

Feldenkraisova metoda v ergoterapii

The Feldenkrais Method in Occupational Therapy

Michaela Švábenická, Petra Sládková^{1,2}

¹Oddělení fyziatrie a léčebné rehabilitace fakultní nemocnice Bulovka, Praha

²Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF UK a VFN, Praha

e-mail: misa.svabenicka@gmail.com

Citace: ŠVÁBENICKÁ, Michaela a Petra SLÁDKOVÁ. Feldenkraisova metoda v ergoterapii. *Ergoterapie: Teorie a praxe* [online]. 2024, 1(2), 11–19. ISSN 3029-5025. Dostupné z: <https://ergoterapie.cz/casopis-ergoterapie-teorie-a-praxe-1-2024/>

Datum doručení do redakce: 1. 11. 2023, datum přijetí k publikaci: 3. 6. 2024

Abstrakt: Feldenkraisova metoda (FM) pracuje s uvědoměním si těla a pohybu, címž spouští proces aktivního učení, který zlepšuje kvalitu života a pomáhá získat či zlepšit funkční nezávislost. Tématy jako jsou soběstačnost a smysluplná participace se zabývá také ergoterapie, ale v tuzemské ergoterapeutické praxi zatím není evidence o plnohodnotném aktivním využívání FM jako terapeutického prostředku anebo filozofického východiska. Přitom FM má širokospektrální využití a svým charakterem zapadá do metod neinvazivní neuromodulace. V roce 2023 vznikla první česká odborná práce věnovaná této problematice. Jejím cílem bylo z ergoterapeutického úhlu nahlédnout na FM a odborně ji popsat. Za tímto účelem byl vytvořen přehled a návrh vybraných prvků FM, jež by bylo možné v ergoterapii využívat. Součástí kvalitativního výzkumu byla právě praktická aplikace FM u heterogenní skupiny pacientů (čtyři probandi s odlišným onemocněním) pod vedením certifikované lektorky. Zároveň se provádělo vstupní a výstupní ergoterapeutické funkční hodnocení pomocí objektivních standardizovaných nástrojů (např. Box and Block Test) a subjektivního dotazníku WHODAS 2.0. Výsledky u participantů ukázaly zlepšení kvality života a lepšího uvědomění si svého těla a pohybových návyků. Za benefit lze považovat skutečnost, že intervenci probandi vnímali jako smysluplnou činnost a současně v aplikaci FM různou mírou nadále pokračují. Celkově tato teoreticko-praktická práce vyzněla ve prospěch využitelnosti Feldenkraisovy metody v rozličných směrech ergoterapie. Zároveň se autorka pokusila zvýšit povědomí odborníků o této metodě a otevřít terapeutický prostor v tomto směru.

Klíčová slova: ergoterapie, Feldenkraisova metoda (Feldenkrais), sebeuvědomění, kvalita života

Abstract: The Feldenkrais Method (FM) operates with body and movement awareness, thereby inducing process of active learning that improves quality of life and helps to obtain or improve functional independence. Topics such as self-sufficiency and meaningful participation are also addressed in occupational therapy (OT). However, there is yet no evidence of the proactive use of FM as therapeutic tool or philosophical starting point in domestic OT practice. Nevertheless, FM has a spectacular range of utilization and belongs to the methods of non-invasive neuromodulation. In 2023, the first Czech academic work dedicated to this issue was published. Its aim was to look at FM from OT perspective and describe it professionally by creating an overview of selected elements of FM that could be used in OT. Part of the qualitative research was the practical application of FM in a heterogeneous group of patients under the guidance of a certified lecturer. At the same time, repeated OT functional assessment was performed using objective standardized tools (e.g. Box and Block Test) and the subjective WHODAS 2.0 questionnaire. Participants' results showed improved quality of life and better awareness of their body and movement habits. The fact that probands perceived the intervention as a meaningful activity and they continue to apply FM can be considered as benefit. Overall, this theoretical-practical work came out in favour of the applicability of the Feldenkrais method in different fields of occupational therapy, tried to increase the awareness of professionals about FM and to open the therapeutic space in this direction.

Keywords: occupational therapy, Feldenkrais method (Feldenkrais), self-awareness, quality of life

Úvod

Feldenkraisova metoda (FM) má v porovnání s profesí ergoterapie poměrně mladou historii, ale přitom je s úspěchem využívána již několik desítek let, a to i v oblasti rehabilitace. Proto je níže věnován prostor jejímu zakladateli, jehož život měl pro její vznik a podobu zcela zásadní význam. Ergoterapie je krásným pestrým oborem, jenž se neustále dynamicky vyvíjí, a v ČR má před sebou jistě velkou budoucnost a potenciál k dalšímu růstu. Tuto profesi spolu s FM spojuje mnoho aspektů, například edukace (pacientů i terapeutů), holismus, dynamická interakce osoby s reálným prostředím, zájem o kvalitu života jedince, soběstačnost, využívání principů neuroplasticity apod. I z těchto důvodů by v ergoterapii měla být FM věnována větší pozornost. FM může být aktivně využívána, ať už v teoreticko-filozofickém nebo praktickém pojetí, či v harmonickém teoreticko-praktickém propojení.

