

# Bothmerova gymnastika

“Všade, kde putuješ v priestore,  
naviaže ťa tvoj zenit a nadir  
na nebesá,  
teba na os sveta.  
Akokoľvek v sebe jednáš,  
dotýka sa nebies vôľa,  
skrz os sveta  
chod' smerom činu.”  
Fridrich Schiller

*Bothmerova gymnastika® je pohybový tréning, ktorý sa zakladá na spoluhre medzi ľudskou postavou, jej elementárnymi funkčnými danosťami a priestorovou dimenzionalitou.*

*Touto spoluhrou umožňuje Bothmerova gymnastika® nielen telu-primerané pohyby pri športe, v práci, v každodenných činnostiach, ale aj celostné pochopenie spolupôsobenia medzi telom, okolitým priestorom a duševno-duchovným aspektom človeka.*

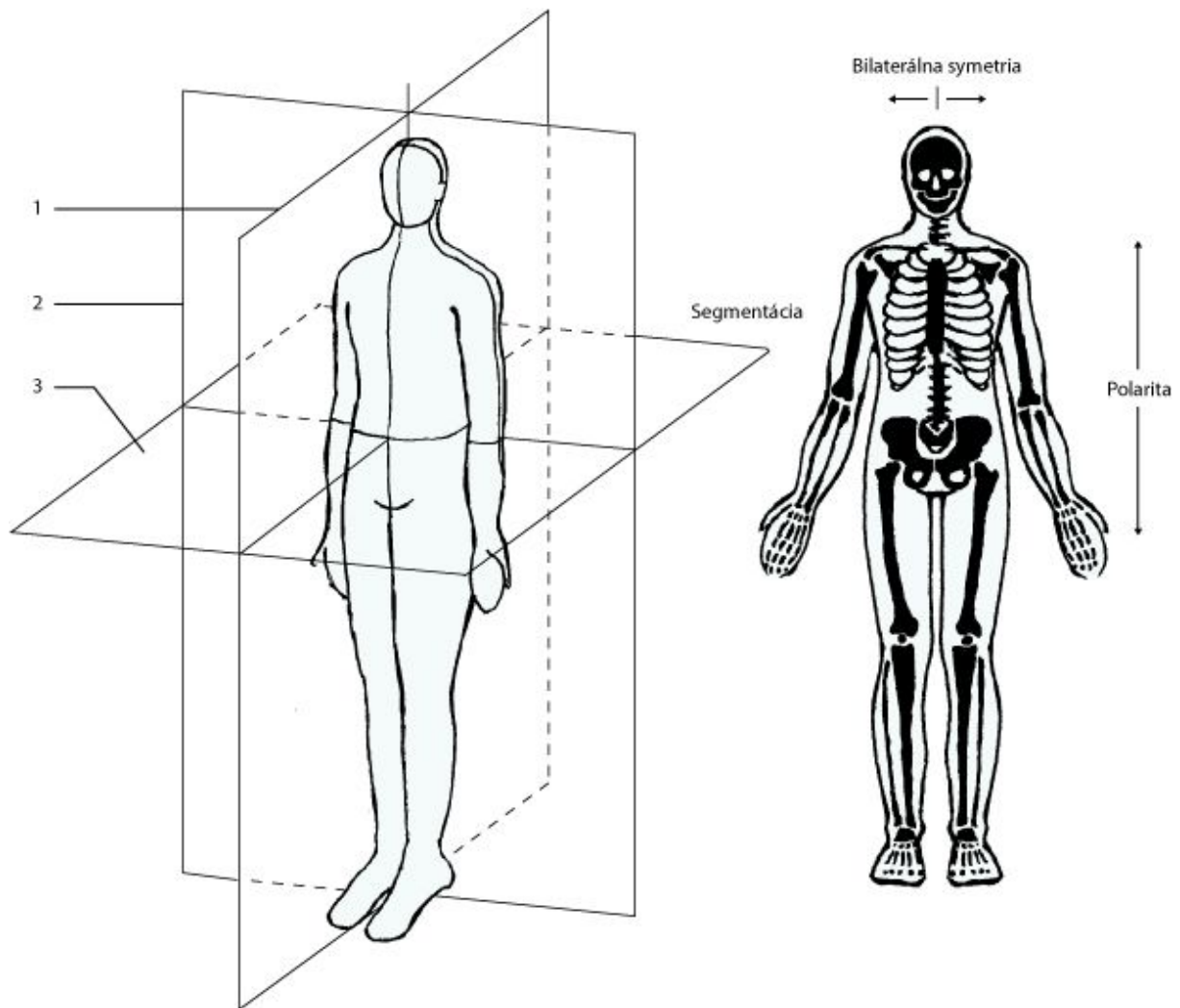
*Táto gymnastika učí ako z rôznych, často náročných a ťažkých pozícií, možno vždy nájsť cestu k prirodzenej ľahkosti, rovnováhe a vzpriamenosti.*

Fritz von Bothmer, človek, v ktorom žila hlboká úcta k bytosti a postave človeka, vyvinul a zanechal súbor 30-tich cvičení, ktoré boli neskôr pomenované ako Bothmerova gymnastika.

Pohybové formy cvičení tejto gymnastiky sú vyvinuté pod aspektom, pridať a priznať im okrem praktického cieľa v prekrvení-natiahnutí-kondícií aj hlbší význam: uvedomiť si vo svojom telesnom postoji vzťah k priestoru a jeho trojrozmernosti. Každá z troch priestorových dimenzií má svoju špecifickú kvalitu; človek sám vo svojej telesnosti ukazuje pečať a charakter troch priestorových dimenzií, ktoré sú napokon tromi základnými stavebnými princípmi ľudskej postavy.

