

Альхайдис фон Ботмер

Ботмеровская гимнастика

Педагогические и терапевтические
возможности применения

В сотрудничестве с Иоханнесом В. Роэном.
(Johannes W. Rohen)



Альхайдис фон Ботмер

Ботмеровская ГИМНАСТИКА

**Педагогические и терапевтические
возможности применения**

**В сотрудничестве с Иоханнесом В. Роэном
(Johannes W. Rohen)**

Перевод с немецкого: Александр Цвелик

Предисловие

Эта книга вышла в свет благодаря моему дорогому другу и учителю Иоханнесу В. Роену. Он постоянно побуждал меня к ее написанию. Он стоит рядом со мной в каждой точке ее изложения, на заднем плане, как действующая в ней реально сила. На протяжении многих лет он вел семинары, читал лекции и преподавал анатомию в Школе графа Ботмера, в Штутгарте. Благодаря его деятельности преподавание анатомии поднялось на высокий уровень, получило углубленность и широту. Он показывал нам, как ухватить взаимосвязь строения облика (Gestalt) человека и сил пространства, и как лежащие в основе анатомического строения факты распознать, проникнуть в их основу, в конечном счете применить на практике.

Вопрос о книге по ботмеровской гимнастике возникал все снова и снова. Теперь, уже опираясь на собственный опыт работы в течение десятилетий, и я могу внести свой вклад в эту область. Мне, конечно же, понятно, что многие коллеги также имеют иные точки зрения на упражнения ботмеровской гимнастики. Столь же различны, как и наши индивидуальности, и наши подходы к общеизвестным фактам, нашедшим свое выражение в упражнениях. В том, как мы обходимся с силами тяжести и легкости, с широтой и высотой в пространстве и, в конечном счете, с целью, – во всем этом большую роль играют личные способности и предрасположенности каждого. Здесь на основе одних и тех же основных идей, относительно которых согласны все ботмеровские гимнасты, разворачивается удивительное многообразие. Пусть эта книга станет вкладом в дальнейшую жизнь ботмеровской гимнастики в XXI столетии и дальнейшее ее развитие в педагогическом и терапевтическом направлении.

Я посвящаю эту книгу моим бывшим студентам, нынешним преподавателям ботмеровской гимнастики. Проникнувшись внутренне этой гимнастикой, они живут ею. Эта книга написана в помощь всем тем, кто соприкоснулся с ботмеровской гимнастикой, кто сам занимается упражнениями, или просто желает узнать о том, что лежит в ее основе. Также важно и то, что среди читателей найдутся интересующиеся современными методиками в области движения, которые смогут найти здесь ответы на свои вопросы.

Но гимнастику затруднительно изучить по книге, несмотря на специально данные описания и иллюстрации к упражнениям. Хочется пожелать заинтересованному читателю найти пре-

подавателя, который сможет показать, пронаблюдать и скорректировать ход упражнений.

Чтобы помочь каждому читателю найти именно то, что его интересует, текст, сопровождающий упражнения, делится на четыре различных рубрики:

- ▶ общие положения,
- ▶ описание упражнения,
- ▶ педагогическое значение данного упражнения,
- ▶ терапевтическое значение (если таковое имеется).

На протяжении тридцати трех лет я преподаю ботмеровскую гимнастику, и опыт этой работы положен в основу данной книги. Области моей работы за это время были настолько разнообразны, насколько это можно себе вообще вообразить. Вначале я в течение восьми лет преподавала ученикам в классах с третьего по девятый в вальдорфской школе Детской деревни Песталоцци в Вальвизе. Именно с этими детьми, которые были нежеланными детьми, с которыми жестоко обращались, с беспризорными или имевшими душевные травмы, упражнения ботмеровской гимнастики смогли послужить тому, чтобы они в результате вновь обрели чувство собственного достоинства и открыли в себе красоту. Впрочем, это относилось также и к учительскому составу мастерских Детской деревни.

Позднее получилось так, что в Штутгарте я на протяжении многих лет я вела занятия ботмеровской гимнастикой, в самых различных контекстах, иногда по десять и более часов в день. При столь интенсивном режиме работы каждая ошибка в движении причиняет нещадную боль. Тогда я хотела от чего-то отказаться, что-то ограничить в своей работе, – и это была возможность свое собственное тело сознательно подвести к состоянию своего рода «проверочного материала». В одном лишь процессе, в самом движении как таковом я еще не чувствовала, как распознать «фальшь» и как затем изменить и исправить его.

Благодаря тому факту, что я оказалась преподавателем почти всех семинаров в Штутгарте, на которых получали профессиональное образование люди со всего мира – пасторы (Общины Христиан), учителя или актеры, а также Семинара для молодежи (семинар для ищущих в жизни свое призвание и профессию), – я смогла исследовать в довольно широкой области воздействие и роль ботмеровской гимнастики и дать ей дальнейшее развитие. Кроме того, мне удалось существенно расширить свой опыт в области терапии,

занимаясь в течение ряда лет гимнастикой индивидуально со взрослыми, юношами и детьми, под наблюдением врача; а также в лечебной педагогике.

В октябре 1977 ко мне обратились несколько человек, которые хотели обучаться у меня ботмеровской гимнастике. Из этого начинания развилась в дальнейшем ботмеровская школа, учрежденная фрау Гретель Краузе-Эппингер (Gretl Krause-Eppinger) и постепенно преобразованная – также и благодаря содействию студентов – в дневное учебное заведение. После того как Джемен Макмиллан (Jaime McMillan) из США окончил обучение в первой выпускной группе студентов, он становится преподавателем в ботмеровской школе. Мы совместно преподаем и руководим школой с постоянно возрастающим студенческим контингентом до 2000 года. В течение двадцати трех лет существования ботмеровской школы мы вместе с нашими коллегами преподававшими специальные предметы, могли пережить всю значимость формирующего воздействия ботмеровской гимнастики на человека. Эти многолетние впечатления подтверждают основательность и глубину воздействия образования и самообразования, основанного на ДВИЖЕНИИ. Хотелось бы еще раз выразить здесь мою сердечную благодарность всем нашим сотрудникам и преподавателям за их верность общему делу.

Штутгарт, начало 2004 г.

Графиня Альхайдис фон Ботмер
(Alheidis Gräfin v. Bothmer)

Благодарность

Прежде всего мне хотелось бы поблагодарить г-на Йорга Пекарского (Jörg Pekarsky), который столь интенсивно и глубоко вжился в упражнения ботмеровской гимнастики, что смог создать столь выразительные, также и в художественном смысле, иллюстрации для этой книги. Я сердечно благодарю его как художника за проявленное им в процессе нашей совместной работы терпение и заинтересованность. Также мне хотелось бы выразить свою сердечную благодарность фрау Розвите фон дем Борн (Roswitha von dem Borne), просмотревшей рукопись и оказавшей существенную помощь своими замечаниями.

Я благодарю за существенную финансовую помощь в издании книги г-на д-ра Томаса Ледига, а также фонд IONA-Stiftung, Амстердам, фонд Mahle Stiftung, Штутгарт, и объединение Graf Bothmer-Schule, Штутгарт. Особую благодарность я должна принести издательству Schattauer-Verlag, Штутгарт, и его сотрудникам, и прежде всего госпоже д-ру Петре Мюлькер (Frau Dr. Petra Mülker) за ее заботливую редакторскую работу, а также за ее быстроту и отличное оформление книги.

Графиня Альхайдис фон Ботмер
(Alheidis Gräfin v. Bothmer)

Содержание

А. Общие положения

- I. Какое место занимает ботмеровская гимнастика в широком спектре методик движения?9
- II. Принципы строения человеческого организма и их отношение к трем измерениям пространства ... 13
- III. Телесное развитие человека в ходе первых трех семилетий жизни..... 22
- IV. Развитие двигательных способностей ребенка 25
- V. Основные формы движения (ходьба, бег, прыжки) 29

В. Упражнения ботмеровской гимнастики

- VI. Упражнения ботмеровской гимнастики во втором семилетии 37
 - 1. Первый хоровод – для детей с девяти лет (3 класс) 37
 - 2. Второй хоровод – для детей с 10 лет 42
 - 3. Третий хоровод (для детей 11 лет) 44
 - 4. Игра между тяжестью и легкостью (с 11 лет)..... 46
 - 5. Игра между шириной и высотой (с 11 лет)..... 47
 - 6. Треугольник (с 12 лет)..... 48
 - 7. Квадрат (с 12 лет)..... 54
 - 8. Катящаяся палка (с 12 лет) 56
 - 9. Прыжок в середину (с 13 лет)..... 58
 - 10. Ритм (или «Большой ритм») (с 13 лет)..... 61
 - 11. Запертый треугольник (с 14 лет)..... 64
- VII. Возраст пубертата 68
 - 1. Общие положения..... 68
 - 2. Падение в пространство..... 69
 - 3. Падение в точку (для 14- и 15-летних) 73

VIII. Упражнения третьего семилетия	81
1. Цели ботмеровской гимнастики в этом возрасте	81
2. Воспитание движения во взаимосвязи с тремя пространственными направлениями.....	84
2.1. Фронтальная плоскость – телесная основа свободы действия между направлениями вперед и назад.....	85
2.1.1. Ритм двух скрещиваний	86
2.1.2. Der Sturz (Штюрц).....	90
2.1.3 Три круга.....	93
2.2. Горизонтальная плоскость	96
2.2.1. Вихрь (для 17 лет).....	97
2.2.2. Диск.....	100
2.2.3. Хождение в горизонтальной плоскости	102
2.3. Плоскость симметрии	104
2.3.1. Шаг к цели (с 15 лет)	104
2.3.2. Сдвоенная восьмерка (для 16 – и до 18 лет)	106
2.3.3. Движение к цели	110
2.3.4. Весы («Большая горизонталь») (для 17–18 лет)	112
2.3.5. Копье (17–18 лет)	114
2.4. Синтез	119
2.4.1. Растущая высота	119
2.4.2. Растущая ширина	122
2.4.3. Большое выпрямление	125
2.4.4. Вращение вокруг наклонной оси.....	127
2.5. Наполнение измерений пространства	129
2.5.1. Купол.....	129
2.5.2. Крест, или измерения (пространства).....	131

А. Общие положения

I. Какое место занимает ботмеровская гимнастика в широком спектре методик движения?

Существует лишь один Храм в мире – это человеческое тело. Нет ничего возвышеннее, чем его устройство. Склоняясь перед человеком, мы почитаем это откровение во плоти.

Новалис

В наше время с понятием «гимнастика» связано представление о чем-то, что в первую очередь относится к телесному – к выполнению фигур упражнений, тренировке мускулатуры тела, рук, ног и т. д. Или же гимнастика применяется как средство подготовки в определенных видах спорта (например, «лыжная гимнастика»). Но в ботмеровской гимнастике основой выступает другое – то, что скорее сродни формирующим существо человека качествам античной гимнастики, нежели спорту или прочим методикам гимнастических упражнений. Может быть, по этой причине для ботмеровской гимнастики подыскивали разнообразнейшие иные имена. Ботмеровская гимнастика, однако, не является также и «переложением на новый лад» гимнастики греческой, чего добивались в конце XVIII – начале XIX вв. филантропы¹ (просветители). Чем она является на самом деле, будет отдельно рассмотрено в конце этой главы.

К чему стремились филантропы? Они хотели живо ощутить в себе идеалы древних эллинов. Наиболее известными представителями филантропов был Жан Жак Руссо² и Иоганн Бернхард Базедов (Johann Bernhard Basedow)³. Они ставили перед немецкой просветительской педагогикой цель обновить школьное обучение благодаря игровым формам, укреплению и закалке тела, ручному труду, обучению практическим жизненным навыкам, получению естественнонаучных знаний,

1 См.: Dr Hajo Bernett: Die pädagogische Neugestaltung der bürgerlichen Leibesübungen durch die Philantropen. Verlag Karl Hofman, 1971, Schorndorf bei Stuttgart. (Д.-р Хайо Бернетт. Педагогические нововведения филантропов в области телесных упражнений для граждан).

2 Жан Жак Руссо, 1712–1778, философ и педагог, видимо, самый ранний сторонник телесных упражнений.

3 Иоганн Бернхард Базедов (Johann Bernhard Basedow, 1724–1790.) Выдающийся представитель немецкой просветительской педагогики. Испытал сильное влияние идей Руссо.

изучению родного языка, развитию веротерпимости, внеконфессиональному преподаванию вопросов религии и государственной опеке школ. Базедов стал известен благодаря основанному им в Дессау образовательному учреждению, которое он назвал «Филантропией» (*Philanthropos* – «дружественный человеку»). В этих учебных заведениях, которые во множестве распространились по Европе, насаждались мечтательные идеалы филантропов. Но то, что они учредили в действительности, было некоей механической, абстрактной гимнастикой, сохранившейся до наших дней.

В конце XIX столетия на исторической сцене появляется «отец гимнастики» Ян (*Jahn*)¹. Во времена наполеоновского владычества в Германии он стремился укрепить «моральную и физическую силу народа», чтобы добиться освобождения нации от французского гнета.

Вскоре после начала XIX в. французский актер Франсуа Дельсарт² разрабатывает учение о движении, основной установкой которого был тот факт, что осанка, весь строй тела (*Körperhaltung*) воздействует на духовную деятельность, и наоборот – дух воздействует на тело.

В конце XIX столетия один за другим с небольшим промежутком рождается ряд значительных личностей, вновь привнесших новые импульсы в область искусства движения³.

Идеалы гимнастики, концепция которых до этого была очерчена только для юношества и мужчин, черствеют, закостеневают и окончательно устаревают. Новое поколение теперь, наконец, принимает в свои ряды также и женщин, что в то время можно было расценить как небольшую революцию. Женщины смогли освободиться от зашнурованных корсетов и не опираться более на свои комоды в стиле бидермайер, боясь упасть в глубокий обморок от удушья, а облачиться в свободные одежды и свободнее двигаться. Эти нововведения в

1 Фридрих Людвиг Жан (Ян) (*Friedrich Ludwig Jahn*, 1778-1852). Прежде всего им была разработана гимнастика на спортивных снарядах, а также некоторые новые снаряды, использующиеся до нашего времени.

