

Feldenkraisova metoda

Feldenkraisova metoda je jemný pohybový a učební přístup, který vychází z poznatků neuroplasticity, senzorio-motorického učení a funkční organizace pohybu. Opírá se o myšlenku, že kvalita pohybu je řízena především centrální nervovou soustavou, nikoli izolovanou prací svalů. Nejde o cvičení v klasickém smyslu, ale o proces učení – učení se pohybovat s menším úsilím, větší lehkostí a lepší koordinací.

Jak metoda funguje:

- pracuje s jemnými, pomalými a vědomě vedenými pohyby
- zlepšuje vnímání vlastního těla (propriocepci a interocepci)
- podporuje reorganizaci pohybových vzorců na úrovni nervového systému
- probíhá bez bolesti a bez přetěžování

Hlavní principy metody:

- práce pod prahem bolesti
- variabilita a zkoumání pohybu
- respekt k individuálním možnostem
- důraz na kvalitu pohybu, ne na výkon
- podpora schopnosti autoregulace

Prakticky se využívají dvě formy:

- Awareness Through Movement – verbálně vedené skupinové lekce
- Functional Integration – individuální jemná manuální práce

Pro koho je metoda vhodná:

- při chronických bolestech a přetížení
- po úrazech nebo při omezení pohybu
- pro každého, kdo chce pohybovat se vědoměji a s menší námahou