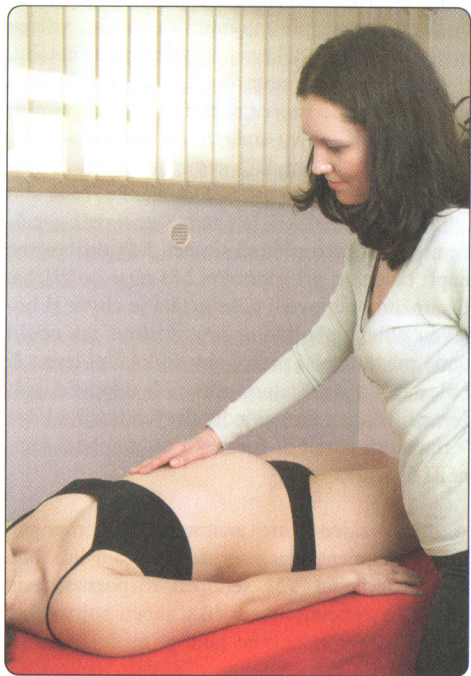


zornost terapeutovi ruky během předešlého tzv. „obecného poslechu“. Do středové linie oblasti určené obecným poslechem tj. břicho (obr. B), hrudník, lebka, noha či ruka položí jemně terapeut svoji většinou dominantní ruku a nechá se tkáně vést do specifické oblasti dané restrikce či napětí. Oblast snižené mobility vtahuje okolní tkáně k sobě a to je možné vnímat pod terapeutovou rukou a v terminologii VM je nazýváno jako lokální poslech.



V některých případech tělo pacienta vyžaduje jemnou facilitaci dané oblasti pro tzv. „probení“ restrikce. V této chvíli je třeba na danou oblast aplikovat jemný tlak a poté tento tlak uvolnit s tím, že terapeut během tohoto stlačení a povolení vnímá lépe tah tkáně dané restrikce. Tento proces je nazýván jako „aktivní poslech“, zatímco výše zmiňovaný proces bez facilitace jako „pasivní poslech“.

Jakmile je oblast tenze identifikována lokálním poslechem, může terapeut VM dále použít vyšetřovací techniku zvanou „inhibice“. Tato technika

je prakticky prováděna opět jemným tlakem cca dvou prstů, které aplikujeme přímo do centra oblasti v restrikci a tím změníme průběh vláken tkáně dané oblasti, takže působíme na danou oblast jak mechanicky, tak i skrze nervové reflexy. Inhibice se používá k potvrzení správnosti nalezení dané oblasti primárního napětí.

Jakmile je nalezena daná oblast primárního napětí, terapeut VM opět položí svoji ruku na tuto oblast, aby získal více informací o původu napětí na základě anatomických souvislostí. Terapeut může skrze svoji ruku vnímat, zda oblast v restrikci limituje mobilitu pouze ve svém nejbližším okolí, a nebo zda ovlivňuje i vzdálenější místa, tj. např. orgány či jiné struktury. Tato technika je nazývána jako tzv. „prodloužený“ poslech.

Článek přeložila a upravila Mgr. Helena Toušková z anglické knihy od Alison Harvey „A Pathway to Health“.

CO JE FELDENKRAISOVA METODA?

Jitka Nagy, Mnichov

Část příspěvku „Aktivní a kvalitní život ve stáří s Feldenkraisovou metodou“.

Z programu konference pro fyzioterapeuty a ergoterapeuty na Gerontologických dnech v Ostravě ze dne 17. 10. 2013.

Způsob učení – mnil izraelský fyzik a vynikající odborník v oblasti pohybu Dr. Moshè Feldenkrais, který metodu vyvinul. To je samozřejmě velmi strohá definice. Feldenkraisova metoda /FM/ je způsob učení zdokonalující funkčnost těla a kinestetické citění. Je to neobvyklý přístup k učení ve všech životních oblastech. Je to forma sebevýchovy, která nám dává možnost růstu jako osobnosti a získání autonomie.

Proces učení Feldenkraisovou metodou má k dispozici dvě cesty: