

si lze vytvořit vlastní iniciativou a improvizací, například můžeme vytvořit šikmou plochu pro výuku kotoulů s využitím přeskokových můstků nebo laviček a žebřin.

USING OF DIDACTIC AIDS IN TRAINING OF GYMNASTICS SKILLS (PART II.)

ABSTRACT

Material equipment of the gym depends largely on the financial capabilities of the subject. Nowadays, a set of softened tools can be purchased, which can be varied in different ways to create a safe environment for the development of gymnastic skills. However, the financial costs associated with this are not always an insurmountable obstacle, many seemingly inaccessible tools can be created by own initiative and improvisation, for example, we can create an oblique area for the teaching of rolls using of gymnastic board for volt.

Key words: gymnastics, foam teaching aids, safety

Fotografie **autor**

[jkristofic@ftvs.cuni.cz]

Pánevní hodiny – inspirace z Feldenkraisovy metody

Jitka Vařeková, Eliška Nejdlová, Barbora Pehalová,
UK FTVS, Praha

Úvod

Pánev je jednou z klíčových oblastí pohybového systému. Je jako loď, z níž páteř vystupuje jako stěžň a pro posturální funkci (statiku páteře) má zásadní význam. Neméně důležitá je však i její role ve funkci lokomoční (dynamické), kdy se v pánvi spojují a kříží impulzy z obou dolních končetin.

Pro dobrou pohybovou funkci v oblasti pánve je nezbytné, aby svaly byly v optimální souhře a byla tak zajištěna nejen stabilizace celého segmentu pro posturu i lokomoci, ale i optimální propojení s dalšími strukturami a funkcemi těla (propojení s dýcháním, s funkcemi urogenitálního a trávicího systému aj.).

V tělovýchovných systémech je oblasti pánve – jejímu výchozímu postavení při cvičení jiných částí těla i cvikům přímo zaměřeným na svaly pánve – věnována mimořádná pozornost.



Skupinová lekce „pánevní hodiny“ (*The Pelvic Clock*) z Feldenkraisovy metody (FM) je inspirativní cvičení pro přirozenou organizaci páteře a pánve a tím celého těla. Při představení této lekce v předkládaném článku jsme vycházeli z originální verze popsané M. Feldenkraisem, tvůrcem FM, v jeho knize „Feldenkraisova metoda – Pohybem k sebeuvědomění“, z některých dalších verzí lekce dostupných v internetových materiálech i z osobních zkušeností.

Feldenkraisova metoda

Feldenkraisova metoda je unikátní přístup zabývající se lidským tělem. Autorem konceptu je Moshe Feldenkrais (1904–1984), mezinárodně uznávaný vědec (fyzik), učitel, instruktor juda a celoživotní sportovec, který v průběhu života působil v Izraeli, Francii, Velké Británii i USA. Na základě svého zkoumání lidské motoriky, při němž vycházel ze svých vědeckých i osobních zkušeností, vyvinul koncept, který dnes známe jako Feldenkraisovu metodu. Tato metoda byla patentována a lektoři FM musí absolvovat 4letý akreditovaný výcvik. Po jeho absolvování jsou oprávněni provádět jak individuální lekce Funkční integrace (*FI – Functional Integration*®), tak lekce skupinové – Pohybem k sebeuvědomění (*ATM – Awareness Through Movement*®).

V České republice v průběhu posledních let stále stoupá počet publikací věnovaných tématu FM, počet akreditovaných lektorů, možností vedených lekcí i množství zájemců, kteří se prvky této unikátní metody inspirují ve vlastních pohybových lekcích. V roce 2018 byl po mnoha letech příprav, díky organizačnímu zajištění fyzioterapeutkou a lektorkou FM Jitkou Nagy, poprvé v historii zahájen 4letý mezinárodně akreditovaný výcvik přímo v České republice.

