Feldenkrais

Moshé Feldenkrais

Vtělená moudrost

PORTÁL

Feldenkrais

Moshé Feldenkrais

Vtělená moudrost

PORTÁL

Původní anglické vydání:
Embodied Wisdom: The Collected Papers of Moshe Feldenkrais
by Moshe Feldenkrais
Edited by Elizabeth Beringer, Foreword by David Zemach-Bersin

Copyright © 2010 by Somatic Resources and the Feldenkrais Estate.
All rights reserved. No portion of this book, except for brief review, may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise – without the written permission of the publisher. For information contact North Atlantic Books.

České vydání:
Translation © René Souček, 2026
Afterword © Tereza Hrdličková a Jan Skovajsa, 2026
© Portál, s. r. o., Praha 2026

ISBN 978-80-262-2428-0

Obsah

Předmluva 8
Úvodní slovo editorky knihy 19

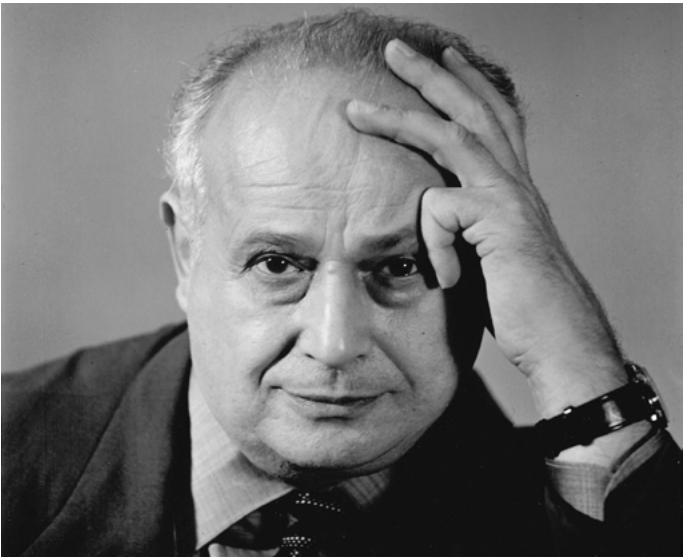
ČÁST 1
Články a přednášky 25
1 Tělesné projevy 26
2 Mysl a tělo 52
3 O prvořadosti sluchu 72
4 O zdraví 81
5 Člověk a svět 87
6 Pohybem k sebeuvědomění 98
7 Sebenaplnění pomocí přirozeného učení 105

ČÁST 2
Rozhovory 122
8 Obraz, pohyb a herec: obnovení potenciálu 123
9 Feldenkrais nově: napětí, talent a dědictví dětství 144
10 Neobyčejný příběh o tom, jak se Moshé Feldenkrais dostal ke studiu džuda 158
11 Moshé Feldenkrais hovoří s Aharonem Kacirem o vědomí a uvědomění 195
12 Pohyb a mysl 214
13 Přední mozek: spánek, vědomí, uvědomění a učení . . . 226
14 Rozhovor s Moshém Feldenkraisem 239

Použité fotografie 252
Životopis Moshého Feldenkraise 253

O Elizabeth Beringerové 257
O Davidu Zemachu-Bersinovi 258
Staré texty, živá metoda 259
Zdroje 269
Poznámky 270

Věnováno všem praktikům
Feldenkraisovy metody po celém světě,
kteří jeho myšlenky realizují v praxi.



Moshé Feldenkrais, 1904–1984

Předmluva

Věřím, že jednota mysli a těla je objektivní skutečností. Nejde jen o části, které spolu nějak souvisejí, ale o neoddělitelně fungující celek. Mozek bez těla by nemohl myslet… a svaly jsou nedílnou součástí našich vyšších funkcí.

MOSHÉ FELDENKRAIS, z článku „Mysl a tělo“, 1964

Pohyb je život. Život je proces. Zlepšete kvalitu tohoto procesu a zlepšíte kvalitu života samotného.

MOSHÉ FELDENKRAIS, z knihy *Pohybem k sebeuvědomění*, 1973

Moshé Feldenkrais byl jedním z nejoriginálnějších a nejkomplexněji uvažujících myslitelů 20. století. Spolu s tak významnými osobnostmi, jakými byli Ida Rolfová, Heinrich Jacoby, F. M. Alexander a Elsa Gindlerová, je považován za jednoho ze zakladatelů oboru, kterému dnes říkáme somatika. Texty obsažené v knize *Vtělená moudrost: vybrané články, přednášky a rozhovory Moshého Feldenkraise* byly původně publikovány v letech 1964–1998 v nezávislých časopisech. Důkazem vizionářského charakteru Feldenkraisova uvažování je skutečnost, že mnohé z jeho myšlenek představených v této knize jsou dnes stejně důležité, tvůrčí a radikální jako v době, kdy je poprvé formuloval. V těchto pozoruhodných článcích a rozhovorech nám Feldenkrais předkládá jedny z nejpřesvědčivějších a nejpropracovanějších argumentů, které kdy na podporu biologické a funkční jednoty mysli a těla zazněly.

