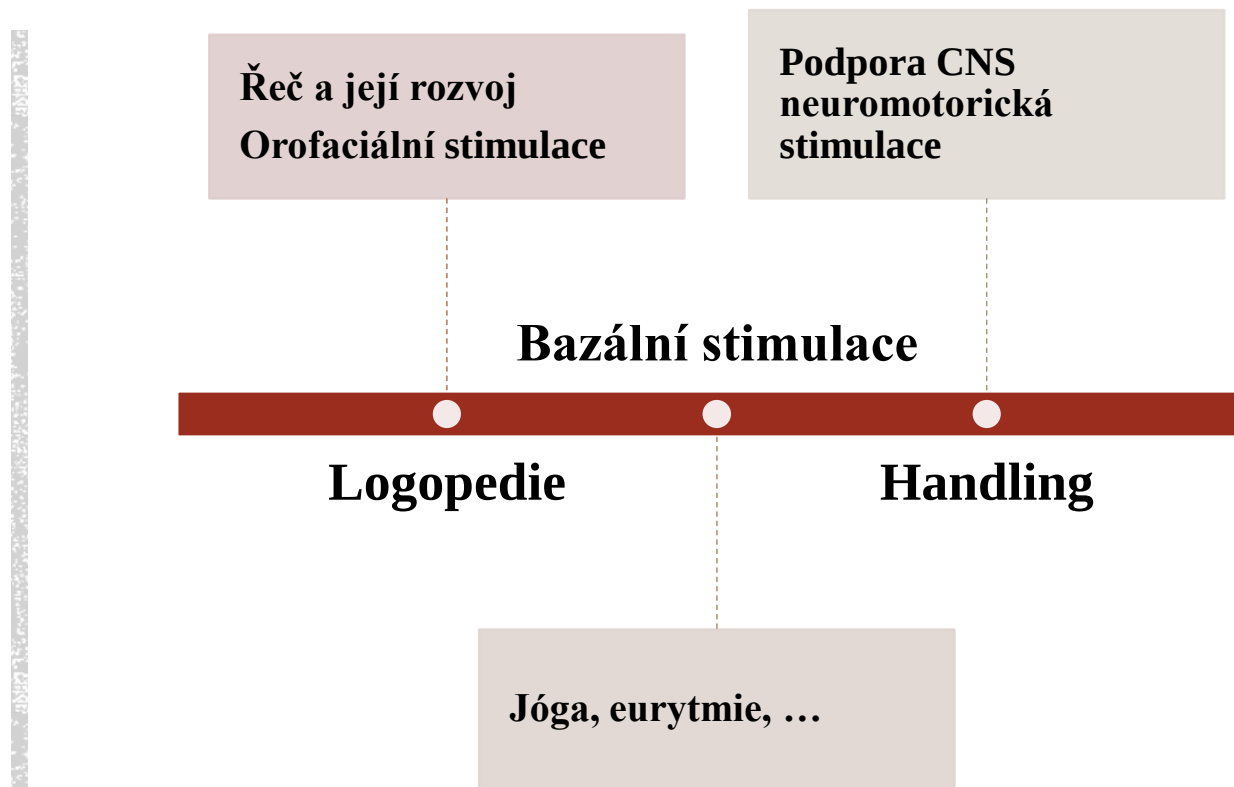


The background of the slide features a close-up photograph of several pink tulips. The tulips are in various stages of bloom, with some showing deep pink petals and others appearing as buds. The lighting is soft, highlighting the texture of the petals. The overall color palette is dominated by the pinks of the flowers and the dark greens of the leaves, which are slightly out of focus in the background.

POHYBAŘEČ

Mgr. Helena Kumperová, Ph.D., Karlovy Vary, 9.11.2022



CO BYLO NA POČÁTKU?

- Logopedie – čili péče o řeč
- Rozvoj řečových schopností
- Stimulace řečového vývoje
- Na počátku bylo slovo....
- A co když není?



ANKETA

- Co si představíte pod spojením pohybu a řeči?
- Jak si vykládáte souvislost mezi pohybem a řečovou schopností, popřípadě správnou výslovností?

Zkuste vybrat z nabízených možností, pokud se Vám nechce se volně v textu v chatu rozvyprávět.

- A. mohlo by to souviset, uvidíme, co z toho vyleze....
- B. nic podobného jsem neslyšel(a), proto mne to zajímá.
- C. zkusili jsme všechno, bez úspěchu, věřím, že zde by mohla cesta...
- D. nic horšího v televizi nebylo, zde na mne někdo mluví...