V našej reči používame často *na vyjadrenie duševno-duchovného stavu priestorové pojmy* ako napr. “cítim sa skleslo”, “mravne upadnúť, klesnúť”, “som na dne”, “dostať sa navrch” (= vyniknúť, získať prevahu), “byť celkom vedľa” (= mýliť sa), “dopredu sa vzdával”, “byť pozadu” (= zaostávať), “ukázať pravú tvár”, “mať srdce na pravom mieste”, “byť na niečo ľavý”, “nestratiť pôdu pod nohami”, atď.

Vzťah k priestorovej dimenzionalnosti sa zrkadlí aj v našej, zväčša nevedomej, gestikulácii. Roztiahneme ruky, keď sa tešíme alebo chceme niekoho objasť (horizontálna rovina). Prekrížené ruky, prekrížené nohy ako aj prst na brade alebo na čele pri premýšľaní, sústredení, stiahnutí sa (rovina symetrie). Pevné postavenie s rukami naširoko v boku ako prejav odmietnutia, vzdoru (frontálna rovina). Skúste ako pravdivo pôsobí, keď ako herec povie napr. “ľúbim Ťa!” s prekríženými rukami.



Vyššie je uvedený obrázok *troch deliacich rovín* (1,2,3), ktoré členia ľudské telo podľa troch základných formotvorných princípov; tieto možno nájsť aj v duševnej dimenzii človeka. 1 = Sagitálna rovina – deliaca rovina medzi pravým a ľavým priestorom (Bilaterálna symetria, *princíp symetrie*). 2 = Frontálna rovina – deliaca rovina medzi predným a zadným priestorom (Segmentácia, *princíp tvorby segmentov*). 3 = Horizontálna rovina – deliaca rovina medzi horným a dolným priestorom (Polarita, *princíp polarity*). Tieto tri základné formotvorné princípy priestoru, do ktorých je vzpriamený človek včlenený, veľmi jasne ukazuje kostný systém človeka.

Na základe svojej celoživotnej práce s Bothmerovou gymnastikou v oblasti pedagogiky a terapie (s deťmi, mládežou a dospelými) vydala pani Alheidis von Bothmer, neter tvorcu tejto gymnastiky, knihu, v ktorej okrem iného píše: “*V každom veku života môže byť Bothmerova gymnastika v určitých problémových situáciách dôležitou pomocou k napraveniu telesnej a duševno-duchovnej nerovnováhy. Týmto sa môže naše telo, ktoré je nevyčerpatelným prameňom múdrosti, stať našim spoľahlivým priateľom.*” (Alheidis v. Bothmer: *Die Bothmer-Gymnastik: Pedagogische und therapeutische Anwendungsmöglichkeiten* (Bothmerova

*gymnastika: Pedagogické a terapeutické možnosti aplikácie*), Schattauer Stuttgart – New York, 2004, str. 104).

Bothmerova gymnastika® tak môže, ak sa správne cvičí, napríklad komplexne odstrániť alebo minimalizovať bolesti chrbta, ako aj prispieť k duševnej vyváženosti a vyrovnanosti. Cvičiaci môže získať vedomie zdravého, vzpriameného držania tela ako aj samotné takéto držanie. Bothmerova gymnastika pomáha zdravému rozvoju sebareflexie najmä v súvislosti s vnímaním vlastného konania a okolia.

## **Prečo cvičím Bothmerovu gymnastiku® a čo mi doteraz priniesla**

Istý človek, ktorému sa lektor Jozef Malý v oblasti Bothmerovej gymnastiky dlhodobo individuálne venoval a ktorý cvičí Bothmerovú gymnastiku pravidelne, takto písomne sformuloval, čo mu prináša táto gymnastika:

*“Prečo cvičím Bothmerovu gymnastiku ?*

*- Orientovanie sa na vnímanie tela vo vzťahu k priestoru, mi umožňuje telesne nenáročný začiatok a teda aj skutočné každodenné pustenie sa do cvičenia tejto gymnastiky.*

*- Stačí málo času denne (5-20 min) k zmysluplnému cvičeniu tejto gymnastiky a k dosiahnutiu okamžitého účinku.*

*- Keď som v strese, moje telo sa “stiahne a spadne do seba”. Táto gymnastika pôsobí proti tomu vzpriamujúco, oslobodzujúco, vyvažujúco, bez toho, aby viedla k opačnej polarite.*

*- Túto gymnastiku možno umelecky pekne vykonávať prostredníctvom jej jasnej geometrie. S tlakom na výkon ju nemožno vôbec správne cvičiť; v samotných cvikoch je uložený sklon, resp. impulz k návratu do vlastného centra.*

*- Pre moje povolanie potrebujem byť na všetkých úrovniach dostatočne v prítomnosti. Táto gymnastika mi pomáha predovšetkým na telesnej úrovni. Pozitívne ovplyvňuje ale aj duševnú a duchovnú prítomnosť.*

*Čo mi doteraz priniesla Bothmerova gymnastika?*

*– Môj “hrb” je preč. Kontinuálne sa stupňovala moja vzpriamenosť, vzpriamujúca síla, moje centrum, telesné vnímanie, schopnosť výkonu a pohyblivosť.*

*– Voľnejšie dýchanie, keď bol môj nos upchatý.*

*Priamy účinok po cvičení?*

*– Lepšie koncentrovanie, teplo, prítomnosť.*

*B.K., december 2012”*