Také evidence-based poznatky, aktuální dostupné informace a zahraniční i tuzemské zkušenosti lektorů a účastníků sdílené i formou kazuistik či příběhů hovoří ve prospěch možné využitelnosti FM v ergoterapii. Stejně jako neuroplasticita, kterou FM využívá, tak samotná tato metoda je aktuálním tématem pro vědecko-výzkumnou činnost. Pravdou ale je, že není vždy snadné její účinky exaktně kvantifikovat za použití běžně používaných standardizovaných hodnocení. Prozatím se osvědčují zejména metody založené na subjektivním hodnocení a kvalitativním výzkumu. I tato problematika (výběr adekvátních evaluačních nástrojů a získání silné evidence pro využívání FM) by byla jednou z variant pro pozdější další výzkum.

Základní informace o Feldenkraisově metodě (FM)

Co je Feldenkraisova metoda?

Jedná se o somatické vzdělávání, kdy je tělo a pohyb využíváno pro navození procesu učení. Podstatná je celistvost a vnímání propojení těla. Skrze „guiding“ (odlišný např. od Bobath konceptu či metody Affolter) jsou osloveny i další struktury, až do komplexního obrazce osoby. Díky zlepšení propriocepce může dojít ke zlepšení koordinace, ke zkvalitnění a rozšíření repertoáru pohybových vzorců a k navození funkčního pohybu. To se dále transferem promítá do ADL (všedních denních činností), soběstačnosti a kvality života.

Jak Feldenkraisova metoda funguje?

Nejde o metodu v pravém slova smyslu, neboť neexistuje zcela neměnný návod na její provádění. Existuje ale několik důležitých principů, na jejichž podkladě se následně lekce

odehrávají a lze v nich najít společné prvky. V rámci metody existují dva způsoby výuky, a to skupinové lekce ATM (Awareness Through Movement, pohybem k sebeuvědomění) a individuální FI (Functional Integration, funkční integrace). Lekce Pohybem k sebeuvědomění vychází z originálních přepisů, které jim dodávají základní pevnou strukturu.

Pro koho je Feldenkraisova metoda vhodná?

FM je přínosná jak pro zdravé jedince rozličného věku a povolání, např. pro herce, hudebníky či tanečníky, ale i pro nemocné osoby s různými typy a stádií onemocnění, včetně pooperačních stavů nebo s disabilitou neurologické etiologie. Poněkud problematické může být využití FM u osob s mentální poruchou či těžkou kognitivní poruchou (např. percepční afázie, signifikantní narušení pozornosti a krátkodobé paměti).

Moshé Feldenkrais (1904–1984)

Metoda je pojmenována podle svého tvůrce a vychází z jeho života a objevů. Moshé Pinchas Feldenkrais, D.Sc. byl specialistou v mnoha oborech. Pocházel z oblasti současné Ukrajiny, z rodiny židovského původu. Ještě jako náctiletý emigroval do Tel Avivu, začal se zajímat o proces učení, sebeobranu (Jiu-Jitsu) a věnoval se hraní fotbalu. Právě při jednom z fotbalových zápasů si vážně poranil koleno, potíže s tím spojené ho provázely ještě mnoho let poté a zpětně jde o významnou skutečnost v rozvoji FM. Ve Francii na pařížské Sorbonně vystudoval fyziku, obdržel titul doktora věd a poté pracoval v laboratoři Joliot-Curie. Ve stejném období získal jako jeden z prvních Evropanů černý pás v judu a spoluzaložil klub Jiu-Jitsu v Paříži. Počátkem 2. světové války utekl do Anglie, kde pokračoval v praktikování bojových umění. Začal se zde zajímat o psychomotorický vývoj a ontogenezi člověka. Po válce jej vlastní zdravotní obtíže spojené právě s dávným úrazem kolene přiměly ke studiu zdravotnických věd (tradičních i alternativních) a vztahu mezi pohybem a vědomím. V tento moment začal aktivně rozvíjet metodu založenou na vlastních poznatkách, která jemu samotnému a posléze mnoha dalším osobám, dokázala navrátit či zlepšit funkční pohyb a kvalitu života. Jako první vznikla „funkční integrace“ (FI), která plně zohledňuje individualitu jedince a využívá pohybu spolu s dotykem. Zároveň s úspěchy metody se zvyšoval i počet zájemců o ni, což dalo vzniknout skupinovým lekcím „pohybem k sebeuvědomění“ (ATM), pro které je typický verbální guiding. „V rámci FM pracoval individuálně i skupinově, tedy využíval jak FI, tak ATM u jedinců s nejrůznějšími obtížemi (např. stavy po mozkové příhodě, po traumatickém poškození mozků, s dětskou mozkovou obrnou, roztroušenou sklerózou mozkomíšní, ale i s bolestmi páteře), pracoval i s umělci a lidmi se zájmem o sebeuvědomění. Velmi jej proslavila spolupráce s izraelským premiérem Davidem Benem Gurionem, který měl silné

bolesti zad, dechové a jiné obtíže. Pomocí FM ho Feldenkrais tzv. postavil nejen na nohy, ale dokonce doslova na hlavu, jak dokládala pořízená fotografie, jež byla využita i ve volbách“ (Shafarman, 2005; Doidge, 2015; Oswaldová, 2014; Oswaldová, 2018, citováno dle Švábenická, 2023). Metoda Feldenkraisové pomohla i při vlastním zotavování po subdurálním krváčení, které utrpěl v 77 letech. V rozvoji metody pokračoval až do konce svého života a své učení předával svým nejlepším studentům zvaným „the thirteen wonders“ (např. Anat Baniel, Ruthy Alon) a přednášel i v zahraničí, zejména v Evropě a USA (Allen, 2022). Během života napsal i několik knih (např. Body and Mature Behavior, The Potent Self: A Guide to Spontaneity, Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth, The Elusive Obvious), mnohé však vyšly až po jeho smrti. Feldenkrais měl díky své metodě natolik dobré sebeuvědomění, že příchod svého konce dokázal očekávat, svět opustil pokojně a dožil se 80 let. Ti, kteří jej osobně poznali, na něj vzpomínají jako na přátelského, uctivého a laskavého člověka citlivě vnímajícího jedinečnost každé bytosti (Shafarman, 2005; Doidge, 2015; Oswaldová, 2014; Oswaldová, 2018; Spolek Feldenkraisovy metody, 2021).