POHYB A ŘEČ

- Pohyb jako přirozenost lidského organismu dává prostor pro rozvoj jednotlivých struktur organismu, integraci pohybových složek, správného dýchání a pravolevé integrace, stavění pomyslné pyramidy pohybového vývoje, na jejímž vrcholu stojí řeč jako projev lidství, které nás staví na vrchol evoluce.
- **Setkání není přípravou jednoduchého návodu, ale zamyšlením nad propojením jednotlivých tělesných struktur, pohybových vzorců a mechanických aspektů v jednotě.**
- Je-li cílem *kalokagathie*, nezbytné je pak integrovat všechny složky osobnosti v jednotu ducha i těla.



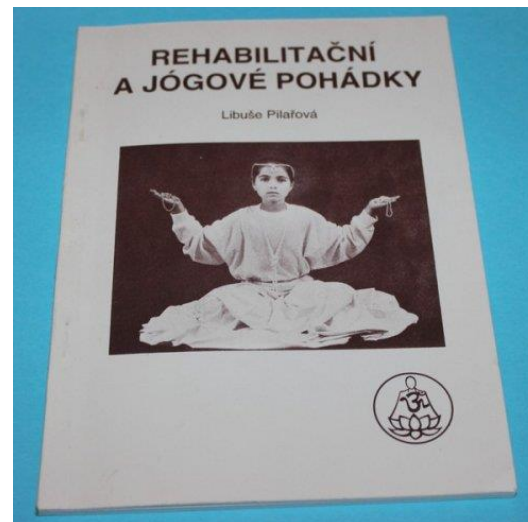
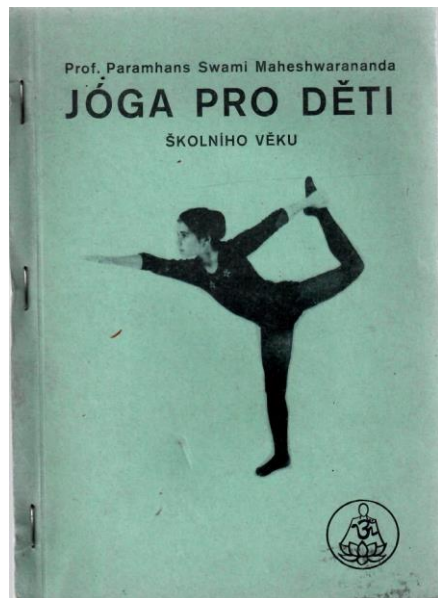
KDE TO VŠE ZAČALO?

- INPP Chester, Sally Godard Blythe, director, [The Institute for Neuro Physiological Psychology \(INPP Ltd\)](http://www.inpp.co.uk/)
- MUDr. Marie Zemánková – neurolog, kniha: *Pohyb nad zlato, Cvičení pro děti s ADHD, Jógalinda a Marie Zemánková*



... A DALŠÍ...

- Cvičení jógy v systému *Jóga v denním životě* – vedení kurzu Terapeutické jógy v KV, využití publikace autora Paramhans Svámí Mádhavánanda
- Konzultace cviků s rehabilitačním pracovníkem Libuší Pilařovou,
- Autorkou publikace:



NEUROLOGOPEDIE

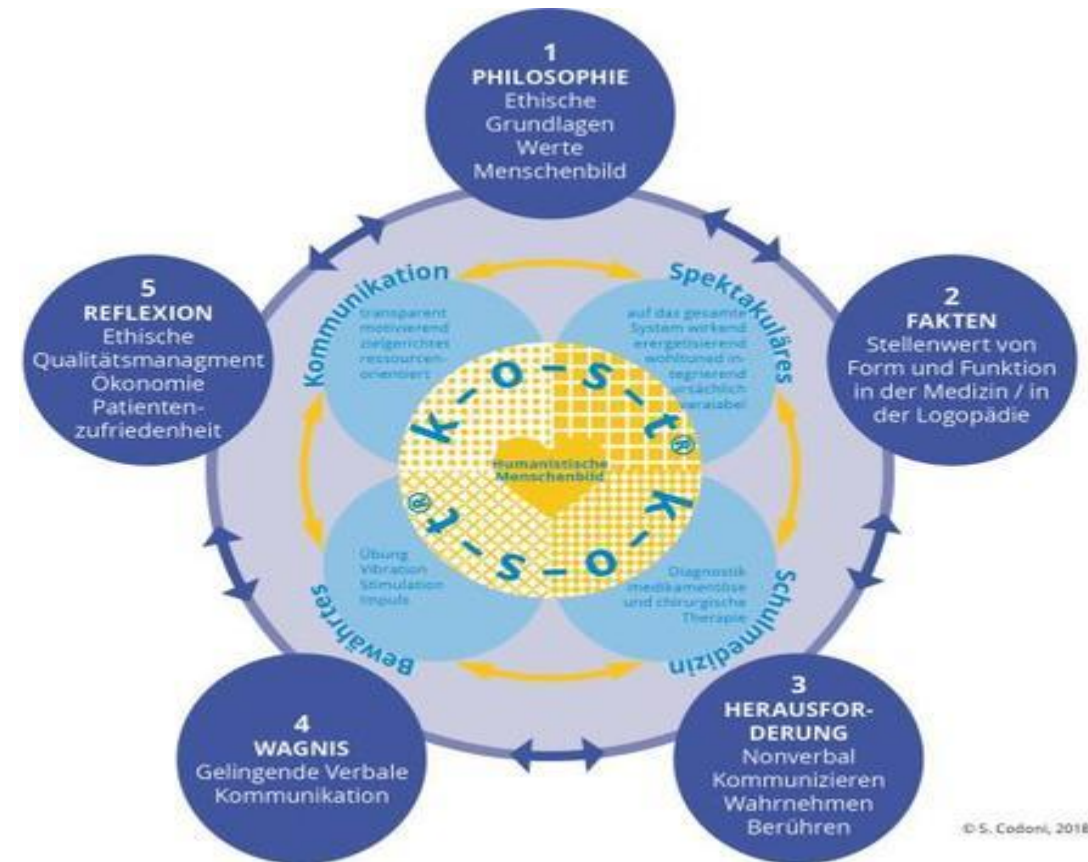
- Dr. Malgorzata Motyka – Neurologopeda Wroclaw, Polsko
- <http://logopedawroclaw.eu.qanator.com/>



HOLISTISCHE LOGOPEDIE

Dr. Susane Codoni, Basel, Schweiz

- **k-o-s-t® - Körperorientierte Sprachtherapie nach S.Codoni**
- Das Konzept ist **gesetzlich geschützt** und unter dem Namen **«Körperorientierte Sprachtherapie k-o-s-t® nach S.Codoni»**
- („Service d'un orthophoniste utilisant le corp' - orthophonie corporelle - orthophonie integrant le corps“) ein eingetragenes Konzept, welches konsequent auf dem diagnostischen Fundament der Schulmedizin aufbaut. k-o-st® ist integriertes Unterrichtsfach in diesem neuen Studiengang.
- <http://www.scodoni.ch/k-o-s-t-reg-koumlrperorientierte-sprachtherapie.html>
- Cit.dne 6.11.2022



© S. Codoni, 2018



OKÉNKO DO VÝVOJE DÍTĚTE

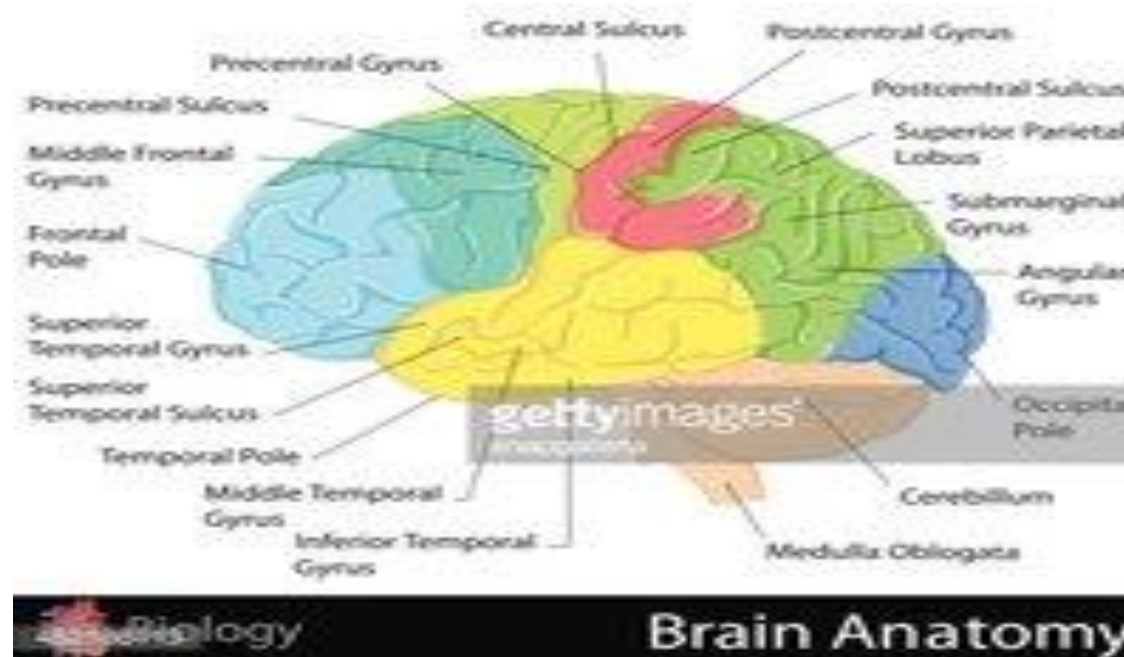
- Intrauterinní vývoj dítěte podporuje procesy maturace CNS.