Po většinu 20. století převládal lékařský a akademický model mozku, podle kterého jsou naše návyky pevně dané a zakódované. Panovalo přesvědčení, že každá oblast mozku má specializované, předem dané funkce a že s každým dnem naší dospělosti mozek ztrácí neurony i schopnost učit se novým dovednostem. V knihách, článcích a přednáškách z let 1949–1981 Moshé Feldenkrais tento názor důrazně zpochybnil, a to nejen teoreticky, ale i prakticky, když vyvinul inovativní cvičení a klinické aplikace, které účinně prokázaly, že mozek, i když je poškozený, má schopnost rychle se měnit, učit se novým dovednostem a obnovovat ztracené funkce.

Dnes se v neurovědách, psychologii a rehabilitaci prosazuje nové paradigma: myšlenka plasticity mozku, tzv. neuroplasticita, která tvrdí, že s pomocí učení a zkušeností dokáže mozek své uspořádání a reakce po celou dobu našeho života měnit. Kdyby dr. Feldenkrais dosud žil, znamenaly by pro něho současné výzkumy podporující neuroplasticitu potvrzení jeho myšlenek a zadostiučinění.

Když jsem v dubnu 1973 poprvé pozoroval dr. Feldenkraise při práci, bylo zřejmé, že věří ve schopnost každého člověka učit se a proměňovat. Vedl tehdy měsíční seminář v Berkeley, kde jsem se na Kalifornské univerzitě připravoval na studium medicíny. Když mi skončily povinné přednášky, potichu jsem se vkrádal do třídy, kde učil, a to, co jsem viděl, mě přivádělo v úžas. Během svého semináře dr. Feldenkrais pokaždé hodinu pracoval s mužem středního věku jménem Edward, který trpěl těžkou spastickou mozkovou obrnou. Když jsem tohoto muže viděl poprvé, nebylo jeho řeči téměř rozumět, paže měl v hyperflexi a přitažené k hrudníku, ruce měl zkroucené dovnitř a pohyboval se pomalou, strnulou a namáhavou chůzí. A to vše navzdory tomu, že se mu už od raného dětství dostávalo té nejlepší možné fyzioterapeutické a lékařské péče.

Edward si vždy lehl na pevný polstrovaný stůl a dr. Feldenkrais s ním začal „pracovat“. Jemně, ale velmi pečlivě, obratně, chytře a promyšleně s ním zvláštním způsobem prováděl jakési záhadné pohyby. Zároveň nám přitom vysvětloval, že pomocí jemného, funkčně orientovaného pohybu se Edwardův nervový systém učí měnit signály, které vysílá do svalů. Po několika týdnech u Edwarda nastalo přímo zázračné zlepšení. Jeho řeč byla snadno srozumitelná, paže měl v klidu podél těla, chůze byla mnohem efektivnější a nedělala mu takové problémy jako předtím. Fungování jeho těla se prostě zcela proměnilo. Nedokázal jsem pochopit, jak k jeho „uzdravení“ mohlo dojít, ale to, co jsem viděl, mě velice dojalo a nadchlo. Koncem roku jsem pak svá studia na Berkeley dokončil a odjel jsem do Tel Avivu v Izraeli. Tam jsem zaklepal na dveře dr. Feldenkraise, abych se ho zeptal, jakým způsobem došlo k Edwardově „transformaci“, které jsem byl svědkem v Berkeley.

Revoluční pojetí, které mu posloužilo jako teoretický rámec pro jeho práci s Edwardem, je popsáno v knize *Vtělená moudrost: vybrané články, přednášky a rozhovory Moshého Feldenkraise*. Jeho jedinečné dílo má význam pro natolik rozdílné obory, jako je neurověda a divadlo, psychologie a tanec, fyzioterapie a hudba, vzdělávání a rehabilitace, vývoj dítěte a sportovní výkonnost.

Tato kniha představuje Feldenkraisovy nejstručnější a nejucelenější výpovědi ohledně teoretického pozadí jeho práce, které jsou pojaté laskavým a hovorovým stylem. Kromě toho v ní najdete rozhovory, kde dr. Feldenkrais hovoří o rané historii džuda v Evropě, o aplikaci svých myšlenek na herectví, a také přepis zajímavé debaty dr. Feldenkraise se známým izraelským vědcem Aharonem Kacirem.