Zařazení metody v kontextu holistického pohledu

Společným znakem FM a ergoterapie je zastřešující humanistické paradigma. Metoda plně respektuje osobnost člověka se všemi jejimi spolupůsobícími aspekty, proto ji lze zařadit do biopsychosociálního modelu a „client-centred practice“. Jedinec má v procesu psychosomatického vzdělávání aktivní roli, významná je proto motivace a stav kognitivních funkcí. Přínosy FM se snáze hodnotí subjektivními nestandardizovanými metodami. Stejně jako s ergoterapií je s FM možné se setkat nejen v oblasti zdravotnictví, ale také v pedagogice a sportovních a uměleckých odvětvích. Z pohledu učení a psýché se FM vyznačuje principy „learning by doing“, „learning to learn“ (Tecchiaty, 2022), error-based learning (Ramirez-Hernandez et al., 2023), neuroplasticitou a plasticitou těla (Munro, 2018), funkce a funkční opakování (Oswaldová, 2014), mindfulness a body-mind (Tecchiaty, 2022; ISMETA, 2023).

O terapeutovi se v kontextu FM hovoří jako o lektorovi, pacienta lze označit jako žáka či studenta. Terapeutický proces je brán jako lekce (z angl. „lesson“). V českém jazyce se lze setkat s pojmenováním FM jako cvičení, což může působit zavádějícím dojmem a sám Feldenkrais označení své metody jako „exercise“ odmítal (Doidge, 2015).

Evidence a non-evidence based přínosy Feldenkraisovy metody

Hodnocení efektů

Protože je Feldenkraisova metoda velmi komplexní, je hodnocení jejího přínosu z pohledu evidence-based medicine poměrně složité. Mezi zahraničními autory studií a tvůrci odborných materiálů na toto téma zatím nevznikla shoda na tom, jaké standardizované a objektivní metody by se měly využívat, a hledají se vhodné způsoby hodnocení, jak tedy podpořit evidenci o FM (Hillier a Worley, 2015). Z těchto důvodů je k nalezení jen několik málo klinických studií, které by mapovaly přínos FM na poli rehabilitace nebo přímo ergoterapie. Přesto je v této oblasti, tedy zejména v zahraničí, využívána. O její úspěšnosti, která může v některých případech vyvolávat až mystický čarodějný dojem, se lze mnohé dozvědět z odborných i neodborných non-evidence based zdrojů. (Broome et al., 2015; Gorenai, 2022; Švábenická, 2023)

Aktuální poznatky

Feldenkraisova metoda se využívá u dětí, dospělých i seniorů, působí na všechny složky osobnosti – biomechanickou, neurovývojovou či kognitivní a psychosociální. Lze ji aplikovat restitučním způsobem v případě narušení některé z funkcí, nebo developmentálně pro zlepšení „fyziologické“ funkce a rozvoj „zdravého“ jedince. (Oswaldová, 2018; Spolek Feldenkraisovy metody, 2021; CKP Dobřichovice, 2023)

V zahraničí (např. USA, Austrálie, Německo, Švýcarsko, Švédsko) je setkání s FM v rehabilitaci výrazně častější a je zmínována v souvislosti s výkonem ADL, kvalitou života a ergonomií, což jsou právě v oblasti zájmu ergoterapie. Akreditovaný výcvik může absolvovat i osoba bez zdravotnického vzdělání. Podle amerického průzkumu patří mezi certifikované lektory také ergoterapeuti (Buchanan, 2010). V tuzemsku zatím není znám ergoterapeut s výcvikem FM, zato v zahraničí je zástupců řada (Švábenická, 2023, s. 25-26). Na webových stránkách americké ergoterapeutky Joyce Ann McGinn je k přečtení její pohled na FM v porovnání s běžnou ergoterapeutickou praxí (McGinn, 2019). Také dle ergoterapeutky a lektorky FM Jane Shamrock koreluje profese ergoterapie s Feldenkraisovou metodou (Broome et al., 2015).

Z evidence-based studií vyplývá vliv FM na snížení míry disability pomocí zlepšení hybnosti (rozsah, koordinace, obratnost, kvalita a efektivita pohybu), snížení bolestí a diskomfortu, zlepšení rovnováhy a vnímání tělesného schématu (Hillier a Worley, 2015). Dále bylo zaznamenáno působení FM na spontánní kortikální aktivitu a klidovou aktivitu primárních i vyšších motorických oblastí (Verrel et al., 2015).

