak se pohybujeme a porovnávejme, jaký je to rozdíl oproti prvnímu cvičení. Pohybujeme se volně a pohodlně. Toto cvičení můžeme provádět kdekoliv a kdykoliv. Vždy si ale pamatujeme, že není důležitý velký rozsah pohybu, ani příliš mnoho opakování. Důležitá je lehkost pohybu a uvědomění každého našeho pohybu.²⁶

Existuje poměrně mnoho literatury, kde jsou cvičení Feldenkraisovy metody podrobně a velmi srozumitelně popsána, takže je možné cvičit i samostatně bez dohledu učitele. Zajisté je ale lepší, pokud s cvičením začínáme, cvičit nejprve pod dohledem učitele, protože si vše daleko snadněji uvědomíme a učitel nás okamžitě upozorňuje na nesprávné pohyby či svalová napětí. Výše

²⁶ SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Hodkovičky: Pragma, 2001. ISBN 80-7205-864-9.

uvedená cvičení jsou pouze stručně popsány cviky z jedné z prvních lekcí Feldenkraisovy metody. Poté, kdy se nám podaří osvojit si přirozený pohyb při sezení a ležení, další cviky se zaměřují na otáčení těla a různé točení horních i dolních končetin. V dalších lekcích se lze zaměřit na naklánění a zvedání, uvědomění si levé a pravé části těla, jedna lekce může být zaměřena pouze na správné uvolněné dýchání nebo například chůzi. Tato metoda pomáhá především při bolestech zad či horních končetin, které mohou vlivem častého sezení u klavíru nastat. Může být ale i vhodnou prevencí před těmito bolestmi a pro pianistu má obrovský přínos i z hlediska uvědomění si pohybu a vnímání sama sebe u nástroje. Pokud se totiž dokážeme plně koncentrovat na správné provádění cviků Feldenkraisovy metody, zajisté se dokážeme i daleko lépe soustředit na cvičení na nástroj. Zkušenost s touto metodou má kladný vliv i na tzv. cvičení bez nástroje, kdy danou skladbu hrajeme jen v hlavě, protože si dokážeme daleko lépe v hlavě skladbu představit, pokud máme zkušenost s představou jakéhokoliv pohybu našeho těla.

3. Alexanderova technika

3.1. Stručný životopis Fredericka Matthiase Alexandra

Frederick Matthias Alexander se narodil v roce 1869 ve městě Wynyard na severozápadním pobřeží Tasmánie a byl nejstarší z osmi dětí. Alexander měl pevný a hluboký vztah s matkou, která pracovala jako porodní asistentka a zdravotní sestra. Její syn se od ní naučil soběstačnosti a odhodlání hledat vlastní řešení životních problémů. Školnímu režimu se Alexander podvoloval jen velice těžko. Formální vzdělávání mu činilo velké potíže, jako žák nebyl moc šikovný a také v raném dětství trpěl problémy s dechem. Proto se místní učitel nabídl, že ho bude učit soukromě po večerech, což bylo pro Alexandra výbornou alternativou, protože se jeho individuální povaha nemusela střetávat s tradičními vyučovacími metodami. To bylo nakonec veškeré vzdělání, které se Alexanderovi dostalo. I přes své absence v normálním vyučování vyhrával Alexander své škole ceny v soutěžích. Byl velice inteligentní dítě. Protože nechodil příliš často na klasické vyučování do školy, mohl se věnovat svému velkému zájmu, kterým byla příroda a zejména koně. Trávil mezi koňmi hodně času a tak se naučil s těmito citlivými zvířaty velmi dobře zacházet, což se mu později velice hodilo. Dalším Alexanderovým velkým zájmem bylo divadlo, zejména Shakespeare. Ve volném čase hrál v amaterském divadle a též se učil hře na housle.

V jedenadvaceti letech se mu podařilo našetřit dostatek peněz na cestu do Melbourne, kde se nastěhoval ke svému strýci. Sám o tomto období říká: „*Po dobu prvních tří měsíců mě cele zaujalo nejlepší, co se dalo uvidět a uslyšet v divadle, v galeriích a v hudbě. Za tuto dobu jsem dospěl k přesvědčení, že se chci stát recitátorem.*“²⁷ Alexander chodil dvakrát denně na vystoupení Sarah Bernhardtové, která v té době v Melbourne pohostinně vystupovala. Alexanderovy počátky recitátorské dráhy nebyly vůbec neúspěšné. Nejprve vyhledával angažmá a později si získal uznání a podařilo se mu dát dohromady vlastní divadelní soubor. Jeho hereckou kariéru ale mařila stále silnější

²⁷ PARKOVÁ, Glenn, Umění proměny, 1.vyd., Praha: Nakladatelství Alternativa, translation Renata Korpaková, 1996, s. 304, ISBN 80-85993-03-1

ochraptělost a postupná ztráta hlasu na jevišti. „Právě tato potíže znamenala v jeho životě obrát a vlastně – když se na ni podíváme z druhé strany – ohromnou příležitost.“²⁸ Alexander se samozřejmě tento svůj problém snažil řešit všemi dostupnými metodami a způsoby. Jeho lékař mu poradil, aby nechal svůj hlas před vystoupením odpočívat. Alexander ho poslechl a jednou nechal hlas před představením odpočívat celé dva týdny, ale i přesto potom při představení ochraptěl. Jeho lékař mu už nedokázal pomoci, ale tvrdil, že příčinou ztráty hlasu bude zajisté něco, co Alexander při představení dělá. Tato informace byla pro Alexandera důležitá, protože se opravdu rozhodl zjistit, co přesně tedy spouští a způsobuje jeho selhání na jevišti. Alexander si zakoupil třisměrné zrcadlo a zahájil sebezpozorování, aby se mu podařilo zjistit, proč a jak jeho problém se ztrátou hlasu vzniká. Sebezpozorování zasvětil příštích deset let svého života.

Zrcadlo Alexanderovi hned na začátku prozradilo, že jakkoliv mu připadá pozice, kterou zaujímá při mluvení, „správná“, zadržuje při ní dech, protože zaklání hlavu a přitom ji tlačí dolů. To otřásl jeho důvěrou ve vlastní „cit“ pro lokalizaci v prostoru a k falešnému pocitu „správnosti“, který nazval debauched kinesthesia, zpustlou kinestezii. Od té doby nepřestával sám sobě a později také svým studentům připomínat, že pouze zrcadlo mluví pravdu. Mohlo by tedy řešení spočívat v tom, že hlavu vytáhne nahoru a posune dopředu? Ať se však snažil sebevíc, jakmile začal mluvit, hlavu vždy automaticky zaklonil a zatlačil dolů. Přemáhala jej síla vlastního zvyku. Alexander byl nicméně rozhodnut ji překonat a ponořil se do podrobnějších výzkumů – nejprve se vzdal mluvení jako takového, aby se mohl následně věnovat každé části celého procesu odděleně (otevření úst, vytvoření zvuku, vyslovení slova atd.). Tím se mu podařilo obejít zažité návyky a nejdříve zamezit automatickým pohybům a podřídit se vědomému vedení.“²⁹

Nakonec objevil, co zapříčiňuje jeho problémy s hlasem a podařilo se mu vypracovat techniku, jak dospět k lepší tělesné koordinaci. Alexander se celou dobu živil herectvím, ale stále častěji za ním přicházeli jeho kolegové a žádali ho o pomoc s hlasem a dechem, a tak se Alexanderova kariéra začala ubírat jiným

²⁸ PARKOVÁ, Glenn, Umění proměny, 1. vyd., Praha: Nakladatelství Alternativa, translation Renata Korpaková, 1996, s. 305, ISBN 80-85993-03-1

²⁹ LLOSA, Patty de, The practise of presence, Praha, nakladatelství Malverin, translation Petra Longmore, Lukáš Houdek, 2006, s. 146 ISBN 978-80-87580-71-4

směrem. Začal vyučovat svou jedinečnou techniku nejprve v Melbourne a později v Sydney, kde byl čtyři roky ředitelem Dramatické a operní konzervatoře. V roce 1904 odcestoval do Londýna, aby tam veřejnost seznámil se svou technikou. Mezi herci v Londýně se stal velice rychle oblíbeným a proslavil se jako „ochránce londýnského divadelního života“.³⁰ Mezi jeho žáky patřili i známí interpreti, jako např. Sir Henry Irving a Viola Treeová. Často pracoval s interprety přímo v šatně těsně před představením. Jeho technika si získala přízeň mnoha velice vážených lidí, jako např. George Bernarda Shawa, Aldouse Huxleyho, Sira Stafforda Crippse, Johna Dewye a mnoha dalších.

