

KDO JE
TATO ŽENA

Tereza Skovajsová

Věk: 26 let

Odkud pochází: z Prahy

Co dělá: učí Feldenkraisovu metodu

Propojuje tělo a mysl

■ Terezu vždycky udivovalo, proč se většina lidí chová ke svému tělu jako ke stroji a nevěnuje mu větší pozornost než třeba autu. Když se rozbije, zajedou s ním prostě do servisu. „V praxi to vypadá tak, že si u lékaře stěžujete třeba na ‚rozbitou‘ ruku nebo záda a chcete po něm, aby vám je opravil. Pak polknete prášek proti bolesti a jedete dál. Místo toho, abyste vděčně přijala informaci od svého chytrého těla, že něco děláte špatně, jednoduše ho umlčíte,“ upozorňuje Tereza. Před lety sama bojovala s únavou a atopickým ekzémem, ale namísto lékařů jí pomohlo soustředit se na prožitek vlastního těla a snaha o jeho propojení s myslí, jak to učí Feldenkraisova metoda. „Jde o pozoruhodný přístup k pohybu. Lidé jsou při provádění jemných pohybů nabádáni, aby vnímali své tělo a jeho možnosti. Podstatné tedy nejsou samotné pohyby, ale pozornost, kterou při nich věnujete sama sobě.“ Prakticky hned se takové cvičení odrazí třeba na vzpřímenosti vaší páteře. „Sed rovně!“ – takhle vás možná komandovali rodiče a vy jste se opravdu křečovitě narovnávala, jenže kvůli napětí v zádech jste se už za chvíli zase hroutila. U Feldenkraise dosáhnete zlepšení vlastně jen tak mimochodem odměnou za svou vědomou pozornost,“ slibuje lektorka. „Pokud celý den sedíte shrbená u počítače, tělo si tuto polohu zapamatuje a bude vás do ní navádět, i když právě stojíte nebo chodíte. Na



Kde Tereza učí Feldenkraisovu metodu, najdete na Facebooku Feldenkrais.cz nebo na www.feldenkraisovametoda.cz.

lekcích si postupně uvědomujete nové možnosti pohybu, které se pak snáz přenesou do běžného života.“ Nadšení z účinků metody přivedlo Terezu k náročnému studiu na vídeňském Feldenkrais institutu. „V Česku jsme takto vyškolení pouze čtyři. Jde přitom

o úžasný způsob, jak řešit tělesné i duševní potíže a cítit se skvěle. Metoda předpokládá jednotu těla a mysli, takže kdykoliv pracujete s tělem, projeví se to i na vaší psychice. Kromě lehkosti pohybu tak zažijete i lehkost bytí. Změnu zažijete už po jediné lekci.“