Informační materiál

Feldenkraisova metoda

v ergoterapii

„Udělejme nemožné možným, možné jednoduchým a jednoduché elegantním.“
Moshé Feldenkrais (1904 – 1984)

O metodě

Feldenkraisova® metoda aktivuje **proces přirozeného učení** pomocí jemných pohybů, vlastní pozornosti a sebereflexe. Tím zlepšuje a podporuje kvalitu pohybu a celkovou funkčnost lidského těla. Zdokonaluje individuální vědomí v úrovni těla i duše. Pracuje se zlepšováním pohyblivosti, podporuje rozsah a koordinaci pohybu. Pozitivně působí na rovnováhu a pomáhá objevovat schopnost přirozeného, nenáročného, tedy **funkčního pohybu pro každodenní činnosti**. Pomocí částí konkrétních pohybů usnadňuje průběh učení se a podporuje proces uvědomování si, jak je tělo uspořádáno. Feldenkraisova metoda **bere ohled na jedinečnost** každého člověka a **pracuje s celou jeho osobností**. Podporuje schopnost volit si efektivní způsoby vykonání aktivity a přistupovat k sobě citlivě – naslouchat si.

Zakladatelem je mnoha oborový specialista **Dr. Moshé Feldenkrais**. Ve své metodě unikátním způsobem kombinuje osvědčené přístupy z různých vědeckých i geografických oblastí. Někteří proto Feldenkraisovu metodu (FM) označují jako „to nejlepší ze západu a východu“. Rozlišují se **dva způsoby výuky**, oba však vychází ze stejných principů. Varianta s názvem **Pohybem k sebeuvědomění** (ATM, Awareness Through Movement®) představuje strukturované obvykle skupinové lekce, kdy je účastník provázen slovními instrukcemi. Instrukce pomáhají k **vědomému vykonávání pohybů**, které jsou zejména zpočátku jednoduché, pomalé, menšího rozsahu, s intenzitou a počtem opakování dle vlastního uvážení účastníka. Jde o pohybovou aktivitu, která je tělu vlastní a je součástí běžných denních činností. Často se využívá poloha lehu na zádech, ale také leh na boku či břiše, opora o čtyři končetiny, šikmý sed, sed na židli nebo stoj. Varianta zvaná **Funkční integrace** (FI, Functional Integration®) je vždy individuální formou, při které se lektor cíleně věnuje pouze jedné osobě. Lekce je co nejvíce přizpůsobena potřebám osoby, která je v porovnání s ATM méně pohybově aktivní, více ve stavu relaxace. Nejčastější polohou je leh a vedení zde probíhá přes jemný dotek a pohyb, téměř bez povídání. Přes tento druh kontaktu je umožněn **pohybový dialog**, což je proces připomínající tanec, a společně se tak prozkoumává a rozšiřuje funkčnost pohybů.

Využití v rehabilitaci

Feldenkraisova metoda má **širokospektrální základ a využití**, proto je více než pouhým cvičením či masáží nebo běžnou terapeutickou technikou. Zejména v zahraničí je v oblasti rehabilitace využívána již řadu let **s prokázaným pozitivním přínosem**. Certifikovaným praktikem se lektor stává po absolvování akreditovaného čtyřletého výcvikového programu. **FM má mnoho co nabídnout osobám s nejrůznějšími schopnostmi dle současného celkového stavu** (velmi zdatným i vážně nemocným jedincům) **v jakémkoliv věku** (od prvních let života až po pokročilý věk). Je vhodná pro osoby s bolestmi, s tělesnými i duševními obtížemi, pro osoby se speciálními potřebami, pro profesní potřeby a seberozvoj (umělci, sportovci, terapeuti, pedagogové), dále pro jedince přející si **zlepšení koordinace, hybnosti, citlivosti, schopnosti relaxace, kvality života**, pro rozvíjení své osobnosti, **snížení stresu**, zvýšení funkčnosti a efektivity, navození pocitu lehkosti a **získání pozitivních prožitků z pohybu**.