Moshé Feldenkrais, který původně pracoval jako špičkový vědec v oblasti fyziky, byl všestranným myslitelem

s velmi širokým záběrem. Ve zmíněných článcích a rozhovorech využívá svých poznatků z fyziky, biologie, embryologie, psychologie, sémantiky a neurologie ke spekulativním skokům v oblasti mozku a učení, které potvrzuje i současná neurověda. Při jejich čtení zjistíte, že dr. Feldenkrais vás vždy vtáhne do svého myšlenkového procesu a umožní vám sdílet svou logiku, vedoucí často k překvapivým závěrům. Někdy se chopí velmi abstraktní nebo teoretické myšlenky a otáčí s ní jako s Rubikovou kostkou, abychom ji mohli nazírat ze všech možných úhlů. A vždy nám ukáže každodenní a konkrétní důsledky její aplikace. Někdo může styl jeho psaní označit za sokratovský, nebo dokonce talmudický, což obojí může být pravda, ale zároveň nám dr. Feldenkraise ukazuje v jasném světle coby přísného vědce. To se projevuje zejména tehdy, pokud nás žádá, abychom se k němu připojili a přemýšleli s extrémní jasností, když kriticky rozebírá tak běžné a každodenní výrazy nebo pojmy, jako jsou „vědomí", „myšlení", „uvědomění", „energie" nebo „naplnění". V takových chvílích máme co do činění s klasicky vzdělaným, břitce analytickým vědcem, který po nás vyžaduje přesnou definici pojmů a ukazuje nám, že tato pozornost k přesnosti nás často zavede na cesty, jimiž bychom se jinak nevydali.

Společným rysem všech článků a rozhovorů v této jedinečné sbírce je Feldenkraisův optimismus, že každý z nás, bez ohledu na konkrétní okolnosti a omezení, má možnost růst, měnit se, zdokonalovat se a stávat se samostatnější lidskou bytostí. Tyto nadějné vyhlídky nejsou postojem ani tak strategickým, jako spíše založeným na přesvědčivých důkazech, že ze sta miliard neuronů našeho mozku využíváme jen velmi malé procento, a proto máme jejich zbytek k dispozici pro učení se novým způsobům pohybu, cítění, myšlení a jednání.

Jak tedy mohl člověk, který přes dvacet let pracoval jako fyzikální vědec, získat dovednosti potřebné k tomu, aby se Edward dokázal naučit lépe pohybovat, mluvit a fungovat? Velké poznatky se často vynořují z velkých bojů a dr. Feldenkrais sám trpěl vysilujícími zdravotními problémy, které tehdejší medicína neuměla léčit. Díky tomu, že hledal řešení vlastních potíží, rozvinul některé ze svých nejdůležitějších myšlenek.

Moshé Pinchas Feldenkrais, DrSc., se narodil v roce 1904 v malém městě v části Ruska, která se dnes nachází na Ukrajině. Druhé jméno Pinchas dostal na počest svého praprapradědečka Pinchase z Korece, slavného rabína a jednoho z předních žáků rabína a zakladatele chasidismu Jisraela ben Eliezera, známého jako Baal Šem Tov.

Když mu bylo třináct, utekl před antisemitismem a pogromy a vydal se pěšky z Ruska do britského Mandátního území Palestina, kde poté pracoval, studoval a zajímal se o techniky sebeobrany. V roce 1930 se přestěhoval do Paříže, aby tam studoval techniku a fyziku na Sorbonně. Kromě akademické práce se zabýval japonskými bojovými uměními a jako jeden z prvních lidí ze Západu získal černý pás v džudu. Jeho porozumění džudu bylo podpořeno pochopením fyziky pohybu, tedy tím, jak zákony pohybu a gravitace ovlivňují mechaniku pohybu. V roce 1933 začal pracovat na svém doktorátu a byl členem týmu vědců v Institutu Curie, kteří spolu s nositelem Nobelovy ceny za chemii Frédéricem Joliotem-Curiem prováděli výzkum a publikovali první práce o jaderném štěpení.

Po německé invazi do Paříže v roce 1940 uprchl do Anglie, kde strávil válku prováděním vojenského výzkumu pro britskou vládu. V této době kvůli zranění kolene, kterým trpěl dlouhá léta, nebyl schopen chodit bez velkých bolestí a obtíží. Moderní techniky artroskopické chirurgie tenkrát

ještě neexistovaly a špičkoví angličtí operatéři, se kterými se radil, dávali případnému chirurgickému zákroku jen malou naději na zlepšení jeho stavu, proto se rozhodl pokusit tento zdravotní problém vyřešit sám.