na zlepšení kondice a výkonu ADL (mobilita, lokomoce, snížení rizika pádů a závislosti na kompenzačních pomůckách), na kognitivní funkce (pozornost, orientace, učení, myšlení), psychosociální funkce (mindfulness, vnímání produktivity, schopností a vlastní hodnoty) a pohybové stereotypy (Broome et al., 2015). Bylo potvrzeno, že vyšší výtěžnost a vý povědní hodnotu přináší subjektivní a kvalitativní hodnocení, standardizované a objektivní metody s kvantifikací dat bývají nedostatečně senzitivní (Palmer, 2017). Lekce FM mají srovnatelný či dokonce lepší efekt než běžná edukace o ergonomii či koncept Školy zad, proto mohou být vhodnou alternativou současných rehabilitačních i ergoterapeutických postupů (Paolucci, 2017; Ahmadi et al., 2020). Crivelli et al. (2021) prokázali pomocí srovnávacího EEG vyšetření vliv FM na neurofunkční výsledky procesu somatického učení, a to i v případech, kdy šlo o observaci či imaginaci pohybu. O využitelnosti FM v kognitivní rehabilitaci svědčí například program The Moving Together, který vznikl poměrně nedávno a je založen na principech a filozofii FM – dle Feldenkraiových slov: „*O co mi jde, nejsou flexibilní těla, ale flexibilní mozky.*“ (Lee et al., 2022).

Téma Feldenkraisovy metody v ergoterapii je zvláště v České republice zcela nové. První vysokoškolskou prací na toto téma je bakalářská práce s názvem Možnosti využití Feldenkraisovy metody v ergoterapii (Švábenická, 2023). Jde o teoreticko-praktickou práci, která může do jisté míry evokovat extenzivní verzi tohoto článku. Obsahuje i výsledky kvalitativního výzkumu malé heterogenní skupiny probandů dospělého a seniorského věku s detailně zpracovanými kazuistikami a předkládá přehled problematiky a souvisejících témat v návaznosti na FM. „Ukázala se být využitelnou u osob dospělého a seniorského věku s centrální i periferní etiologií disability v akutním i chronickém stádiu. Všichni účastníci podle výsledků vstupních a výstupních hodnocení pomocí dotazníku WHODAS 2.0 dosáhli lepší kvality života. Na základě subjektivního zpětnovazebního dotazníku představovaly lekce FM smysluplnou aktivitu a v rozdílné intenzitě došlo k transferu získaných schopností do běžných denních činností.“ (Švábenická, 2023) Dále obsahuje nově vzniklé či přeložené hodnotící nástroje – zpětnovazební dotazník, záznamové archy pro algoritmi horních a dolních končetin inspirované University of Florida Health – Pain Assessment and Management Initiative (PAMI, 2019) a Škálu tělesného propojení (Price a Thompson, 2007). V přílohách se nachází také informační leták pro odborníky (zejména ergoterapeuty) – Desatero principů FM, který je [přílohou](#) i tohoto článku. Práce byla vybrána komisí k prezentaci na květnové XXIV. Studentské vědecké konferenci a následně zde prezentována formou posteru. O své účasti na konferenci sepsala autorka práce krátké sdělení.

Diskuze

Podrobnější popis života Moshého Feldenkraisa může působit zbytečně, avšak úzce souvisí s jeho metodou a osvědčilo se nám věnovat jeho studiu čas pro hlubší pochopení filozofie a fungování této metody. Také zahraniční i tuzemské zdroje věnují Feldenkraisově životě značnou pozornost a metodu v tomto kontextu vysvětlují (Shafarman, 2005; Doidge, 2015; Oswaldová, 2014; Oswaldová, 2018; Spolek Feldenkraisovy metody, 2021; Allen, 2022).

Lze souhlasit s Hillier a Worley (2015), že hodnocení efektu FM standardizovanými nástroji a tvorba objektivní odborné evidence na toto téma jsou stále záležitostí bez jednoznačného řešení. Na volbě optimálního hodnocení se zatím nadále pracuje a vyzývají k tomu i sami autoři prvních kvalitních evidence-based studií (Broome et al., 2015; Palmer, 2017; Gorenai, 2022). Doposud se nejvíce osvědčují subjektivní metody hodnocení, které jsou daleko senzitivnější, což s jistotou potvrzueme. Řešení by mohlo přinést kvalitativní hodnocení, Palmer (2017) uvádí například longitudinální observaci, analýzu audiovizuálních záznamů či rozhovorů.

Tvorba silné evidence je díky aktuálnosti tématu na vzestupu (FGNA, 2023). Potvrzuje se, že implementace FM do ergoterapeutické praxe v ČR je možná. Jak dokládá McGinn ve svém článku, v zahraničí jsou již zkušenosti s pozitivní reakcí pacientů s různými klinickými diagnózami a různého věkového spektra, kteří z ergoterapie pomocí FM metody výrazně profitují (McGinn, 2019). I naše nevelká klinická zkušenosť s vybranými pacienty ukázala, co potvrzuje zahraniční studie o FM metodě, že má smysl ji využívat i u komplikovanějších polymorbidních pacientů, s výjimkou přítomnosti těžkého kognitivního deficitu, a že vybrané prvky lze použít téměř vždy (Oswaldová, 2018). Avšak kognitivní deficit je spíše relativní kontraindikací, neboť principy FM využívá také jeden z nových programů kognitivní rehabilitace (Lee et al., 2022).

V ČR se však jedná o první zkušenosti s FM v rámci ergoterapie, proto je potřeba dalších výzkumů, které by potvrdily a prohloubily dosavadní zjištění. Mohlo by být přínosné ověřit využitelnost FM v ergoterapii skrze studii na větším vzorku probandů anebo u konkrétních diagnostických skupin spolu s adekvátním standardizovaným hodnocením.

