

Botmera® ģimnastika ir audzināšanas veids caur kustību

Botmera ģimnastiku periodā no 1922. līdz 1938. gadam izstrādāja grāfs Frics fon Botmers (*Fritz Graf von Bothmer*), kad viņam tika uzticēts pasniegt vingrošanu pirmajā Valdorfskolā Štutgartē. Viņš izstrādāja to sadarbībā ar Rūdolfu Šteineru, un vēlāk tā tika nosaukta viņa vārdā.

Viņa aprakstītie vingrinājumi tiek izmantoti pedagoģijas jomā, kā arī terapijā ar bērniem un pieaugušajiem.

Botmera ģimnastika ir patstāvīga kustības disciplīna ar antroposofisku pamatu, kas īpašā veidā apietas ar telpas spēkiem.

Tā balstās īpašajā cilvēka veidola arhitektūrā. Jau pirmajās embrionālās attīstības dienās trīs telpiskas kvalitātes nosaka nākamo ķermeni:

- * līdz ar mugurkaula aizmetni rodas bilaterālā simetrija;
- * sirds un plaušas, krūškurvja ietvertas, veido vidustelpu starp galvas un ķermeņa lejasdaļas funkcijām;
- * seja, vēders un pēdas ir vērstas uz priekšu, pakausis un mugura atpakaļ.

Ar katru telpisko izkārtojumu ir saistītas noteiktas neaizstājamas funkcijas, kuras attīstās, tikai bērnam augot. Attīstība norisinās virzienā no galvas uz leju. Piemēram dzimumbriedums tiek sasniegts tikai starp 12. un 14. dzīves gadu.

Tādēļ bērns satver savu ķermeni soli pa solim: fiziski, dvēseliski un apzināti. Un šajā procesā viņš, kā neviena cita dzīva būtne, ir atkarīgs no atbalsta, parauga un vingrināšanās.

Kad viņš pāriet no atdarināšanas fāzes audzināšanas fāzē, viņu atbilstoši vecumam var atbalstīt ar audzināšanu caur kustībām.

Botmera® ģimnastika palīdz bērnam ar prieku un fantāziju pamazām apzināties savu ķermeni, pārvaldīt to. Katrā jaunā attīstības fāzē viņš iepazīst un iemācās pielietot savas jaunās spējas. It īpaši pubertātes posmā viņam nepieciešama palīdzība, lai tiktu galā ar radikālajām pārmaiņām savā ķermenī, jūtu dzīvē un mentālajās spējās.

Piedzīvojis šīs krasās pārvērtības, jaunais cilvēks var apzināti pakārtoties trīs dimensiju kvalitātēm un atvērties ārējai pasaulei. Caur noteiktiem kustību pavadošiem procesiem viņš iepazīst savas rīcības (priekša/aizmugure), savu jūtu (augša/apakša) un savas intelektuālās dzīves nozīmi.

Botmera vingrinājumi var palīdzēt ne vien bērniem, bet arī pieaugušiem cilvēkiem. Noteiktu apstākļu dēļ cilvēkam var būt traucēta līdzsvara sajūta starp labo un kreiso pusi, augšu un apakšu vai priekšu un aizmuguri. Ar Botmera ģimnastikas palīdzību jebkura vecuma cilvēks var atkal atjaunot līdzsvaru.

Botmera ģimnastika

- Noņem nervu sasprindzinājumu
- Ved pie brīvas domāšanas
- Veicina koncentrācijas spēju
- Veicina gribasspēka nostiprināšanos
- Uzlabo dzīves kvalitāti
- Skolo ķermeņa stāju

Tā ir ideāla, cilvēka dabai atbilstoša ķermeņa stājas un koncentrācijas spējas skološana. Vingrinājumiem ir plūstošs raksturs. Tos nosaka telpas un ķermeņa likumsakarības. Tos var saskaņot ar individuālām vai cilvēku grupas vajadzībām (piemēram, muguras vingrinājumiem).

Vingrinājumi iedarbojas diferencēti, stiprinot un izstiepjot muskuļus un saites. Izpildot tos pareizi, tiek sasniegta locītavu atbrīvošana – arī mugurkaulā. Sirds un asinsrite tiek ietekmēti harmonizējoši.

Koncentrēšanās uz paša ķermeni, sasaistē ar meditatīviem elementiem, ved pie ekonomiskas stājas un kustību apgūšanas, stiprina dvēseles labsajūtu un noved to līdzsvarā ar ķermeni.

Te var noklausīties Maskavas Botmera semināra vadītāja Dmitrija Miļakova stāstu par Botmera ģimnastiku un noskatīties dažu pamatvingrinājumu prezentāciju:

<http://www.rusbothmer.com/#!page2/cjg9>

Internetā ir pieejami arī citi video materiāli no Botmera ģimnastikas skolām dažādās pasaules zemēs.