Když vypukla první světová válka, odcestoval Alexander do New Yorku, kde začal také vyučovat. Po válce se vrátil zpět do Anglie, ale jeho technika se stala i v Americe velice oblíbená, proto se tam častokrát vracel. Jeho bratr, Albert Redden Alexander se stal také učitelem techniky svého bratra a vyučoval spolu s ním. Frederick Matthias Alexander se potom natrvalo usadil v Anglii. Zde také založil školu pro děti od tří do osmi let, která vycházela z principů jeho techniky. První veřejné kurzy pro vzdělávání dalších učitelů jeho techniky otevřel v roce 1930. Protože byl Alexander samouk a svou techniku objevil díky sebezpozorování a pokusy, které dělal sám na sobě, vyučování ostatních se mu nejprve příliš nedařilo. Podařilo se mu ale vychovat generaci kvalifikovaných učitelů a Alexanderova technika se stávala stále více známější.

Jeho práci přerušila Druhá světová válka a tak se musel se svou praxí i školou pro děti přestěhovat opět do Ameriky. Do Anglie se vrátil v roce 1943. V roce 1947 utrpěl ve svých 79. letech infarkt a celá levá polovina těla mu ochrnula. Aplikací své techniky se mu ale podařilo získat znovu vládu nad svým tělem a mohl se tak vrátit k učitelské činnosti. Učil až do roku 1955, kdy zemřel ve věku osmdesáti šesti let.³¹

³⁰ PARKOVÁ, Glenn, *Umění proměny*, 1.vyd., Praha: Nakladatelství Alternativa, translation Renata Korpaková, 1996, s. 305, ISBN 80-85993-03-1

³¹ PARKOVÁ, Glenn, *Umění proměny*, 1.vyd., Praha: Nakladatelství Alternativa, translation Renata Korpaková, 1996, ISBN 80-85993-03-1

Glenn Parková, autorka jedné z publikací, ze kterých čerpám, uvádí zajímavou myšlenku, kterou si dovoluji citovat: „*Alexandera nikdy neopustila láska k divadlu. Jedním z jeho vyučujících postupů bylo školit budoucí učitele techniky pomocí Shakespearových dramat. Jeho Hamlet se hrál v divadle Old Vic a Kupec benátský na scéně Sadler´s Wells. Většina jeho studentů však měla pouze mizivý talent a po hraní na jevišti netoužila, což je z kritik těchto představení zřejmé. Já se však jako herečka domnívám, že je škoda, že se Alexander v pozdějším období své dráhy nikdy nepokusil o uvedení hry s profesionálními herci, což by podle mě určitě vedlo k pozoruhodné evoluci hereckých technik. Pokud by se ovšem F.M. Alexander opravdu zaměřil tímto směrem, možná bychom zde nikdy neměli generaci nových učitelů, kteří předávají jeho objevy dál. Alexanderovy objevy jsou totiž významné pro zdraví a blaho celého lidského rodu.*“³²

3.2. Vznik Alexanderovy techniky

Jak jsem již zmínila ve stručném životopise F.M. Alexandera, vznik jeho techniky byl výsledkem hledání a zkoumání Alexanderova zdravotního problému, ztráty hlasu při recitaci. Alexander vystupoval ve velkých sálech a musel recitovat bez mikrofону, takže byl jeho hlas velice namáhán. Později se mu pravidelně stávalo, že asi uprostřed představení se u něj objevil chrapot a ke konci představení byl již téměř bez hlasu. Alexander se obracel o pomoc na všechna v té době dostupná místa. Navštívil hlasové učitele, lékaře, bral léky a praktikoval všechna cvičení, která mu byla doporučena, ale na jeho problém to nemělo žádný kladný vliv. Jeho lékař se nejprve domníval, že jsou jeho hlasivky pouze přepínány a doporučil mu hlasový klid. Alexander držel hlasový klid téměř dva týdny. Po této pauze opět vstoupil na jeviště a zdálo se, že tentokrát bude vše v pořádku. Bohužel v polovině představení se opět dostavila ztráta hlasu. Alexander tehdy ztratil veškerou důvěru v pomoc lékařů a rozhodl se, že na původ a později i řešení svého problému, bude muset přijít sám.

Na začátku představení bylo vždy s jeho hlasem vše v pořádku. Chrapot a následná ztráta hlasu přicházely víceméně vždy ve stejnou dobu představení. Alexander tedy věděl, že s jeho hlasem se musí něco stát vždy během

³² PARKOVÁ, Glenn, Umění proměny, 1.vyd., Praha: Nakladatelství Alternativa, translation Renata Korpaková, 1996, s. 306, ISBN 80-85993-03-1

představení. Díky této úvaze pochopil, jak funguje lidské tělo a především jak je lidské tělo, mysl a emoce neoddělitelné. Během svých výzkumů, které nejčastěji prováděl sám na sobě, zjistil jak lidé sami zneužívají svůj pohybový aparát špatnými pohybovými stereotypy, což samozřejmě vede k bolestem těla. Alexanderova technika vznikla na základě Alexanderovy ztráty hlasu, ale dá se aplikovat na jakýkoliv problém s pohybovým aparátem a vlastně je i účinnou prevencí. Právě proto, že je tato metoda univerzální pro jakoukoliv oblast lidského těla, člověk se jí může učit bez toho, aniž by momentálně řešil nějaký konkrétní problém. Všem hudebníkům tato technika může pomoci cítit se při hraní na nástroj nebo při zpěvu lépe, zefektivnit svůj čas strávený u nástroje, zlepšit své pohybové stereotypy a to samozřejmě nejen u klavíru, protože při prvních lekcích Alexanderovy techniky se učitel zaměřuje na nejzákladnější pohyby, jako je postoj či sezení. Tato technika může umělcům pomoci lépe zvládat veřejná vystoupení. Pociťovat při nich méně stresu, více sebevědomí, protože při aplikování Alexanderovy techniky si lépe uvědomují momentální dění, jak okolí tak i svého těla.

Mnoho významných hudebních škol zaměstnává učitele této techniky, aby jim pomohli při jejich práci u nástroje jak při samotném vystoupení, tak i při přípravě na něj. Své učitele Alexanderovy techniky má např. Royal College of Music v Londýně, Royal Conservatory of music v Torontu nebo i Julliard School v New Yorku.³³ To dokazuje, jak významná a prospěšná je tato technika právě pro hudebníky. Při veřejném vystoupení jsou na umělce kladeny velké nároky. Každé veřejné vystoupení je fyzicky velice namáhavé, a jestliže umělec nerespektuje své tělo a má špatné pohybové návyky, dříve či později se dostaví bolest v některé z částí pohybového aparátu v důsledku opakovaného přetěžování neboli tzv. RSI. Hra na nástroj nutí člověka dlouhodobě setrvávat v nepřírozené pozici. Když ale hudebníci zdokonalí způsob, jakým používají svůj pohybový aparát při hře na nástroj, může dojít nejen k úplné ztrátě bolesti z opakovaného přetěžování, ale i ke zdokonalení samotného hudebního projevu.

Když Alexander pátral po tom, co způsobuje ztrátu jeho hlasu, usoudil, že musí se svým tělem zacházet jinak při hlasité recitaci, protože při normálním mluvení ke ztrátě hlasu nedocházelo. Začal tedy se sebezpozorováním pomocí

³³ BRENNAN, Richard. *Správné držení těla: jak se zbavit bolesti páteře, napětí a stresu*. V Praze: Slovart, 2014. s.20, ISBN 978-80-7391-852-1.

zrcadel. Zjistil, že při hlasité recitaci zatahoval hlavu dozadu a uvědomil si, že k tomu vynakládá jistou svalovou námahu a zároveň přitom stlačoval larynx.³⁴ Alexander si dříve těchto návyků nevšiml, ale později zjistil, že je má, i když nerecituje hlasitě, jen se projevují v menší míře. Došel tedy k závěru, že narušování fyziologických mechanismů se děje právě v důsledku špatného pohybového návyku a zcela nevědomě. Alexander si uvědomil, že vtahování hlavy a stlačování laryngu nemůže přímo zabránit, ale že změnou svalového napětí a změnou „postoje“ hlavy může zlepšit stlačování laryngu a zlepšit dýchání při recitaci. Alexander došel k závěru, že vztah mezi hlavou, krční páteří a zády je velice důležitý pro pohyb zbytku celého těla a označil jej jako „primární kontrolu“. Hlava, krk a záda koordinují pohyby všech ostatních částí těla. Alexander vědomě zabránil zaklánění hlavy dozadu a dolů k páteři, a když se později dostavil k lékaři na kontrolní vyšetření, ukázalo se, že došlo k celkovému zlepšení hlasivek.