2 Франсуа Дельсарт (*Francois Delsarte*, 1811–1871), движением стремился облагородить людей...

3 Б.М. Менсендик, 1864; Эмиль Далькроз, 1865; Рудольф фон Лабан, 1879; Мэри Вигман, 1886; Рудольф Бодэ, 1881; Фриц гр. фон Ботмер, 1883; Луиза Ланггард, 1883; Хедвига фон Роден, 1890; Хинрих Медау, 1890 – это лишь некоторые имена. (*B.M. Mensendieck*, 1864, *Emile Dalcroze* 1865, *Rudolf von Laban* 1879, *Mary Wigman*, 1886, *Rudolf Bode* 1881, *Fritz Graf v. Bothmer* 1883, *Louise Langgaard* 1883, *Hedwig von Rhoden* 1890, *Hinrich Medau* 1890).

основном были инициированы и распространились благодаря фон Бесс М. Менсендик (Bess M. Mensendieck)¹.

К началу XX столетия в Европе было основано множество новых, работающих по совершенно разным методикам школ движения. Старая система гимнастики в дальнейшем становится в первую очередь приветствуемым тоталитарными политическими системами инструментом манипуляции людскими массами.

Что же отличает ботмеровскую гимнастику от всех других школ и систем движения?

Ботмеровская гимнастика – это одна из форм гимнастики, впервые разработанная графом Фрицем фон Ботмер в Вальдорфской школе Штуттгарта, основанной в 1919 году Рудольфом Штейнером².

Вальдорфская педагогика основывается на глубоком познании законов развития человека. Это означает прежде всего, что детей обучают не просто как «маленьких взрослых», а соответственным их возрасту образом. В преподавании гимнастики решающими являются критерии телесного порядка, с которыми соотнобразовывается учитель при постановке задач перед детьми. Граф Фриц фон Ботмер должен был найти соответствие в преподавании гимнастических упражнений этим критериям, отвечающим требованиям возраста, – так звучало поручение Рудольфа Штейнера.

Графу Ботмеру были знакомы новые импульсы в искусстве движения своего времени. Но он также сознавал, что не может ни оставаться привязанным к ним, ни развить их сам дальше, но что он должен раскрыть в себе совершенно иные источники.

Эти его внутренние источники – с одной стороны, его глубочайшее благоговение перед образом человека (обликом и устройством человека – *menschlichen Gestalt*), и с другой – плод длительного духовно-научного антропософского пути ученичества.

Потому ботмеровская гимнастика не связана с тем, что УЖЕ ИМЕЕТСЯ, воплощено, но в определенной степени явля-

1 Б.М. Менсендик (B.M. Mensendieck), род. в 1864. в голландско-американской семье. Она стремилась к постижению телесности как некоей машины, за которой бы женщины ухаживали, как хорошие «машинистки». Ее метод базировался на анатомо-физиологической основе и позже дал значимый импульс развитию лечебной гимнастики.

2 Рудольф Штейнер (Rudolf Steiner, 1861–1925) развил новый, ориентированный на процесс развития метод преподавания, который применяется сегодня во всем мире в вальдорфских школах. См. его цикл лекций «Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik», Rudolf Steiner, GA 293, Dornach, Auflage von 1992. – Русский перевод: Штейнер, Рудольф. «Общее учение о человеке как основа педагогики» Пер. с нем. Д.М. Виноградова. М.: Парсифаль (издательство Московского Центра вальдорфской педагогики), 2005. ISBN 5 – 85251-072-6

ется неким «Творением из Ничего». Она вызывает и поддерживает совместное связанное действие тела, души и духа – как развивается оно в детстве. Ведь душа ребенка не приковывается тотчас же неизменно к телу, но начинает развиваться, с годами все более и более вступая в него – и тем самым в пространство. Посредством ботмеровской гимнастики дети должны научиться в каждом возрасте переживать свое тело верно соответствующим их ступени развития образом, благодаря чему обучение может восполнять и исправлять отклонения в развитии. Но также и взрослые люди могут при помощи этих упражнений найти путь к целительным и укрепляющим пространственным силам, что позволяет раскрыть в своей жизни новые возможности.

Новое в ботмеровской гимнастике заключается в том, что она не игнорирует развитие ребенка, но в каждой фазе его жизни бережно поддерживает и побуждает его – в согласии с сутью его существа. Растущий, подрастающий человек благодаря специфически предназначенным для этой возрастной ступени упражнениям все более осознает прежде всего поддерживающую и несущую роль своей костной системы, так что в том пространстве, в котором он живет и двигается, он сможет достичь жизненной уверенности и прямооты. Также и для взрослого, если оказались поколеблены его душевные устои или начинает развиваться нечто, носящее болезненный характер, ботмеровские упражнения могут помочь найти в жизни новую опору и обрести мужество.

II. Принципы строения человеческого организма и их отношение к трем измерениям пространства (трем пространственным направлениям)

JOHANNES W. ROHEN

Устройство человека фундаментально отличается от животного, и в первую очередь благодаря прямохождению. Вследствие этого определяющее влияние здесь оказывает, играя не последнюю роль, отношение тела к пространственным измерениям, направлениям пространства. В то время как млекопитающие, обладая четырьмя конечностями, двигаются вперед в горизонтальном направлении и ориентированная преимущественно в длину голова тяжело и мощно подвешена впереди тела, прямоходящий человек может поддерживать свою почти сферическую голову на позвоночнике в равновесии. Движение вперед возникает исключительно благодаря нижним конечностям, и руки остаются свободны для индивидуальных движений – художественных и ремесленных. Они даже могут – посредством жестов или рисунка – подобно мимике лица, вне зависимости от положения в пространстве, применяться человеком для коммуникации, общения.

Человеческая рука, немаловажным фактором при возникновении которой в процессе эволюции послужило именно прямохождение, вертикальное положение тела, является изумительным творением природы.

Человеческое тело своим строением демонстрирует нам в каждом из трех направлений пространства некий иной, особый формирующий принцип (*Gestaltungsprinzip*) (рис. 1).

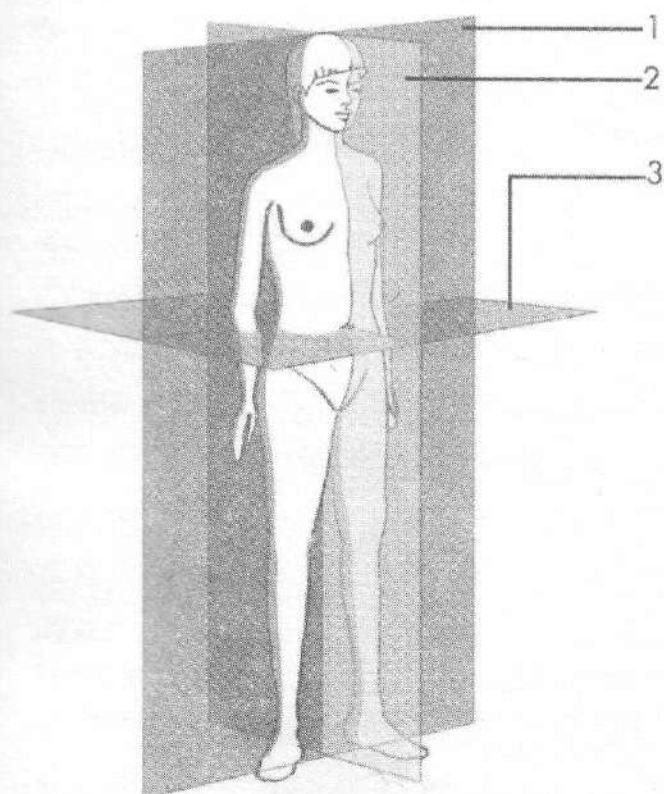


Рис. 1. Три плоскости разделения тела и им соответствующие принципы его строения и формирования:

1 – фронтальная плоскость (направление вперед-назад), сегментарное деление (*Segmentgliederung*);

2 – срединная плоскость (медианально-сагитальная), направление право-лево, билатеральная симметрия;

3 – горизонтальная плоскость (трансверсальная), направление верх-низ, полярность (противопоставление).

В направлении *правое-левое* наблюдается билатеральная (двусторонняя) симметрия. Разделительная плоскость – это медианальная, срединная плоскость тела (рис. 1). Правая и левая стороны тела если и не вполне, то все же в значительной степени повторяют друг друга, как отражение. Мы имеем два глаза, два полушария головного мозга, две руки и т. д. Внутри организма первоначально, в эмбриональном развитии, также закладывается двусторонняя симметрия, которая, однако, позже уходит. Несмотря на имеющиеся кое-где большие морфологические и функциональные различия, обе половины тела демонстрируют зеркальную симметрию, определяющую их структуру.

В направлении *верх-низ*, по вертикали, в противоположность этому можно усмотреть совершенно иной способ образования формы (иной структурный принцип). Наверху находится сферически сформированная голова, заключающая в себе мозг и весьма развитые органы чувств. Череп является внешним скелетом, играющим роль защитной оболочки мозга. Здесь царит принцип покоя. Конечности же, напротив, скелет имеют внутренний, окруженный мускулатурой и подвижный. Здесь царит принцип движения. Лицевая часть черепа выражает нам «физиогномию» индивидуальности, несущую в себе постоянную тенденцию к характерным, в себе завершенным формам выражения¹. Конечности, которые состоят из более или менее схожих по форме цепочек сочленений, напротив, являют свое «лицо»² только в движении. Здесь все пребывает в потоке и никогда не отливается в типически-характерный «лик» (*Antlitz*), являющий собой оттиск характера. Невозможно вообразить себе большей противоположности, чем «покояющаяся», сферически сформированная голова и подвижные, структурированные радиально-лучевым образом конечности. Потому в направлении верх-низ присутствует не симметрия, а полярная противоположность. Разделительной плоскостью здесь является горизонтальная плоскость, которая может располагаться на различном уровне (рис. 1).

Третий способ формирования (*Gestaltungsprinzip*) проявляется в горизонтальном направлении (*в измерении вперед-назад*), которое определяющим в первую очередь является в формировании области туловища, т. е. в промежуточной между головой и конечностями сфере. Разделительной является фронтальная плоскость (рис. 1).

1 «*Charakteristischen, ganzheitlichen Ausdrucksform*» – «характерная, цельная форма выражения». Имеется в виду, что и характер, и форма здесь «в-себе-центрированы», самодостаточны в своей выразительности – как символ, знак, маска. Также и геометрический центр головы как сферы находится *внутри* нее, в отличие от геометрического центра туловища, смещенного вперед, более вовне. – *Прим. пер.*

2 «*Physiognomie*»

В этой плоскости находится составленный из многочисленных позвонков позвоночник, обеспечивающий возможность образования оболочки для телесных полостей благодаря нависающим впереди ребрам. Каждый позвонок несет на себе пару ребер, и этот элемент формы – по крайней мере, в области груди – тем же самым способом повторяется от верха до низа. Возникает сегментированное, ритмическое членение.

В самом деле, вплоть до расположения мышц, кровеносных сосудов и нервов, корпус обнаруживает строгий сегментарный порядок, в то же время вверху получая большую тенденцию к «сродству с головой», а внизу – к «сродству с конечностями». Там, где, соединяясь позади, дужки позвонков образуют полое пространство, в котором размещается спинной мозг со своими оболочками (нейральное пространство тела), там ребра, соединенные впереди грудиной, тоже образуют большее по размерам закрытое пустое пространство (полость для внутренних органов груди и живота). В горизонтальном направлении каждый сегмент имеет строение в форме восьмерки (лемнискаты), которая, собственно, и представляет собой структурный принцип корпуса тела (таблица 1, стр. 21). Это лежит в основе ритмического, периодически повторяющегося принципа формирования, что наиболее наглядно проявляется, например, в форме грудной клетки. Но также и строение брюшной стенки и спины позволяет, хотя при этом нечто и видоизменяется, распознать в основном некое сегментарное членение.

Мы рассмотрели пока структурное членение человеческого организма только с точки зрения линейных измерений (черные линии в рис. 2а, б и рис. 3а). Однако чтобы прийти к переживанию пространства, мы должны расширить соответствующую линию до плоскости (второе измерение), и далее ее, в свою очередь, расширить до телесного объема (третье измерение). Теперь переживание человека – идя от плоскостей, которые можно провести из представленных, очень разных по своим качествам, линейных измерений – по отношению к этим «ощущаемым плоскостям» неожиданно может оказаться чрезвычайно различным.

Рассмотрим для начала направление **верх-низ** (рис. 2а). Вертикальная плоскость сечения (фронтальная плоскость) делит тело на переднюю часть (лицевая часть черепа, передняя поверхность туловища и т. д.) и заднюю (мозговая часть черепа, спина и т. д.). Человек переживает свое бытие, исходя из этой плоскости, этих «Верха» и «Низа», как бы будучи растянутым между небом и землей, легкостью и тяжестью, между сознательным восприятием (через органы чувств головы) и бессознательной включенностью в материальные процессы (в органах живота, конечностях).

Когда человек разводит руки, то «лицевая» в определенном смысле сторона его тела (поверхность ладоней, лицо) оказывается обращена вперед, а «оборотная сторона» – назад (тыльная сторона кистей рук, затылок, спина). Это – волевое направление, волевое измерение пространства его бытия.

Человек переживает в своей телесности, что он должен встретиться в противостоянии с силой тяжести (внизу), которая определяет формирование костной системы; но что он также имеет пространство, где предоставлен самому себе и из которого он может освободиться при помощи органов своей головы и образовывать мысли. Чтобы прийти, однако, к фактическому переживанию пространства, человек должен расширять фронтальную плоскость вперед (и соответственно, назад) – в третье измерение. Исходя из вертикали, он сможет осуществлять в трехмерном пространстве импульсы своей воли, причем каждый шаг будет означать освобождение себя от земли – и новую отдачу себя земным силам.

