

Na Famelii se naučíte, jak pracovat s tělem zevnitř

Monika Vošalíková Košařová se pohybu věnuje celý život. V prostorách bývalé tvrze zvané Famelie u Berounky v Dolních Mokropsech už několik let nabízí kurzy jógy, nyní však zejména lekce a kurzy Feldenkraisovy® metody.

► Pohybovým aktivitám se věnuješ celý život, jak tahle tvá cesta začala?

Pocházím ze sportovně-umělecké rodiny, byla jsem cepovaná hlavně ve sportu, nejdéle jsem vydržela u juda a výrazového tance. Do juda mne s mladším bratrem přihlásil táta. Chtěl, abych byla schopná se ubránit, kdyby mě někdo přepadl, a abych pochopila vážnost situace, pustil mi film Smrt stopařek. Judo je v překladu jemná cesta, ale byla to tvrdárna. Dlouho jsem byla taky v pěveckém sboru, hrála jsem na saxofon a prala se mezi sportem a hudbou. Sport mi nakonec zůstal.

► Postupně jsi však od juda a tance přešla k józe. Co, nebo kdo byl impulsem?

Asi dědeček, který každé ráno cvičil něco jako Pět Tibeťanů. Vedle toho tatínek naší susedky překládal z angličtiny jógové knihy. Začalo mě to zajímat, když mi ve čtrnácti letech zemřela maminka, zpočátku mne ale více táhlo duchovno než cvičební styl, fyzického i psychického drilu jsem měla opravdu dost. V šestnácti jsem pak musela ze zdravotních důvodů přestat sportovat vrcholově a sama pro sebe jsem začala zkoušet jógové pozice, dechové a meditační techniky, a ono to fungovalo.

► Věnovala ses však potom léta hlavně józe gymnastické...

Ano, protože jsem měla vždy ráda aktivní pohyb. Lektora jógy jsem dělala od roku 1990. Jóga mi pomáhala usměrňovat stará zranění, ale když jsem cvičit přestala, bolesti se vracely. Hledala jsem proto dál, odmalička mě zajímal proces učení a stále jsem si kladla nové otázky. Přišlo období, kdy jsem se snažila nacházet jemnější styly a cesty, ale pořád to nebylo ono. Dělala jsem fyzioterapeutický koncept Spiraldynamic®, fasciální nebo hormonální jógu. Uvnitř jsem však pořád cítila, že chtění a obrovská urputnost není to pravé.

► Já jsem na Famelii zažila ještě jak



foto: Archiv Moniky V.K.

– Monika Vošalíková Košařová ukáže a naučí, jak dát do pohybu více lehkosti a svobody. –

ta dynamická cvičení včetně stojů na hlavě, tak i tvůj přechod k jemnějším praktikám. V jednu chvíli jsi ale chtěla úplně přestat učit. Proč?

Cítila jsem, že stagnuji a nemám co dál předávat. Pro mě je důležité, aby člověk svobodně našel, v čem je mu dobře. Jsme přetechnizovaní, máme přílišné ambice a nároky, aniž bychom si to uvědomovali. Smyslem je najít cestu klidného bojovníka, aby tělo nebylo jen funkčním strojem, ale aby bylo živé, naplněné životem, radostí a spokojeností. Nejsme roboti. A jóga pro mě začala být disciplína, technika a moderní styl. Takže jsem poodstoupila a začala jsem si hrát. Lekce jógy nahradily lekce pohybové terapie, kam jsem zařazovala vše, co jsem si za roky praxe vyzkoušela. Přestala jsem se držet naučených ‚správných technik‘. Znovu jsem cítila, že tvořím, že je to živý proces učení.

► Až ses dostala k Feldenkraisově® metodě (FM), kterou teď na Famelii primárně nabízíš. Jak jsi ji objevila?

