

FELDENKRAISOVA METODA

JAKO NOVÝ ZPŮSOB PŘÍSTUPU K POHYBU V RÁMCI PROJEKTU „ZDRAVÝ HOKEJ“

Cílová skupina:

mladší žáci, věk: 7 až 10 let

Doba trvání experimentu:

říjen 2008 až červen 2009

1x týdně 45 minut vedeného cvičení

ve vzorové skupině:

středy - 15:15 až 16 hodin

Forma měření, ověření funkčnosti a individuálních dispozic v kontextu fyziologického vývoje:

Spinální křivka

říjen 2008, leden 2009, červen 2009

Realizační tým - Individuální odborná konzultace v průběhu a závěru experimentu:

1) INDIVIDUÁLNÍ VÝSLEDKY SPINÁLNÍ KŘIVKY červen 2009:

Prof. MuDr. Miroslav Kučera DrSc.

Klinika tělovýchovného lékařství a rehabilitace

2. lékařská fakulta Univerzity Karlovy a fakultní nemocnice Motol

2) PRAVIDELNÉ VEDENÍ CVIČENÍ FELDENKRAISOVY METODY:

MgA. Petra Oswaldová, Feldenkrais Practitioner®

Absolventka čtyřletého studijního programu Feldenkrais® Training Program

ve Feldenkrais Studiengesellschaft Wien ve Vídni; akreditováno EuroTAB

(Feldenkrais European Training and Accreditation Board) a IFF (International

Feldenkrais Federation) - jedna ze dvou mezinárodně akreditovaných lektorek FM působících v České republice

3) ODBORNÝ DOHLED A KONZULTACE V PRŮBĚHU CVIČENÍ FELDENKRAISOVY

METODY:

Eva Novotná

Fyzioterapeut

Autor a manažer projektu „Zdravý hokej“

Informace o Feldenkraisově metodě:

www.feldenkraisovametoda.cz

Individualní dotazy na:

feldenkraisova.metoda@seznam.cz

evanovotna@zdravyhokej.cz

Náklady: Celkem: **20.000 Kč**

Náklady zahrnují vedení výuky a 3x měření spinální křivky 2008/2009, které není hrazeno zdravotní pojišťovnou, na odborném pracovišti fakultní nemocnice Motol

Kalkulace na osobu/dítě: **800 Kč**

Možné sponzorství projektu na úhradu rozdílu nákladů vítáno

FELDENKRAISOVA METODA A DĚTI

I když je Feldenkraisova metoda využívána v oblastech sportu, umění i zdravotnictví při práci s klienty bez ohledu na věk a jejich fyzické a psychické předpoklady a aktuální možnosti, při práci s dětmi je preferována její individuální podoba - Funkční integrace (mezinárodní zkratka „FI“).

V případě druhého směru přístupu ve Feldenkraisově metodě, skupinových slovně vedených cvičeních (mezinárodní zkratka „ATM“) pro děti, je počet lektorů věnujících se této realizaci velmi nízký. Mezi největší celosvětové odborníky v dané oblasti patří Chava Shelhav z Izraele, v současné době působící v Německu.

Skupinová cvičení ATM pro dospělé jedince jsou jednotky trvající obvykle od 70 do 90 minut a provádí se v pozicích většinou vleže na zádech, břiše či boku, případně v různých druzích sedů či kleku (minimálně ve stoje). Cvičení je založeno na **provádění a zkoumání konkrétních pohybů na bázi běžných motorických dovedností.** Tím je možno objevit a

odstraňovat navyklá strnulá schémata. Pohyby jsou pomalé a opakované - nejedná se však o opakování mechanické. Jejich pozitivní výsledky nespočívají v napínání nebo změkčování svalů, ale ve zlepšování účinnosti, s níž mozek tyto pohyby řídí a koordinuje.

Při práci s dětmi je však nemožné udržet je v jedné pozici při opakování pohybů stejně dlouho jako dospělí. Je potřeba transformovat dětem lekci pro dospělé do zhruba 30ti až 45ti minutové jednotky při zachování cíle a kvality lekce. To se děje improvizacími postupy a vkládáním variací do ucelené jednotky, které jsou dány autorským přístupem lektora.

V praxi to znamená, že se s dětmi pracuje částečně formou hry, aby bylo redukováno jejich úsilí a eventuální nechuť k pomalému pohybu. K prostředkům hry, které jsou ve skupinových cvičeních využívány, patří např.: nápodoba pohybů zvířat, hra s dechem a hlasem prostřednictvím nápodoby ad.

První pokus o provedení lekce ATM pro děti proběhl v České republice v areálu ICE Arény Letňany se vzorovou skupinou cca 12 mladších žáků (věkový průměr 9 let).

Čtyřicetiminutová lekce byla vedena mezinárodně akreditovanou lektorkou FM, Petrou Oswaldovou; s účastí autorky a manažerky projektu „Zdravý hokej“, Evou Novotnou. Výsledek experimentu je velmi povzbudivý: děti se dokázali soustředit celých 40 minut, jejich bezprostřední reakce byly pozitivní a účinek cvičení v průběhu lekce i bezprostředně po ní byl snadno pozorovatelný na vzpřímeném postoji dětí, jejich chůzi i jejich psychickém rozpoložení.

Otázkou, na niž bychom rádi pro děti, rodiče i pro sebe našli odpověď, je, jakým způsobem a v jaké kvalitě by se obrazila celoroční soustavná práce Feldenkraisovou metodou se vzorovou skupinou mladších žáků (věkový průměr 7 až 10 let) v tréninkové fázi. Předmětem zkoumání je nejen zmapování jejich možného výkonnostního potenciálu, ale především dlouhodobé sledování potenciálních změn v koordinaci pohybu, změn v psychosomatické kondici dětí a vůbec v progresu jejich fyziologického vývoje.