Гёте во второй части «Фауста» символически представил схождение Фауста в царство «Матерей». Путь к «Матерям» является собой волевым актом, который должен вести Фауста в «нижний мир», преисподнюю. Поэтому Мефистофель говорит: «**Versinke denn! Ich könnt auch steige¹ sagen....**» («Спустишь же! Мог бы я и «поднимись» сказать!»). При этом упоминается вертикаль! Потому-то в конце главы от Мефистофеля также следует и указание: «**Versinke stampfend, stampfend steigst du wieder**» («Спускайся, топни; топнув снова – ты подымешься опять).

Кто не знает этого топанья ногами – в нетерпении или в гневе, когда человек не в состоянии пробить свои устремления, свои волевые импульсы! И насколько вдруг ненадежность почвы, на которой мы стоим, – при плавании на корабле в бурю или при землетрясениях – входит, проникая тотчас собой ткань нашего бытия! Это волевая, или субстанциональная² сторона нашего переживания пространства. Только исходя из стойкой, стабильной вертикали, мы можем по-человечески раскрываться, осваивая пространство движения вперед (так сказать, в дневную сторону или в направлении будущего) или назад (в направлении ночной, теневой стороны – или прошлого). Исходя из фронтальной плоскости, мы открываемся в горизонтали в третье измерение, в пространство, в котором движения могут тогда быть уже сформированы, получив определенный облик.

Совершенно другой мир переживаний раскрывается нам в *измерении Левое – Правое*, которое определяется срединной (меди-

1 Steige – подъем, восхождение на новый уровень.

2 Здесь мы переживаем *субстанцию*, ткань, а не мысль или чувство о ней. Ибо воля имеет дело в первую очередь с субстанцией. (Прим. перев.)

анальной) плоскостью (рис 2b). Эта плоскость проходит точно по середине тела и делит его на две по виду одинаковые – а вернее, схожие – половины (рис. 1). Однако возникающая при этом симметрия является до определенной степени полной, собственно, лишь в области головы и конечностей. В области туловища, в полости грудной клетки легкие и сердце расположены еще относительно симметрично, но уже в брюшной полости мы имеем отход от заложенной в эмбриональном состоянии двусторонней симметрии: здесь печень смещается больше в правую, а желудок и селезенка – в левую сторону. Только почки сохраняют изначальную симметрию. Характерно и то, что также и органы головы не являются абсолютно симметричными по своему строению. Левое большое полушарие внешне выглядит совершенно так же, как и правое, но функционально во многих отношениях отличается от него. Так, на коре левого полушария находится речевой центр, а на правом его нет. Левое полушарие связано – т. к. нервные пути перекрещиваются – с правой половиной тела. Так как мы в большинстве являемся правшами, т. е. правая сторона является более сильной и искусной в движениях, то о левом полушарии говорится как о доминантном.

Напротив, правому полушарию мозга доверены в большей степени функции сопровождения. Оно имеет, к примеру, больше функций объемлющего, синтезирующего характера. Правое полушарие распознает, так сказать, «лес как единое целое», а левое – подсчитывает деревья; правое воспринимает, понимая, некую мелодию и композицию в ее целостной структуре, а правое – напротив, только отдельные тона. Говорят о латерализации мозга. Так же и органы чувств: один орган является по преимуществу доминирующим, а другие подчиненными. Это обозначают, как «доминанту правого или левого глаза» – «правоглазость», «левоглазость» и т. д. Когда оба наших глаза направлены на один и тот же предмет, зрительные оси скрещены, и мы получаем переживание пространства.

Пространственное зрение основывается на способности мозга различия в проекции образа обеих глазах (т. н. параллакс) переводить в измерение пространства. Когда наши руки соприкасаются в срединной (медианальной) плоскости, то мы конкретно испытаем ту самую предметность, которую глаза передают нашему сознанию только как образ.

Медианальная плоскость (также называемая медианально-саггитальной) является, таким образом, граничной плоскостью, которая благодаря зеркальной симметрии правого и левого может вносить пространство в наше сознание, не являясь, однако, плоскостью, из которой мы могли бы выходить наружу в пространство, как из фронтальной плоскости.

Восприятие зеркального отражения формирует сознание и делает возможным представление о противоположности, не охватывая его как трехмерную реальность – «негатив помещения» действует в какой-то мере (табл. 1). Измерение *правое – левое*, которое становится ощутимо переживаемым в медианальной плоскости, сильнее всего связано с нашей способностью образовывать представления о пространстве, и менее – входить самим в реальность пространства. Собственно, поэтому о медианальной плоскости нужно было бы сказать – по отношению к пространству – как о функции отрицательной или всасывающей, отражающей или забирающей пространство.

С этой точки зрения также будет понятно, что двусторонняя симметрия лучше всего выявлена в формировании области головы – там, где возникают представления и пространственные восприятия; в то время как в области органов живота, функции которых протекают в бессознательном, симметрия все больше размывается, сглаживаясь. Только в области органов выделения и половых органов процессы, ведущие к возникновению сознания, в незначительной степени появляются вновь.

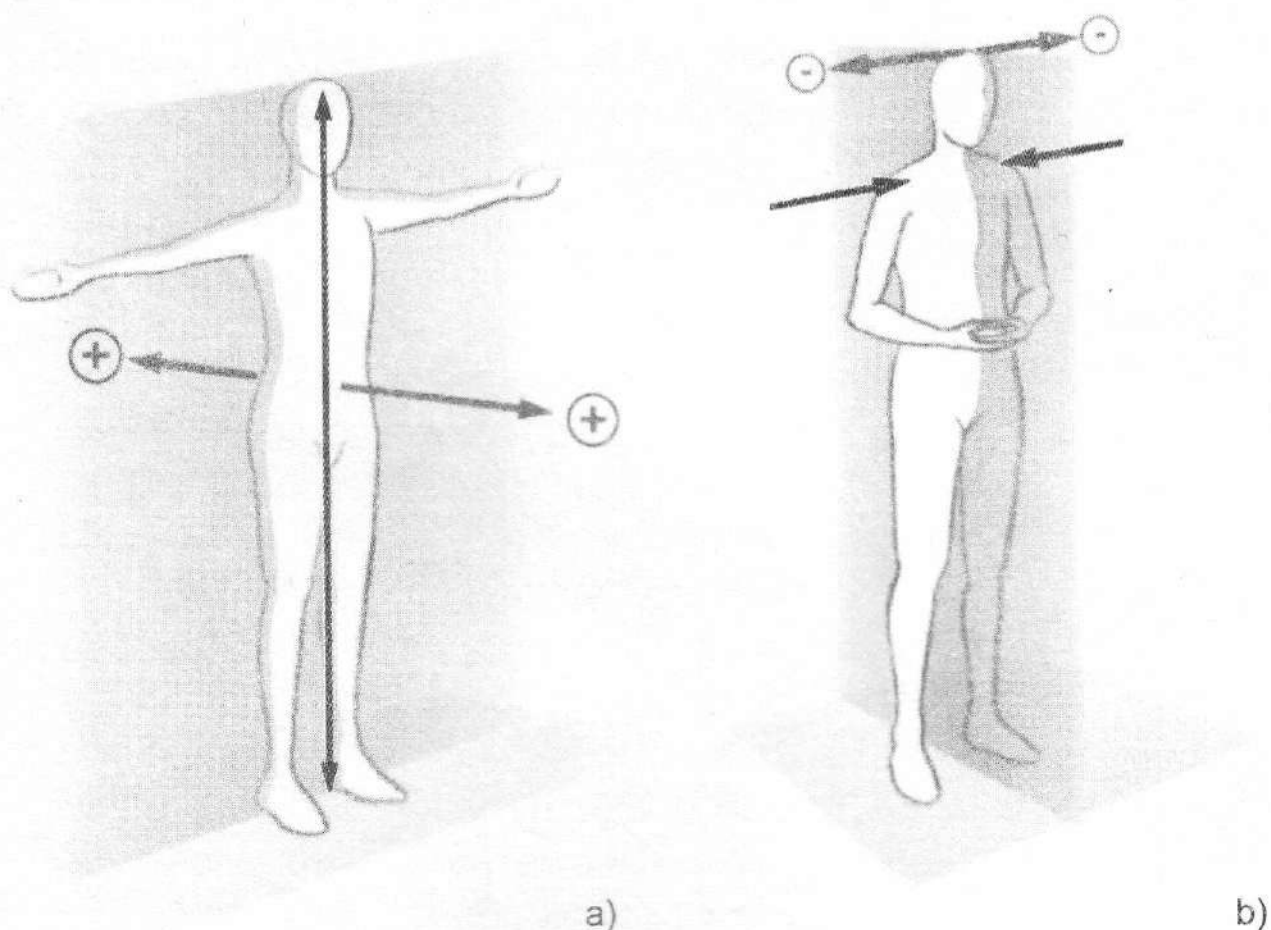


Рис. 2. Переживаемые нами плоскости и их отношение к пространству трех измерений:

- a) переживание верх-низ (красная линия) во фронтальной плоскости (серое).
Переход в пространстве вперед или назад (черная линия со знаком +);
- b) переживание правого-левого в медианальной плоскости (красные линии).
Переход в пространство невозможен (черная линия со знаком -).

Так как конечности благодаря их связям с нервной системой головы стали «вольными» органами, не predeterminedными в своих действиях, с помощью которых мы, например, можем реализовать наши осознанные целенаправленные двигательные представления, то они позволяют нам не только выводить движение в пределы пространства. Также, например, благодаря мышечному чувству (*кинестезии*) и его двусторонней (билатеральной) симметрии это дает возможность достигать таких пространственных представлений, которые существенно дополняют и углубляют образы, воспринимаемые головой.

Третьим и последним измерением, имеющимся в нашей структурной классификации (больше трех принципов формирования, как это ни странно, в человеческом организме не представлено!) является *измерение Вперед – Назад* (рис. 3а). Оно по сути своей является собственно человеческим измерением. Производной от этого линейного измерения является горизонтальная плоскость, которая разделяет голову и туловище на уровне шеи; в области таза она отграничивает друг от друга туловище и конечности. Как уже упоминалось, корпус имеет сегментарную структуру. 12 пар ребер лежат друг на друге и образуют вместе с позвонками и грудиной грудную клетку, которая в процессе дыхания поднимается и опускается регулярно и ритмично. Если взглянуть на типичный сегмент туловища сверху (рис. 3б), то становится понятно, что костные элементы (позвонок, ребра, грудина) образуют лемнискату. Она, охватывая собой, образует впереди пространство грудной клетки (ее внутренних органов), а позади – пространство для нервных тканей (спинного мозга и т. д.). В функциональном отношении между этими двумя областями существует полярная противоположность, так же как она существует между верхом и низом: головой и центральной нервной системой, с одной стороны, и органами обмена веществ и конечностями – с другой. Человек, таким образом, вновь переживает в каждом своем сегменте исходящую из горизонтальной плоскости двойственность жизни – с одной стороны, происходящее в нервной системе (позади); с другой стороны – разворачивающееся в обмене веществ (впереди). Это – измерение чувства, лежащее в душевном пространстве между представлением и волей и их объединяющее.

Если из горизонтальной плоскости подниматься в третье измерение, то нужно сдвигать эту плоскость либо вверх (в направлении головы), либо вниз (в сторону брюшной полости), причем переживание при продвижении вверх будет становиться более осознанным и сходным с представлением, а вниз – напротив, все бессознательнее и глуше.

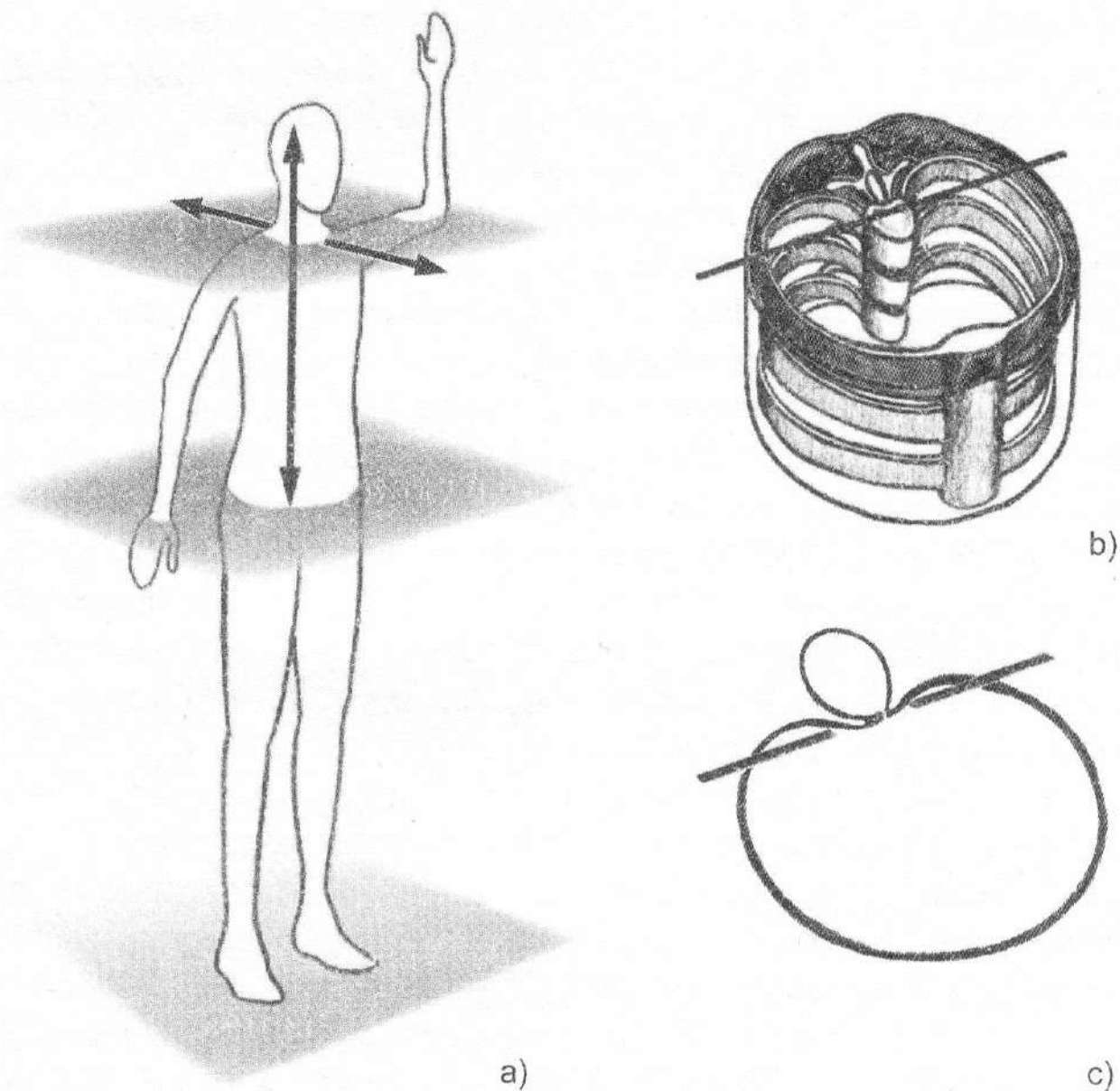


Рис. 3. Переживаемый в направлении вперед-назад (красная линия) в соответствующих горизонтальных плоскостях (показано серым) принцип сегментного членения. Переход в пространстве приводит к полярности – вверх или вниз (черная линия):

а) горизонтальные плоскости можно провести через тело на различной высоте;

б) строение типичного сегмента в направлении вперед-назад: ребра впереди охватывают пространство внутренних органов тела, а позвоночник позади охватывает спинномозговой канал (невральное пространство). Разделительная плоскость (черная линия) проходит через тело позвонка;

с) лемниската как принцип структурного строения туловища в направлении вперед-назад.

Центр, средоточие чувства находится в области сердца и легких, то есть в средней части туловища, там, где преобладают ритмические процессы. Мы переживаем в середине своего тела не только функциональную противоположность между передним и задним, но также – когда уже переходим к пространству, в объемное – мы переживаем здесь полярные противоположности в направлениях верх-низ и право-лево. Но все это переживается здесь не как неподвижные застывшие образы представлений (правое/левое) и не как двигательные динамические волевые импульсы (верх/низ), но – в ритмичном, согласовывающем и выравнивающем взаимодействии, которое проявляется душевно как чувствование.

На телесном уровне происходящее прочитывается в изменениях ритмов дыхания и сердца.

Таким образом, можно сказать, что в конечном счете каждое телесное движение должно исходить из ритмического, будь то движение рабочего или гимнастического рода, – но оно должно рождаться из наполненной ощущением и чувством середины, чтобы не впасть в односторонность чисто физического характера движения (как это происходит, например, в «большом спорте») и не скатиться в движении к душевно-безразличному.

Таблица 1. Принципы строения человеческого тела и их взаимосвязь с пространственными измерениями и душевно-духовными силами.

Принцип построения	Линейное (одномерное)	Плоскость (двухмерное)	Расширение в пространство (трехмерное)	Отношение к душевно-духовным силам
Билатеральная симметрия	Правое-левое	Медианально-саггитальная (срединная) плоскость	Пространственно-негативное (отрицательное пространство)	Представление
Сегментация Метаметрия ¹	Переднее-заднее	Горизонтальная плоскость	Ритмическое наполнение пространства между полярно-противоположными областями	Чувство
Полярность	Верхнее-нижнее	Фронтальная плоскость	Стать деятельным, совершать (Tätigwerden) (переднее-заднее)	Воля

¹ Метаметрия – род симметрии.

III. Телесное развитие человека в ходе первых трех семилетий жизни *Иоханнес В. Розн (Johannes W. Ronen)*

Рост и развитие человека разворачивается не линейным, аддитивным образом, но ритмически. Замедленные фазы развития сменяются, чередуясь, более быстрыми. В первые 20 лет, с периодом в 6-7 лет, в облике ребенка происходят глубокие изменения, проявляющиеся не только внешне, телесно, но влекущие за собой также изменения душевно-духовные. Именно в этом смысле говорится о семилетних периодах жизни, хотя в последнее время стало заметно проявляться все возрастающее сокращение этих фаз. Первая фаза завершается со школьной зрелостью (в 6-8 лет), вторая – с половой зрелостью (в 13-15 лет), третья фаза – с выходом во «взрослую жизнь», или «социальной зрелостью» (19-22 года). Затем рост тела в высоту в основном завершается. Тело выросло и стало «универсальным», раскрыв и выявив весь спектр своих возможностей.

Чтобы действительно научиться пользоваться ботмеровской гимнастикой как педагогическим инструментом в течение этих трех первых возрастных ступеней, необходимо научиться понимать не только душевно-духовные изменения, происходящие с ребенком, но и сопутствующие этому телесные преобразования. После рождения младенец еще совершенно беспомощен. Его движения еще нецеленаправленны и неуправляемы. В первые месяцы жизни он начинает пытаться выпрямить и держать свою еще несоразмерно большую голову. Затем наступает период ползания, во время которого ребенок перемещает свое тело, опираясь на все четыре конечности, по горизонтали. Период с 9-го по 15-й месяц жизни является временем, чрезвычайно драматически напряженным как для ребенка, так и для его близких – тело выпрямляется вертикально, как это, по-видимому, совершилось в ходе процесса эволюции человека за миллионы лет. Ни одно из существ, живущих на Земле, не достигло прямохождения, добившись тем самым надлежащего встраивания своего тела (т. е. «должного» отражения в этом качестве сути его существа) в трехмерность пространства.

С этого момента эволюции индивидуальность человека, соединяющаяся в момент зачатия с зародышем эмбриона, может воплощаться (инкарнироваться) в трехмерность нашего жизненного пространства. И этот процесс протекает не равномерно-линейно, но разворачивается ритмически, по фазам.

В первые семь лет жизни преимущественным является развитие головы, основных органов чувств и мозга.

Ребенок представляет в определенном смысле всецело орган чувств и пытается всему, что он воспринимает в своем окружении, подражать и все повторять, имитируя. Но своим собственным суждением он еще не обладает.

В телесном плане в этот период развития прежде всего происходит дальнейшая дифференциация мозга. Когда ребенок рождается, то в больших полушариях его мозга уже есть все нервные клетки. Их количество уже не будет возрастать в течение жизни. Рост размеров мозга после рождения связан уже не с возрастанием числа клеток, а с возникновением специфических связей между ними (например, благодаря образованию отростков и контактов, т. н. синапсов). Эти межклеточные связи образуют затем предпосылки появления в дальнейшем способности к обучению и памяти (ср. J. W. Rohen¹).

К 5-7 годам эта тонкая структурная дифференциация мозга завершается до такой степени, что жизненные силы в какой-то мере освобождаются, удаляясь из области головы, и могут теперь быть использованы в обучении и как силы представления (памяти). Наступает школьная зрелость.

Второе семилетие (7/8–14/15 лет) знаменуется тем, что дети благодаря пробудившейся в них новой способности представления все больше и больше осознают, что они сами являются также «кем-то». Но их самосознание еще не пробуждено вполне, поэтому в этом возрасте появляется заметная душевная лабильность и потребность ориентации на внешние образцы для подражания. Поэтому в этом возрасте, как принцип воспитания, детям столь важен авторитет, исходящий от взрослого, так как опору авторитету они еще не могут найти в самих себе.

Если в первые семь лет благодаря голове с ее органами чувств определяющим является чувственный мир, воспринимаемый ими, то во втором семилетнем периоде это душевный мир в окружении ребенка, который он воспринимает и которому подражает.

На плане телесном эта фаза развития начинается со сменой зубов. Первый коренной зуб (молярный) сменяется чаще всего в период между 7-8 годами, второй – в возрасте 13-14 лет. Другие зубы вырастают в течение этого временного промежутка. Поэтому весь период второго семилетия в целом посвящен формированию челюсти (прикуса). Однако новые зубы очень отличаются от молочных зубов: в них проявляется индивидуальный характер.

Эта индивидуализация, однако, не ограничивается областью челюсти. Также и форма лицевой части черепа, и самой головы принимает все более и более индивидуальные черты.

1 J.W. Rohen, Funktionelle Neuroanatomie, 6. Aufl, Schattauer Verlag, Stuttgart, 2001

Увеличивается грудная клетка. Меняется дыхание. Диафрагма опускается глубже. После 9 лет количество легочных альвеол уже больше не увеличивается, т. е. легкие достигают назначенной им структуры, однако в последующие годы легочные альвеолы становятся больше и сосудистая система, окружающая их, становится более плотной и проникает дальше, так что дыхательный объем (жизненный объем легких) в этот период постоянно возрастает.

Далее, в период между 9 и 12 годами жизни ребенка, происходит явственный скачок в процессе роста (дети «вытягиваются» в высоту). Вся костная система перестраивается. Мышцы и сухожилия становятся сильнее и крепче. После 9-10 лет наступает значимый переходный период (называемый педагогами Рубиконом), а именно – постепенно начинают функционировать железы внутренней секреции. Подготавливается наступление половой зрелости. Тело приобретает все более свои специфически мужские или женские признаки (борода, волосы на лобке; преобразование гортани, сопровождаемое ломкой голоса, усиление мускулатуры и костной системы, формирование груди у девочек и многое другое). Это половая зрелость.

И только лишь в **третьем семилетии** индивидуум начинает приходить к осознанию своей самости. Теперь авторитет не может больше утверждаться как средство воспитания. Молодые люди ищут образы для подражания и своих «героев» сами.

В телесном организме костная система и мускулатура дифференцируются окончательно. Кости, однако, также являются местом, где происходит процесс кроветворения, который в этом возрасте достигает своей максимальной окончательной интенсивности.

Количество гемоглобина, содержащего железо, возрастает.

Структура и мощность системы дыхания и кровообращения (легких и сердца) достигает в известном смысле ее завершающей ступени. Теперь сердце, как центр кровообращения, становится и центральным органом индивидуальности. Движения молодого человека становятся увереннее и осознаннее. Он начинает сам брать в свои руки судьбу и оформлять свою жизнь. Находящиеся уже в полном расцвете репродуктивные силы часто приводят к образованию полноценных пар – союзов, которые, если им определено судьбой, нередко сохраняются на всю жизнь.

IV. Развитие двигательных способностей ребенка

Развитие ребенка в течение первых трех семилетий с точки зрения двигательной динамики претерпевает сильные, отчасти даже драматические изменения. Нередко дело доходит также и до кризисных ситуаций. Ботмеровская гимнастика, в которой разработаны свои собственные упражнения для каждого возраста и каждой ступени развития, как уже показал опыт, может действительно поддерживать нормальные процессы развития детей. Но также и при аномальных или патологических процессах она может оказывать поддерживающее и корректирующее воздействие.

У новорожденного тело и конечности еще слабо развиты. Импульсы роста на протяжении еще довольно долгого времени исходят из головы. Еще прежде, чем руки смогут целенаправленно что-то хватать, взгляд уже фиксируется на людях и предметах. И опять же, развитие хватательной способности рук происходит прежде развития ног и ступней.

Из горизонтального положения, которое грудной ребенок приобретает *непосредственно после рождения*, он постепенно поворачивается и обращается вовне. Он ползает на животе, затем на четвереньках, садится и, наконец, поднимается, – и уже подрастая, он научается ходить. Его ноги при этом широко расставлены, а руки чаще всего подняты вверх. В иные моменты ноги идут колесом, как О, в другие – Х-образно. Он учится бегать и прыгать.

Расстояние от матери или близких людей еще очень незначительно. Грудной ребенок нуждается в физическом контакте с матерью: дети в детском саду просто висят на своих воспитательницах, а когда им читают, то охотнее всего залезают на колени. Для того чтобы человек смог создавать свое личное пространство, рост конечностей должен быть уже завершен (ср. упражнение «падение в точку»).

Движения грудного ребенка имеют своим источником побуждения внешние, они до определенной степени «притягиваются» предметами и людьми, его окружающими. Он неустанно стремится ко всему окружающему – чтобы все хватать, сосать, грызть. Он упражняет и левую, и правую руку; захват в кулак становится свободнее, сменяясь более нежным и тонким захватом при помощи пальцев. При этом непрерывно происходит тренировка хватания и других движений, которые становятся все лучше и лучше. Своим телом и своими органами чувств младенец чувствует мир и входит в него, в определенном смысле непрерывно его «вкушая», «пробуя на вкус». Опираясь внача-

ле на большие площади (матрас, манеж, стол, стену), ребенок поднимается, выпрямляясь, и обнаруживает тогда удивительным образом свой центр тяжести уже под собой, внизу. Свое собственное тело становится первой его игрушкой.

С помощью прикосновений и небольших ритмических стишков (Der Mond ist rund, er hat zwei Augen, Nase und Mund...)¹ он постепенно знакомится с географией своего тела. Он крепко держит предметы, и только позже начинает их вновь выпускать из рук. С явной радостью эти предметы он снова бросает на пол – первые опыты с силой тяжести? Не предопределяет ли реакция измученной этим матери (ну не бросай же, наконец, все на пол!) часто потом встречаемое в дальнейшей жизни неприятное чувство от того, что что-то упало? (ср. упражнение «Катящаяся палка»).

Вплоть до семилетнего возраста ребенок еще неосознанно, на элементарном уровне владеет своими ногами в пространственном мире.

Примерно к **семи годам** начинается время школьного обучения. В первых двух классах, т. е. у семи-восьмилетних детей, движения еще всецело проистекают из фантазии. На уроках в первом и втором классе можно при помощи увлекательной истории привести детей в движение и вовлечь в игру. Они погружаются всей душой, всем своим телом в свое движение – настолько, насколько они к тому способны и насколько их захватило желание.

У **9- и 10-летних детей** в связи с физическим ростом наступают также и сильные изменения в плане душевных переживаний. Речь идет о переходе из мира детских грез в мир, где мы стоим перед лицом законов физики, где тело, над которым он должен теперь начинать работать, представляет лишь некую часть.

Начиная с этого момента воспитание тела уже может быть плодотворным. Теперь можно начинать работу над формированием тела. Вместе с растущей объективностью детской души просыпается способность заниматься на снарядах (работать с объектом). Фантазия в момент перехода из одного мира в другой все еще играет большую роль. О воображаемый камень невозможно больно удариться, – другое дело реальный гимнастический снаряд, через который не смог перепрыгнуть.

С этими глубокими изменениями у детей часто связаны и душевные кризисы. Они переживают в своих чувствах отъединенность от «Я» и мира, но еще неосознанно и не на уровне воли. Их

1 Круглая луна, круглая луна, у нее два глаза, нос и рот...

душевной жизни теперь требуется помощь. Высказывания десятилетних детей явственно передают это переживание одиночества: «Мамочка, ты так близко сейчас от меня, а мне все равно так одиноко!» Или: «Мама, раньше ты была такой красивой, а теперь вообще-то ты выглядишь довольно по-дурацки!»

На уроках физического воспитания игровые формы движения постепенно отступают на задний план. Соответственно возрасту теперь предлагается спортивная гимнастика, спортивные игры, плавание, легкая атлетика и т. д. Также и упражнения ботмеровской гимнастики, входящие, как правило, в состав занятий, приспособлены к потребностям и нуждам данной возрастной группы.

Если посмотреть на развитие детей в течение первых трех семилетий в целом, то открывается удивительный факт: этапам телесного развития соответствуют также определенные ступени в формировании динамики движения. В целом различают семь таких этапов формирования и соответствующих им форм движения, которые закономерно следуют друг за другом в детском развитии: 1) стойка, 2) ходьба, 3) бег, 4) прыжки, 5) балансирование, 6) выполнение выученных процессов движений (например, в спорте, при упражнениях на снарядах) и 7) бросок в цель.

Наиболее драматическим шагом в развитии после рождения несомненно является выпрямление (способность стоять) и затем умение ходить. Затем друг за другом быстро появляются бег и прыжки, но в цель бросать маленький ребенок еще не может. Сложные двигательные процессы, последовательности движений только еще предстоит освоить в течение жизни, своими трудами.

Очевидно, древним грекам было известно основополагающее значение формирования моторики, и она стала основой их Олимпийских игр. Как известно, существует пять олимпийских упражнений: 1) бег, 2) прыжки, 3) борьба, 4) метание диска, 5) метание копья. Примечательным образом этим пяти упражнениям в организации нервной системы соответствуют также пять больших сенсомоторных систем, заведующих соответствующими формами движения (ср.: *Rohen, 2001*). Так, например, пирамидальная система управляет сознательной произвольной моторикой, играющей роль в метании копья (сознательное, целенаправленное отдельное движение). Подкорковые (субкортикальные) мозговые центры (ранее называвшиеся также экстрапирамидальными центрами) прежде всего включают в себя заученные до «непроизвольных» произвольные движения – они производятся, например, при игре на музыкальных инструментах или при сложных

последовательностях гимнастических движений. В олимпийских упражнениях эта система вступает в дело при метании диска. Большая группа движений, связанных с равновесием (баланси́рованием), которыми управляют в нервной системе вестибулярная система и мозжечок, играет решающую роль при борьбе. В беге и прыжках доминирует управляемая спинным мозгом рефлекторная моторика, которая у ребенка после рождения развивается в первую очередь.

Из сравнения этих первоосновных элементарных форм движения с функциями пяти больших сенсомоторных систем нервной системы и пятью олимпийскими упражнениями Древней Греции можно извлечь новые интересные аспекты не только в целях моторного развития ребенка, но и для понимания смысла применения ботмеровских упражнений в педагогике и терапии.

Таблица 2. Пять больших сенсомоторных систем нервной системы в сопоставлении с пятью олимпийскими упражнениями античности (по: J. W. Rohen, Funktionelle Neuroanatomie, 6. Aufl., Schattauer Verlag, Stuttgart 2001).

Сенсомоторная система нервной системы	Функции	Соответствующий центр	Олимпийские упражнения
1. Миостатическая система. Безусловно-рефлекторный аппарат Моносинаптический рефлекс на растяжение / рецептор и действующий орган – в одних функциональных тканях	Собственные рефлексы, контроль удлинения и сокращения мышц	Спинной мозг	Стойка Бег
2. Полисинаптические рефлексы Внешне-рефлекторный аппарат рецептор и действующий орган – в разных функциональных тканях	Отдельные движения, внешние рефлексы	Спинной мозг	Прыжки
3. Система равновесия (вестибулярный аппарат)	Регуляция равновесия и тонуса	Малый мозг (мозжечок) Cerebellum + Rhombencephalon	Борьба
4. Субкортикальная моторная система	Заученные, автоматизированные движения, мимика, тики, контроль осанки	Подкорковые (субкортикальные) центры (Striatum, <i>полосатое тело</i>) Pallidum, таламус и т.д.)	Метание диска
5. Кортикальная, пирамидальная система	Сознательная произвольная моторика, целевая моторика	Кора больших полушарий Kortex	Метание копья

V. Основные формы движения (ходьба, бег, прыжки)

*Иль никогда не шел ты ночью лесом,
Где прежде не ступал своей ногой?
Все ж знание твой страх превозмогало:
Твой путь тебя ведет,
И никогда ни горе, ни тоска
Не отвратят, охватывая дрожью,
Тебя от приближенья к цели?
Все ж – знание твой страх превозмогало:
Твой путь тебя ведет.*

Христиан Моргенштерн

Ходьба

В конце первого года жизни ребенок встает и начинает учиться ходить. Уже теперь походка носит отпечаток его индивидуальности. Это же касается и всего дальнейшего развития движения. Но целенаправленный шаг может быть приобретен лишь на базе постепенно происходящего развития тела, души и духа, только после полового созревания, т. е. после наступления «земной зрелости». Затем шаг, вплоть до ступней, поднимается в сознание – и в обучение. Только после этого нога действительно ступает на землю.

В ходе дальнейшей жизни ноги по их ощущению отдаляются от головы все больше. Часто случается, что они оказываются в полном небрежении, так что попадают, так сказать, «в забвение» до тех пор, пока в конце концов однажды какая-то боль не напомнит о них. Заботливый уход за ними способен устранить некоторые болевые ощущения. День за днем наши ноги, наши ступни служат нам, будучи обычно заключены в обувь, не всегда приятную ноге. Что было бы, если бы вечером, освободив наконец ноги из обуви, мы дали бы носочкам, кончикам пальцев обзреть мир, касаться ими предметов, захватывать их, быть может, даже нарисовать цветным карандашом на куске бумаги, лежащем на полу, картинку? Таким образом можно было бы почувствовать нечто о наших ногах, сопережить их существо.

Постановка стопы

Попытайтесь походить, развернув стопы ног внутрь или наружу, и тотчас испытаете нечто совершенно определенное. Какой характер появляется у человека, ступни ног которого развернуты наружу? Или когда ступни ставятся с разворотом внутрь?

В жизни человека бывают периоды, когда ступни ног как бы сами по себе спонтанно оказываются развернуты внутрь. Это часто встречается, например, в возрасте полового созревания. В обоих видах походки, т. е. как при ходьбе с разворотом стоп наружу, так и внутрь, стопы образуют маленький треугольник, открытый либо вперед, либо назад. За этим кроется некая характерная форма, свидетельствующая о том, как происходит встреча человека с миром. Ходьба с разворотом стоп наружу означает: спереди ко мне может подступать все, но шаг назад для меня закрыт. Ходьба с разворотом ступней внутрь означает: я остаюсь закрытым спереди, но открываюсь назад. Новое не подступает ко мне как нечто первостепенное. Используя эти виды походки, работает клоун. Ведь разве был бы клоун смешон в обуви обычного размера или если бы он ходил обычной нормальной походкой?

Параллельная постановка ступней рядом друг с другом оберегает как саму ногу, так и тазобедренные суставы. Кроме того, ступни при этом остаются постоянно параллельными нашему пути. Вдобавок к этому шаг остается открыт как вперед, так и назад. Между ногами тянется как бы дорожка, незримый след, линия, направленная к цели – линия симметрии. Но и здесь возможны отклонения – когда, например, идут широко расставляя ноги (походкой моряка), или когда ступни ставятся точно друг за другом на среднюю линию, прямо (как у канатоходца). Оба вида походки имеют примечательное воздействие и на личностные переживания. Расстояние, пространство между ступнями и средней линией, помимо этого, является тем пространством, в которое мы никогда не вступаем, но которое действует, пронизывая собою этот наш путь, так сказать, на духовном плане, ибо оно и является нашим путем, ведущим к цели нашего устремления.

Движение ступней и контакт (прикосновение) с полом

При ходьбе играет роль не только положение ноги, но и то, как нога ставится. Здесь есть несколько вопросов, которые в этом случае можно себе задать: касаются ли пола сначала пальцы ноги или пятка? Хорошо ли проходит через стопу движение и ее перекал, или она жесткая и малоподвижная? Чувствует ли идущий под собой землю? Преобладает ли «тяжесть» или «легкость»? Как высоко при ходьбе приподнимаются пятки; предпочитает ли человек обычно высокие или низкие каблуки? Как снашиваются каблуки, подошвы обуви – снаружи или внутри?

Следующий момент в связи с этим – чувство земли, опоры. Если обращаешь внимание на ноги, на ступни, то скоро начина-

есть замечать, теплые они или холодные, влажные или сухие. Все пять пальцев ноги при ходьбе могут двигаться – но они подчас просто судорожно сжаты или скрючены. Не ограничивает ли обувь свободную подвижность пальцев ноги, не ушла ли, не потерялась ли их чувствительность? Каблуки – не слишком ли они низкие, или, напротив, слишком высокие? Все эти факты могут быть подмечены и подкорректированы, также и со стороны посторонних людей.

Ходить или шагать

Какой отпечаток оставляет нога на земле, лучше всего можно увидеть, если пройтись мокрыми ногами по сухому полу. Ставится ли при этом нога с носка или с пятки – неважно, но при ходьбе мы всегда ступаем как бы по мосту. Если ступни здоровы, то внутренняя часть свода стопы не оставляет на полу никакого отпечатка, не касается его. И кожа стопы под продольным сводом нежнее, чем остальная часть подошвы. Если направить свое внимание на стопу в процессе шага, то можно почувствовать под сводом стопы тепло. Можно представить, что свод стопы в определенном смысле противостоит, противопоставлен земле: вообразите, что там, внутри, под сводом стопы – маленькое солнце!

Давно известно, что существуют упражнения, которые могут помочь ногам, за которыми не ухаживают, не следят – усталым или ослабленным. Назовем только некоторые, особенно надежные и испытанные.

Например, можно походить на цыпочках; затем на внешней, на внутренней стороне стопы или на пятках. Этим процессом по возможности должен руководить кто-то со стороны, задавая определенную последовательность – быструю или медленную. Выглядеть это может примерно так: «носок, носок, пятка, пятка, наружу, наружу (внешняя сторона стопы), внутрь, внутрь (внутренняя сторона стопы)». Если благодаря этому ноги согрелись, то тем самым уже многое достигнуто. Можно было бы упомянуть множество других упражнений: например, можно рисовать ногами, ногой сворачивать платок на земле, балансировать на канате – здесь нет предела фантазии. Подобные упражнения всегда приносят радость и убирают напряжение в голове.

Нервозность, бессонницу, неуверенность в себе, а также множество других малых и больших проблем часто можно облегчить всего лишь благодаря пробуждению внимания к нашему шагу или при внимательной ходьбе (как вперед, так и назад). Например, при нарушениях сна, бессоннице помощь может оказать хождение спиной вперед – при этом мы «заступаем»

назад, в невидимое, идем вслепую (в противоположность дневному «захвату» переднего пространства).

Часто, когда благодаря упражнению в ходьбе назад достигают овладения задним пространством – ранее по сути непрочувствованным, то приходит чувство защищенности, уверенности. Как мы уже упоминали, многочисленные выражения в нашей речи указывают на то, сколь сильно душевные состояния взаимосвязаны именно с ногами («потерять почву под ногами», «встать на ноги», «без рук, без ног» и т. д.) – и особенно сильно это переживается в процессе ходьбы спиной вперед, в связи с задним пространством.

Мы, однако, делаем различие между *ходьбой и шагом*. При **ходьбе** на землю сначала ставится пятка, и затем уже – вплоть до носка – прокатывается, разворачиваясь, ступня. Обычно сейчас вообще ходят именно таким образом, хотя когда-нибудь снова будет постепенно также открыто и **шагание** как способ ходьбы, в большей мере отвечающий человеческой природе¹.

При **шагании** сначала ставятся пальцы ноги, как это инстинктивно делается в большинстве случаев, когда хотят испытать почву под собой (идя по льду, по скрипучим ступеням, на охоте, или если просто осторожно подкрадываются и т. д.). Ступня тогда ставится начиная с носка, перекатываясь, переходя спереди назад, и свод стопы («мостик») переступает при этом назад.

Стопа демонстрирует нам поразительную мудрость своего строения: ее пять пальцев, расположенные впереди, подобно вееру, образуют в определенном смысле единую площадку; при помощи нее можно тонко и дифференцированно ощущать опору; в то же время пятка – круглая, замкнутая форма, родственная в этом смысле голове – служит надежной опорой позади.

Упомянутая техника ходьбы вовсе не является чем-то абсурдным, как может показаться на первый взгляд. Ведь когда бедро поднимается, нога «повисает» таким образом, что пальцы ступни направлены вниз. Когда же затем бедро свободно опускается, пальцы ноги должны были бы коснуться земли первыми – раньше пятки. То, что, как правило, первой все же ставится пятка, не имеет под собой никаких практических оснований – напротив, для этого приходится даже делать дополнительное движение: перед тем как ступня станет на землю, надо приподнять носок ноги.

Если внимательно присмотреться, как изображались идущие люди в произведениях искусства древности, то возникает

¹ Peter Greb, GODO. Mit dem Herzen gehen. Der Gang des neuen Menschen. KOHA-Verlag GmbH, Burgrain, 2000. (Петер Греб, ГОДО. Идти сердцем. Походка нового человека.)

впечатление, что их ступни при ходьбе были в большей степени приподняты, – за счет того, что опора приходилась преимущественно на пальцы. Дети в определенной степени повторяют в своем развитии предыдущие стадии становления человечества, и первоначально ходят на цыпочках, опираясь только на пальцы ног. Лишь позже они научаются наступать и на пятку. Если же этого не происходит, то можно заключить (всегда также сделав заключение и о причинах этого), что взаимосвязь с силой тяжести затруднена и требуются поддерживающие гимнастические упражнения. Если даже просто пронаблюдать на себе самом, как наши ступни располагаются на различных опорах, то быстро заметишь, что ступни всегда неосознанно приспособляются к характерным особенностям почвы, на которую опираются. При подъеме в гору никто не станет ступать с пятки, равно как и при спуске с горы никто не пойдет с носочка. Но все же описанные выше упражнения с шагом и ходьбой имеет смысл назначать уже только после периода полового созревания, так как только тогда имеются телесные и душевно-духовные предпосылки для сознательного обхождения со своими ступнями.

При ходьбе или шагании обе руки и туловище не остаются неподвижно фиксированы, но качаются по диагонали против движения шага (правая нога и левая рука одновременно идут вперед). Это колебательное движение должно естественно пронизывать собою всю спину. Если положить руку на спину, то можно очень хорошо почувствовать напряжение соответствующих мышечных групп.

Что же значит, что дает человеку ходьба или шаги? Мы можем совершать шаги, идти (продвигаться), совершать прыжки или спотыкаться и оступаться также и в душевно-духовном смысле. Душа и дух обучаются «через ноги», поскольку внимание наше направлено на них! Многие люди гуляют, собственно, только для того, чтобы привести свои мысли и чувства в порядок.

Бег

Если упражнениями в ходьбе или шаге по причине необходимости контакта с землей лучше заниматься в легкой обуви или даже босиком, то при упражнениях в беге всегда необходима специальная обувь. Ставят ли ногу сначала на пятку или на носок – будет зависеть от техники бега, обуви и почвы.

При движении, при беге радость появляется очень быстро – легкость и скорость радуют душу! Разумеется, однако, что движение может стать и своего рода наркотической привязкой, так как длительное движение (конечно, не нынешний бег по утрам)

вызывает определенные переживания, которые сопровождаются гормональными выбросами, – и без чего уже не хочется обходиться, если однажды это испытал. Об этом имеются многочисленные сообщения, в том числе в уже давно, к сожалению, раскупленной книге «*PSI im Sport*»¹. При беге ноги не покоятся на земле, а летят над ней. Руки приподнимаются. Своими круговыми движениями они поддерживают ритм бега. Тяжесть частично преодолевается. К сожалению, ничего этого не видно у большинства бегунов, которые в сильной степени подпали под действие тяжести и с замученным выражением лица должны, по-видимому, выполнять свой моральный долг, чтобы добиться здоровья, неуклюже плюхаясь из одного шага в другой. Они очевидно – а часто также и слышимо – разрушают свои суставы. Как следствие, начинает оспариваться значение бега для здоровья. Напротив, в моду сегодня входит «ходьба», называется ли это теперь по-английски или по-немецки: ходьба – это самое здоровое для человека поступательное движение. Ритм, длина шага, преодоление пространства помещения и взаимосвязь с землей действуют гармонизирующее и оздоравливающее на весь организм человека.

Прыжок

Для того чтобы совершить прыжок, то есть на миг оторваться от земли, движение должно ускоряться, а шаг уже осознанно контролироваться. Чтобы не упустить момент для прыжка, требуется много упражняться. Уже перед разгоном прыгун должен оценить расстояние и место толчка. И только после многократных упражнений он может, наконец, организовать свою пробежку настолько точно, что способен уловить для прыжка верный момент. Если понаблюдать, как маленькие дети неумоимо упражняются в прыжках, то можно заметить, что эта способность развивается у них лишь очень постепенно.

Гимнастические ритмы прыжка закладываются уже во время хороводов (см. стр. 37 и далее), где они вызываются, возникая благодаря ритмическому произношению текста. Уже у 9-10-летних детей преподаватель может заметить предрасположенность к ловкости или неловкости в ногах и по возможности давать им вспомогательные упражнения. Целенаправленное обучение прыжкам может начинаться в возрасте приблизительно

1 Rhea A. White, Michael Murphy, *PSI im Sport*. Der Einfluss übersinnlicher Wahrnehmungen auf sportliche Spitzenleistungen. Deutschsprachig bei Heinrich Hugendubel Verlag, München 1985. – (Рhea A. Вите, Михаэль Марфу. *PSI в спорте*. – Влияние сверхчувственных восприятий на выдающиеся спортивные достижения).

но 13 лет, так как на основе достигнутого физического развития лишь к этому моменту мускулатура и скелет могут быть осознанно приведены во взаимосвязь (см. «Прыжок в середину»).

В легкой атлетике и спортивной гимнастике при упражнениях на снарядах разбег и прыжок играют важную роль. Опытный преподаватель уже видит, даже когда ученик еще стоит перед разбегом, получится у него это или нет. На этом основывается также и способность оказывать возможно быструю помощь и подстраховку. Опытные учителя физкультуры и гимнастики просто видят, основываясь на собственном опыте обучения движению, в детях очень многое, что в других случаях остается незамеченным.

На школьном дворе или на улице можно часто видеть ритмические игры с прыжками. Игра «в резиночку» – замечательная игра для развития ловкости, в которую, однако, теперь играют уже редко. Конечно, имеется некоторое количество и других игр, достойных того, чтобы их сохранить, даже если современные тенденции нашей цивилизации торопливо стремятся в другом направлении.

Первый ритм прыжков – короткий-короткий-длинный, (*kurz-kurz-lang*)

Здесь выполняется два коротких прыжка и один длинный. Нужно обращать внимание на то, чтобы шаги были короткими не только по времени, но и по длине. Для помощи в ощущении пространства ногами можно нарисовать на полу мелом как можно больше последовательностей линий – для двух коротких и одного длинного прыжка. Через линии переступать нельзя! Можно прыгать по одному, вдвоем или сразу с несколькими детьми, подростками или взрослыми! Это научает общему ритму и приносит радость. Этот вид прыжка как бы захватывает пространство, стремясь вдаль. Здесь тоже важно найти верный момент для прыжка. Такой прыжок является хорошим упражнением для ног, он пробуждает сознание и оживляет волю, которая в юношеском возрасте часто еще неуправляема и неуклюжа в своих проявлениях¹.

Второй ритм прыжков – прыжки галопом (короткий-длинный, *kurz-lang*)

Если сказать детям, что надо прыгать, как лошадки, то они практически всегда уже сразу знают, что надо делать. В противо-

¹ В течение довольно длительного промежутка времени мне удалось наблюдать, сколь охотно упражнялись в таких и даже более сложных прыжках дети и подростки, страдающие ночным недержанием мочи. После упражнений ночью они оставались сухими и очень радовались этому. Ритмическая проработка области ног и ступней, по-видимому, действует непосредственно на органы области живота.

положность воздушности прыжка «короткий-короткий-длинный» прыжок галопом – более короткий и высокий, то есть это огненный, высокий прыжок. Прыжок галопа начинается со слышимого, сильного шага назад. Одновременно с энергичным шагом вспять также отводятся назад и руки, а ладони, кисти рук сжимаются в кулаки. Затем при прыжке кулаки движутся махом сзади – вперед наверх – и затем снова махом назад. Спина при этом сгибается, скругляясь, поскольку находящееся впереди колено поднимается близко ко лбу. Сильный импульс воли пронизывает того, кто совершает прыжок; при этом он имеет возможность применить всю свою силу. Прыжок галопом может выполняться в группах, каноном – со сдвигом по времени, или когда партнеры стоят напротив (один прыгает назад, другой вперед). Это всегда приносит большое удовольствие.

Третий ритм прыжков – комбинированный (*kurz-lang, kurz-kurz, lang-kurz* – короткий-длинный, короткий-короткий, длинный-короткий)

При этом комбинируются прыжки первого и второго ритмов. В комбинированном прыжке все несподручно. Пролететь по инерции, на одном дыхании его не получается. Но в этом и состоит смысл данного упражнения. Оно имеет ярко выраженный обучающий характер. Ноги и ступни здесь строго контролируются. После каждого периода возникает небольшая остановка, так что следующий прыжок должен опять начинаться сначала, по-новому. Работа ног прорабатывается с начала и до конца прыжка. При этом нет места никаким свободным скачкам, когда можно забыть себя и нестись вместе с ритмом. В период полового созревания этот комбинированный прыжок – очень хорошая школа для ног. Руки держатся по сторонам и поднимаются при прыжке «короткий-короткий-длинный». Таким образом, здесь также подключается взаимная координация рук и ног.

В других искусствах, связанных с движением, – в эвритмии, танцах и т. п. – ритм преимущественно задается музыкой или речью чтеца. Также и в них следуют не произволу, а закономерностям, которые заложены в музыке или языке, речи. Ботмеровская гимнастика обучает ритмическим способностям в первую очередь на основе ритмов самого организма, т. е. она ориентируется на ритмы человеческого пульса и дыхания.

Сегодня тщательное обучение движению ног и ступней стало более важным, чем когда-либо ранее. Многие дети слишком много сидят на одном месте и почти не имеют должного осознания своих ног, или оно вообще отсутствует. И наконец, важно, чтобы дети поняли, что ноги не являются каким-то боевым оружием.

В. Упражнения ботмеровской гимнастики

VI. Упражнения ботмеровской гимнастики во втором семилетии

1. Первый хоровод – для детей с девяти лет (3 класс)

Мы уже видели, что в этом возрасте дети формируют свои движения всецело исходя из своего ощущения. Этому грубо противоречат тренировки, извне предписывающие детям движение (как это делается, например, в большом спорте).

Когда ребенок переживает чувство своего одиночества в мире, характерное для этого возраста, помощью может послужить упражнение в общем круге – хоровод, в котором в образной форме представлено эволюционное развитие жизненных событий¹.

Текст первого хоровода

1. *Wir kommen von der Weite her,
Gelaufen und gesprungen,
Galopp, Galopp und
trapp, trapp, trapp,
Galopp, Galopp und
trapp, trapp, trapp,
Gelaufen und gesprungen.*

2. *Da steht für uns ein Haus gebaut,
Ist gar wohl bestellt,
Kommt nun wird es angeschaut,
Wie es uns gefällt.*

3. *Spannet den Kreis,
Haltet ihn fest
Keiner im Bunde
Den andern verlässt.*

4. *Säulen so hoch getürmt,
Fenster so weit, –
Kommt herein,
Groß und Klein,
Immer zu zweit.*

5. *Machen die Fenster auf,
Weit in die Welt,
Himmelhoch,
Flügelweit –
Fest hingestellt.
Fensterlein zu –
Ruh.*

6. *Zu und auf,
Auf und zu,
Weiter auf,
Wieder zu –
Sieh, ich und du.*

7. *Ich und du, du und ich,
Suchen sich, finden sich,
Suchen sich, finden sich,
Ich und du, du und ich
Schau, schau!*

8. *Wir haben uns ein Haus gebaut
Und haben's nun beseh'n –
Säulen so hoch,
Fenster so weit,
So soll es stehn.*

¹ Приведенный перевод текста является чисто смысловым, без сохранения ритма и размера, и не соответствует ритму упражнения. Его задача – только передать смысл произносимых слов. Он ни в коем случае не может быть использован в таком виде для упражнений, тем более с детьми!

1. Вот мы пришли издалёка,
Прибежали, прискакали,
Галоп, галоп, и
Топ, топ, топ
Галоп, галоп, и
Топ, топ, топ,
Прибежали, прискакали

2. Вот дом стоит –
 он построен для нас,
Пожалуй, как по заказу,
Идем-ка теперь мы посмотрим,
Понравится ли он нам.

3. Натягивай круг,
Держи его крепко,
Чтоб в нашем кругу
Никого не терять!

4. Колонны высоки,
Окна широки, –
Внутрь заходите,
Велик и мал,
Всегда по двое.

5. Окна откройте,
В мир широко,
До небес высоко –
Широко раскрыт,
Дом прочно стоит.
Окошки закрывай – отдыхай¹.

6. Закрой и открой,
Открой и закрой,
Снова открой,
И снова закрой –
Смотри – я и ты.

7. Я и ты, ты и я,
Ищем себя, находим себя,
Ищем себя, находим себя,
Я и ты, ты и я,
Смотри, смотри!

8. Себе мы построили дом
И его теперь осмотрели –
Колонны так высоки,
Окна так широки,
Так будет дом стоять.

¹ Вариант: «окна закрой – покой...»

Описание упражнения

- 1 строфа.** Дети стоят по всему пространству зала. Учитель, ритмично читая текст, бежит по кругу. Следуя за ритмом текста, дети по одному или по двое вливаются в это движение.
- 2 строфа.** Берутся за руки, лицом к центру круга, и в соответствии с ритмом текста бегут то в центр, то вновь наружу, крепко держась за руки. Круг пульсирует между центром и периферией.
- 3 строфа.** Дети в ритме текста движутся по возможно большей окружности, возникающей при самом большом натяжении круга.
- 4 строфа.** Руки отпускают и опускают их вниз. Затем каждый делает прыжок, поднимая при этом руки через стороны вверх, и вытягивается вверх, вставая на цыпочки («колонны»). Затем следует прыжок «ноги врозь», при этом руки разводят в стороны ладонями вверх («окна так широки»). «Внутрь заходите...» – прыжок одновременно обеими ногами. При этом прыгают одновременно двое стоящих друг против друга («Всегда по двое»).
- 5 строфа.** Берутся попарно за руки, глядя друг на друга. Затем разворачиваются, не отпуская рук. Теперь оба в паре обращены наружу, вовне. У обоих руки поднимаются вверх. («Himmel hoch» – «высоко до небес») а затем снова переносятся в стороны («flügelweit» – «широко раскрыт»). «Дом прочно стоит» («Fest hingestellt») – это значит, что пятки уже ставятся на пол. При поворотах на носочках ноги перекрещиваются друг с другом.
- 6 строфа.** Далее, держась за руки, вновь разворачиваются обратно – так, что в паре смотрят друг на друга: «Окошки закрывай – отдыхай» («Fensterlein zu – Ruh»).
- 7 строфа.** Снова разворачиваются наружу – и опять внутрь, повторяя это дважды. «Смотри – я и ты» («Sieh, ich und du»): сначала показывая рукой на себя, а затем хлопая в ладонь партнера.
- 8 строфа.** В парах берутся за руки и, следуя ритму слов, идут вокруг общего центра. При словах «находим себя» («finden sich») смотрят друг на друга. В конце строки хлопают в ладоши, и на второй раз с небольшим прыжком снова разворачиваются к центру большого круга.
- 9 строфа.** Все снова берутся за руки, и в ритме чтения круг еще раз концентрически сжимается; при этом руки у всех поднимаются вверх; и затем круг снова расширяется наружу. Отпускают руки; еще раз делают прыжок, вытягивая руки вверх, к «колоннам»; раскрывают их вширь, «к окнам», а затем прыгают назад, в основное положение: «Так будет дом стоять» («So soll es stehn»).

Педагогическое значение

В одной немецкой газете¹ недавно появилась статья под названием: «Противостоять школьному стрессу при помощи йоги и ароматов! – Новые предложения из Калифорнии: как выдержать нажим родителей: повзрослеть и добиться высоких показателей в учебе». В ней описывается, сколь неимоверно сильным стало давление на поступающих в школу учеников. Автор делает вывод: результатом такого нажима становится то, что дети не получают никакой радости от учебы в школе, из-за страха перед исключением приходят к мысли о самоубийстве, ведут себя антисоциально. «К концу школы они выгорают настолько, что теряют всякий интерес к учебе», – предостерегает психолог Вэнди Могель. И советует активизировать детей при помощи упражнений йоги и ароматов свечей.

Это сообщение бросает свет не только на ситуацию в калифорнийских школах. Определенная безнадежность в этих вопросах, без сомнений, уже существует в мире и в других странах. Кому это нужно – чтобы у детей отбирали их детство и то время, которое отпущено им природой на развитие? Чтобы детей с раннего возраста подвергали натиску требований продуктивности? Уже давно можно отчасти видеть тот тяжкий вред, который наносит это телу и душе молодых людей, а позже – взрослых.

Однако здесь речь идет не об общем школьном образовании, а о Вальдорфской школе и ботмеровской гимнастике – ее составляющей, работающей над воспитанием движения. Ее особая значимость состоит в том, что на младших школьников не возлагается никакого понуждения, но они получают возможность находить сами то, что их вдохновляет – черпая из **образов**, например из текстов хороводов. Дети движутся, следуя за ритмическим чтением учителя, – так, как это им нравится, как им подходит и как они могут. Дополнительным украшением здесь может быть короткая история, вступительный рассказ. Никакое принуждение, никакая коррекция не мешают их импульсам. *Они согревают себя сами для себя.* Кто-нибудь может воспринять это так, будто мы не желаем на занятиях никакого порядка?

Но на деле речь идет о том, что именно в этом возрасте детям чрезвычайно важно научиться связывать внутренние переживания со своими действиями; а для этого надо, чтобы каждый ребенок имел возможность искать свой собственный внутренний подход, внутренний доступ к образам хоровода.

Нечто совершенно противоположное происходит с детьми, которых привнесенное извне честолюбие рано втискивает в

¹ «Stuttgarter Zeitung» от 5 августа 2002 г.

жесткие тренировочные программы. Им импульсы задает тренер. Они согревают себя не сами, но «разогреваются» только физически. У них в большой степени отбирается детство – время для исполненных фантазии игр, отчего многие из них часто потом вынуждены страдать от тяжкого бремени душевных и телесных недугов.

В ботмеровской гимнастике делаются упражнения в движении, соответствующие возрасту ребенка и ориентированные на его развитие, а не на честолюбие большого спорта. В нынешние времена акселерации родителям требуется большое мужество, доверие и знания, чтобы уже с 6-7 лет не подвергать своих детей тренировкам ради абстрактных достижений.

Хороводы – это групповые игры. Ребенок здесь в определенный момент своего развития (см. уже упомянутое выше чувство одиночества) постигает, что он всегда является частью некоего целого.

И если учитель сам всерьез воспринимает эти образы, он может дать раскрыться своему педагогическому воздействию также и во внутреннем существе ребенка, в его душе.

«Натягивай круг» – это значит: не выпускай так просто руки стоящего рядом соседа, так как из-за этого весь круг, вся группа потеряет равновесие. Это относится также и к происходящему каждый день с нами, к социальным процессам, научая взаимно поддерживать друг друга, а не оставлять падать. «Я и ты ищем себя, находим себя» – люди ищут и находят себя в течение всей жизни. Самый маленький круг – это двое, пара. Здоровый ритм возникает, колеблясь, как маятник, меж теми, кто глядит друг на друга – и сообща смотрит наружу, в мир.

Образ окон связан со способностью раскрываться, выходить наружу – но и с умением также оставаться собой.

Вселиться в свой «дом» – не для того, чтобы очутиться там в заключении, но чтобы позже можно было «входить и выходить из него», – это некое обетование, обещание, которое учитель, прежде всего посредством своих способностей движения (ибо его движения не напряжены, а «открыты», а значит, и жесты его рук могут выводить наружу), может и должен дать детям в начале их обучения в школе, так как позже (в период полового созревания) часто выступают критические состояния, связанные с чувством «утопания» в собственном теле. Упражнения ботмеровской гимнастики этой фазы развития направлены на то, чтобы уверенность, свобода и открытость приобреталась молодым человеком **благодаря** своему телу.

2. Второй хоровод – для детей с 10 лет (4 класс)

Текст второго хоровода

Я стою,	<i>Ich stehe</i>
Я иду,	<i>Ich gehe</i>
Я бегу по своей дороге –	<i>Ich laufe meine Bahn –</i>
Я прыгаю, прыгаю	<i>Ich springe, ich springe,</i>
Я прыг	<i>Ich spring'</i>
И стоп!	<i>Und halt an.</i>
Я вспрыгнул на стену	<i>Ich spring auf die Mauer</i>
И взлетел на башню	<i>Und schwing mich zum Turm,</i>
И звоню в колокола	<i>Und läute die Glocken,</i>
Ко-ло-ко-ла	<i>Die Glocken</i>
В бурю.	<i>Im Sturm.</i>
Широко, и высоко,	<i>Und breit und hoch</i>
И еще дальше – я стою.	<i>Und noch weiter – Ich stehe.</i>

Описание упражнения

1. Все дети стоят в кругу: «Я стою... (*Ich stehe..*)»
2. Начинаем медленно идти по кругу: «Я иду... (*Ich gehe...*)»
3. Ускорение. Хорошо, если после ритмического чтения (учителем) еще раз проходят в ритме произнесенных слов уже молча, произнося их про себя.
4. «Я бегу своей дорогой» («*Ich lauf meine Bahn*»): ритмично бегут, ускоряя темп.
5. «Я прыга-ю, я прыга-ю, я прыг – и стоп» («*Ich sprin-ge, ich springe, ich spring und halt an*»): короткий – длинный – короткий – короткий – длинный – короткий (*kurz – lang – kurz – kurz – lang – kurz – kurz – lang – kurz – kurz – stehn*).
6. Все снова стоят в кругу и прыгают «ноги врозь», руки в стороны: «Я вспрыгнул на стену» («*Ich spring auf die Mauer...*») затем делают вниз мах руками, и руки скрещивают перед грудью; затем руки – вверх:
7. «Взлетаю на башню» («*Und schwing mich zum Turm...*»). Ноги вместе.
8. Делается маленький шаг и сверху вниз, в соответствии со стихотворным размером – взмах и прыжок: «И звоню в колокола...»
9. В конце «В бурю...» («*Im Sturm...*») – руки идут по кругу сверху через стороны вниз, и через низ – вновь вверх.

10. «И широко, и высоко...» («Und breit und hoch...»). Руки вперед, в стороны, ладони обращаются вверх – и руки поднимаются вверх.
11. «И еще дальше – я стою» («Und noch weiter – ich stehe»). Руки сверху опускаются в стороны и вниз.
12. Заканчиваем упражнение.

Педагогический смысл

Образы, которые применяются теперь, и особое ударение на «Я» вместо «Мы», почти на каждой строке, свидетельствует о том, что достигнута некая новая ступень развития, что «дом заселен». Шаг к индивидуализации произошел.

В отличие от колонн, которые не имеют внутреннего пространства, на башню надо взбираться изнутри.

Со шпиля башни можно посылать далекие сигналы (башни – это маяки, колокольни, радио и пр.). Здесь явственно выступает принцип образования головы. Стены надежно покоятся на земном основании, они ограничивают – но и отграничивают.

Этот образ пробуждает ощущение как плотности и силы нижнего пространства тела (корпус, ноги), так и более легких и светлых сил верхнего пространства (голова, органы чувств).

Еще несколько слов о динамике ходьбы. Излюбленной игрой в этом возрасте является бег с ускорением – и неожиданное резкое торможение. Сорваться с места – и стоять на месте: движение вперед сдерживается и приводится к остановке: принцип конечностей – и головы. Это также является подготовкой тех способностей, которые появятся позже – тот, кто не придет к спокойному состоянию, не сможет целиться. Усиленное взаимодействие внутреннего и внешнего выражается также в движении рук. Руки, вытянутые вправо и влево, отпускаются и с махом переkreщаются перед грудью. Отсюда они через стороны вытягиваются, поднимаясь, вверх.

Образы второго хоровода вибрируют, колеблются и дышат в пространстве между внутренним и внешним, и «звонят в колокол» между верхом и низом. Свойства тела как обители, дома души можно пережить в обоих хороводах. Образы выражают собой те силы, которые вызывают в детях рост и формирование как тела, так и душевных сил, и в возрасте 10-11 лет они могут побуждаться историями о рыцарях и героях.

3. Третий хоровод (для детей 11 лет)

1. *Machen die Runde
Schritt um Schritt
Tritt um Tritt,
Stunde um Stunde
Ziehen wir mit.*

1. *Кругом пойдем,
Шаг да шаг,
Топ да топ,
...Часом за час
Вместе идем!*

2. *Gib mir die Hände,
dreh'n uns im Kreis.
Nun ist's zuende,
Glück auf die Reis'.*

2. *Дай-ка мне руки, (Руки мне дай)
Кругом кружись. (Кругом летай)
Стой, попрощайся –
(Всё, до свиданья)
Счастья в пути! (Не пропадай!)*

3. *Machen die Runde
Schritt um Schritt
Tritt um Tritt,
Stunde um Stunde
Ziehen wir mit.*

3. *Кругом пойдем,
Шаг да шаг
Топ да топ,
...Часом за час
Вместе идем!*

4. *Mein Weg geht dahin,
Dein Weg geht dorthin
Dahin den meinen,
Dahin den deinen.
Wollen wir ziehn*

4. *Мой путь вот туда,
Твой путь – вон туда
Вот сюда мой,
Вот туда – твой.
Хотим мы идти*

Дети, ритмично хлопая, расходятся на два круга – внешний и внутренний. Они продолжают ритмически топать и хлопать до тех пор, пока самый последний не займет свое место, и оба ряда-круга не окажутся стоящими друг напротив друга.

Описание упражнения.

1. «Кругом пойдем», «Сделаем круг» – («Machen die Runde...») – приглашение в хоровод, при этом надо не оставаться на месте, а включаться в круг.
2. Ритмично топая, дети постепенно вовлекаются в движение по кругу. Делать это можно по-разному. Мальчики и девочки могут образовывать свои отдельные круги, или хоровод начинается как единый круг. Это зависит, кроме всего прочего, и от количества детей.
3. «Дай-ка мне руки...» («Gib mir die Hände...») – дети в парах берутся за руки, держа их крест-накрест.
4. Носочки ног ставятся друг напротив друга, верхняя часть тела отклоняется [назад], руки должны быть протянуты, свободно и

- без напряжения. Затем, переступая маленькими шажками, быстро крутятся (как карусель). Это делается ради того, чтобы почувствовать, что вдвоем «размах и полет» (Schwung) получается сильнее, чем это возможно в одиночку, да ведь и вообще это может получиться только тогда, когда держишься друг за друга.
5. После кружения друг с другом лучше не сразу же расцепляться, но, продолжая держаться за руки, повернуться в ту же сторону еще на четверть окружности. При словах «Счастья в пути!» («Glück auf die Reis»), начинают двигаться по кругу (как делали при «Ri ra rutsch, wir fahren in der Kutsch») таким образом, что в результате дети оказываются стоящими попарно на линии круга.
 6. Когда руки расцепляются, возникают два круга, так как каждый обернулся вокруг другого. Один при этом смотрит налево, другой – направо, вдоль линии круга.
 7. «Machen die Runde...» («Кругом пойдем»...) – в двух кругах,двигающихся в противоположных направлениях.
 8. «Mein Weg geht dahin...» («Мой путь вот туда...») – каждый бежит, делая в своем направлении движения один выпад (переменный шаг) и указывает обеими руками в этом направлении.
 9. «Dein Weg geht dorthin...» («Твой путь – вон туда»...) – руки над полом протянуты в направления движения; и при повороте на шаг-выпаде (переменном шаге) теперь указывается противоположное движению направление.
 10. «Wollen wir ziehn...» («Хотим мы идти»...): все вместе прыгаем.
 11. Учитель теперь не произносит текст для поддержки. Дети, уже внутренне проникнувшись ритмом, сами продолжают хлопать и топтать, двигаясь по внутреннему и по внешнему кругу.
 12. В завершение один ребенок из внутреннего, а один из внешнего круга выводит свою группу с круга на линию зала. Теперь оба бывших «круга» стоят рядами друг напротив друга, каждый в одну линию. (В последнем хороводе как исходная форма также дается круг.)