PROCES NAROZENÍ – POČÁTEK KOMUNIKACE

- Pohyb řízený primárními reflexy je procesem komunikace mezi matkou a plodem, resp. dítětem.
- Primární reflexy ovlivňují proces narození.
- Zpravidla během prvního roku věku se jich většina integruje do pohybového vzorce. Primární reflexy pomáhají vytvářet hustou neuronální síť nervové soustavy, která umožňuje propojení jednotlivých oblastí mozku.

Zdroj obr.: <https://cz.clipart.me/istock/brain-anatomy-540360>



PRIMÁRNÍ REFLEXY A ŘEČ

- Integrace primárních reflexů – nezbytné pro budoucí učení, komunikaci, emocionální vztahy a motivaci (McPhillips, 2000; Goddard Blythe, 2001; McPhillips, 2004).
- J. Czochońska (1985), primární reflex by měl být chápán v širším smyslu, ne jako neměnná stereotypní reakce na působící podnět, ale spíše jako složka motorického vývoje dítěte.
- Proto pokud primární reflexy vydrží déle, než je fyziologické období jejich výskytu, mohou narušit psychomotorický vývoj (Grzywniak, 2016).



Zdroj obrázků: [DP.pdf \(muni.cz\)](#), cit.dne 6.11.2022



BAZÁLNÍ STIMULACE

- Prof. Andreas Fröhlich (1975)
- Vibrační stimulace – kousák - <https://www.kousak.com/jiggler-frog-logopedicka-vibracni-pomucka--logovibrator/>
- Vestibulární stimulace – houpání, vibrace, kolébání, balanční desky, podložky
- Cíl – uvědomění si těla v prostoru, stimulace posturálních reflexů, stimulace utricula



[KÅSEBERGA Balanční deska, sada 2 ks, korek - IKEA](https://www.ikea.com/cz/en/p/kaseberga-balance-board-2-pieces-cork-00168801/)

<https://www.houpacidesky.cz/houpaci-desky/balancni-deska-montessori-50-2/>





<https://www.kousak.com/blog-2/jigglers-z-pohledu-logopedky/>



BOBATH KONCEPT

- Metoda manželů Bobathových (Berta a Karel Bobathovi, centrum Bobath Londýn)
- Cvičení neurovývojové terapie při narušené, či nedokonalé koordinaci.
- Lze využít i umístění předmětu na hlavu dítěte a kolébání se s ním, předmět nesmí spadnout.



POHYB DLE VÝVOJOVÉHO MODELU

- Plazení – význam plazení pro řeč je nesmírný. Rovnoměrný rozvoj celého těla.
- Propojování hemisfér, stimulace pohybovým vzorcem pro předpoklad k psaní.
- Kontralaterální plazení je výslednicí náročného vývoje.
- Jak stimulovat?
- Jógová ásana: ještěrka – ovšem často narážíme na nedostatečnou schopnost plazení, musíme se vrátit o vývojový stupeň níže, a tím je reflexní otáčení.
- V józe je pozice Lachtan. (obrázek není, předvedu na figurině)
- Např. básnička: leze, leze malý brouček, stejně jako každý klouček.... (Jóga pro děti a mládež, str.50)