S vědeckou přísností začal studovat funkční anatomii, aplikoval fyzikální zákony na každodenní lidský pohyb a zkoumal proces, kterým si osvojujeme ty nejzákladnější motorické funkce. Nakonec dospěl k pozoruhodnému praktickému poznání, že hlavní složkou našeho vývoje je učení. Domníval se, že když pochopí, jak učení vlastně probíhá, dokáže změnit své staré návyky a obnovit ztracené funkce, například vlastní schopnost chodit. Snaha o toto poznání změnila směr jeho profesního života.

Na rozdíl od většiny ostatních savců se lidé rodí s mozkem, který je v podstatě *tabula rasa* (nepopsaný list), což znamená, že kromě nejzákladnějších fyziologických funkcí a pudů po narození ještě nejsme „naprogramovaní". Téměř vše, co nakonec umíme jako dospělí dělat, vyžaduje období učení a praxe. Například většině kojenců trvá deset až čtrnáct měsíců, než začnou chodit, ale předtím se ještě musí naučit přetočit, posadit, lézt, stát. Z Feldenkraisova pohledu se musí každé dítě samostatně a přirozeně naučit zvládání konkrétních fyzikálních problémů, jako je gravitace, stabilita a nestabilita, hybnost nebo rovnováha.

Funkce, které označujeme za specificky „lidské", by se neobjevily, kdybychom vyrůstali ve zcela izolovaném prostředí. Na rozdíl od většiny ostatních živočišných druhů potřebuje člověk víc než jen vzduch a potravu. Je pro něho nezbytný lidský, sociální svět, ve kterém se záměr a úspěšné jednání vyvíjejí postupně v souladu s naplňováním smysluplných cílů v kontextu s ostatními lidmi.

Dr. Feldenkrais zastává hledisko, které klade důraz na nervový systém a pohyb. Nabízí nám mimořádně odvážný

pohled, že nervový systém se učí rozlišovat prostřednictvím pohybu, což vede k preferenci nebo volbě určitého jednání nebo vzorců chování. Výhodou do značné míry nenaprogramovaného nervového systému člověka je, že umožňuje obrovskou flexibilitu s ohledem na možnosti chování. Jinými slovy, člověk se dokáže naučit přizpůsobovat se neomezenému počtu kulturních prostředí, jazyků, klimatických podmínek a tak dále. Analogicky rovněž platí, že jestliže nemáme zakódované ideální pohyby, posturu nebo chování, jsme náchylní k volbám, které pro nás nebývají ty nejlepší. Pohyby a postury osvojené v dětství nemusí být v našem dlouhodobém zájmu a mohou vést k nervosvalovým problémům, jako jsou bolesti zad a šíje, neurotické sklony, deprese a chybný sebeobraz.

Dr. Feldenkrais začal chápat, že mezi naším sociálně-psychologickým a motorickým vývojem existuje neoddělitelný vztah. V dětství se našim psychicko-emocionálním vzorcům a chování i pohybovému repertoáru učíme nejen současně, ale prostřednictvím svalstva se toto vše v každém okamžiku realizuje jako integrovaný celek. Zmíněné poznatky jsou popsány v prvních dvou Feldenkraisových knihách *Tělo a zralé chování: Studie o úzkosti, sexu, gravitaci a učení* (*Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation, and Learning*) a *Silné já* (*The Potent Self*).

> *V dokonale zralém těle, které vyrostlo bez velkých citových poruch, se pohyby postupně přizpůsobují mechanickým požadavkům okolního světa. Nervový systém se vyvíjí pod vlivem těchto zákonů a odpovídá jim. V naší společnosti však, buď pod příslibem velké odměny, nebo přísného trestu, rovnoměrný vývoj tohoto systému natolik narušujeme, že se mnohé úkony vylučují nebo omezují.*
>
> MOSHÉ FELDENKRAIS, z knihy *Tělo a zralé chování*, 1970

Dr. Feldenkrais věřil, že dospělý mozek má obrovský potenciál pro učení, a ptal se, za jakých podmínek se nervový systém nebo spíš člověk dokáže učit tím nejsnazším a nejúspěšnějším způsobem. Odvážnou a originální syntézou našel odpověď na tuto otázku v málo známém objevu psychofyziky 19. století (předchůdkyni dnešní experimentální psychologie), který je známý jako Weberův-Fechnerův zákon.

Tento zákon říká, že existuje konstantní poměr mezi intenzitou podnětu (například zvuku, světla, svalové práce a tak dále) a změnou tohoto podnětu, která je nutná k tomu, aby člověk zaznamenal rozdíl. V praxi to znamená, že čím větší je intenzita nějakého podnětu, tím větší změna je nutná k tomu, abychom si nějakého rozdílu v jeho intenzitě všimli, a naopak, s klesající intenzitou podnětu je velikost změny potřebné k postřehnutí takového rozdílu stále menší a menší.