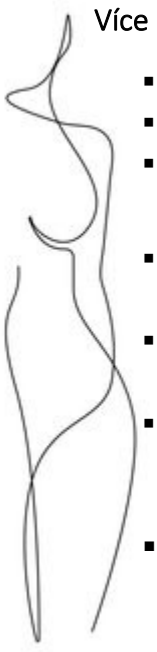
„Pokud budete pozorní a budete vědět, co děláte, dosáhnete toho, co chcete.“
Moshé Feldenkrais

Vědecky byl potvrzen **kladný vliv na držení těla a dýchání, stabilitu, prevenci** dlouhodobého přetěžování a předčasného opotřebování pohybové soustavy, zacházení s energií, na zlepšení schopnosti zaměřit pozornost a učit se, a také na **porozumění sobě samému – svému tělu i mysli**. Pro získání maximálního efektu má velký význam motivace a míra spolupráce účastníka. Závažné poruchy kognitivních funkcí (ztráta schopnosti reakce na vnější podněty, těžká demence, těžká porucha porozumění) tudíž mohou účinek FM limitovat.

„Zdraví je schopnost realizovat naše vytoužené i dosud netušené sny."
Moshé Feldenkrais

Základní prvky a principy

- aktivování přirozeného efektivního pohybu prostřednictvím osobní zkušenosti
- **tělo a mysl považováno za jeden celek**, již samotná myšlenka na pohyb mění držení těla
- v každé naší akci se uplatňuje pohyb, myšlení, vnímání a emoce
- **zaměření na kvalitu** – pohyb lze zlepšit pomocí pozornosti a vědomého vykonávání
- rozlišování jemných rozdílů pro **zvýšení pestrosti pohybových vzorců** a vnímání sebe samého
- **učení se a uvědomění přes pomalý pohyb** – čas na zpracování nových podnětů a informací
- **snížení námahy a nalezení pohodlí** *„přetížení nic dobrého nepřináší"*
- chyby jako zdroj učení – neexistuje jeden správný způsob pohybu pro všechny, každý má jiné předpoklady a potřeby, chyby pomáhají objevit vlastní způsoby vhodné pro danou osobu
- **probuzení zvědavosti**, zkoušení náhodných pohybů a experimentování spolu s radostí z pohybu
- celistvost a propojenost celého těla – rovnoměrné **rozložení zátěže a získání pocitu lehkosti** vlivem zaměření se na plánovaní, řízení a koordinaci pohybu
- zjištění stávajících návyků či zlozvyků a objevení lepších funkčních variant



Více informací

- https://spolek-feldenkrais.cz/
- https://feldenkrais-method.org/
- https://feldenkrais.com/

Feldenkraisova metoda®

„Každý z nás se pohybuje, myslí, cítí, mluví zcela osobitým způsobem... Jednáme v souladu s obrazem, který si sami o sobě uděláme."
Moshé Feldenkrais

- FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda: pohybem k sebeuvědomění*. Vydání druhé, v tomto překladu a v Portále první. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-2086-2.
- SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Praha: Pragma, 2004. ISBN 80-7205-864-9.
- ŠVÁBENICKÁ, Michaela. *Možnosti využití Feldenkraisovy metody v ergoterapii*. Bakalářská práce, vedoucí Sládková, Petra. Praha: Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF UK a VFN, 2023.
- ŠVÁBENICKÁ, Michaela. *Ergoterapie v onkorehabilitaci s využitím prvků Feldenkraisovy metody*. Diplomová práce, vedoucí Sládková, Petra. Praha: Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF UK a VFN, 2025.

Autor: Mgr. Michaela Švábenická

Reference: ©2025

Spolufinancováno Evropskou unií

Projekt Multidisciplinární individualizovaná sociálně zdravotní péče s využitím telerehabilitace a asistivních technologií je spolufinancován Evropskou unií v rámci programu Operační program Zaměstnanost plus, číslo výzvy 03_23_051, Reg. č. projektu: CZ.03.03.01/00/23_051/0005328