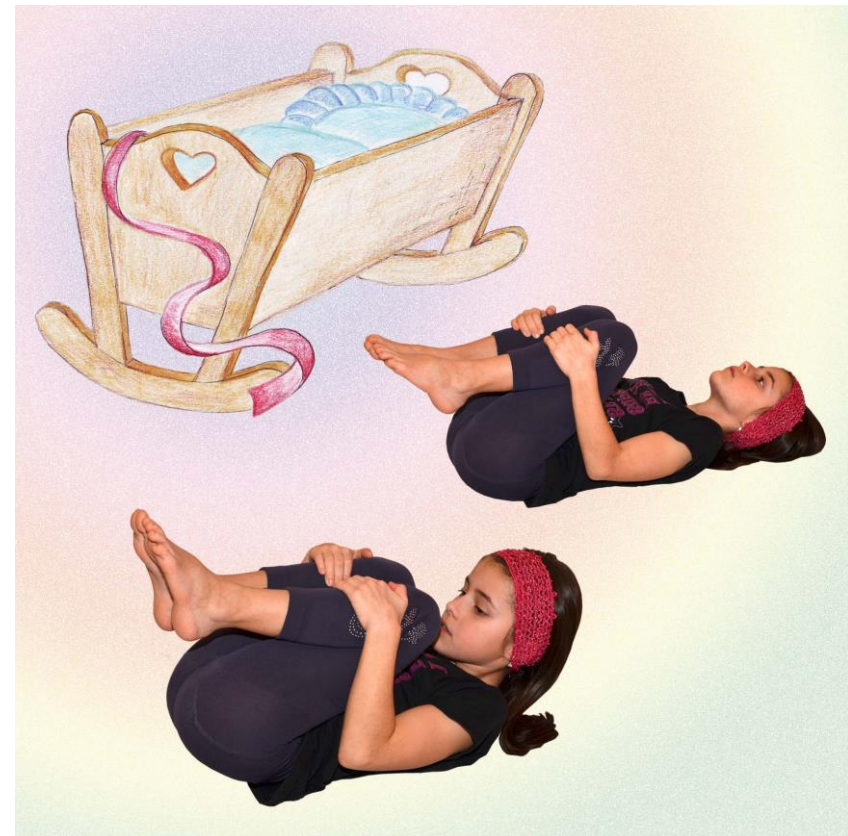
LEZENÍ PO ČTYŘECH

- Želvička
- *Leze, leze želva Soňa, kdypak bude asi doma? (dtto str.51)*
- Většímu dítěti umístíme na záda plyšovou hračku, dbáme, aby ji neshodilo.
- Posilujeme tak vyrovnaní zad při lezení po čtyřech.



BROUČEK V TRÁVĚ NEBO KOLÉBKKA

- Základní postavení: leh na zádech, ruce podél těla, dlaně vzhůru (ŠAVÁSANA).
- Přednožíme nohy skrčmo (pokrčíme nohy v kolenou). Rukama obejmeme kolena a přitáhneme je co nejbliže k trupu.
- Začneme se kolébat z boku na bok. Hlavu nezdviháme z podložky.
- Ve stejné poloze, ale tentokrát se zvednutou hlavou se kolébáme vpřed a vzad. Nekolébáme se až na krční páteř.
- S výdechem se pomalu vracíme do základního postavení (leh na zádech).
- Opakujeme 3krát až 5krát
- Účinky cvičení: harmonizuje funkce břišních orgánů, posiluje břišní a zádové svalstvo a současně je účinnou masáží zad.
- Zdroj: <http://www.jogaprodeti.cz/index.php/pozice/ostatni?id=160>



HADROVÝ PANÁČEK

- Relaxace ve stoji
- Můžeme využít svěšené polohy hlavy, ale též uvolnění oblasti obličeje, zad, šíje, rukou....
- Pomalu s nádechem se vracíme do stoje.
- Můžeme přejít až do dřepu.
- Budeme napodobovat rostlinku v růstu ze semínka.
- Počítáme na 8 dob do stoje, 8 dob do dřepu. Nahoru nádech, dolů výdech.