Povzbuzen touto pozitivní zprávou pokračoval ve svém experimentu sebedopozorování a nyní se zaměřil na úpravu postavení hlavy a krku ze „špatného“ do, dle jeho mínění, správného. Když ale vědomě měnil postavení hlavy a snažil se ji sunout více dopředu, jeho hlasové potíže se opět vrátily. Byl touto skutečností překvapen, a aby mohl lépe pozorovat své pohyby, přidal si okolo sebe další zrcadla. Když se pozoroval při vědomé úpravě postavení hlavy, zjistil, že ji opět zaklání a stlačuje dolů směrem k páteři, ačkoliv se vědomě snažil o pravý opak. Tím došel k dalšímu objevu a sice, že člověk se nemůže spoléhat pouze na své smyslové vnímání. Dle jeho smyslového vnímání totiž hlavu nezakláněl. Když se ale podíval do zrcadla, zakláněl ji ještě více, než dříve. Později při své vyučovatelské praxi Alexander zjistil, že klam smyslového vnímání se neprojevuje jen u někoho, ale je univerzální u všech lidí. Při dalším sebedopozorování Alexander také zjistil, že zaklánění hlavy má velký vliv na fungování ostatních částí těla a na nesprávné postavení mnoha dalších částí těla. Například viděl, že v momentě kdy začal zaklánět hlavu a tlačit krk dolů směrem k páteři, začal také nepřírozeně podsazovat pánev, zvedat ramena, tlačit chodidla do země, což vedlo k velké svalové tenzi.

³⁴ Larynx – dutina v hrdle, kde se nacházejí hlasivky.

Alexander si uvědomil, že:

*Tělo nefunguje jako soubor oddělených nezávislých částí, ale jako komplexní celek, v němž každá část ovlivňuje každou další část.*³⁵

Alexander vzpomínal, jak mu jeho učitelé herectví radili, jak by měl správně stát, jak by měl správně chodit, sedět atd. Samozřejmě se snažil těmto pokynům vyhovět, protože byl přesvědčen, že jeho učitelé mají pravdu. Univerzální návod na správné postavení, sezení, chůzi a vlastně jakýkoliv pohyb ale neexistuje. Pro každého z nás může správný postoj vypadat jinak, ale je důležité, abychom při něm správně užívali naše tělo. Kdykoliv se totiž snažíme vybočit ze své přirozenosti a ze všech sil se snažíme vyhovět našim učitelům, poškozujeme své tělo a vytváříme mnoho negativních svalových napětí. Pokud si nepřirozený pohyb či postoj osvojíme, přijmeme jej za svůj přirozený a už nevnímáme, že našemu tělu škodí. Příliš velká snaha a vědomé se přeučování našich zlovyků do zdánlivě správných postojů našeho těla ve většině případů vedou k ještě větší svalové tenzi a ještě škodlivějšímu postoji.

Alexander objevil, že není třeba vědomě se snažit ihned změnit postoj a ihned hýbat přímo s tělem. Uvědomil si, že stačí na správný postoj pouze myslet a dát tělu tak jasný pokyn, co má udělat. Alexander používá slovo "pokyn" jako mentální příkaz. Tělo tedy reaguje na požadavek a nepracuje se zlovykem jako takovým. Po tomto objevu se Alexander vrátil zpět k zrcadlům, aby vyzkoušel, jak tělo plní jeho myšlenkové pokyny. Zjistil, že na začátku recitace je vše v pořádku, ale čím déle recituje, tím více se vrací zpět k původním návykům. Začal se domnívat, že ke špatným návykům se vrací z důvodu přílišného soustředění se na recitaci, tedy na výsledek, ale méně se již soustředí na samotnou cestu k výsledku, na to, co se děje s jeho tělem během recitace. Tento jev je zcela normální. Jakmile se pohroužíme do nějaké činnosti, málokomu se daří kontrolovat, co se děje s naším tělem. Všichni mají tendenci být zaujati spíše činností samotnou, zejména pokud se jedná uměleckou činnost, například hru na nástroj. Jakmile se ale soustředíme pouze na činnost, snadno si vypěstujeme špatné pohybové návyky, které mohou našemu pohybovému tělu velice uškodit.

³⁵ BRENNAN, Richard. *Správné držení těla: jak se zbavit bolesti páteře, napětí a stresu*. V Praze: Slovart, 2014. s.30, ISBN 978-80-7391-852-1.

Alexander se rozhodl dát si pauzu mezi podnětem k mluvení a samotnou akcí recitace a tento průběh akce nazval "potlačení". Když si určil tuto pauzu a použil pokyny, dokázal si všimnout počátku zažitého návyku zaklání hlavy a změnit jej. A právě principy a techniky, které vytvořil a které primárně sestávají z uvědomění, odstranění škodlivých návyků a svobodné volby, jsou základem Alexanderovy techniky, jak ji dnes známe.³⁶

3.3. Principy Alexanderovy techniky

Pochopit Alexanderovu techniku není příliš obtížné, ale naučit se ji a začít ji praktikovat v běžném životě, vyžaduje určitou dávku trpělivosti a času. Mnohem snadněji se ji naučí dítě, které ještě nemá tolik špatných pohybových návyků, které by bylo potřeba odbourávat. Děti se samozřejmě učí vše daleko snadněji a dá se velice dobře využít jejich obecné zvědavosti po všem novém a také jejich velké pružnosti nejen v pohybu, ale i v myšlení. Toto by mělo být velkou inspirací pro všechny dospělé, protože i Alexanderův problém s hlasem vycházel z určité strnulosti jeho postoje a nedostatku pružnosti. Až v okamžiku, kdy si skutečně uvědomil, co dělá špatně a dokázal to natrvalo změnit, jeho problémy odezněly. Alexander byl především praktik a jeho metoda není založena na rozsáhlých teoriích, které by nebyly dostatečně podloženy osvědčenou praxí. Proto je jeho technika velice střízlivá a dokáže se ji naučit každý, kdo je ochoten přistupovat k ní s otevřenou myslí a trpělivostí.

3.3.1. Co je správný postoj

Hodně lidí přistupuje k Alexanderově technice se špatnou představou. Domnívají se, že existuje jen jeden správný a univerzální způsob jak stát, chodit, sedět atd., který je platný pro všechny. Většina lidí se domnívá, že existuje jen jeden správný způsob, jak například usedat na židli, nebo se z ní zvedat. To je ale velký omyl. I na samotné lekci Alexanderovy techniky se každý žák samostatně rozhodne, zda pohyb udělá a jak. Učitel pouze pomáhá, jak daný pohyb zvládat s co nejmenším úsilím a neškodit přitom sám sobě.

³⁶ BRENNAN, Richard. *Správné držení těla: jak se zbavit bolesti páteře, napětí a stresu*. V Praze: Slovart, 2014. s.31, ISBN 978-80-7391-852-1.

Alexanderova technika je především založena na odstranění škodlivé a našemu zdraví neprospěšné svalové tenze, která je mnohdy nevědomá. Mnohé pohyby, které v životě vykonáváme, provádíme s nadměrným svalovým zatížením a naneštěstí si toto svalové zatížení a napětí ani neuvědomujeme. Problém přijde až v okamžiku, kdy zatížení a tenze přechází v bolest a až v tomto okamžiku jsme ochotni naši situaci nějak začít řešit. Alexanderova technika je v tomto případě výbornou prevencí, aby k chronickým bolestem vůbec nemuselo docházet, ale dokáže velice účinně pomoci i v případě, že takovou bolestí již trpíme. „*Postupným uvědomováním si úrovně napětí v těle budeme schopni dosáhnout lepšího postoje a mnohem elegantnějšího pohybu. To zabraňuje mnoha častým bolestem a umožňuje volné fungování respiračního, oběhového a trávicího systému.*“³⁷ To, jak se v těle cítíme, samozřejmě velice ovlivňuje i naše emocionální a mentální rozpoložení a náš pohled na okolní svět. Do určité míry tento náš pocit ovlivňuje i naše sebevědomí a veřejné vystupování. Proto je Alexanderova technika spojována především s uměleckou profesí. Řada umělců z oblasti herectví a hudby potvrdila, že po navštěvování lekcí Alexanderovy techniky se začali při vykonávání svého povolání cítit mnohem lépe, svobodněji a jejich projev na jevišti byl sebevědomý a suverénní.

3.3.2. Učme se od dětí

Mnoho lidí se domnívá, že se jedná jen o jakési relaxační cvičení. Při lekcích Alexanderovy techniky je ale potřeba, aby byl žák absolutně soustředěn. Díky praktikování této metody se vrací celý nervový a svalový systém zpět do rovnováhy. Po několika lekcích se žák naučí, jak lépe a snadněji sedět, chodit a pohybovat se s menším zatížením svalů, kostí a kloubů. Alexander, stejně jako Feldenkrais velmi často upozorňoval na lehost, s jakou se pohybují malé děti. Ty nemusejí vynakládat žádné úsilí na to, aby stály, seděly či běhaly. Dělají vše s přirozeností jim vlastní a všechny pohyby provádějí instinktivně, protože mají v těle uložených mnoho přirozených reflexů. V dospělosti k těmto reflexům bohužel přidáváme velké napětí a děláme si tak jakýkoliv pohyb o mnoho těžší. Mnoho z nás má po většinu času zvednutá ramena, sedíme buď zhrouceně nebo naopak příliš strnule a napřímeně. To vše vytváří svalové napětí a následně stres,

³⁷ BRENNAN, Richard. *Správné držení těla: jak se zbavit bolestí páteře, napětí a stresu*. V Praze: Slovart, 2014., s.41, ISBN 978-80-7391-852-1.

aniž bychom si to uvědomovali. Nárůst napětí je navíc velice těžké odhalit, protože se může hromadit i řadu let.

Učitel Alexanderovy techniky na svých lekcích často porovnává pohyb dospělého jedince s dítětem a navrácí své žáky zpět k přirozenosti pohybu, která je provázená i lehkostí prováděného pohybu. Učí nás znovu začít používat přirozené pohybové reflexy, které jsme měli jako děti. Už z prvních lekcí tak můžeme odcházet s pocitem větší lehkosti nejen při pohybu. Nejprve se naučíme používat principy Alexanderovy techniky hlavně v samotných lekcích a v základních pohybech. Aplikace této metody do běžného života nepřichází ihned po pár lekcích, je to dlouhodobý proces. Už po první lekci ale ucítíme změnu v našem postoji a o každém pohybu začneme přemýšlet jinak. Nejdříve se nám podaří změnit pohybové návyky v základních polohách, jako je sezení, chůze nebo stání. Později se naučíme změnám i v pohybech, jako je sbírání věcí ze země, braní za kliku, nošení věcí atd. Bohužel se velice často stává, že uprostřed procesu učení se novým pohybovým stereotypům, přijde nějaká stresová situace, která nás vrátí zpět do „zajetých kolejí“ a všechny zlozvyky, které nám škodily, jsou náhle zpět. Toto je asi nejtěžší, abychom si zvládli zachovat principy Alexanderovy techniky i v situacích, kdy jsme vystaveni stresu, například při veřejném vystupování. Proto řada učitelů pracuje se svými žáky bezprostředně před koncertem či divadelním představením. I sám Alexander tak často pracoval se svými prvními žáky. Pokud si ale zvládneme zachovat správné návyky i během stresové situace, velice nám to ulehčí takovou situaci zvládnout. Bohužel právě v těchto situacích dokážeme svým chováním nejvíce svému tělu ubližovat, aniž bychom si to vůbec uvědomovali. Učitelé Alexanderovy techniky rádi využívají i audio nahrávek z koncertů a jakýchkoliv veřejných vystoupení, protože pokud se například při koncertě něco negativního objevuje v naší hře opakovaně, učitel může při shlédnutí audio nahrávky odhalit příčinu a se žákem pracovat na jejím odstranění.

3.3.3. Vše začíná v hlavě

„To, co jste si mysleli, vedlo k rozhodnutí, které jste udělali, a to vše jste vy v této chvíli. Jestli se chcete změnit fyzicky, mentálně a duchovně, budete muset změnit to, co si myslíte.“³⁸

Dalším velice důležitým principem Alexanderovy techniky je vizualizace. Alexander často svým žákům připomínal, že každý pohyb začíná hlavě. Proto je velice důležitá přesná představa toho, co chceme s naším tělem udělat. Představit si nějaký pohyb není příliš obtížné. Umět si ale představit naprosto přesně a správně nějaký pohyb, to už chce cvik a umění pracovat s představivostí. Alexander tedy se svými žáky velice pracoval na přesnosti představy jakéhokoliv pohybu a každému fyzicky vykonanému pohybu předcházela pokyn, nejprve si ho v hlavě jasně představit. Je totiž vědecky dokázáno, že pokud si opravdu přesně dokážeme představit, jak se například zvedáme ze židle a jak naše tělo pracuje v souladu s tímto pohybem, svaly dostávají z mozku pokyn k tomuto pohybu a ve výsledku je to stejné, jako bychom tento pohyb skutečně prováděli. Pokud si tedy dokážeme představit správné zvednutí ze židle, dokážeme ho následně správně i fyzicky provést. Abychom zlepšili svoji představivost, učitel nás na lekcích nejdříve slovně vede a říká nám, co přesně si máme představit krok za krokem. Pokud nám dá pokyn, abychom si například představili, jak se naše páteř prodlužuje a jak se každý obratel odtahuje od toho dalšího, učitel může pozorovat, jak se naše tělo napřimuje a roste, aniž bychom si to my sami uvědomovali, protože my tento pohyb provádíme „pouze“ v hlavě. Jako pianisté známe práci s představou zejména pokud si potřebujeme představit nějakou náladu dané skladby, nebo využíváme naši představivost při tzv. hraní bez klavíru, kdy si skladbu procházíme pouze v hlavě. I v tomto případě je velice důležité, aby naše představa byla jasná a přesná. Pokud totiž nemáme představu přesnou, můžeme to následně negativně pocítit, když usedneme ke klavíru a skladbu opravdu hrajeme. Alexander si byl důležitosti práce s jasnou představou velice vědom a věnoval ji velkou část svých lekcí.

³⁸ BRENNAN, Richard. *Správné držení těla: jak se zbavit bolestí páteře, napětí a stresu*. V Praze: Slovart, 2014, s. 33, ISBN 978-80-7391-852-1.

3.3.4. Být v přítomnosti

Alexander často své žáky upozorňoval, jak je důležité, být stále „tady a teď“ a prožívat přítomný okamžik. Uvědomovat si, kde se právě nacházíme, co se děje kolem nás a neodbíhat myšlenkami od reality. Na různých terapiích, například na jakékoliv masáži, se nám velice často stane, že myšlenkami utečeme úplně jinam. Proto na lekcích Alexandrovovy techniky často uslyšíme, abychom plně vnímali místnost, ve které se nacházíme a všímali si všech předmětů, které nás momentálně obklopují. Nejprve nám to může přijít poněkud zvláštní. Je přece zcela jasné, že stále vnímáme, kde se nacházíme a co je okolo nás. To nám nemusí nikdo připomínat. Když se ale skutečně začneme soustředit na prostor, který nás obklopuje a zkusíme být opravdu v přítomnosti, zjistíme, jak často v ní nejsme a kolik věcí nám během dne uniká, protože jsme myšlenkami úplně někde jinde, než na místě, na kterém se zrovna nacházíme.

Jistě se nám stalo, že jsme šli po ulici a najednou nás zdravil nějaký známý, který šel dlouhou dobu proti nám, ale my jsme ho vůbec neviděli, protože jsme byli úplně pohrouženi do svých myšlenek a nevnímali jsme prostor ani lidi okolo nás. Někomu z nás se mohlo i stát, že jsme řídili auto a najednou jsme dojeli na místo, na které jsme vůbec dojet nechtěli a ani si nepamatujeme cestu, po které jsme jeli. Takové odpoutání od přítomnosti už může být do jisté míry i nebezpečné.

Také hudba nás velice často odpoutává od přítomnosti. Ať už je to jen při jejím poslechu, nebo při samotné práci na určité skladbě, velice často se odpoutáme od přítomnosti, prostoru i času, ve kterém se nacházíme. A do určité míry je to pro naši profesi i potřeba. Jestliže se máme naplno věnovat hudbě, je potřeba, abychom se uměli zcela pohroužit do hraní a práce na skladbě. O to důležitější je vracet se do přítomnosti v momentě, kdy od klavíru odcházíme. Abychom byli schopni, udržet si určitou psychickou pohodu. Umění setrvávat v přítomném okamžiku je tedy také jedním z principů Alexandrovovy techniky, kterému se učitelé na svých lekcích věnují.