Závěr

Feldenkraisova metoda vychází z biopsychosociálního modelu a představuje komplexní přístup k člověku. Její hlavní doménou je práce se sebeuvědoměním těla a pohybu, skrze něj navozuje somatické učení, které má následně kladný vliv na fungování jedince v každodenním životě. Již řadu let je

využívána u osob s různým stupněm disability, v produktivním věku, i u seniorů, v akutním i chronickém stadiu zejména neurologických onemocnění v rámci ergoterapie v zahraničí.

I v naší klinické pilotní studii se metoda projevila na zlepšení výkonu prováděných běžných denních aktivit a kvality života u všech účastníků studie. Za hlavní limitaci aplikace FM metody lze považovat verifikovanou těžkou kognitivní poruchu. Byl vytvořen informační leták v českém jazyce obsahující „Desatero principů FM“ pro odbornou veřejnost, jenž je i [přílohou](#) tohoto článku. Detailnější informace nejen o výsledcích aplikace jsou obsaženy v bakalářské práci s názvem Možnosti využití Feldenkraisovy metody v ergoterapii (Švábenická, 2023), která je zveřejněná a volně dostupná k přečtení v Digitálním repozitáři Univerzity Karlovy.

V ČR se jedná o nové téma v ergoterapii. Nabízí však široké pole působnosti ke svému rozvoji, hlavně například v onkologii, kterému se autorka práce chystá dále věnovat.

Prohlášení o střetu zájmů: Čestně prohlašujeme, že práce nebyla ovlivněna žádnými zájmy firem.

Prohlášení o finanční podpoře: Vznik tohoto příspěvku nebyl nijak finančně podpořen.

Zdroje

AHMADI, Hanieh, Hanieh ADIB, Maryam SELK-GHAFFARI, Misagh SHAFIZAD, Siavash MORADI, Zahra MADANI, Gholamreza PARTOVI a Aliakbar MAHMOODI. Comparison of the effects of the Feldenkrais method versus core stability exercise in the management of chronic low back pain: a randomised control trial. *Clinical Rehabilitation* [online]. 2020, **34**(12), 1449-1457 [cit. 2023-10-01]. ISSN 0269-2155. DOI: 10.1177/0269215520947069.

ALLEN, Cynthia. Home: Ruthy Alon. In: *Movement Intelligence* [online]. 2022 [cit. 2023-10-01]. Dostupné z: <https://movementintelligence.com/>

BROOME, Kieran, Jane SHAMROCK a Kate ALCORN. Older Peoples' Perceived Benefits of Feldenkrais Method Classes. *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics* [online]. 2015, **33**(2), 118-127 [cit. 2023-10-01]. ISSN 0270-3181. DOI: 10.3109/02703181.2015.1009227.

BUCHANAN, Patricia A. A preliminary survey of the practice patterns of United States Guild Certified Feldenkrais Practitioners CM. *BMC Complementary and Alternative Medicine* [online]. 2010, **10**(1) [cit. 2023-10-01]. ISSN 1472-6882. DOI: 10.1186/1472-6882-10-12.

CKP DOBŘICHOVICE. Mgr. Lenka Botchová: Fyzioterapeutka a Feldenkrais Practitioner®. In: CKP Dobřichovice – Centrum Komplexní péče [online]. 2023 [cit. 2023-10-01]. Dostupné z: <https://www.ckp-dobrichovice.cz/member/lenka-botchova/>

CRIVELLI, Davide, Massimilla DI RUOCCHI, Alessandra BALENA a Michela BALCONI. The Empowering Effect of Embodied Awareness Practice on Body Structural Map and Sensorimotor Activity:

The Case of Feldenkrais Method. *Brain Sciences* [online]. 2021, **11**(12) [cit. 2023-10-01]. ISSN 2076-3425. DOI: 10.3390/brainsci11121599.

DOIDGE, Norman. *The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity*. New York: Viking, 2015. ISBN 978-06-700-2550-3.

SenseAbility: the newsletter of the Feldenkrais Guild® of North America. Feldenkrais Method – A New Way of Thinking About Health. In: FGNA: *Feldenkrais Guild® of North America* [online]. 2023 [cit. 2023-10-01].

Dostupné z: <https://feldenkrais.com/learn-more/>

GORENOI, Vitali, Christian STURM, Friederike BONETTI, et al. Störungen der Beweglichkeit: Hilft die Feldenkrais-Methode?: Schlussfolgerung. In: *Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen: ThemenCheck Medizin* [online]. 2022 [cit. 2023-10-01]. Dostupné z: https://www.iqwig.de/download/ht20-05_feldenkrais-methode-bei-stoerungen-der-beweglichkeit_hta-bericht_v1-0.pdf. Strana 54.

HILLIER, Susan a Anthea WORLEY. The Effectiveness of the Feldenkrais Method: A Systematic Review of the Evidence. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* [online]. 2015, **2015**, 1-12 [cit. 2023-10-01]. ISSN 1741-427X. DOI: 10.1155/2015/752160.