Principy a aspekty Feldenkraisovy metody

Feldenkraisova metoda je celostní psychosomatický přístup, v rámci kterého se učíme skrze vědomý pohyb. Od ostatních pohybových přístupů se liší určitými specifickými principy a aspekty:

1. Uvědomění. Uvědomování si svého těla, jeho polohy a pohybu hraje v lekcích FM klíčovou roli. Jemná pozornost se soustředí na nejrůznější vjemy vycházející z našeho nervového systému. V rámci lekcí FM se především zaměřujeme na vjemy tělesně-pohybové, jako např. na kontakt s podložkou, na stranové rozdíly, na detaily v kvalitě pohybu. Během lekce se přirozeně střídají vědomé pohybové sekvence s pauzami, při kterých si lze snadněji uvědomovat různé rozdíly, k nimž během lekce dochází, což ve velké míře podporuje proces učení.

2. Pomalé tempo. Pohyby se obvykle provádějí pomalu, protože právě pomalý pohyb umožňuje vnímání kvalitativních změn v těch nejjemnějších detailech. Pokud se do lekce zařadí rychlejší pohybové variace, tak jen v případě, kdy je potřeba změnit dynamiku lekce a tím změnit reakce nervového systému. Vždy se ale dbá na to, aby se zachovala stejná kvalita pohybu jako při pomalém tempu.



3. Respekt k hranicím. Během lekcí by měli všichni respektovat své tempo, potřeby odpočinku, nepřekračovat hranice pohybu, podněcovat a následovat svou zvědavost. V lekcích nejde o protahování ani posilování pohybového aparátu, ale vždy o hledání a prozkoumávání vlastních pohybových „cest“ a programů, což vede k celkové organizaci, lehkosti a efektivitě v pohybu. Během lekce se vyhýbáme úsilí a nedotýkáme se jakékoliv bolesti. Vždy se zabýváme kvalitou provedení pohybu a objevováním našich pohybových možností.

4. Odpočívání. Dalším z klíčových principů FM je princip organického učení skrze pohyb, který je úzce propojen s naší zvědavostí a pozorností a ty jsou přirozenou součástí každé lekce FM. Únava učení znemožňuje a také proto je nutné často „osvěžovat“ nervový systém již výše zmíněnými odpočinky.

5. Zapojení představivosti. Během lekcí se dále často pracuje s představivostí. Skrze vizualizace sebe sama v daných pohybových sekvencích v prostoru dochází k aktivizaci nervového systému tak, jako kdyby se člověk pohyboval reálně.

6. Posloupnost. Dalším důležitým principem lekcí FM je jejich časté směrování od jednoduchých pohybů malého rozsahu k propojeným funkčním pohybům, které jsou součástí běžných denních činností. To vede nejen ke zkvalitnění pohybu (jeho lehkosti, koordinaci, zvětšení rozsahu, pocit vzpřímení a lepšího dechu), ale ovlivňuje i celkovou kvalitu života.

Princip „hodin“ v lekcích Feldenkraisovy metody

Využití představy ciferníku v lekcích FM je jeden ze zajímavých a originálních prvků. Účastník lekce si do určité oblasti svého těla „promítne“ představu ciferníku hodin a následně provádí jemné pohyby do směrů jednotlivých čísel na ciferníku. Zde jsou příklady oblastí, kde se dá v rámci lekcí FM realizovat princip „hodin“ (ne vždy se jedná o jeden kloub): pánev, hlava, rameno, oči, kyčelní kloub. Sledování „číslíček“ na „ciferníku“ vyžaduje trvalou pozornost a brání pouhému mechanickému opakování pohybu. Přirozeně tak vzniká prostor pro pomalé, jemné a přesné pohyby.

Lekce „Pánevní hodiny“ (*The Pelvic Clock*) patří mezi neznámější skupinové lekce Feldenkraisovy metody. Ve zdravotní tělesné výchově lze principy této lekce využít u různých věkových kategorií. Zcela unikátním způsobem vede k tomu, aby celé naše tělo začalo fungovat v propojení a harmonii, dále napomáhá k podpoře svalové rovnováhy, zlepšení tělesného uvědomění v této oblasti, zlepšení stability, pozitivně ovlivňuje dýchání aj.



