

# POHYBOVÁ TERAPIE

## Pohybová terapie vychází z principu vztahu mezi pohybem a emocemi.

- U klientů s PPP se pohybová terapie zaměřuje na zlepšení prožívání vlastního těla. Klienti s mentální anorexií vnímají sebe sama jako příliš tlusté i přes svou vyhublost. Jejich tělo je buď předmětem ohrožení, nebo pasivním, necitlivým břemenem, které musí s sebou neustále vláčet. Tělo je pro ně zároveň špatné i fascinující. Vnímání vnitřních stimulů je zkresleno. Jedinec neví, kolik jídla jeho tělo potřebuje, nemá již normální pocit hladu, sytosti ani únavy. Nedokáže odhadnout správnou míru pohybu.
- Charakteristickým znakem u klientů s PPP je neustálý neklid nebo nutkání k pohybu. Místo, aby nemocní anorexií využívali pohyb funkčně, jako prostředek relaxace a potěšení, stávají se kořistí jakéhosi neosobního nucení k pohybu. Cílem pohybové terapie je přeměnit anorektickou hyperaktivitu v kontrolovanou formu pohybu, kdy je klientovi umožněno pohybovat se intenzivně pouze do míry určené terapeutem s tím, že může být postupně kontrola terapeuta nahrazována vlastní kontrolou klienta.
- Práce s tělem u jedinců s PPP je zaměřena na čtyři specifické cíle: znovuvytvoření realistickejšího pohledu na sebe sama a přijetí vlastního těla, prožívání radosti z vlastního těla, omezení anorektické hyperaktivity, rozvoj sociálních dovedností.
- Samotný proces pohybové aktivity a třeba i tvůrčí improvizace jsou léčivé. Některé pohybové vzorce souvisí s určitými vzorci psychickými a rozšíření pohybového rejstříku může přinést odpovídající změnu v psychické oblasti. Pohyb může vést k uvolňování a uvědomování si emocí i vzpomínek.
- Klient se učí hlouběji naslouchat svému tělu a poznávat, který druh pohybu mu přináší psychickou úlevu a radost. V bezpečném prostředí si může vyzkoušet různé sportovní aktivity a zvolit si, které z nich chce zařadit do svého běžného života.
- Neexistuje jedinec, který by měl pro tuto terapii příliš „nízkou kondici“. Lze zvolit rozmanité pohybové přístupy. Od relaxačních protahovacích cviků, metod, přes procházky v přírodě až po fyzicky náročnější aktivity.