ISMETA. Community: Locate an Organization. In: *ISMETA* [online]. 2023 [cit. 2023-10-01]. Dostupné z: <https://ismeta.org/organizations#directory/map>

LEE, Jennifer, Allison KLINGER, Chris STRIBLING a LeeAnn STAROVASNIK. How The Feldenkrais Method® Informs The Moving Together Program To Support People Living with Memory Loss. In: FGNA: *Feldenkrais Guild® of North America* [online]. 2022 [cit. 2023-10-01]. Dostupné z: <https://feldenkrais.com/how-the-feldenkrais-method-informs-the-moving-together-program-to-support-people-living-with-memory-loss/>

MCGINN, Joyce Ann. Articles and Links. *Joyceannbbb: Joyce Ann McGinn – Building Better Balance* [online]. 2019 [cit. 2023-10-01]. Dostupné z: <https://www.joyceannbbb.com/articles-and-links>

MUNRO, Marth. Principles for embodied learning approaches. *South African Theatre Journal* [online]. 2018, **31**(1), 5-14 [cit. 2023-10-01]. ISSN 1013-7548. DOI: 10.1080/10137548.2017.1404435.

OSWALDOVÁ, Petra. *Feldenkrais, dech & hlas*. Druhé vydání. Praha: Brkola, 2018. ISBN 978-80-88151-08-1.

OSWALDOVÁ, Petra. Princip Feldenkraisovy metody a směry jejího přístupu. In: *Feldenkraisovametoda.cz* [online]. 2014 [cit. 2023-10-01]. Dostupné z: <https://www.feldenkraisovametoda.cz/feldenkraisova-metoda/>

PALMER, Carolyn F. Feldenkrais Movement Lessons Improve Older Adults' Awareness, Comfort, and Function. *Gerontology and Geriatric Medicine* [online]. 2017, **3** [cit. 2023-10-01]. ISSN 2333-7214. DOI: 10.1177/2333721417724014.

PAMI. Basics of Pain Assessment and Management. In: *University of Florida College of Medicine: Pain Assessment and Management Initiative* [online]. 2019 [cit. 2023-10-01]. Dostupné z: <https://pami.emergency.med.jax.ufl.edu/e-learning-modules/basics-of-pain/>

PAOLUCCI, Teresa, Federico ZANGRANDO, Marco IOSA, Simona DE ANGELIS, Caterina MARZOLI, Giulia PICCININI a Vincenzo Maria SARACENI. Improved interoceptive awareness in chronic low back pain: a comparison of Back school versus Feldenkrais method. *Disability and Rehabilitation* [online]. 2017, **39**(10), 994–1001 [cit. 2023-10-01]. ISSN 0963-8288. DOI: 10.1080/09638288.2016.1175035.

PRICE, Cynthia J. a Elaine Adams THOMPSON. Measuring Dimensions of Body Connection: Body Awareness and Bodily Dissociation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* [online]. 2007, **13**(9), 945–953 [cit. 2023-10-01]. ISSN 1075-5535. DOI: 10.1089/acm.2007.0537.

RAMIREZ-HERNANDEZ, Diana, Dana WONG, Tamara OWNSWORTH a Renerus J. STOLWYK. Which training methods are effective for learning new smartphone memory apps after acquired brain injury? A pilot randomized controlled trial comparing trial and error, systematic instruction and error-based learning. *Neuropsychological Rehabilitation* [online]. 2023, **33**(1), 139–172 [cit. 2023-10-01]. ISSN 0960-2011. DOI: 10.1080/09602011.2021.1993273.

SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Praha: Pragma, 2005. ISBN 80-7205-864-9.

Feldenkraisova® metoda. In: Spolek Feldenkraisovy metody [online]. 2021 [cit. 2023-10-01]. Dostupné z: <https://spolek-feldenkrais.cz/feldenkraisova-metoda/>

ŠVÁBENICKÁ, Michaela. *Možnosti využití Feldenkraisovy metody v ergoterapii* [Use of the Feldenkrais Method in the occupational therapy] [online]. Praha, 2023. 143 stran, 12 příloh [cit. 2023-10-01]. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, I. lékařská fakulta, Klinika rehabilitačního lékařství. Vedoucí práce MUDr. Bc. Petra Sládková, Ph.D. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/20.500.11956/182030>

TECCHIATI, Ines Federica. Moving from the inside out: Seven principles for ease and mastery in movement, a Feldenkrais approach. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy* [online]. 2022, **17**(3), 235–238 [cit. 2023-10-01]. ISSN 1743-2979. DOI: 10.1080/17432979.2021.1989035.

VERREL, Julius, Eilat ALMAGOR, Frank SCHUMANN, Ulman LINDENBERGER a Simone KÜHN. Changes in neural resting state activity in primary and higher-order motor areas induced by a short sensorimotor intervention based on the Feldenkrais method. *Frontiers in Human Neuroscience* [online]. 2015, **9** [cit. 2023-10-01]. ISSN 1662-5161. DOI:10.3389/fnhum.2015.00232.

Příloha

Feldenkraisova metoda v ergoterapii

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

O metodě

„Feldenkraisova® metoda je **psychosomatická metoda vzdělávání**, která pomocí jemných pohybů, vlastní pozornosti a sebereflexe zlepšuje pohybovou kvalitu a podporuje funkčnost lidského těla jako celku. Bystří individuální vědomí v úrovni těla i psychiky. Pracuje se zlepšováním pohybového rozsahu a pohyblivosti, podporuje koordinaci pohybu a dynamickou posturální rovnováhu a pomáhá objevovat přirozenou schopnost fyziologického, tedy **funkčního pohybu**. Pomocí sekvencí konkrétních pohybů usnadňuje proces učení se a podporuje proces uvědomování si, jak je tělo organizováno. Feldenkraisova metoda **pracuje s celým člověkem a jeho nervovou soustavou**. Podporuje schopnost člověka nakládat s koordinací svého pohybu ekonomicky a přistupovat k sobě citlivě – naslouchat si.“