Pánevní hodiny

Překládaná varianta lekce volně vychází z knihy Feldenkraisova metoda: Pohybem k sebeuvědomění (Feldenkrais, 1996), dalších zdrojů i vlastních zkušeností.

Lekce má tyto fáze:

- Úvodní „body scan“ – fáze uvolnění a sebeuvědomění v délce několik minut v poloze vleže na zádech na podložce s volně nataženými dolními končetinami a pažemi podél těla.
- Vytvoření představy ciferníku hodin na pánvi – základní orientace v číslech 6 a 12, 3 a 9.
- Detailní práce s ciferníkem – postupné „objevování“ jednotlivých čísel.
- Závěrečné propojení do plynulého pohybu pánve, uvědomění si pohybových souvislostí a změn jak v lehu na zádech, tak posléze ve stoji.

Po celou dobu lekce se pracuje se sebeuvědoměním, které je součástí jak pohybových sekvencí, tak všech odpočinků během lekce. Vnímáme změny, které se po daném pohybu v našem těle udály (rozložení těla na zemi, rozdíl mezi pravou a levou polovinou těla, dechové pohyby, rozdíl v tom, jak se nám leží, pocity délky, hloubky, napětí aj.).

Učitel (lektor) mluví klidně a zřetelně, jako při relaxaci a dává dostatečný časový prostor na provedení jednotlivých částí cvičení i odpočinek mezi nimi:

1. **(Zaujetí úvodní polohy vleže na zádech)** „Zaujměte polohu v lehu na zádech. Paže jsou volně podél těla a nohy natažené. Pokud vnímáte přílišné napětí např. v oblasti beder nebo někde jinde v těle, tak nohy pokrčte a opřete je chodidly o podložku. Uvolněte se a klidně dýchejte.
2. **(Body scan)** Prohlédněte si „vnitřním zrakem“ vaše tělo/vás celé: vnímejte, jak ležíte na zemi, které oblasti vašeho těla se dotýkají země, pod kterými je prostor. Vnímejte jakýkoliv rozdíl mezi vaší pravou a levou polovinou těla. Zaměřte pozornost na to, jak velký vnímáte oblouk pod bedry a pod krční páteří, jak leží na zemi vaše pánev, jestli je pootočena na jednu či druhou stranu nebo leží v rovině.
3. **(Instrukce ke cvičení)** Následující pohyby provádějte jemně a s co nejmenším úsilím. Respektujte vlastní hranice v každém pohybu. Odložte potřebu dosáhnout jakéhokoliv výsledku. Opakujte každý pohyb tolikrát, kolikrát chcete. Během pohybových sekvencí se zaměřte na kvalitu daných pohybů, ne kvantitu a hledejte vlastní pohybovou cestu. Mějte na paměti, že nejde o protahování či posilování určitých svalových skupin, ale o celkovou organizaci vašeho pohybového aparátu, která vám následně umožní přirozený, bezbolestný a snadnější pohyb.

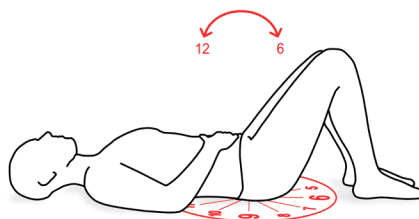


4. **(Zaujetí polohy s pokrčenými dolními končetinami, uvědomění číslic)** Nyní si – stále v lehu na zádech s pažemi volně podél těla – skrčte kolena a nohy opřete o podložku v šíři boků. Nohy stojí na chodidlech bez nadměrného úsilí, chodidla ani kolena se nedotýkají. Představte si, že na zadní straně pánve máte namalovaný ciferník. Šestka je na kostrči (směrem k chodidlům), dvanáctka v horní části pánve (směrem k hlavě). Trojka je v oblasti levého a devítka v oblasti pravého kyčelního kloubu (obr. 1).