Přišla mi na terapii jedna ze studentek a říkala, že je v Dobříčovicích seminář. Dala jsem do té doby spoustu peněz za sebevzdělání a říkala jí, že už není nic, co mě překvapí, že nikam nejdu. Zkoušela jsem to dlouhé roky zleva zprava, přes kosti, svaly, orgány, hlasové techniky, homeopatii... Ale nedalo mi to a zarez-

novalo to ve mně přes judo, které Moshe Feldenkrais dělal, a také díky tomu, že přišel na to, jak zůstat pohyblivý, zdravý a spokojený i přes své zdravotní obtíže.

► Na co jsi při tom semináři přišla ty sama?

Byly to čistě cvičební lekce, bez jakéhokoliv vysvětlení, o co jde. Lehla jsem si na podložku a už po prvních pěti minutách jsem věděla, že to je ono. Dalo mi to obrovskou svobodu, mohla jsem si určovat své tempo i to, jak pohyb udělat. Nikdo mě neopravoval, do ničeho netlačil, neřikal, jak mám dýchat, jak se mám postavit, mohla jsem si určovat vlastní strategii, byl to pro mě kouzelný magický svět. A věděla jsem, že se o tom chci dozvědět víc.

► Jak bys Feldenkraise popsala ostatním, kteří jej vůbec neznají?

Feldenkraisova® metoda je pro mne účinný nástroj, jak být stále pružný, silný a naplněný radostí. Je pro mě praktickou cestou k sebepoznání. Naučila mě dívat se na pohyb i život jinými očima. Někdy mě znervózuje, že to všichni chtějí vysvětlit. A já říkám, pojď, polož se na podložku, zjisti to sám. Důležité je mít praktickou zkušenost. Prožitek je komplexnější než logika. Neukazuji, co mají dělat, neřeknu správnou cestu, jsem jen průvodce. Vstoupím do toho procesu pouze tehdy, když člověk nereaguje, snažím se to pak verbálně popsat jinak, a když ani to nepomůže, použiju ruce. Pokud ani to nefunguje, je už jen cesta jít ke mně na individuální lekci ‚funkční integrace‘.

► A tím se dostáváme od skupinových cvičebních lekcí k těm individuálním. Jak se od sebe liší?

FELDENKRAISOVA METODA

Alternativní cvičební metoda vyvinutá Moshé Feldenkraisem (1904–1984), ukrajinsko-izraelským inženýrem a fyzikem. Dává si za cíl zlepšit sebeuvědomění pohybem a tím zefektivnit propojení mezi mozkiem a tělem. (zdroj: www.wikipedia.org)





foto: Archiv Moniky V.K.)

– Prostory Famelie inspiřují k návratu ke kořenům a tradicím –

Skupinové lekce se do češtiny překládají jako „pohybem k sebeuvědomění“, pohyb je brán jako nástroj k rozvíjení pohybových možností. Skupinové lekce jsou vedeny verbálně, slovy popisují pohyby a dotýčný si hledá svou vlastní strategii, jak pohyb udělat. Zato funkční integrace probíhá převážně na lehátku (vleže na zádech, na břiše, na boku nebo vsedě), pracují s klientem skrze citlivý dotek. Já pohybuji, klient je do pohybu přizván jen občas. V jakémisi dialogu beze slov dochází ke zkoumání pohybových souvislostí, které klient prožívá.

► **Ke klasické fyzioterapii má tedy praxe na lehátku poměrně daleko.**

Jde spíše o to oslovit systém klienta, ukázat mu, jak se organizuje a používá v běžném životě a nabídnout nové možnosti pohybu, aby opustil zbytečné napětí a našel v pohybech více lehkosti a svobody. Ale není to jen o něm. Když se jej dotýkám nebo když s ním pohybuji, představuje to bránu k jeho nervovému systému, který může rozvinout novou cestu. To, co mu nabízím, může přijmout a zpracovat, nebo odmítnout. Jde o to najít společnou řeč. Nemanipuluji. Díky prožitku z funkčních integrací i ze skupinových lekcí se zlepšuje a rozšiřuje kinestetické vnímání, člověk začne rozlišovat, co je pro něj dobré, a co už ne.