Přehled Alexanderových objevů

1. Narušování našich fyziologických mechanismů (chabý postoj) se často objevuje návykově a nevědomě.
2. Existuje primární kontrola, která zajišťuje rovnováhu a koordinaci celého těla.
3. Způsob, jakým se sebou zacházíme, vždy ovlivňuje všechny naše různé funkce.
4. Existence chybného smyslového vnímání
5. Tělo nefunguje jako soubor oddělených nezávislých částí, ale jako komplexní celek, v němž každá část ovlivňuje každou další část.
6. Daný stimul vyvolává stejnou reakci znovu a znovu, což zůstane-li nepovšimnuto, vytváří návykové chování. Taková návyková reakce se nám nakonec bude zdát normální a přirozená.
7. Řízení – ke změně návyku, který ovlivňuje svalové napětí, stačí jen vydat v mysli pokyn, co by svaly měly dělat, nikoli realizovat přímou změnu s použitím ještě většího napětí.
8. Potlačení – odmítnutí reagovat na každý podnět automaticky navyklým způsobem.
9. Eliminace „zaměření na cíl“ – prostřednictvím řízení a potlačení máme věnovat pozornost tomu, jak provádíme určitou akci, nikoli jen konečnému výsledku.

10. Mysl, tělo a emoce nejsou oddělené entity, ale jednají ve vzájemné shodě.³⁹

3.4. Lekce Alexanderovy techniky

V této kapitole se pokusím stručně popsat, jak vypadá základní lekce Alexanderovy techniky, vedená zkušeným učitelem této techniky. Na rozdíl od Feldenkraisovy metody jsem nenašla v žádné literatuře přesný popis lekce Alexanderovy techniky a tudíž ani doporučení, abychom Alexanderovu techniku zkoušeli praktikovat sami, jen podle nějaké příručky. Naopak literatury, která podrobně popisuje cviky z Feldenkraisovy metody, je velice mnoho a je možné, abychom tuto metodu praktikovali sami bez odborného dohledu. Je třeba podotknout, že odborné vedení je pro obě metody nezbytné, alespoň v začátku. Alexander nazývá lidi, vyučující jeho techniku, záměrně učiteli a to z toho důvodu, že po absolvování určitého počtu lekcí jeho techniky a osvojení si jeho metod, jsme schopni pracovat nadále samostatně a především zapojit principy jeho techniky do našeho každodenního života, což je hlavním cílem tohoto učení. Proto se osoba, která s námi na lekcích pracuje, nazývá učitelem a ne například terapeutem.

3.4.1. Leh na zádech

Lekce Alexanderovy techniky může začínat několika způsoby. Jedno je ale vždy stejné. Po příchodu se nás učitel zeptá, s jakým problémem jsme se na lekci dostavili, aby mohl v průběhu lekce pracovat na jeho odstranění. Pokud chodíme na lekce opakovaně stále se stejným problémem, učitel se vždy na začátku lekce ptá, co se změnilo od poslední lekce, zda cítíme nějaký posun, nebo naopak zhoršení. Samotná lekce zpravidla začíná v lehu na zádech, nejlépe na tvrdém masérském lehátku. Učitel nás vyzve, abychom se položili a bere naši hlavu do svých dlaní. Parkrát s ní otočí na obě strany, abychom hlavu zcela uvolnili a položili celou její váhu do učitelových dlaní. Po tomto uvolnění položí naši hlavu na několik knížek. Počet knížek se odvíjí podle tvaru a délky našeho krku. Hlava je položena na knížkách z toho důvodu, že pokud bychom měly hlavu položenou na podložce, naše krční páteř se ocitne v nepřírozené poloze, hlava bude příliš

³⁹ BRENNAN, Richard. *Správné držení těla: jak se zbavit bolestí páteře, napětí a stresu*. V Praze: Slovart, 2014, s.32. ISBN 978-80-7391-852-1.

zakloněná, brada vystrčená a naše krční svaly i svaly v oblasti ramen budou v tenzi. V poloze, kdy je hlava podložena knihami, vzniká přirozený prostor mezi krční páteří a podložkou. Zpočátku nám ležení v této poloze může připadat nepohodlné a můžeme se cítit poněkud zvláště. Po chvíli si ale uvědomíme, že je pro naši hlavu i krk tato poloha velice přirozená a velice rychle si na ni zvykneme.

Zatímco ležíme na zádech s nataženýma nohama, učitel uchopí jednu naši nohu a krouživými pohyby uvolňuje kyčelní kloub. Je potřeba, abychom se zcela uvolnili a nechali se vést učitelovými pokyny. Po chvíli učitel nohu položí chodidlem na podložku, takže noha zůstává skrčená. Aby nám noha nepadala do strany, upravuje ji učitel tak dlouho, dokud naše noha přirozeně nespočine pokrčmo na podložce. Tuto polohu může ještě podpořit pokynem, abychom si představili, že naše noha není jen opřena chodidlem o podložku, ale že naše koleno visí ze stropu a nemusíme vynakládat žádné úsilí, aby naše noha držela sama pokrčená. Na lekcích Alexanderovy techniky často slyšíme, že si máme nějaký pohyb pouze představit v hlavě a tato představa je velice důležitá a je potřeba, aby byla prováděna velice detailně a precizně. Stejně tak také velice často uslyšíme, že jakýkoliv pohyb bychom měli provádět s maximální lehkostí a bez námahy.

Stejným způsobem učitel uvolní a zakotví na podložce i naši druhou nohu. Poté vezme naši ruku a krouživými pohyby ji uvolní v ramenním kloubu a poté stejným způsobem i naše zápěstí a dlaň a položí nám ruku na podložku tak, aby byla v přirozené poloze vzhledem k tělu. To samé provede s druhou rukou. Můžeme mít tendenci v lehu na zádech zavírat oči a utíkat myšlenkami jinam. Je ale velice důležité, abychom setrvali zcela při vědomí a soustředili se na to, co se děje s naším tělem. Učitel nás během lekce občas vyzve, abychom se soustředili na prostor kolem nás a na věci, které jsou v místnosti, ve které lekce probíhá a zaměstná naši mysl i určitými pokyny.

Když srovná naše horní i dolní končetiny, přesune se zpět k naší hlavě. Vsune pod ramena a horní část zad své dlaně a vyzve nás, abychom tuto část našeho těla zcela uvolnili a pustili celou váhu do jeho dlaní. Nejprve to vypadá, že učitel ruce pouze pod našimi zády drží, celou dobu ale s námi pracuje a my opravdu po chvíli cítíme, jak se naše trapézové svaly a oblast krční páteře uvolňují.

Po tomto cvičení začne učitel opět pracovat s jednou z našich dolních končetin, krouživými pohyby opět uvolňuje oblast kyčelního kloubu. Poté naši nohu položí nataženou na podložku. Nyní máme jednu nohu nataženou a druhá zůstává pokrčená a je opřena chodidlem na podložce. Nyní se učitel přesouvá zpět k oblasti naší hlavy a ramen a jemnými doteky pracuje nadále na uvolnění všech svalů v této oblasti. Po několika minutách se přesune k pokrčené noze, uvolní ji stejným způsobem a položí ji nataženou zpět na podložku. Nyní jistě ucítíme, jak se naše tělo pomalu prodloužilo a tento pocit můžeme podpořit ještě představou, jak se celá naše páteř protahuje do dálky na obě strany a každý obratel se odtahuje od toho dalšího.

Po tomto cvičení následuje zvednutí se z podložky a učitel nás vyzve, abychom si rozmysleli, na kterou stranu bychom se chtěli přetočit. Přesně nám popíše, jak bude zvednutí probíhat a je velice důležité, abychom si toto nejdříve přesně představili, než budeme samotný pohyb provádět. Když se rozhodneme, na kterou stranu se chceme přetočit, necháme tímto směrem vést nejprve naše oči. Poté tímto směrem pomalu pootočíme hlavu a teprve potom velice pomalu přetáčíme zbytek těla. V okamžiku, kdy jsme se přetočili na zvolený bok, odtlačíme se dlaněmi od podložky a pomalu se zvedáme do sedu. Netlačíme rukama do podložky příliš, ale vše se naopak snažíme provádět s co nejmenší námahou. Když se posadíme, může se nám mírně točit hlava a je důležité, abychom si nejdříve zvykli na polohu v sedu, než si budeme stoupat. Tímto způsobem bychom se měli zvedat z lehu pokaždé a zejména ráno, když vstáváme z postele. Pokud totiž po celé noci, kdy ležíme a naše tělo pracuje během spánku v úsporném režimu, vstaneme příliš prudce, může to negativně poznamenat celý náš den a pro naše tělo je to velice škodlivé. Mnohem přirozenější je, zvedat se s rozvahou a v klidu přes polohu na boku. V okamžiku, kdy jsme si zvykli na polohu v sedu, pomalu se přesouváme do stoje a pozorujeme, zda nastaly v našem těle nějaké změny. Učitel se nás ptá, jak se cítíme a zda můžeme popsat, co je s naším tělem jinak.