Zakladatelem je mnoha oborový specialista Moshé Feldenkrais, D.Sc. Feldenkraisova metoda (FM) spadá do biopsychosociálního modelu a využívá **dva způsoby výuky**, oba vychází ze stejných principů, rozdílem je počet účastníků v rámci lekce a míra aktivity participantia. Varianta zvaná **Pohybem k sebeuvědomění** (ATM, Awareness Through Movement®) představuje skupinové lekce s pevnou strukturou, kdy jsou účastníci provázeni verbálním guidingem lektora, ten podněcuje k uvědomělému vykonávání jednoduchých pomalých pohybů převážně menšího rozsahu v individuální intenzitě s nemechanickou repeticí, jde o motorickou aktivitu, která je tělu vlastní a je součástí běžných denních činností (např. uchopování, mobilita a přesuny). Využívanou polohou, zvláště zpočátku, bývá leh na zádech, dále leh na boku či bříše, avšak může jít i o pohybové variace v pozici opory o čtyři končetiny, v šikmém sedu, sedu na židli nebo stoji. Varianta výuky s názvem **Funkční integrace** (FI, Functional Integration®) je individuální formou, při které se lektor cíleně věnuje jednomu participantovi. Lekce je maximálně přizpůsobena potřebám participantia, který je (v porovnání s ATM) méně motoricky aktivní, více relaxovaný. Nejčastější polohou je leh a vedení zde probíhá zejména taktilním guidingem – jemnými pohyby a doteky (přístup hand-on), skrze něž je navozen kinestetický dialog a společně prozkoumávána funkčnost pohybů.

Využití v rehabilitaci

Feldenkraisova metoda není ustanovena jako terapeutická, masážní nebo cvičební technika, avšak v oblasti rehabilitace (zvláště v zahraničí) je s úspěchem využívána již řadu let. Certifikovaným lektorem se může stát i osoba bez zdravotnického vzdělání. Může být přínosem pro všechny věkové skupiny v nejrůznějším psychosomatickém stavu (akutní, subakutní i chronická stádia onemocnění), pro osoby s bolestmi, s tělesnými i psychickými problémy, pro děti se speciálními potřebami, pro potřeby profesní a seberozvoj (umělci, sportovci, terapeuti, pedagogové), dále pro jedince přející si zlepšení koordinace, hybnosti, citlivosti, schopnosti relaxace, kvality života, rozvíjení své osobnosti, eliminaci stresu, zvýšení funkčnosti a efektivity, navození pocitu lehkosti a pozitivních emocí z pohybu. Byl prokázán kladný vliv na posturu a dech, stabilitu, prevenci chronického přetěžování a opotřebování pohybového aparátu, management energie, na zlepšení schopnosti koncentrovat pozornost a učit se, chápání psychosomatických vztahů a procesu učení. Možnou limitací využití mohou být vážné poruchy kognitivních funkcí (apatie, těžká demence, těžká percepční afázie).

Desatero principů FM

- I. **Mysl programuje** Fungování mozku je programováno myslí. Feldenkraise lze považovat za jednoho z prvních „neuroplastiků“, jeho myšlenkou byla možnost přepojení neuronových spojů pro funkční integraci (navození spontánního volního jednání) skrze osobní zkušenost.
- II. **Integrita těla a mysli** Bez motorických funkcí nemůže mozek myslet. Feldenkrais bral jednotu těla a myslí (body-mind) za objektivní skutečnost. Vycházel přitom z atitudy – již myšlenka na provedení pohybu jej nepatrнě spouští a mění posturu člověka, vyzoroval, že při pouhé představě pohybu dochází ke zvýšení svalového tonu v daných oblastech a obdobně se promítají emoce. Při každé aktivaci mozku jsou spuštěny čtyři složky – motorika, myšlení, vnímání a cítění, za běžných podmínek nezažíváme izolovaně pouze jednu z nich.
- III. **Uvědomění si pohybu** Klíčem ke zlepšení pohybu je jeho uvědomění si. FM klade důraz na senzorické vnímání (zejména propriocepci), jehož účelem je orientace, vedení, koordinace a zhodnocení úspěšnosti pohybu. Mnoho problémů (i u osob s poškozením mozku) může výrazně ovlivnit vědomé provádění činností. Feldenkraisovy poznatky potvrdil neurolog Michael Merzenich, prokázal, že nejsnadněji je dlouhodobá neuroplastická změna získána skrze vysokou pozornost při učení.
- IV. **Diferenciace** Provádění minimálních senzorických rozdílů mezi pohybem utváří mozkové mapy. Feldenkrais vycházel z aspekce dětí, všímal si, jak se reflexní chabě diferencované pohyby novorozenců postupně vyvíjí v diskriminovanější a přesnější, což se děje pouze za využití uvědomění pro rozeznání malých rozdílů. Feldenkrais byl názoru, že diferenciace může pomoci osobám po CMP, s DMO i PAS. Vycházel z poznatků neurochirurga Wilder Penfielda o nerovnoměrném kortikálním zastoupení senzorických a motorických funkcí v podobě mozkové mapy (Penfieldův homunkulus). Opakovaně se setkával s tím, že při poranění (a tedy nevyužívání) části těla dochází k zmenšování podílu této části v mapě ve smyslu „use it or lose it“. Při vykonávání velmi jemných laděních diferencovaných pohybů za současného věnování velké pozornosti se zvětšuje reprezentace dané oblasti v mapě, které se tak stávají propracovanější. Čím je stimul menší, tím je diferenciace snazší. Jestliže je úvodní stimul malý, pak je osoba podněcována ke zvýšení vnímání, citlivosti, pozornosti a tím k detekci drobných změn, což se promítá do změn v pohybu. Tento fenomén se označuje jako Weber-Fechnerův zákon.
- V. **Učení pomalým pohybem** Pomalost pohybu je klíčem k uvědomění, a to je stežejní pro učení. Dle Feldenkraise je základem uvědomění prodleva mezi myšlením a jednáním. Proto je při učení důležité pomalé klidné provádění pohybu, neboť to vede k jemnější observaci a diferenciaci (pohybu i mozkové mapy), tudíž k registraci a vytvoření více změn. Při opakování současných motorických či senzorických akcí dochází k jejich propojení, aktivní neurony mají tendenci se spolu spojovat a tím se sloučují mozkové mapy pro tyto akce – dochází k dediferenciaci (např. až k fokální dystonii). K témuž fúzím map dochází i v běžném životě (např. protrakce ramen při práci na počítači) a pro rediferenciaci je v první řadě potřeba uvědomění.