MEDVĚD

- Další cvičení můžeme využít ve stoji při přenášení váhy z jedné nohy na druhou, zdvihání rukou.
- Přitom vyslovovat slabiky doprovázející pohyb.
Brum, brum...
- Můžeme si zazpívat
- *Brum, brum, brum.
O čem se zdá medvědům?
Hlavu, zadek, nohu
schovej do brlohu.
Brum, brum, brum.
Brum, brum, brum.
Zazpíváme medvědům
Dobrou noc, vy šelmy,
nechrápejte velmi
nebo si zboříte dům.*
- Zdroj: *Večerníček - Měďové úvodní - text - KaraokeTexty.cz*



ŘEHTACÍ KOLO

- **Základní pozice:**
leh na zádech
- **Koncentrace:**
na pohyby nohou
- **Dýchání:**
normální dech
- **Počet opakování:**
každá varianta v každém směru 5–10x
- Ale aby to nebylo nudné, jedeme rukama i nohama a ještě u toho se smějeme – hahahaha....
- Jógové karty pro začátečníky - EDUITO



Zdroj: Jízda na kole (joga.cz)



VÁLENÍ SUDŮ

Cvičíme reflexní otáčení

- Důležité je zpevnění celého těla a udržení nohou u sebe.
- Cvičení slouží ke zlepšení pohybových dovedností v rámci obecné pohybové průpravy.
- Můžeme pohyb ztížit zahájením pohybu od kotníků a postupným převrácením těla na břicho a zpět.
- Zdroj: MŠ - CVIČENÍ - VÁLENÍ SUDŮ, SKOK, POHYBOVÉ HRY - ZAJÍČEK, KOČKA A MYŠ - 26.10. 2018 – zmsdolnikalna – album na Rajčeti (idnes.cz)



Dítě leží na zádech, ve vzpažení drží overball
(druhá varianta – overball mezi kolena) a „válí sudy“ na jednu stranu i zpět.



POHYB PROTI CHOULENÍ ZAD, OTEVÍRÁ HRUDNÍK

Kobylka



Zvedání hlavy s pokrčenýma nohama



JEŽEK (VASJUÁSANA)

Ježek – cvičení pro stimulaci bederní páteře

- Základní postavení: leh na zádech.
- Přednožíme skrčmo, obejmeme rukama kolena a přitáhneme je co nejbližší k tělu.
- Výdech: předkloníme hlavu ke kolenům.
- Nádech: vrátíme se do lehu.
- Účinky: cvičením protahujeme svaly v bederní oblasti, posilujeme svaly krční a břišní, podporujeme pohyblivost křížokyčelního kloubu a funkci střev.

Houpavé pohyby stimulují utrículus.



KOČKA – STIMULUJEME STŠR – POZOR NA PROHNUTÍ V PÁTEŘI A ZHROUCENÍ POHYBU V LOKTECH. VYSLOVUJEME „MŇAU“ PŘI POHYBU DOLŮ.

Základní postavení: klek sedmo (vadžrásana)

- Podsadíme pánev, ruce předpažíme a pomalu přecházíme do kleku. Předkloníme se a dlaně opřeme o podložku v úrovni ramen (vzpor klečmo).
- Výdech: uděláme kočičí hřbet - skloníme hlavu mezi ruce a záda vyhrbíme
- Nádech: zvedneme co nejvíce hlavu a prohne záda
- Kočku ukončíme vrácením do základního postavení: s nádechem se s předpaženými rukama zvedneme do kleku a s výdechem si sedneme do kleku sedmo
- Při pohybu dolů napodobujeme pití mléka z misky a vyslovujeme „mňau s výdechem“).

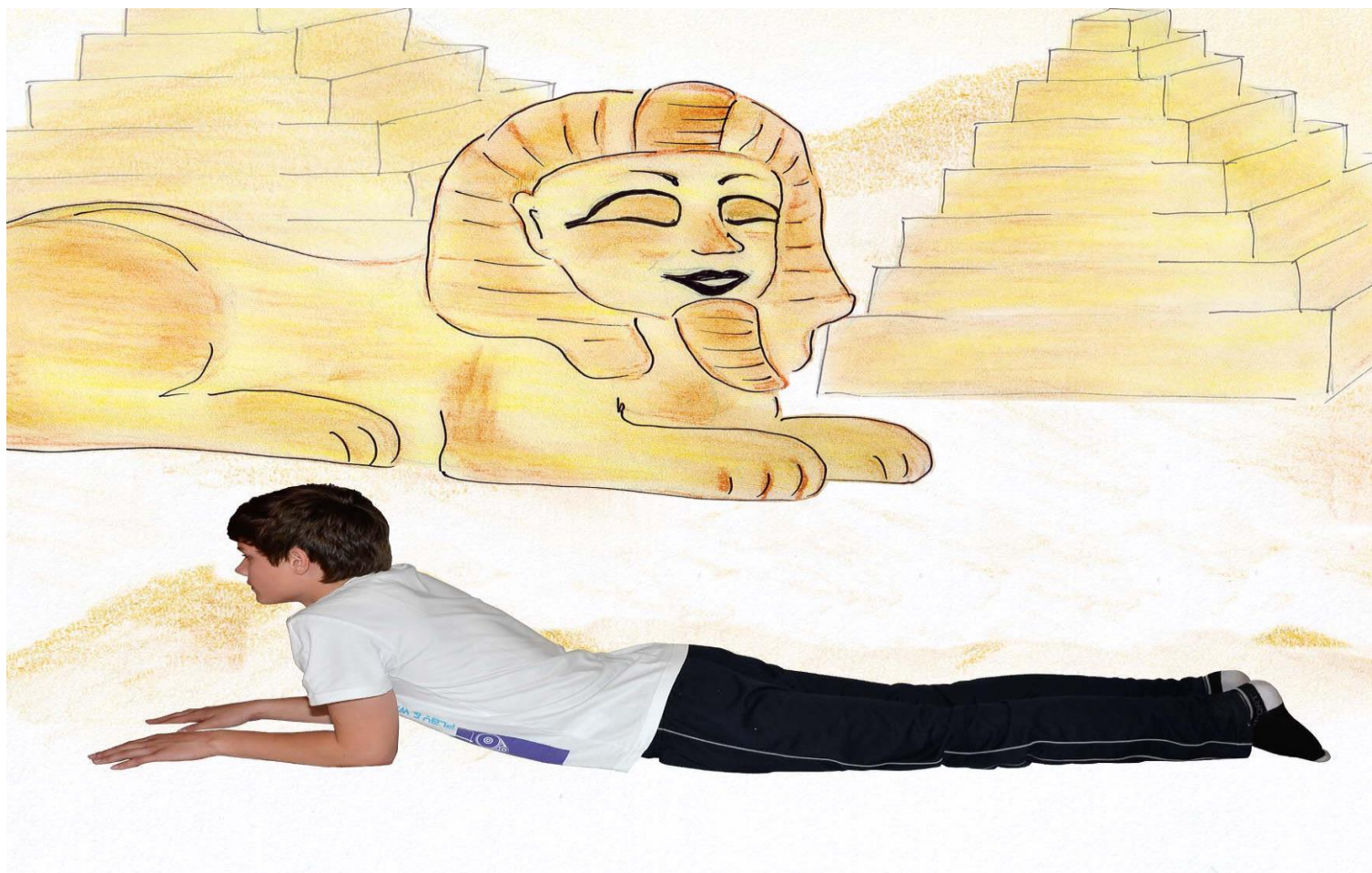


HLÁSKU „S“ PROCVIČUJEME PŘI KOBŘE ČI SFINZE

Kobra

- Základní postavení: leh na břiše s rukama podél těla a hlavou opřenou o čelo.
- Dlaně posuneme pod ramena a opřeme se o podložku, lokty nám směřují šikmo vzhůru.
- Výdech: pohled očí vedeme vzhůru a zároveň zvedáme hlavu, provádíme hrudní i krční záklon a ruce nám zůstávají uvolněné opřené dlaněmi o podložku (při provedení kobry se podložky dotýkají dlaně, podbříšek a nohy, paže mohou být pokrčeny).
- Nádech: vrátíme se do základního postavení.
- Účinky: cvičením posilujeme svaly ramen, paží, zádové, břišní i hýžd'ové, protahujeme ohybače kyčlí, podporujeme prokrvení zad, prohýbáním hrudní páteře zabraňujeme vzniku kulatých zad. Cvičení harmonizuje vegetativní nervový systém a tím pomáhá zklidňovat (vzteky, rozčilení, hněv, ...) a odstraňuje únavu. Kobra působí proti strachu i nejistotě a účinně vyvažuje vliv "dlouhého sezení".