3.4.2. Sezení

Učitel připraví židli, nejvhodnější je židle bez opěradel s tvrdou základnou. Postaví nás před židli, ale nesedáme si. Učitel nejdříve kontroluje náš postoj a jemnými doteky ho upravuje. Pokud máme nevhodnou vzdálenost mezi chodidly, upozorní nás na to a požádá nás, abychom to upravili. Velice často se také stává,

že máme tzv. uzamčená kolena. To znamená, že máme kolena úplně dopnutá tak, že se nám lehce propadají až na druhou stranu. Toto se stává hlavně lidem, kteří mají hypermobilní klouby. Je potřeba, abychom stáli s odemčenými kolenními klouby. Pokud máme kolena „uzamčená“, mění se i postavení celé naší páteře, potažmo celé horní poloviny našeho těla. Změnit náš postoj samozřejmě není možné během jedné lekce, ale je to dlouhodobý proces. Po několika lekcích si ale uvědomíme, že náš postoj nesledujeme jen na samotné lekci, ale všímáme si, jak stojíme i v běžných situacích a pokoušíme se, nejprve vědomě, upravovat náš postoj tak, aby byl pro nás co nejpřirozenější, bez jakéhokoliv napětí. Postupem času si budeme takto stoupat už zcela přirozeně a podvědomě a to je právě cílem celé Alexanderovy techniky. Naučit se přirozeně používat její principy v běžném životě.

Nesedáme si sami, ale učitel nás uchopí za hlavu a spodní část zad a do sedu nás vede. Nemusí to být úspěšné hned na první pokus, protože učitel nás do sedu vede úplně jiným způsobem, než jsme byli doposud zvyklí. Učitel chce, abychom zapojili postupně všechny klouby v našem těle a sedali si tak, jak si sedají například malé děti. My si většinou sedáme tak, že příliš nepoužíváme kolena, ani kyčle ale naopak přetěžujeme záda. V okamžiku, kdy se nám podaří za pomoci učitele správně usednout na židli, učitel kontroluje způsob našeho sezení. Opět jemnými doteky náš způsob sezení upravuje. Nejdříve zkontroluje, zda na židli sedíme sedacími kostmi. Poté svou pozornost přesune na naše záda a zde nás opravuje i několika pokyny, abychom mu mohli s úpravou pomoci. Učitel nám často připomíná, že naše páteř nekončí tam, kde viditelně končí krk, ale je vedena ještě o kousek výš a naopak v dolní části nekončí v oblasti nad hýžděmi, ale je vedena také ještě dál. Když si toto představíme, náš postoj se jen touto představou prodlouží. Zjistíme, že naše páteř je daleko delší, než si mnohdy uvědomujeme. Pokud je naše sezení velmi špatné, bude nějakou dobu trvat, než si na nové sezení zvykneme. V sedu může učitel pracovat i s pohybem naší hlavy. Pokud s námi učitel pracuje při sezení u nástroje, probíhá lekce tak, že sedíme a hrajeme a učitel sleduje naše pohyby během hraní. Poté naše pohyby upravuje různými pokyny. Pokud máme nějaký konkrétní problém, který se objevuje pouze při hře na nástroj, učitel hledá příčinu tohoto problému přímo během naší hry a potom společně pracujeme na jeho odstranění.

V okamžiku, kdy je naše sezení upraveno, učitel se zaměří na způsob zvedání se ze židle. Opět uchopí naši hlavu a spodní část zad a upozorní nás, že

se budeme zvedat, ale necháme se zcela vést jeho rukama a naše tělo zcela spolupracuje s jeho vedením. Učitel se nás ptá, zda cítíme v těle nějakou změnu, konzultuje s námi naše pocity, případně vysvětluje jednotlivé změny. Zde většinou lekce končí. Pokud již máme zvládnuté základní postoje jako je leh na zádech a sezení, učitel se v dalších lekcích může zaměřit na chůzi. U tohoto pohybu je velice důležité, abychom si uvědomili, že první jde vždy hlava. Je to stejné, jako když jsme se zvedali z lehu na zádech. První se podívají oči tím směrem, jakým chceme vykročit. Poté se tímto směrem otočí hlava a teprve potom jde celé naše tělo. Když si toto uvědomíme, zjistíme, že jsme se často pohybovali, aniž bychom byli vedeni hlavou. Kromě chůze se učitel může zaměřit i například na brání věcí ze stolu, zvedání věcí ze země nebo brání za kliku. Po zvládnutí základních pohybů, které provádíme mnohokrát za den, se učitel zaměří na naše sezení u nástroje a na to, jak vypadáme u samotného hraní na nástroj. Ale již po prvních lekcích, kdy učitel upravuje naše sezení, již tehdy se budeme u nástroje cítit jinak. Naše sezení bude daleko volnější a svobodnější. Tím, že bude upraveno naše sezení a i postavení zad, nebudeme pociťovat svázanost, strnulost apod. Tato technika má velmi kladný vliv na chronické bolesti zad z častého sezení u klavíru a velmi pomáhá i při potížích s bolestmi rukou. Je velice obtížné, představit si, jak lekce Alexandrovsky techniky probíhá, pouze na základě čtení tohoto textu. Může se zdát, že během lekce se opakují jen pohyby, které má člověk již dávno zvládnuté. Pokud ale lekce Alexandrovsky techniky navštívíme, již po první lekci zjistíme, kolik zbytečné námahy vkládáme do každého našeho pohybu. Tato technika nás naučí každý pohyb provést s maximální lehkostí a bez námahy.

4. Další alternativní metody léčby profesionálních onemocnění pianistů

Alternativních metod léčby profesionálních onemocnění pianistů existuje celá řada a velice záleží na tom, jaký problém pianista právě řeší a jaká metoda mu bude nejvíce na jeho problém vyhovovat. Řada vynikajících pianistů využívá různé kombinace těchto metod i jako prevenci a způsob neustálého zdokonalování jejich hry na klavír, jejich způsobu sezení u nástroje, nebo i jejich pohybování se na jevišti při veřejném vystoupení. V této kapitole uvádím některé z dalších alternativních metod, které pianisté nejčastěji využívají.

4.1. Rolfing

Zakladatelkou této léčebné metody je Ida Rolfová. Po ukončení studia na Kolumbijské univerzitě, kde studovala obor biochemie, byla zaměstnána jako vědecká pracovnice v Rockfellerově institutu v New Yorku. Zabývala se flexibilitou bílkovin ve vazivové tkáni. V době jejího působení v New Yorku jí vážně onemocněl syn. Lékaři nedokázali diagnostikovat jeho onemocnění, ani vhodnou léčbu, proto se Ida Rolfová rozhodla léčit syna sama. Zjistila, že následkem zranění, špatným držením těla, emocionálním traumatem, při nedostatku pohybu nebo naopak při přetěžování a jednostranné zátěži se tělo musí přizpůsobovat novým a často nepřirozeným pozicím. Tím dochází k vychylování různých částí těla ze správné polohy a svaly přestanou vykonávat svoji přirozenou funkci a nejsou činné pouze v okamžiku potřeby, ale musejí být činné po celou dobu při vykonávání nové a pro tělo nepřirozené pozice. Tělo je velice přizpůsobivé, ale když jej dlouho udržujeme v nepřirozené poloze, ztrácí tím mnoho energie. Svaly činností, která je pro ně neznámá a nepřirozená, ztrácejí svou pružnost.