- VI. Redukce námahy** Kdykoliv to lze, redukujme námahu. Opakem uvědomění si je použití síly, při nadměrné záťaze nedochází k učení. V dnešní době se setkáváme s mottou jako jsou „vyjděte ze své komfortní zóny“ nebo „no pain, no gain“, FM má zásady zcela opačné – „no gain, if strain“ (zisku přetížením nedocílíte). Kompulzivní jednání vede k zvýšenému svalovému tonu a automatickým bezmyšlenkovitým (až zbytečným) pohybům, jenž se stávají navyklými, chybí jim zapojení do dynamiky a vytrácí se tedy responze na měnící se situace. Vědomě lze přebytečné svalové napětí odstranit a eliminovat tak nadbytečné pohyby (zapojení svalů nepodstatných pro danou akci). Důležité je také pohodlí a odpocinek, proto se v FM využívá polohovacích pomůcek k navození komfortu, relaxace, uvolnění tenze a vytvoření vhodného prostředí pro pozornost a učení, v průběhu lekcí jsou individuálně zařazovány pauzy.
- VII. Nezbytnost chyb** Chyby jsou nezbytné, neexistuje správný způsob pohybu, pouze lepší. Snaha vyvarovat se chybám může tlumit potěšení z pohybu a tím jej omezovat (odvádět pozornost, zvyšovat svalový tonus, vzbuzovat negativní emoce, vést k mechanickým rutinním pohybům). V rámci FM je podporován spontánní bezboleštný pohyb, lektoři se nesnaží participanty opravovat, ti se učí na základě vlastních pohybů, nikoliv skrze pohyby lektora nebo dle přesného návodu. Podle Feldenkraise se nelze chybám zcela vyvarovat, a naopak mohou přispívat k procesu učení. Pro odbourání nevhodného návyku je osoba podporovaná v opakovém zkoušení a hledání takové variace, jenž bude ona sama považovat za nejlépe funkční (bezboleštnou, maximálně efektivní s vyložením minimálního úsilí).
- VIII. Náhodné pohyby** Náhodné pohyby umožňují pokroky ve vývoji a rozvoji osoby. Ontogenetická adaptace je získána učením na základě zkušeností nabytých individuem. Nejpřínosnějších výtěžků je dosaženo náhodnými, nikoliv mechanickými, pohyby – ty poskytují variace vedoucí k vývojovým pokrokům a seberozvoji. K tomuto zjištění došel Feldenkrais při pozorování dětí, ty se učí prostřednictvím experimentování (přístupu chybového učení: metody pokus-omyl a učení založeného na chybách). Jde o kontrast k fyzikální terapii a biomechanickému přístupu, v bezúčelném neuvědomělém mechanicky opakováném pohybu spatřoval Feldenkrais hlavní příčinu vzniku neadekvátních návyků a obtíží, proto nesnášel, pokud se o jeho metodě hovořilo jako o cvičení!
- IX. Komplexita pohybu** I ten nejmenší pohyb v jedné části těla zahrnuje celé tělo. U jedinců schopných efektivního elegantního pohybu, se tělo organizuje (připravuje, plánuje a řídí) jako celek pro vykonání i sebemenšího pohybu, čímž je sníženo segmentové svalové napětí a zároveň všech akcí se rovnoměrně rozloží napříč tkáněmi opěrné a pohybové soustavy. Výsledkem je pocit lehkosti či dojem snížení námahy, není tedy potřeba síla, ale lepší celková tělesná koordinace (organizace těla).
- X. Zlozvyk** Osvojený návyk může působit mnoha problémů. Nikoliv abnormální struktura, ale stereotyp bývá příčinou nejen pohybových problémů a souvisejících bolestí. Na podkladě vlastních zkušeností Feldenkrais dospěl k názoru, že pohybové obtíže vždy mají i cerebrální komponentu (schopnost a způsob adaptace – návyky) a nejsou proto ryze strukturálního charakteru, funkce tak není zcela úplně závislá na struktuře a jejích omezeních. Při strukturální abnormalitě záleží, jak a k jaké dojde adaptaci, způsob kompenzace může činit více potíží než samotné původní trauma.

Autor: Michaela Švábenická

©2023

Použitá literatura:

