

PŘÍLOHA K POZVÁNCE

Týdenní pobyt pro celou rodinu s metodou Moshé Feldenkraise

19.–25. dubna 2026 | podhůří Orlických hor – na Kubasově Mlýně

Zpověď Kláry Ščibranové, studentky FM výcviku a maminky chlapce se speciálními potřebami

Jsem maminka 13letého Matěje a jeho dvou mladších brášek. S Feldenkraisovou metodou jsem se poprvé setkala přibližně před osmi lety, když jsme hledali jemnější, hravější a pro Matěje příjemnější přístup než klasické rehabilitace. Matěj má od narození těžší handicap ve formě spastické kvadruparézy. Prošel různými terapiemi, ale **nejtrvalejší a nejpřirozenější pokroky** u něj vznikaly právě díky lekcím a přístupu Feldenkraisovy metody.

Účastnili jsme se pobytů i kurzů pro rodiče a děti s Ivetou Varmus a Terezou Vohryzkovou. Za ta léta jsme poznali mnoho praktiků FM a získali zkušenosti, které postupně formovaly naše porozumění Matějovi i sobě. Tyto kurzy nám umožnily začít s Matějem lépe pracovat i doma, v jeho přirozeném prostředí.



Poslední čtyři roky jezdíme pravidelně k lektorce Lence Kýrové. A přestože každá zkušenost nás posunula, **nejvíce mi dala vlastní tělesná zkušenost** v rámci čtyřletého profesionálního výcviku, který letos dokončuji v Pražském centru Feldenkraise.

Jak Feldenkraisovu metodu vnímám co nám přináší

Feldenkraisova metoda vychází z principů **neuroplasticity mozku** a z přirozeného, organického učení. Pro mě osobně je to filozofie převedená do každodenní životní praxe.

Praktici této metody procházejí dlouholetým výcvikem, během něhož se učí nejprve porozumět sami sobě – tomu, čemu Moshé Feldenkrais říká „*silné Já*“. Teprve poté mohou být průvodci druhým.

Na lekcích objevujete, jak se skrze **dech, jemný pohyb, pozornost a vnímání** otevírá cesta zpět k sobě. Vzniká pocit bezpečí, emočního i svalového uvolnění, radosti z pohybu a z vlastního těla. Máte možnost objevovat nové pohybové varianty a uvědomovat si, že **máte na výběr** – že změna je možná a že si ji vytváříte sami.

Tělo má svou vlastní emoční inteligenci. Když se propojí pohyb, mysl a emoce, začnete se cítit celiství, klidnější a jistější. To je druh učení, který chceme i pro naše děti.

Když se změníme my jako rodiče – ve vnímání sebe, ve svém klidu, v tom, jak se dotýkáme svého dítěte – **začnou se měnit i naše děti**. Lépe jim rozumíme, více je vnímáme, ony zase více důvěřují nám. A pak začnou překračovat hranice toho, co jsme si mysleli, že je možné.



S čím vám mohu pomoci

Pokud si nejste jistí, zda je pobyt pro vás a vaše dítě vhodný, nebo máte jakékoli otázky ohledně organizace, lektorů či průběhu lekcí – ráda vám pomohu.

Můžete se na mě obrátit také v případě, že byste rádi jeli, ale nevíte, jak získat finance, nebo se chcete poradit o nadacích a fondech, které příspěvky poskytují.
Společně vždy najdeme cestu.


Ráda se s vámi seznámím i osobně a těším se na setkání na Kubasově mlýně.

S úctou,

Klára Ščibránová

Feldenkrais praktik ve výcviku

 klara.scibranova@reneda.eu

 773 691 848

Těšíme se na Vás!