Jak už jsem podotkla výše, vychýlení těla z přirozené pozice nemusí být pouze následkem fyzického zranění. Jak uvádí Ida Rolfová, všechny pocity ovlivňují změny v držení těla. Asi nejjednodušším příkladem je změna z přirozené do nepřirozené polohy našeho těla při pocitu strachu. Dochází k uzavření oblasti hrudníku, ohnutí hrudní části páteře, zdvihnutí ramen se snahou schovat hlavu mezi ramena. V této poloze dochází k nadměrnému a hlavně nepřirozenému zatížení oblasti krční i hrudní páteře, zatížení kývačů hlavy, trapézového i deltového svalu. Následkem je dlouhodobá bolestivost oblasti krční i hrudní páteře, omezená možnost přirozeného dýchání (následkem uzavřeného

hrudníku). Proto snaha o uvedení těla do fyzické rovnováhy má vliv i na rovnováhu v oblasti psychické, která má do velké míry vliv na činnost jakéhokoliv umělce, nejen pianisty.⁴⁰

4.2. Fyzioterapie

Fyzioterapie neboli rehabilitace se zabývá prevencí a léčbou částí pohybového aparátu, které jsou zatěžovány jednostrannou aktivitou v oblasti umění a sportu a i po úrazu. Fyzioterapie využívá různých léčebných metod, které umožňují uvolňování svalů, kloubů a vazů a zvyšují jejich pohyblivost. Při aplikaci fyzioterapie jako součásti léčebného procesu se může výrazně zkrátit doba léčení a velmi rychle jsou odstraněny i bolesti postižené oblasti. Při aplikaci fyzioterapie jako preventivní metody jsou svaly, klouby a vazy procvičovány tak, aby fungovaly správně, tedy měli maximální pohyblivost, pružnost a nedocházelo tak k onemocněním či úrazům. Fyzioterapeut nenahlíží jen na postiženou oblast našeho těla, jak to mnohdy činí lékař, ale dívá se na naše tělo jako na celek, kde je vše navzájem propojeno. Při léčbě jednotlivé části našeho těla se nezaměřuje jen na postiženou oblast, ale aplikuje různé metody na celý náš pohybový aparát.

4.3. Strečink

Asi nejuniverzálnější prevencí pro jakékoliv profesionální onemocnění pohybového aparátu je strečink. Strečink by měl být prováděn před jakoukoliv pohybovou aktivitou i po ní. Z laického hlediska hra na klavír nebývá považována za fyzicky náročnou pohybovou aktivitu, často slýchávám i od lékařů argument, že u klavíru se přeci sedí, takže to nemůže být příliš fyzicky náročné. Zasvěcený člověk ale ví, že hra na klavír je velmi namáhavá fyzická aktivita, při které jsou zapojovány svaly nejen paží a pletence ramenního, ale i zad a hrudníku. Všechny tyto svaly je potřeba po každém cvičení na klavír důkladně uvolnit a protáhnout. Strečinku je věnována velmi malá pozornost i mezi sportovci. Není tedy divu, že mezi pianisty je povědomí o strečinku ještě menší. Někteří pianisté o strečinku nevědí vůbec nic, většina o něm ví jen velmi málo a téměř všichni nevědí, jak ho

⁴⁰ Rolfing – dosahování strukturální celistvosti, in: zivotni-energie.cz/rolfing-dosahovani-strukturalni-celistvosti.html, datum poslední revize: 14. 12. 2007

správně provádět.

Správné provedení strečinku je velmi důležité, aby byl strečink účinný a aby skutečně nám pomohl. V opačném případě bychom si mohli naopak spíše ublížit. Specialisté na strečinkové metody tvrdí, že uvolňování a protahování svalů by mělo trvat stejně dlouhou dobu, po jakou byla prováděna pohybová aktivita. V praxi by to tedy znamenalo, že pokud cvičíme čtyři hodiny na nástroj, měli bychom se poté čtyři hodiny věnovat strečinku. To ale samozřejmě není možné a nedodržují to ani vrcholoví sportovci, kteří zatěžují své tělo ještě mnohem více, než my. Samozřejmě je u strečinku důležitá i pravidelnost, stejně jako u každé činnosti, u které chceme dosáhnout dobrých výsledků. Podle mého názoru není nejdůležitější jak dlouho, ale jakým způsobem strečink provádíme.

Byla by hloupost doporučovat pianistům, aby stejné množství času, které věnují cvičení na nástroj, věnovali i strečinku. Každý pianista stráví téměř veškerý svůj čas nejraději u nástroje a jinak tomu nikdy nebude. Proto doporučuji pouze to, co je pro pianisty reálné dodržet, tak aby bylo ušetřeno co nejvíce času a aby cvičení strečinku bylo zároveň účinné. Cviky, které jsou uvedeny na následujících stránkách, doporučuji provádět s různými obměnami po každém cvičení na klavír. Nemusíme dodržovat pořadí, ani nemusíme provádět vždy všechny cviky. Uvádím samozřejmě jen základní cviky a zaměřuji se opět pouze na horní končetiny, krk, záda a hrudník. Cviků existuje mnoho. V případě, že si pianista osvojí tyto základní cviky, si může sám posléze vymýšlet různé obměny.

Velkou výhodou provádění strečinku, která plyne i z mé zkušenosti, je výrazné zlepšení vnímání našeho těla. Pokud se naučíme provádět správně strečinkové cviky, naučíme se kontrolovat veškeré pohyby a signály našeho těla. Toto nám velmi pomůže i při cvičení na nástroj. Pokud totiž umíme kontrolovat i drobné pohyby, snadno odhalíme nežádoucí pohyby při cvičení na nástroj, jako např. zvednutá ramena, nesprávné polohy loktů, jednotlivých prstů atd. Dokážeme také regulovat a následně odstranit zbytečné pohyby, aniž bychom k tomu potřebovali třetí osobu, která by nás při hře na klavír sledovala a upozornila nás na konkrétní chybné pohyby.

Umění správného provádění strečinku oceníme také v situaci, kdy nás při nebo po cvičení pobolívá některý sval. V případě, že máme alespoň základní znalost o umístění jednotlivých svalů v našem těle, dokážeme tedy říci, který sval nás pobolívá. Následně ho správně protáhneme a uvolníme při strečinku a tím si tak sami pomůžeme od bolesti. Toto samozřejmě platí jen v případě

krátkodobé a mírné bolesti svalů z přetížení. Strečink nelze aplikovat v situaci, kdy je bolest přetrvávající a neodeznívá. V takovém případě je zajisté jedinou správnou možností vyhledat lékařskou nebo fyzioterapeutickou pomoc, protože strečink v takové chvíli již není dostatečnou léčebnou metodou. Strečink je tedy hlavně metodou preventivní.

Mezi strečinkové metody patří například i cvičení Jógy, Pilates, nebo Port de Bras. Strečinkový program Port de Bras je poměrně mladý. Zakladateli jsou španělský tanečník a trenér Julio Diguez Papi a ruský tanečník a choreograf Vladimir Snezhik. Toto cvičení je kombinací strečinku a klasického tance. Zvyšuje ohebnost a učí hlubokému dýchání. Při cvičení je kladen důraz především na horní končetiny a horní polovinu těla. Proto je také výsledkem cvičení zlepšení práce paží a celkové uvědomění si všech pohybů horních končetin. Sám Julio Papi na svých lekcích uvedl, že pravidelné cvičení Port de Bras je výbornou prevencí pro syndrom karpálního tunelu. Cvičení je koncipováno do jednotlivých pohybových sekvencí, které jsou během lekce spojovány dohromady. Důraz není kladen na rychlost ani dynamiku, ale na správnost provedení. Nedochozí ke statickým polohám ani výdržím, jako je tomu např. u Jógy, ale plynule se přechází z jedné pozice do druhé a jeden pohyb jakoby vplývá do druhého.

„Jóga klade důraz na vyváženost ve všech oblastech, snaží se posílit rovnoměrně všechny svalové skupiny, usiluje o rovnováhu mezi duševním a tělesným a ve všem prosazuje umírněnost. Je založena na statických polohách, které umožňují soustředit se na prožitky spojené s dýcháním, tělesnými pocity a emocemi. Ke zvýšení ohebnosti dochází při výdržích těla v definovaných polohách.