PRÁCE S MÍČKEM (HANDLING)

ZDROJ: [HOME \(HANDLE.ORG\)](http://HOMEHANDLE.ORG)

ZDROJ: [HANDLE – CESTA JEMNÉ TERAPIE](http://HANDLE-CESTA JEMNÉ TERAPIE) | [LUCIE KOPÁČOVÁ \(LUCIEKOPACOVA.CZ\)](http://LUCIEKOPACOVA.CZ)



EURYTMIE RUDOLF STEINER

Dr. Theodor Hundhammer

- [\(729\) Heileurythmie – YouTube](#)
- Léčebné procesy využívající pohyb a zvuk pro léčení vnitřního prostředí, používá dech, pohyb a zvuk.
- Jednoduše ukáži.
- Propojujeme zvuk hlásky s pohybem. Zároveň napodobujeme tvar hlásky

Léčebná eurytmie

- Léčebná eurytmie pracuje s kvalitou hlásek lidské řeči.
- Samohlásky a souhlásky jsou převáděny do pohybů končetin nebo celého těla.
- Každá hláska (tzn. pohyb) je ve vzájemném vztahu k procesům, které v nemocném těle neprobíhají správně, a působí na ně korigujícím a uzdravujícím způsobem.
- Hláska se stane sama lékem.





Eurythhmiefiguren



A
rotlich-rot Bewegung
großlich bläulich Gefühl
nicht mit Eingewand-
Charakter



E
grün Bewegung
hellgrün (starklich bläulich) Gefühl
ganz schwach mit über-
eindeut. Charakter



I
gelb-orange Bewegung
rot Gefühl
keine blau Eingewand-Charakter



O
rotlich Bewegung
großartig gelblich Gefühl
blau Charakter



U
blau Bewegung
gelblich Gefühl
nicht eingewand- (blau)
Charakter



E
gelb Bewegung
blau darüber Gefühl
mit darüber Charakter



Oh
orange Bewegung
großartig gelblich
dunkelviolett Charakter

Vokale

Konsonanten



D
orange Bewegung
rosa-rotes Gefühl
blau Charakter



F
weiß Bewegung
orange Gefühl
rotlich Charakter



G
gelb Bewegung
sterngrau Gefühl
blau Charakter



H
gelb Bewegung
schwach-rotlich Gefühl
bläulich Charakter



K
karminrot Bewegung
gelblich Gefühl
rosa-rotes Charakter



L
sterngrau Bewegung
blau Gefühl
orange Charakter



M
grün Bewegung
blau Gefühl
violett Charakter

Konsonanten



N
gelbgrün Bewegung
bläulichste Gefühl
hell-blau Charakter



P
blau Bewegung
hell-blau Gefühl
grünblau Charakter



R
rot Bewegung
gelblich Gefühl
grün Charakter



S
grau Bewegung
braun Gefühl
schwarz Charakter



T
orange Bewegung
rot Gefühl
grün Charakter



W
blau Bewegung
blau Gefühl
rot Charakter



Innigkeit
sympathisches Grün Bewegung
keine Haltung
rosa-rotes, Stimmung
vielleicht hell, Serientönen

Konsonanten

Stimmungen



Lieblichkeit
hellrosa-rotes Bewegung
und Beweglichkeit
gelb Stimmung
rotlich darüber rosa-rotes
Serientönen



Anschaulich
himmelblau, zur Ruhe
gekommene Bewegung
starkblau Gefühlstimmung
über violett darüber himmelblau
Serientönen
dunkelviolett Gemütsstellung



Häher
rosa-rotes Bewegung
grün-rotlich Gefühl
gelbgrün Charakter



Tausend
hellgrün Bewegung
fast schwarz Gefühl
dunkelgrün Charakter



Verwundung
grünlich Bewegung
blau Gefühl
weißgelb Fassung/Erregung



Verflucht geschelt
blau Bewegung
schmutzig grün Gefühl
schwarzlich-schmutziggrün
Charakter



Erkenntnis
weiß Bewegung
gelblich Stimmung
gelb Gefühl
orange Charakter

Stimmungen



STIMULACE PLOSKY NOHY NA VÁLEČKU, POHYB A STIMULACE, RYTMU



VKLÁDÁNÍ PŘEDMĚTU DO DLANĚ RŮZNÝMI ZPŮSOBY, SPOJENÍ S BÁSNÍ.



<https://www.lecebnaeurytmie.cz/>



POHYB A ŘEČ

- Propojení struktur centrální nervové soustavy s tělesných schématem.
- Ovládnutí tělesného schématu.
- Koordinace pohybů.
- Propojení s pohybem mluvidel.
- Propojení s dechem.
- Propojení s emocemi.
- Prožívání radosti.
- Kalokagathie.
- Zase jsme na začátku.



SPOJENÍ DUCHA A TĚLA V JEDNOTĚ.

- Děkuji za pozornost....
- Koncept je vlastní, tedy zatím není literatura.



BETSHABÉ, Z.S.
INSTITUT KOMPREHENZIVNÍ TERAPIE
KARLOVY VARY

