



ZDRAVÍ A KRÁSA 28. 05. 2020

Feldenkraisova metoda - vědomý pohyb ke zdraví

Jako mnoho zajímavých metod, i Feldenkraisova metoda vznikla tak trochu náhodou. Její zakladatel se dlouhodobě potýkal se zdravotními obtížemi, se...

Pohyb má na naše zdraví velmi povzbuzující účinky. Naše svaly sílí, klouby a šlachy získávají na rozsahu a ohebnosti, a když doběhneme tramvaj, nevypadáme, že každou vteřinou padneme s infarktem k zemi. Pohyb ocení naše plíce, srdce, mozek, ale také psychika. Otázkou však je, jaký druh pohybu zvolit. Ať už volba padne na cokoli, základem úspěchu je správné držení těla a symbióza svalstva. Tím, že něco přetáhneme, utáhneme, natáhneme své zdraví rozhodně nezlepšíme. Ba naopak. Prvním krokem by tedy mohlo být uvědomění si svých pohybových vzorců a napravení těch, jež nám život komplikují. A právě k tomu slouží Feldenkraisova metoda.

Feldenkraisova metoda - cesta k uvědomění pohybu

Jako mnoho zajímavých metod, i Feldenkraisova metoda vznikla tak trochu náhodou. Její zakladatel se dlouhodobě potýkal se zdravotními obtížemi, se kterými mu běžná medicína neuměla poradit. A tak začal zkoumat a zkoušet. Inspiroval se východní jógou a řadou dalších technik. Největší inspirací však byly malé děti. Feldenkraisova metoda je **založena na vědomém a efektivním pohybu**, tedy pohybu s minimem úsilí, což je možné díky **využití souvztažností v těle**. A kdo jiný má patent na objevování pohybu než právě malé děti? Zkuste je někdy sledovat, jak přirozeně se dokáží přetočit ze zad na břicho, udělají první krůčky či zvednou palce nohou až k ústům, aniž by se zadýchaly. A vězte, že Feldenkraisova metoda vám v tomto směru může pomoci.

Feldenkraisova metoda - proč to zkusit

Feldenkraisova metoda je **sestava zdánlivě jednoduchých cviků**, jež se zaměřují vždy na jednu konkrétní oblast, avšak na pomoc si přibírají celé tělo. Zjistíte, že i otočení hlavy lze provést mnoha způsoby, z nichž některé bolí a jiné jsou naopak velmi příjemné. Feldenkraisova metoda vás **vede k této citlivosti a upřednostňování přirozeného, bezbolestného pohybu v běžném životě**. Její přesah do každodennosti je právě tím, co oceníte nejvíc. Najednou i zavázání bot, čištění zubů nebo věšení prádla bude nové a součástí „cvičení“ a posilování. Tělo začne zesilovat a vy se cítit lépe.



Feldenkraisova metoda - cviky

Feldenkraisova metoda je **vhodná pro každého**. Od dětí po seniory. **Pozice nebývají fyzicky náročné**, pouze **je třeba trocha představivosti a ochota objevovat dělat věci jinak, nově**. Feldenkraisova metoda si totiž klade jeden hlavní cíl: Naučit vás se bezbolestně hýbat. A k tomu potřebuje vaši spolupráci. Instruktor vás pouze navede a je na vás, jaký postoj k tomu zaujmete vy. I když máte pocit, „že to přeci umíte“, zkuste to zase jinak. **Cvičí se na podložce v pohodlném oblečení a bosky**. Někdy se leží, jindy sedí, občas se převalujete anebo citlivě otáčíte nějakou částí těla. Můžete cvičit se zavřenýma očima (pro lepší představivost), ale jindy se doporučuje oči otevřít, abyste si pohyb uvědomili i v daném místě.

Feldenkraisova metoda - účinky

Feldenkrais a jeho sady cviků vám **pomohou nastavit zdravé pohybové návyky**. Ulevíte těm svalům, jež jsou dlouhodobě přetížené a začnete přirozeně zapojovat ty, které do pohybu patří (ano, mohou zpočátku i trochu bolet, vždyť se dlouho nepoužívaly). Feldenkraisova metoda prostřednictvím fyzických změn také **zlepší chod vašeho organismu**, například podpoří [trávení](#), lepší dýchání, mohou ustoupit chronické [bolesti hlavy](#) nebo obtíže s vazy v kolenou, kotnících a ramenech. Existují cviky, jež prostřednictvím práce s očima uvolní krční páteř. Feldenkraisova metoda je plná překvapení.

Feldenkraisova metoda - práce uvnitř

Feldenkraisova metoda může být výzvou pro všechny, jež kladou důraz na výkon. Feldenkrais totiž **nedává přesný návod, jak něco udělat a co se přesně stane**. Většina „práce“ se odehrává uvnitř a nemusí být nutně ven hned vidět, případně se může lišit člověk od člověka. Podstatné je, že s „něco“ stane a je na vás, co s tím dál uděláte vy. Zda se vrátíte ke „starým“ pořádkům anebo začnete žít ve větší (nejen) fyzické harmonii. Feldenkraisova metoda skrze uvědomění si fyzického těla

uvolňuje cestu i k pozitivním změnám v psychice. **Feldenkrais tedy není o kolektivní správnosti, ale o vaší individuální cestě za objevováním sebe a svých možností.**

Autor článku: [Markéta Palatin](#)