Pilates představuje program pohybových aktivit, při jejichž provádění se vyžaduje, aby mysl kontrolovala svaly. Zdůrazňuje procvičování funkce posturálních svalů, které udržují stabilitu celého těla, chrání páteř a podporují její funkci. Na rozdíl od jiných programů, založených na několika sériích opakování jednoho cviku, předepisuje Pilates pouze několik opakování každého cviku, vyžaduje však jeho přesné a kontrolované provedení.“⁴¹

⁴¹ NELSON, G. Arnold, KOKKONEN, J. Jouko, překlad: Stackeová, Daniela, Dobrý, Lubomír, Křištofič, Jaroslav, 1. vyd., Praha: Grada Publishing a.s., 2009, 6 s., ISBN 247-80-247-2784-4

4.3.1. Typy strečinku

„Strečinkový cvik je jakýkoli pohyb těla, při kterém je třeba zvětšit stávající rozsah pohybu v kloubu. Protažení může být vykonáváno aktivně nebo pasivně. Aktivní protažení nastává, když osoba, která je vykonává, sama udrží část těla v protahovací poloze. K pasivnímu protažení dochází, když někdo další (nebo statická vnější opora) pomáhá dosáhnout vhodné protahovací polohy a pak ji pomáhá po stanovenou dobu udržet. Rozlišujeme 4 druhy strečinku:

1. Statický strečink je používán nejčastěji. Cvičenec přivádí pomalu zvolený sval nebo svalovou skupinu do žádoucí protahovací polohy a pak jej v této poloze drží po stanovenou dobu. Protože statické protažení začíná se svalem uvolněným a zaujetí žádoucí polohy je pomalé, neaktivuje se strečový reflex. Aktivace strečového reflexu způsobí, že sval, který má být protažen, se naopak kontrahuje. Kontrakce svalu je tedy opačný efekt, než jaký je pro kvalitní protažení potřebný.
2. Strečink založený na postfacilitačním útlumu je charakteristický tím, že se sval nejdříve kontrahuje a pak se uvolní a protáhne do krajní polohy rozsahu pohybu. Sval je přitom uvolněný. Kombinace svalové kontrakce a protažení slouží k uvolnění svalů, které se před tím podílely na udržení svalového tonu. Relaxace vede ke zvýšené ohebnosti tím, že „uklidní“ vnitřní síly ve svalu, který se účastnil kontrakce, tak i ve svalu, který bránil pohybu v kloubu žádoucím směrem.
3. Balistický strečink využívá svalových kontrakcí k vyvolání prodloužení svalu pomocí hmitání bez přerušování pohybu. I když se při každém hmitu sval rychle prodlouží, aktivuje se současně i strečový reflex, který vyvolá okamžitou kontrakci. Z tohoto důvodu je vhodné provádět balistický strečink až po statickém protažení.
3. Dynamický strečink se vztahuje k protažení, k němuž dochází při výkonu specifického sportovního pohybu. Dynamický strečink je podobný balistickému strečinku v tom, že využívá rychlé tělesné pohyby, které by měly vyvolat protažení. Na rozdíl od balistického strečinku však nepoužívá opakované hmitání. Dynamický strečink prostě využívá dynamických pohybů, které jsou pro daný sport specifické. Prakticky vzato je dynamický strečink podobný sportovně-specifickému rozcvičení.“⁴²

⁴²⁴² NELSON, G. Arnold, KOKKONEN, J. Jouko, překlad: Stackeová, Daniela, Dobrý, Lubomír, Křištofič, Jaroslav, 1. vyd., Praha: Grada Publishing a.s., 2009, 6 s., ISBN 247-80-247-2784-4

4.3.2. Správné provedení strečinku

Protahování by mělo být prováděno v klidném tempu a s absolutním soustředěním na oblast, kterou chceme protáhnout. Nejprve bychom měli tělo uvést do výchozí polohy a poté postupně provádět pohyb, při kterém dochází k protažení dané oblasti. Protažení provádíme do krajní polohy, tzn. měli bychom cítit mírné napětí a tah, ale nikdy bychom neměli pociťovat bolest. Do protažení bychom měli jít vždy s výdechem. Výdrž v krajní poloze by měla trvat asi 5 – 10 vteřin. Při cvičení se soustředíme na pravidelné dýchání nosem.

4.3.3. Správné dýchání

Umíme-li při cvičení správně dýchat, zlepšíme účinek prováděných cviků. Správné dýchání nám bude užitečné nejen při cvičení strečinku, ale i při hře na klavír a ve všech stresových situacích, zejména před veřejným vystoupením. Nejčastěji dýcháme nosem. Nosní sliznice funguje jako jakýsi filtr, na němž se zachycují nečistoty a také ničí mikroby. Vzduch, který nadechneme nosem, se otepluje a zvlhčuje a průchod vzduchu také aktivuje nervová zakončení v nosní dutině, odkud jsou podněcovány další orgány. Plíce jsou pasivním orgánem, k jejichž roztahování a smršťování dochází díky práci okolních svalů. Pod plícemi je bránice, která je hlavním dýchacím svaelem. „Bránice se pohybuje jako píst, při nádechu dolů, při výdechu nahoru, čímž zmenšuje a zvětšuje objem plic. V pravidelném dechovém rytmu tak bránice provádí masáž orgánů, které jsou uloženy pod ní a nad ní. Na pohyb bránice reagují okolní svaly, zvláště břišní a zádové v bederní a křížové oblasti. Spolu s nimi vytváří bránice svým pohybem oporu pro bederní páteř, působí na správné postavení pánve a bederní páteře a současně i na vzpřímené držení těla.“⁴³ V případě stresu nebo strachu se bránice stahuje, a tak ovlivňuje dýchání. Pokud se naučíme správné brániční dýchání, lze ho pak snadno využít právě při pocitech stresu či strachu. Druhy dýchání: dolní neboli břišní (brániční), střední neboli hrudní a horní neboli podklíčkové. Většina z nás používá pouze hrudní dech, lepší je ale naučit se používat brániční dech.

⁴³ BUZKOVÁ, Klára, Strečink, 1. vyd., Praha: Grada Publishing a.s., 2006, 19 s. ISBN 80-247-1342-X

Závěr

Cílem mé práce bylo seznámení s různými alternativními metodami, které mohou pomoci při léčbě profesionálních onemocnění pianistů, nebo mohou být vhodnou prevencí těchto onemocnění. Pokusila jsem se vybrat ty metody, které jsou mezi pianisty nejvíce využívány a které mají při léčbě potíží s pohybovým aparátem nejlepší výsledky.

V první kapitole jsem popsala jednotlivá onemocnění, jež jsem rozčlenila do přehledných podkapitol. Nejprve popisuji každé jednotlivé onemocnění, dále uvádím jeho příznaky a příčiny, kterým věnuji velkou pozornost. Pokud známe příznaky onemocnění, snadno jej odhalíme v počáteční fázi, kdy můžeme ihned zahájit léčbu a předejít tak prohloubení onemocnění a chronickým potížím.

V další kapitole popisuji Feldenkraisovu metodu. Nejprve představuji osobnost a život Mosheho Feldenkraise, vznik jeho metody a poté popisuji, jak probíhá lekce Feldenkraisovy metody, nebo jak můžeme Feldenkraisovu metodu využívat a cvičit samostatně.

V následující kapitole popisuji Alexanderovu techniku. Představuji osobnost a život F. M. Alexandera, poté uvádím principy jeho techniky a v závěru kapitoly popisuji, jak probíhá lekce Alexanderovy techniky, odborně vedená učitelem a jak může být prospěšná pro práci pianisty.

V poslední kapitole uvádím další zajímavé alternativní metody léčby, které jsou pianisty hojně využívány. Všechny uvedené metody jsem osobně poznala a vyzkoušela si je, proto mé informace vycházejí nejen z nastudované literatury, ale jsou podloženy vlastní zkušeností. Protože jsem měla možnost, poznat pozitivní vliv všech zmíněných metod, ráda bych se touto problematikou dále zabývala a rozšiřovala své znalosti mezi své kolegy, kterým by mohly pomoci při jejich práci u klavíru.

Seznam použité literatury

MÜLLER, Ivan, Bolestivé syndromy pohybového ústrojí v ordinaci praktického lékaře, 1. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1995, ISBN 80-7013-196-9

JUNGWIRTHOVÁ, Zuzana, Praktický rodinný lékař, 2. vyd. Praha: Práh, 2005

SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Hodkovičky: Pragma, 2001, ISBN 80-7205-864-9.

PARKOVÁ, Glenn, Umění proměny, 1.vyd., Praha: Nakladatelství Alternativa, translation Renata Korpaková, 1996, ISBN 80-85993-03-1

LLOSA, Patty de, The practise of presence, Praha, nakladatelství Malverin, translation Petra Longmore, Lukáš Houdek, 2006, ISBN 978-80-87580-71-4

BRENNAN, Richard. *Správné držení těla: jak se zbavit bolesti páteře, napětí a stresu*. V Praze: Slovart, 2014, ISBN 978-80-7391-852-1.

Internetové zdroje:

(15.1. 2013)

Úžínové syndromy, Přístup z:

<http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2005/02/04.pdf>

(16.3. 2016)

Obecné poruchy hybnosti svalů, Přístup z:

<http://www.ipsen.cz/informace-pro-sirokou-verejnost/poruchy-hybnosti/obecne-poruchy-hybnosti-svalu>

(10.3. 2013)

Schuman, hudba a mozek, Přístup z:

zdravi.e15.cz, <http://zdravi.e15.cz/clanek/mlada-fronta-zdravotnicke-noviny-zdn/schumann-hudba-a-mozek-459171>