

# Sich im Körper wohlfühlen – den Raum bewusst erleben



Neuer Kurs in Bothmer-Gymnastik und Spacial Dynamics

von Christoph Weber



**Bothmer-Gymnastik** schult über den Körper die physische, seelische und geistige Aufrichtung. Wir können durch Bothmer in ein neues Sich-Zuhause-Fühlen im Körper und im eigenen Leben finden. Durch die urbildhaften Übungen erleben wir wach und spielerisch den Raum in seinen tieferen Dimensionen. Bothmer-Gymnastik führt nach und nach zu Klarheit und innerer Struktur und löst ungünstige Bewegungsmuster und Körperhaltungen auf.

Fritz Graf von Bothmer entwickelte ab 1922 in der ersten Waldorfschule auf Grundlage der Entwicklungsstufen der Schüler und zusammen mit und an den Kindern die Bothmer-Gymnastik. Dies geschah unter den Augen und mit der Zustimmung von Rudolf Steiner. Die Bothmer-Gymnastik wurde bis heute immer weiter entwickelt, auch für Erwachsene und die therapeutische Anwendung. Sie ist inzwischen auf der ganzen Welt verbreitet und feiert in diesem Jahr den 100.

Geburtstag.

Spacial Dynamics ist eine Bewegungskunst, die darauf abzielt, den Eigenbewegungssinn zu schulen. Die oftmals langsamen, fließenden Bewegungen orientieren sich vielfach an der Spirale und anderen Formen des Lebendigen. Spacial Dynamics arbeitet ebenfalls an einer ganzheitlichen Aufrichtung des Menschen und steht wie die Bothmer-Gymnastik auf der Grundlage des anthroposophischen Menschenbildes.

Jaimen McMillan entwickelte Spacial Dynamics seit 1968 auf der Basis weit gefächelter Studien von unterschiedlichen Bewegungsdisziplinen sowie von wissenschaftlichen Forschungen, wie zum Beispiel der Dynamik der Gesetze von fließendem Wasser von Viktor Schauberger. Spacial Dynamics ist seit 2019 als jüngste anthroposophische Körpertherapie offiziell anerkannt.

Im Kurs im Frankfurter Therapeutikum werden zusätzlich zu Bothmer-Gymnastik und Spacial Dynamics auch vorbereitende Aufwärm- und Dehnübungen, rhythmische Fußübungen und internationale Klatschspiele mit einbezogen. Lockere spielerische Elemente wechseln sich ab mit konzentriertem Üben von Bewegungsabläufen.

Der Kurs ist insbesondere ein Angebot für Mitarbeiter des Hauses Aja, aber auch für alle an Bewegungsausgleich Interessierten von außerhalb. Eingeladen sind alle Erwachsenen, die keine starken Einschränkungen der Beweglichkeit und Gesundheit haben.

Ich studierte zunächst Klavier, Rhythmik und Klavierimprovisation. 1996 – 1999 absolvierte ich die Vollzeitausbildung an der Schule für Bothmer-Gymnastik in Stuttgart bei Alheidis von Bothmer und Jaimen McMillan. Es folgte ein zusätzliches Jahr zu Anwendungen von Spacial Dynamics. 2000 – 2002 kam eine Fortbildung in der „Medizin der vier Wesensglieder“ bei José

Martinez in Freiburg hinzu. Ich arbeitete 22 Jahre lang im Stuttgarter Raum als selbständiger Klavierlehrer und Lehrer für Bothmer-Gymnastik und Spacial Dynamics. Während dieser Zeit war ich auch sechs Jahre lang am Therapeutikum am Kräherwald in der Einzelförderung von Kindern tätig. Seit August 2022 lebe ich mit meiner Frau in Kelkheim.

- Kursbeginn:** 10. Januar 2023, die erste Stunde ist eine Schnupperstunde.  
**Zeit:** wöchentlich dienstags 18:30 – 19:45 Uhr, zehn Mal  
**Ort:** Frankfurter Therapeutikum, Gymnastikraum der Physiotherapie  
**Voraussetzung:** Freude an Bewegung; Kleidung, die Bewegung ermöglicht; Indoor-Bewegungsschuhe  
**Kosten:** 150 € für 10 Einheiten, 15 € für die Schnupperstunde



## Winternacht

Es war einmal eine Glocke,  
die machte baum, baum ...  
Und es war einmal eine Flocke,  
die fiel dazu wie im Traum ...

Die fiel dazu wie im Traum ...  
Die sank so leis hernieder  
wie ein Stück Engleingefieder  
aus dem silbernen Sternenraum.

Es war einmal eine Glocke,  
die machte baum, baum ...  
Und es war einmal eine Flocke,  
so leis als wie im Traum ...

So leis als wie im Traum ...  
Und als vieltausend gefallen leis,  
da war die ganze Erde weiß  
als wie vom Engleinflaum.

Da war die ganze Erde weiß  
als wie vom Engleinflaum.

*Christian Morgenstern*