Dr. Feldenkrais pochopil, že snížením svalového úsilí se zlepšuje kinesteticko-senzorická ostrost, díky které člověk dokáže přesně rozlišovat, co dělá, a uvědomovat si nevědomé nebo neznámé aspekty svého tělesného uspořádání, pohybu a jednání. Uvědomil si, že jeho vlastní neschopnost chůze není jen záležitostí špatné strukturální integrity kolen, ale také „způsobu", jakým chodí. Jinými slovy, k jeho problémům s chůzí přispívaly naučené pohybové návyky. Právě to dr. Feldenkrais nazval obecným problémem „chybného učení". Uvědomil si, že kdyby se mu podařilo vyvinout praktický způsob aplikace Weberova-Fechnerova zákona na funkční pohyb, získal by prostředky k optimalizaci podmínek pro učení, zlepšování a rehabilitaci.

Zásadní změna motorického vzorce tak zanechá myšlení a také cítění bez ukotvení ve vzorcích jejich zavedených rutin. Návyk ztratil svou hlavní oporu, kterou jsou svaly, a stal se přístupnější ke změně.

MOSHÉ FELDENKRAIS, z knihy *Pohybem k sebeuvědomění*, 1973

Dr. Feldenkrais své objevy dále zdokonaloval a nakonec se mu podařilo obnovit svou schopnost chodit. Během tohoto procesu vyvinul dva zcela originální a odlišné způsoby realizace svých myšlenek: individuální metodu, která byla nakonec pojmenována jako *Funkční integrace* (*Functional Integration®*, *FI*), a skupinovou metodu, která je nyní známá pod názvem *Pohybem k sebeuvědomění* (*Awareness Through Movement®*, ATM). V ATM byly jeho objevy kodifikovány jako vysoce strukturované sebepoznávání a experimenty s řízeným učením prostřednictvím pohybu. V obou metodách se využívají fundamentální či synergické nervosvalové vztahy, které podporují zdravější a efektivnější pohybové vzorce a posturu.

V roce 1949 se dr. Feldenkrais vrátil do Izraele, kde se věnoval fyzikálnímu výzkumu ve Weizmannově institutu a přijal místo ředitele oddělení pro elektroniku v izraelských obranných silách. Nadále pokračoval ve vedení skupinových lekcí a rozvíjel praktické metody aplikace svých poznatků o vztahu mysli–těla. Chaim Weizmann, jeho vědecký kolega a první izraelský prezident, mu jednou řekl: „Ve fyzice je spousta vědců, kteří rozumí tomu, čemu rozumíte vy, ale nikdo jiný nemá takové znalosti o těle." Výsledky Feldenkraisovy práce se staly natolik známé, že v polovině padesátých let opustil svět fyzikálního výzkumu, aby založil kliniku pomáhající lidem s nejrůznějšími obtížemi i umělcům, kteří měli zájem zdokonalovat své schopnosti.

Dr. Feldenkrais často říkal, že ATM a FI jsou dvě strany jedné mince, což znamená, že obě metody vycházejí z jedné zastřešující teorie. On sám tyto dvě modality neustále rozvíjel a testoval. Na prvním místě byla vždy jeho teze, že nejpřímějším prostředkem ke zlepšení pocitu pohody a zdraví člověka je propojení učení, uvědomění a pohybu.

Při své každodenní klinické práci vyvinul během třiceti let účinné, důmyslné a inovativní strategie pro zlepšení

nebo obnovení téměř každé tělesné funkce. Pracoval s mezinárodně uznávanými herci, hudebníky a tanečníky, jako byli divadelní režiséři Peter Brook a Jacques Lecoq nebo hudebníci Yehudi Menuhin, Narciso Yepes a Igor Markevič. Své praxi a výuce se věnoval natolik, že publikoval jen jednu rozsáhlou klinickou studii, a to *Případ Nory* (*The Case of Nora*). Díky téměř dvě stě nafilmovaným hodinám jeho práce metodou *Funkční integrace* a více než tisícovce empirických lekcí *Pohybem k sebeuvědomění*, které vytvořil, máme naštěstí k dispozici písemný záznam jeho myšlenkového vývoje.

První školení lektorů jeho metody se konalo v Tel Avivu a v roce 1971 ho dokončilo třináct absolventů. Na počátku sedmdesátých let začal dr. Feldenkrais vyučovat v zahraničí, a to v Evropě i v USA. O jeho myšlenky se začali zajímat známé osobnosti a vědci, mezi kterými byli například politici David Ben Gurion a Moše Dajan, antropoložka Margaret Meadová, neurologové Paul Bach-y-Rita a Karl Pribram, fyziolog Elmer Green a psycholog William Schutz. Kvůli rostoucímu mezinárodnímu zájmu o jeho práci zahájil dr. Feldenkrais v roce 1975 v San Francisku se skupinou šedesáti studentů druhé školení lektorů své metody. V roce 1980 pak v Amherstu ve státě Massachusetts realizoval třetí vzdělávací program, kterého se zúčastnilo přes 230 studentů z patnácti zemí. Od té doby se jeho práce neustále rozvíjí a dnes existuje téměř deset tisíc praktiků Feldenkraisovy metody ve více než čtyřiceti zemích.