► **Mně se moc líbí také formulace hravé experimentování s pohybem. Díky tvým lekcím i individuální terapii v rámci rehabilitace jsem se celkem rychle vrátila do aktivního života po těžkém úrazu na lýžích a následné operaci kolene. FM však není jen pro lidi po úrazech nebo nemocné, že?**

U nás je metoda v povědomí spíše mezi lidmi s neurologickými potížemi nebo poruchami pohybového aparátu, často se k ní lidé dostanou, až když se jim něco stane nebo mají chronickou tenzi a bo-

lesti. FM už pronikla také mezi umělce, já bych ji teď chtěla vpustit hlavně mezi sportovce, dostat do jejich pohybu více „muziky“. Jde především o optimalizaci, kvalitu pohybu, posílení zdraví, rozvoj potenciálu a kreativity. Má samozřejmě vliv i na další aspekty v životě. Když je pohyb živoucí, tělo na to reaguje stejnou mincí. Dobře zkoordinované tělo nepotřebuje vynakládat nadměrné úsilí a pro mnohé by metoda mohla být zelenou kartou do důchodového věku.

► **Když jsme u té koordinace, má fyzioterapeutka z CKP Dobřichovice, s níž jsi absolvovala čtyřletý výcvik FM, mi vyprávěla, jak se jí osvalení hokejisté během terapie často neudrží ve stoji na jedné noze.**

Můžeme si sami sebe představit jako orchestr s různými hudebními tělesy, které společně navzájem spolupracují a ladí. Když jeden ze členů harmonii naruší, skladba se nedá poslouchat. Často nám unikají souvislosti. Hledáme pomoc venku a řídíme se radami ostatních. Změna koordinace však může přijít jen zevnitř, tu nevyužijeme svalovou ani jinou technikou. Až jakmile jsou myšlení, citění, vnímání a aktivita v souladu a vše se děje v jednom okamžiku, dochází k souhře. Pak vypadá pohyb jednoduše a elegantně. Jen málo sportovců má zkoordinované tělo, u většiny vidím, jak obrovské úsilí vynakládají. Mladé tělo zátěž vydrží, ale je to časovaná bomba.

► **Co všechno pro ty, kteří by Feldenkraisovu metodu chtěli vyzkoušet, na Famelii od září nabízíš?**

Vedle individuálů od září znovu vypisují skupinové kurzy FM, dají se koupit také jako audiolekce na doma. Budou i otevřené lekce fasciální jógy. Mám stále ráda aktivní pohyb. Fasciální jógu beru jako most k lekcím Feldenkraise. Pořád nemáme dostatečnou představu o pohy-

Famelie
MOKROPSY

O FAMELII

Famelie v Rumunské ulici dolních Mokropes nabízí krásné a historické prostory s mystickou atmosférou bývalého kláštera z 13. století, původně tvrze. Po více než 300 let je objekt ve vlastnictví rodiny Vošalíků. V letech 2011 - 2015 prošla Famelie rekonstrukcí s cílem navrátit místu jeho původní záměr. Vytvořit prostor, který slouží lidem, ovlivňuje přístup k životu a inspiřuje k návratu ke kořenům a tradicím našich předků. Citlivou rekonstrukcí vznikl unikátní prostor, ve kterém vynikají historické prvky, ale také moderní design a technologie. Famelie je rovněž malou soukromou galerií Moničina muže Pavla, který je výtvarníkem.

Více informací včetně nabídky kurzů a terapií najdete na stránkách www.famelie.cz.

bu a jedeme ve zvyku, že potřebujeme vedení. Není však důležité, co děláme, ale jak. Lekce FM mají obrovský přesah a pokrývají celé spektrum pohybových možností člověka. Většinou nám také chybí vnitřní klid, zastavit se a věnovat pozornost sami sobě.

► **A zrovna Feldenkraisova metoda vyžaduje velké zklidnění a soustředění...**

Ano, zklidnění a zpomalení je velkým pomocníkem pro zklidnění a zaostření pozornosti. Soustředěná pozornost nám otevírá obrovské možnosti a rozšiřuje kapacitu.

Eva Vychodilová