Obr. 1

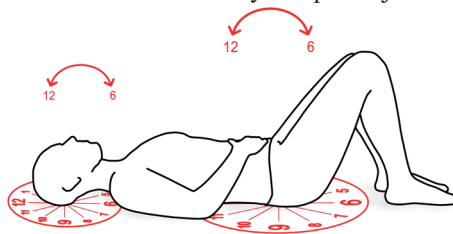
5. **(Základní pohyby pánve 6-12)** Začněte překlápět pánev mezi čísla 12 a 6 (obr. 2). Při pohybu směrem na 12, při podsazování, se bederní oblast přibližuje k zemi a při pohybu směrem na 6 (vysazování pánve, klopení vpřed) se zvětší prostor pod bederní oblastí. Dýchejte volně, plynule a bez úsilí. Pohyb dělejte několikrát a snažte se o to, aby byl co nejplynulejší a abyste ho dělali s co nejmenším úsilím. Po chvíli si natáhněte nohy a odpočíňte si.



Obr. 2

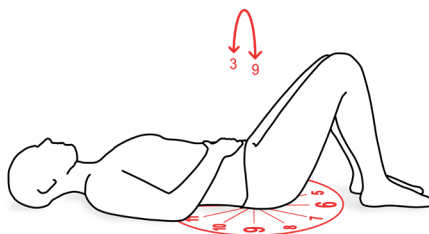
6. **(Vnímání souvislosti)** Po krátkém odpočinku pokračujte v pohybu pánve mezi čísly 12 a 6. Uvědomte si, jak se pohyb pánve přenáší do dalších částí páteře a až k hlavě. Odpočíňte si.

7. **(Pohyb hlavy 6-12)** Představte si, že zadní část hlavy spočívá také na kruhových hodinách, které jsou orientovány ve stejném směru jako hodiny, na kterých spočívá zadní část pánve. Při pohybu na 12 hodin, se hlava zaklání, brada se pohybuje směrem ke stropu a zvětšuje se prostor pod krční páteří (krční lordóza). Při přesunu na 6 hodin, se brada pohybuje dolů k hrudníku a snižuje se oblouk v zadní části krku (krční lordóza se napřímuje). Pohybujte hlavou jemně mezi těmito dvěma body a všimněte si, zda se některý z pohybů přenáší do vaší pánve. Poté k pohybu hlavy přidejte pohyb pánve mezi 12 a 6 a snažte se tyto dva pohyby sladit (obr. 3). Jakmile naleznete propojení mezi pohyby pánve a hlavy, můžete je trochu zrychlit. Důležité je, aby kvalita pohybu zůstala zachována. Poté si natáhněte nohy a odpočívejte.



Obr. 3

8. **(Pohyb pánve 3-9)** Znovu si skrčte nohy a postavte je na chodidla a začnete pánev překlápět směrem k číslu 3 (k levému kyčelnímu kloubu) a poté směrem k číslu 9 (k pravému kyčelnímu kloubu). Vnímejte, zdali se k pohybu pánve přidává i hlava (obr. 4). Snažte se pohybovat co nejplynuleji a s pocitem lehkosti. Po ukončení si dopřejte odpočinek.



Obr. 4

9. **(Čísla levé poloviny pánve)** Znovu zaujměte polohu se skrčenými dolními končetinami, nohy opřete o podložku. Pomalu překlápte pánev na číslo 12, z této pozice přejděte na číslo 1 a poté zpět na 12. Po několika opakováních se začnete pohybovat mezi 12 a 2, poté 12 a 3, 12 a 4, 12 a 5, až dojdete k číslu 6. Všimněte si, která část levého půlkruhu je hladká, kulatá a ve které části je naopak pohyb trhaný nebo má jiný tvar. Dále si uvědomte, zdali se hlava přidává k pohybu pánve. Odpočiňte si a pozorujte rozdíly mezi levou a pravou stranou.

10. **(Čísla pravé poloviny pánve)** Ze stejné výchozí polohy s pokrčenými koleny začněte pohybovat pánví mezi 12 hodin a 11, 12 a 10 atd. Opakujte průzkum půlkruhu na pravé straně proti směru hodinových ručiček. Vnímejte, jestli je to jednodušší nebo těžší než levá strana kruhu a jestli se vaše hlava také pohybuje.
11. **(Pohyb dokola po směru hodinových ručiček)** Představte si pod pánví celý hodinový ciferník. Začněte překlápět pánev od 12 k 1 a dále číslo po čísle po směru hodinových ručiček (doleva), tzn. z 12 a na 1, 2, 3 atd. až dojdete zpět na číslo 12. Pánví pohybujte velmi pomalu a uvědomujte si, kterými čísly pohybujete pánví plynule a snadno, a naopak, mezi kterými čísly je pro vás obtížné pohyb provést. Do těch náročných směrů zbytečně netlačte a pokračujte k těm snadným. Volně dýchejte. Vnímejte, jak se probíhající pohyb přenáší dále do vašeho těla. Pohyb vychází z pánve, ale přenáší se do páteře, může se přidat i hrudník a hlava. Celé tělo spolupracuje na pohybu. Poté si odpočiňte.
12. **(Pohyb dokola proti směru hodinových ručiček)** Znovu si představte celý hodinový ciferník a začněte překlápět pánev číslo po čísle proti směru hodinových ručiček (doprava), tzn. na 12 a z té na 11, 10, 9 atd. až dojdete zpět na číslo 12. Uvědomte si, jestli je tento směr pohybu pro vás přístupnější, nebo ne. Sledujte, jak se pohyb stále zkvalitňuje, je plynulejší, pravidelnější, přesnější a rychlejší.
13. **(Závěrečný body scan)** Během závěrečného odpočinku vnímejte, co se změnilo od začátku lekce. „Vnitřním zrakem“ se naposledy prohlédněte: jak ležíte na zemi, kterými oblastmi se dotýkáte země, pod kterými je prostor, jaký je rozdíl mezi vaší pravou a levou polovinou, jak velký je oblouk pod bedry a jak velký je oblouk pod krční páteří, jak leží na zemi vaše pánev (je naklopená více na jednu nebo na druhou stranu nebo je v rovině).
14. **(Integrace zkušeností z lekce do stoje a chůze)** Po závěrečném odpočinku otevřete oči, skrčte dolní končetiny a postavte nohy na chodidla, přetočte se na bok (na kterou stranu chcete), pomalu se posaďte a pak se postavte. Zůstaňte chvíli stát, přeneste váhu na jednu nohu a na druhou, na špičky a na paty – najděte oporu pro vaše chodidla. Vnímejte, jak se vám teď stojí a jak se cítíte – uvědomte si nastavení/držení vašeho těla. Pomalu se projděte po místnosti a vnímejte, jak se vám jde, dýchá atd. V průběhu následujících hodin a dnů si můžete uvědomovat kvalitativní změny ve vašem pohybu, které se objeví až s časem.“



O modifikacích

Pohybová sekvence, ke které lektor vede, je neobvyklá a vyžaduje plnou pozornost. To je významným faktorem v pohybovém učení, ke kterému při lekcích dochází. Z toho důvodu by nebylo žádoucí lekce Feldenkraisovy metody beze změny opakovat, neboť by automaticky došlo ke snížení jejich efektu – platí totiž, že opakujícímu se stejnému podnětu věnujeme menší zájem.

Pokud se tedy chceme ke konkrétní lekcí vrátit, je vhodné ji mírně obměnit. Např.:

- Změnit instrukce k úvodnímu sebeuvědomění (soustředění na dýchání, délku končetin, kontakt s podložkou...).
- Představit si, že číslice ciferníku jsou plastické a na podložce zanechávají otisk.
- Představit si ciferník namalovaný na podložce, nikoli na pánvi.
- Pokrčit pouze jednu dolní končetinu a druhou nechat nataženou.
- Změnit pořadí číslic. Např.: „Pokrčte kolena a přemístěte těžiště pánve na „3“, tj. k levému kyčelnímu kloubu. Pak plynule přejděte na „4“, vraťte se na „3“ a pokračujte na „2“. Z „2“ projděte „3“ na „4“ a zase zpět. Opakujte to asi 5x. Odpočíte si a pozorujte, jak se po tomto cvičení změnil kontakt vaší pánve se zemí. Po odpočinku opakujte stejný postup na pravé straně, kde budete vycházet z „9“.