Když jsem počátkem roku 1974 bez ohlášení zaklepal na jeho dveře, velkoryse mi dovolil, abych po mnoho měsíců pobýval na jeho klinice a sledoval ho při práci se studenty. Nikdy nepoužíval výraz „pacient“, který podle něho klade důraz na patologii daného člověka, zatímco on sám zdůrazňoval jeho potenciál učit se. To, co jsem během zmíněných měsíců měl možnost spatřit, nebylo o nic méně ohromující

než moje první zkušenost s jeho prací o rok dříve v Berkeley: žena s roztroušenou sklerózou mohla odhodit svou hůl, muž s těžkým poraněním míchy se dokázal vzdát svého invalidního vozíku a nahradit ho berlemi, sedmiletý izraelský chlapec, který nikdy neotevřel své levé oko, se naučil otevírat a zavírat obě oči najednou, německý violoncellista po mozkové mrtvici znovu zvládl používat smyčec a rakouská dívka s dětskou mozkovou obrnou se naučila chodit. U dr. Feldenkraise v Tel Avivu jsem měl tu čest studovat až do jeho smrti v roce 1984 a jeho myšlenky mě dodnes fascinují. Jeho odkaz může pomoci nejen milionům lidí, kteří trpí bolestmi, pohybovými obtížemi a vysilujícími neurologickými problémy, ale také umělcům a sportovcům, kteří se snaží zdokonalovat své schopnosti. V této předmluvě jsem se dotkl jen některých důsledků a aplikací Feldenkraisovy metody. Domnívám se, že poznatky dr. Feldenkraise mohou být velmi užitečné pro takové obory, jako je rehabilitační a fyzikální medicína, fyzioterapie, vzdělávání a psychologie. Věřím, že vydání tohoto důležitého a dlouho odkládaného díla pomůže jeho jedinečně originálním a inovativním myšlenkám získat uznání a kritickou analýzu, kterou si zaslouží, a že čtenáři tuto rozsahem sice malou, ale rozhledem a vizí velikou knihu ocení.

David Zemach-Bersin
Feldenkraisův institut v New Yorku
a Doylestownu v Pensylvánii
Březen 2010

Úvodní slovo editorky knihy

Poslední kniha, kterou Moshé Feldenkrais napsal, měla lákavý název *Nepolapitelně zřejmé* (*The Elusive Obvious*). Ten odkazuje na skutečnost, že důležitost naší naučené sebeorganizace je těžko pochopitelná, dokud se nestane zřejmou díky změně perspektivy nabízené Feldenkraisem. Posun od nepolapitelného ke zřejmému je výstižným popisem i pro náš projekt. Když mě napadlo vydat tuto sbírku textů, bylo okamžitě zřejmé, že taková kniha má smysl. Shromážděné články nebyly nikdy běžně dostupné, přestože obsahují některé z nejsrozumitelnějších Feldenkraisových textů. Tato kniha obsahuje všechny jeho v angličtině publikované[1] články a rozhovory, které se týkají *Feldenkraisovy metody*®. Pokrývají období od roku 1964 do roku 1981. Ačkoli některé z rozhovorů byly zveřejněny až později, všechny se uskutečnily ve zmíněném časovém rámci. U každého článku nebo rozhovoru uvádím stručnou historii a v případě potřeby i základní informace o redaktorech či tazatelích. K článkům jsem rovněž přidala poznámky pro případné studium doplňkových materiálů.

V textech shromážděných v této knize zmiňuje dr. Feldenkrais mnoho různých lidí, někdy jde o slavné umělce, vědce či politiky, jindy zase o osobnosti jeho doby, známé spíš v konkrétní subkultuře, kterou v té době učil. Když jsem se v roce 1976 s dr. Feldenkraisem setkala poprvé, nebyl v naší skupině studentů jeho metody nikdo, kdo by neznal G. I. Gurdžijeva, F. M. Alexandera nebo Jean Houstonovou, tedy osobnosti důležité pro něho samotného. Když se dnes

o těchto lidech zmíním před svými studenty Feldenkraisovy metody nebo připomenu jiné osobnosti velmi významné pro mě samotnou, tak o nich většina studentů slyší poprvé.