U dětí, kde dosud není dostatečně vytvořená představa ciferníku hodin tak, aby ji bylo možné přenést do tělesného obrazu, lze vyzkoušet následující modifikace, které vedou nejen k pochopení směrů v daném pohybu, ale i k postupnému přirozenému porozumění „mechaniky“ hodinového ciferníku:

- Ciferník se nakreslí na velký papír a děti si na něj sednou. Vnímají svoji pánev v kontaktu s podložkou (cítí kosti – sedací hrboly) a následně ji překlápějí směrem k jednotlivým číslicím.
- Namísto čísel lze u menších dětí využít i obrázky (např. zvířátka, barvy, smajlíky, symboly pro počasí aj.).
- Orientaci ve stranách (pravá – levá) můžeme podpořit vytvořením „sukýnky“ z krepových papírů, kdy například na levé straně je žlutý řáborek a na pravé straně červený. Děti poté překlápějí pánev na určité barvy.
- Základní směry (12-6, 3-9) je možné dětem představit na overballech, na kterých se posadí za sebe a hrají si na řidiče autobusu/auta, který se rojíždí/zatáčí/brzdí.



Závěr

Skupinové lekce FM, ve kterých se přirozeně učíme skrze vědomý pohyb, vycházejí z prvků vývojové kineziologie a mohou pozitivně ovlivnit a osvěžit již zažitě pohybové přístupy. Lekce jsou primárně určeny dospělým, nicméně někteří mezinárodně akreditovaní lektori FM se zabývají jejich modifikací pro děti od cca 3–4 let a výše. Do těchto modifikací je s ohledem na věk dětí např. přidána větší míra hravosti, dynamiky a motivačních prvků.

Pokud někoho předkládaná inspirace Feldenkraisovou metodou zaujme, určitě doporučujeme pokračovat v podrobnějším seznámení s principy metody a nejlépe zažít „na vlastní kůži“ lekce certifikovaného lektora.

Literatura

FELDENKRAIS, M. *Feldenkraisova metoda: pohybem k sebeuvědomění*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-058-3.

THE PELVIC CLOCK. *Feldenkrais Method in Toronto* [2019].

Dostupné z: <https://www.feldenkraisintoronto.ca/the-pelvic-clock.html>.

THEME PELVIC CLOCK. *Feldynotebook* [2019].

Dostupné z: <https://feldynotebook.com/theme-pelvic-clock/>.

VAŘEKOVÁ, J. Využití prvků Feldenkraisovy metody v hodinách zdravotní tělesné výchovy.

Těl. Vých. Sport Mlád., 2012, 78(6), s. 27–33. ISSN 1210-7689.

VAŘEKOVÁ, J., DAŘOVÁ, K., ŠLÉGL, A. Efekt třídního kurzu Feldenkraisovy metody na subjektivní vnímání rozsahu pohybu, bolesti a nálady. *Rehabilitácia*, 2016, 53(2), s. 151–160. ISSN 0375-0922.

PELVIC CLOCK – THE FELDENKRAIS METHOD INSPIRATION

ABSTRACT

Feldenkrais method (FM) uses gentle, mindful movement to influence motor learning. In “Awareness through movement” (ATM) approach are individuals verbally led to do certain movement sequences with minimal effort and full conscious awareness. In pelvic clock lessons, we work with the image of a clock painted on the pelvis, and move the place of maximum contact of the pelvis with the floor around the circle of this clock.

Key words: Moshe Feldenkrais, Awareness through movement, Pelvis clock, lesson

Ilustrace **Barbora Pehalová**

[varekova@ftvs.cuni.cz]

[eliskanejdlova@seznam.cz]

[bara.pehalova@gmail.com]