Tato matoucí zkušenost, kdy kulturní velikáni vaší doby jsou pro další generaci již neznámí, mě vrací zpět do časů, kdy jsem v roce 1983 odjela za dr. Feldenkraisem studovat jeho metodu do Izraele.

V té době se právě zotavoval z mozkové mrtvice a pracoval na částečný úvazek. Každý den přijímal dva až tři klienty na *Funkční integraci* (individuální lekci). Kromě toho psal rukou svůj životopis, který jsem já následně přepisovala na stroji. Mnohá ze jmen, která v něm zmiňoval, jsem nikdy předtím neslyšela, a proto jsem se ho na tyto osoby často dotazovala. Skutečnost, že neznám mnohé z historických osobností, o kterých psal, ho uváděla do rozpaků. Tenkrát mi bylo kolem pětadvaceti, dr. Feldenkrais byl tedy o víc než padesát let starší a o nespočet životních zkušeností bohatší. Přesto jsem měla dojem, že ho takové nedostatky v mých znalostech udivují. Odpoledne přicházeli další studenti jeho metody a dr. Feldenkrais sedící u stolu před stěnou zaplněnou knihami byl středem jejich pozornosti. Dodnes si ho živě pamatuji, jak vytahuje z poličky nějakou knihu, jak ve čtyřech jazycích telefonuje, jak s potěšením argumentuje proti jakémukoli názoru, ke kterému jsem se příliš upnula, jak je neustále v pohybu, třebaže zdánlivě v klidu sedí… Protože moje neznalost zmíněných osobností ho zaujala, vyptával se na ně i dalších studentů a zjistil, že nejsem jediná, kdo o nich nikdy neslyšel. Až poté se mnou se sebezapřením začal spolupracovat na tom, abychom některé historické postavy, které ve svém životopise zmiňoval, doplnili o další souvislosti.[2]

Časy se mění a z velikána jedné generace se pro další může stát už jen poznámka pod čarou. Při redakční práci na

této knize jsem zažívala pocity *déjà vu*. Jako kdybych pokračovala tam, kde jsem s dr. Feldenkraisem před dávnými lety v Tel Avivu skončila, ale tentokrát jsem si sama uvědomila, jak čas letí, protože někteří z velikánů mého vlastního mládí se již dnes bez poznámky pod čarou rovněž neobejdou.

Kniha *Vtělená moudrost: vybrané články, přednášky a rozhovory Moshého Feldenkraise* obsahuje nejstručnější popisy *Feldenkraisovy metody* od jejího autora. První dva články, „Tělesné projevy" a „Mysl a tělo", jsou velmi ucelené, srozumitelně pokrývají mnoho aspektů Feldenkraisovy teorie a jsou prokládány krátkými cvičeními, která slouží k ilustraci a lepšímu pochopení popisovaných myšlenek. V článku „Tělesné projevy" jeho autor podrobně rozvíjí své úvahy o sebeobrazu, který je ústředním principem jeho díla. Tento článek rovněž obsahuje nejpodrobnější diskusi o myšlence reverzibility a její aplikaci na pohyb, kterou lze v celém jeho psaném díle nalézt.

V článku „Mysl a tělo" jeho autor předkládá své argumenty pro integritu těla a mysli a hovoří konkrétně o své práci v těchto souvislostech. Všechny články se vracejí k tématu učení a ke skutečnosti, že lidská schopnost učit se je naší největší výzvou i nadějí. Učení je hlavním tématem rozhovoru Willa Schutze „Pohyb a mysl" i přepisu přednášky „Člověk a svět". Tyto texty se věnují tématu učení z různých úhlů, ale oba zkoumají úchvatnou schopnost lidského nervového systému přizpůsobovat se a učit se. Článek „O prvořadosti sluchu" se naopak hluboce zabývá jedním aspektem procesu učení a zkoumá vztah sluchu k rozvoji prostorové orientace.

Název jednoho z nejkratších příspěvků v této knize zní „O zdraví". Jde o krásný text pojednávající o Feldenkraisových myšlenkách na téma, co vlastně v nejširším slova smyslu znamená být zdraví. Tato problematika je znovu podrobněji

rozebrána v textu „Sebenaplnění pomocí přirozeného učení“, což je značně nesourodá přednáška, kterou obratně zredigoval Mark Reese. Dalším velkým tématem, které se v našem sborníku neustále vrací, je důležitost uvědomění a jeho definice. V diskusi s Aharonem Kacirem, kterou zredigoval Carl Ginsburg, můžeme vidět, jak dr. Feldenkrais rozvíjí své rané myšlenky o uvědomění a učení. Tato témata jsou rovněž hlavními tématy rozhovoru s Edwardem Rosenfeldem z roku 1973: „Přední mozek: spánek, vědomí, uvědomění a učení.“

Ačkoli ze všech uvedených textů je patrné Feldenkraisovo nadšení pro svou práci, pro čtenáře bez zkušeností s jeho metodou může být náročné si vytvořit představu o tom, jak se provádí prakticky. Proto jsou do knihy zařazeny fotografie dr. Feldenkraise v akci. První článek navíc čtenáři navrhuje pohybové experimenty, které pomáhají popisovaným myšlenkám získávat konkrétní podobu. Čtenář by měl těmto experimentům věnovat patřičný čas, protože získané úvodní zkušenosti mu budou užitečné i pro celý zbytek knihy. Dva příspěvky, které se více zabývají praktikováním Feldenkraisovy metody, jsou „Pohybem k sebeuvědomění“ a „Rozhovor s Moshém Feldenkraisem, *The New Sun*“. První z nich je verze prospektu, který dr. Feldenkrais používal ve svém institutu v Tel Avivu, aby se svou metodou seznámil nové studenty. Rozhovor v deníku *The Sun* proběhl hned poté, co tazatelé měli možnost vidět praktické provádění Feldenkraisovy metody. Mnoho otázek se proto zaměřuje na myšlenkový proces jejího autora během lekce *Funkční integrace*.

Dva z rozhovorů se zabývají významem Feldenkraisových myšlenek pro divadlo. Známý divadelní režisér Richard Schechner diskutuje s Moshém Feldenkraisem v textu „Obraz, pohyb a herec: obnovení potenciálu“

o sebeobrazu, neutralitě a reverzibilitě v souvislosti s herectvím. Když jsem pana Schechnera v souvislosti s přípravou této knihy kontaktovala, poslal mi krásnou vzpomínku na setkání s dr. Feldenkraisem, kterou jsem zařadila na konec příslušného textu. Rozhovor s divadelní profesorkou Joannou Rottéovou „Feldenkrais nově: napětí, talent a dědictví dětství" se pro změnu zabývá odlišnou, ale neméně zajímavou problematikou talentu a jeho rozvoje.

Rozhovor s Dennisem Leri „Neobyčejný příběh o tom, jak se Moshé Feldenkrais dostal ke studiu džuda" je patrně textem, ze kterého Feldenkraisova osobnost a styl vyzařují s největší intenzitou. Dennis Leri se s dr. Feldenkraisem dobře znal a dal mu prostor, aby svůj příběh pojal velmi zeširoka. Výsledkem je rozplétání dlouhé historie, která nám umožňuje nahlédnout do jeho života v uvolněném konverzačním stylu.

Uvedené články a rozhovory jsou všechny dohromady víc než svým prostým součtem a vytvářejí rozmanitý a strukturovaný celek. Celá kniha nabízí mnoho různých vstupních bodů do problematiky lidem, kteří Feldenkraisovy myšlenky dosud neznají, zároveň však poskytuje příležitost pro hlubší studium vážným zájemcům o jeho práci.

Na tomto projektu se podílelo mnoho lidí, kteří do něho velkoryse přispěli svými odbornými znalostmi a věnovali mu čas. Zvláště bych chtěla poděkovat Davidovi Zemachu-Bersinovi, jehož znalost konkrétních detailů Feldenkraisova života a díla byla při tvorbě knihy neocenitelná a který mě celým projektem doprovázel. Stálou podporu a pomoc v široké škále souvisejících otázek mi poskytl Dennis Leri. Díky velkorysosti Ley Wolgensingerové obsahuje kniha mnoho skvělých fotografií jejího otce, které celý text velmi obohatily.

Michél Silice-Feldenkrais tento projekt podporoval v jeho raných fázích, než předčasně tragicky zemřel. Ráda

bych také poděkovala vdově po něm, Zipoře Mandel Siliceové, za její laskavé přispění. Další poděkování patří Mezinárodní Feldenkraisově federaci (International Feldenkrais Federation, IFF) za svolení k použití fotografií pořízených Bobem Knightonem.

Všemožnou pomoc a rady na cestě tímto projektem mi poskytli: Arlyn Zonesová, Miriam Pfefferová, Eleanor Criswellová, Carl Ginsburg, Carol Kressová, Kaethe Zemachová-Bersinová, Donna Rayová, Cathie Kriegerová, Bruce Silvey, Joanna Rottéová, Sascha du Lac a Falk Fedderson.

Ráda bych také poděkovala Deirdre O'Sheaové za její redakční pomoc a Hisae Matsudové za její trpělivost a pochopení v pozici redaktorky této knihy v North Atlantic Books. A nakonec musím poděkovat svému manželovi Rafaelu Núñezovi a naší dceři Alianě Núñez-Beringerové za vytváření útulného světa, do kterého se po práci vracím.

Elizabeth Beringerová
San Diego, Kalifornie
Květen 2010