Педагогический смысл

В тексте этого последнего хоровода также отсутствуют личные местоимения – одна группа следует за другой по кругу. Мы шли от тепла, которое окружает собою тело (1 хоровод), через дыхание, действующее между внутренним и внешним (2 хоровод); а теперь становится господствующим движение, сходное с движением крови при ее циркуляции в теле.

Круг более не пульсирует между центром и периферией, но, растягиваясь, простирается до самого внешнего. В конце он превращается в линию, размыкаясь. При словах «Дай мне руки...» движения рук и ног должны разойтись: руки вытягива-

ются и держатся свободно, для того чтобы каждый мог ощущать вес другого и оба они могли поддерживать равновесие между собой. Ноги же очень быстро переступают мелкими шажочками вокруг точки, расположенной между ступнями партнеров.

Тело в верхней своей части остается относительно свободным, расслабленным; но при этом очень проворными должны быть ноги, – этот принцип лежит в основе вальсов, которые появились в XIX веке. Вальс вдохновил людей возможностью пережить, что вдвоем *Schwung* (взмах-полет) получается намного сильнее, чем в одиночку.

Разделение полов в этом возрасте уже достаточно продвинуто. Дети идут различными путями. Физические основы ритмической системы (сердце/пульс и легкие/дыхание) настолько созрели, что теперь в отношении ритмических процессов дети становятся постепенно самостоятельными. То, что хлопают ладоши; могут также протопать и ноги. Итак: способность к ритму повсюду, с головы до ног.

Переход от быстрого круженья вновь к стоянию на месте, суметь повернуться – и вновь ритмично устремиться, описывая большой круг, – это, кроме всего прочего, обучает наши чувства – равновесия, чувство движения и ощущение мышечного напряжения (тонуса).

4. Игра между тяжестью и легкостью (с 11 лет)

Это упражнение как бы идет навстречу потребности одиннадцатилетних детей пережить ритмическое начало и легкость в теле, а также радость движения.

В этом возрасте дети уже достигли способности верно внутренне удерживать свой собственный ритм на фоне другого, приходящего извне. Например, они теперь могут петь канон¹.

Описание упражнения

1. Прыжок – ноги врозь – руки в стороны, и обратно (ноги вместе, руки вдоль тела).
2. Повторяем.
3. На третьем прыжке ноги врозь, руки расходятся в стороны, а затем, когда ступни снова вместе, руки устремляются вверх; наверху ладони оказываются развернуты навстречу друг другу.
4. В этом вытянутом положении делают три легких прыжка вверх при помощи ступней.

1 ...а не только синхронно, хором. (Прим. пер.)

5. Снова прыжок «ноги врозь», и руки, как прежде, в стороны; затем прыжком возвращаемся в исходное основное положение.

Ритм упражнения – такт 4/4. Словесно это можно было бы изобразить так: *Brei-te – Pau-se/ Brei-te – Pau-se/ Breit – hoch – hoch – hoch/ Breit -ab. Pau-se/*¹. Здесь 4 такта в размере 4/4.

Вы можете использовать это упражнение по-разному, например также делать его каноном.

Внимание должно быть направлено на соответствующую ширину постановки ног – при положении «ноги врозь» и при положении «ноги вместе» [при прыжках вверх].

Возможная вариация: при прыжках вверх делается небольшой «шажок» – так, чтобы свободная нога лишь слегка ударяла впереди по полу. В высоту можно делать даже всего два прыжка. При этом такт меняется. Во время прыжков в высоту можно совершать полуоборот. Прыжки могут производиться также вперед и/или назад. При этом, проявив некоторый талант и хореографическую фантазию, можно начать перемещать группы в пространстве и интересно чередовать ритмы.

5. Игра между шириной и высотой (с 11 лет)

Более спокойные движения дают возможность детям (или взрослым) сопровождать их своим вниманием. Ребенок может вытягиваться вверх или в стороны и при этом ощутить масштабы своего тела. Необходимо пояснить, о чем идет речь: если, например, руки и ноги остаются несколько вялыми и не распрямляются до конца, неудивительно, что размер тела не ощущается.

Описание упражнения

1. Прыжок: ноги в стороны, руки и кисти – прямо в стороны.
2. Вновь собраться прыжком (ноги вместе, руки вдоль тела).
3. Повтор 1 и 2.
4. Расширение усиливается благодаря рукам (а не просто делается повтор!)
5. На третьем прыжке руки раскрывают в ширину и, проводя наверх через стороны, вытягивают их ввысь.
6. Затем мы снова возвращаемся в исходное положение. Или же:

1 *Brei-te (Шу-ре), Pau-se (Пау-за) Breit (Ширь) – hoch – hoch – hoch(высь-высь-высь) / Breit-ab (вширь – вниз). По-русски преподавателями и детьми придуманы всевозможные словесные варианты; главное здесь – сохранить ритм!*

руками делаем мах сверху вниз, между широко расставленных ног, после чего руки снова возвращаются наверх; а затем единым с махом рук прыжком собираемся в основное исходное положение.

Упражнения, описываемые выше, можно ритмически чередовать, выполняя их в различном, в той или иной степени обусловленном хореографией порядке.

Педагогический смысл упражнения.

Известная игрушка – так называемый «Hampelmann»¹. В этом упражнении, как при гимнастике, делаемой с музыкальным сопровождением, непрерывный ритм столь сильно поддерживает и несет нас, что его можно было бы продолжать почти бесконечно.

В «игре между тяжестью и легкостью» ритм упражнения дополнен паузой, являющейся немым повтором предшествующего ей движения, что дает возможность удерживать внимание. Как детей, так и взрослых в любом возрасте это удерживает от механического выполнения движений.

Когда надо установить свой собственный ритм, а темп своих движений привести в согласие с дыханием – как своим, так и тех, с кем вместе ты делаешь упражнение, – то в любом возрасте это оказывает живительное воздействие.

Также и выработка координации движений рук и ног сообщает телу и душе ловкость и подвижность.

6. Треугольник (упражнение делается с 12 лет)

Уже тысячи лет форма треугольника является священным знаком, символом единения космических, небесных сил и сил земных, знаком взаимосвязи различных качеств.

По отношению к человеку это означает, что начиная с возраста 12 лет силы верхнего (система головы) и нижнего (система обмена веществ) полюсов организма постепенно начинают, взаимно проникая, охватывать друг друга.

В этом возрасте начинается усиленный рост членов тела в длину, вытягивание. Это проявляется как так называемая вторая фаза изменения телесного облика, которая достигает пика в период полового созревания.

¹ Hampelmann – игрушечный человечек, клоун. (Данное упражнение иногда так и называют – «Хампельман».) Если дергать игрушку за веревочку, идущую вниз, то ее руки и ноги растопыриваются, как лучи, в разные стороны, делая «звездочку». (Прим. переводчика.)

Костная система, определяющая телесный облик, дает нам возможность в первую очередь ощутить осознание пространства, а позже и завоевать его. И окружающий мир мы переживаем, выходя наружу из этого построенного таким образом «дома». Архитектура, в первую очередь храмов и церковных построек, во все времена являлась выражением того, каким образом человек переживал свои взаимоотношения со Вселенной, мирозданием – и миром земным. В ходе развития человечества также менялось и это переживание. Оно меняется также и у человека по мере перехода от одной возрастной фазы развития к другой.

Упражнения, где появляется треугольник, используют в первую очередь в период вытягивания – роста конечностей. Новым здесь является точный, геометрический характер движений, а также то, что теперь нужно самостоятельно исправлять себя и самому упражняться в движении. Дети сами замечают, если при упражнении ноги стоят чересчур широко или узко. Они уже владеют естественным чувством меры и могут не только сами исправиться, но и поправлять друг друга. Им не надо говорить, как должен выглядеть треугольник, они знают это инстинктивно (рис. 4).

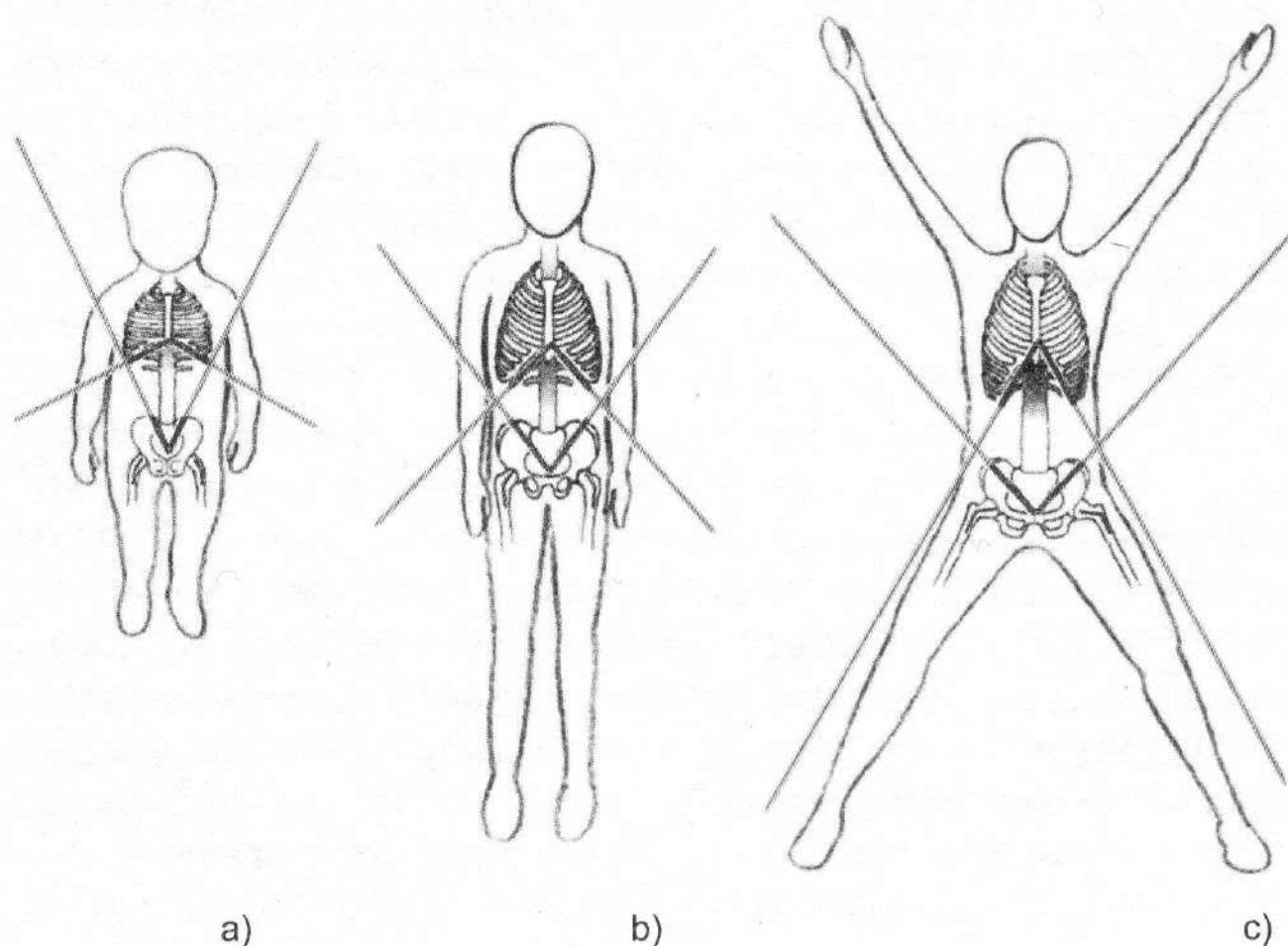


Рис. 4. Изменения грудной клетки и таза в ходе развития ребенка. Обе дуги ребер образуют вместе с грудиной так называемый **эпигастрический угол** (показан красным). Противоположностью ему является угол, возникающий благодаря тому, что в тазовой кости формируется треугольная кость крестца (*Os sacrum*). Вершиной этого «**сакрального угла**» является копчик.

Обратите внимание, что также в течение жизни меняется и угол наклона шейки бедренной кости, уменьшаясь от 150° у новорожденного до $120-130^\circ$ у взрослого.

а) У годовалого ребенка ребра располагаются почти горизонтально, т.е. **эпигастрический угол** широко раскрыт (является тупым). «Сакральный угол» мал (являясь острым углом). Позвонки, образующие крестец, еще не вполне окостенели.

б) У подростка (до периода полового созревания) грудная клетка постепенно опускается до более низкого уровня. Эпигастрический угол становится меньше (острее). «Сакральный угол» увеличивается.

с) У взрослого оба угла достигают их окончательного вида. Эпигастрический угол благодаря опусканию ребер вниз еще более уменьшается и образует – вместе с расставленными ногами – большой, направленный к земле угол. «Сакральный угол» увеличивается и образует вместе с поднятыми вверх руками большой, направленный к небесам угол.

«Треугольник»: упражнение с палкой**Описание упражнения (рис. 5)**

Для этого упражнения ученикам нужны деревянные палки – длиной 100-120 см и около 2 см в поперечнике¹. Для взрослых берут палки длиной от 120 до 126 сантиметров. Палка лежит на земле.

1. Прыжок – ноги врозь, руки – взмах, взлетают через стороны вверх. Ноги образуют основание, руки – вершину треугольника. Руки при этом устремлены по направлению вверх. (Рис. 5а).
2. Делается мах руками вниз, между широко расставленных ног; затем, при обратном махе, руки расходятся вперед –
3. ...к носочкам, на ширину расставленных ступней ног, чтобы затем подхватить именно там палку (рис. 5б и 5с).
4. Теперь палка на вытянутых руках поднимается наверх, пока не окажется над головой. Еще несколько вытянувшись, делают прыжок – ноги вместе. Треугольник теперь оказался перевернут: его вершина внизу, а основание наверху (рис. 5д).
5. Палка опускается за спиной, двигаясь вниз. Возникает следующий

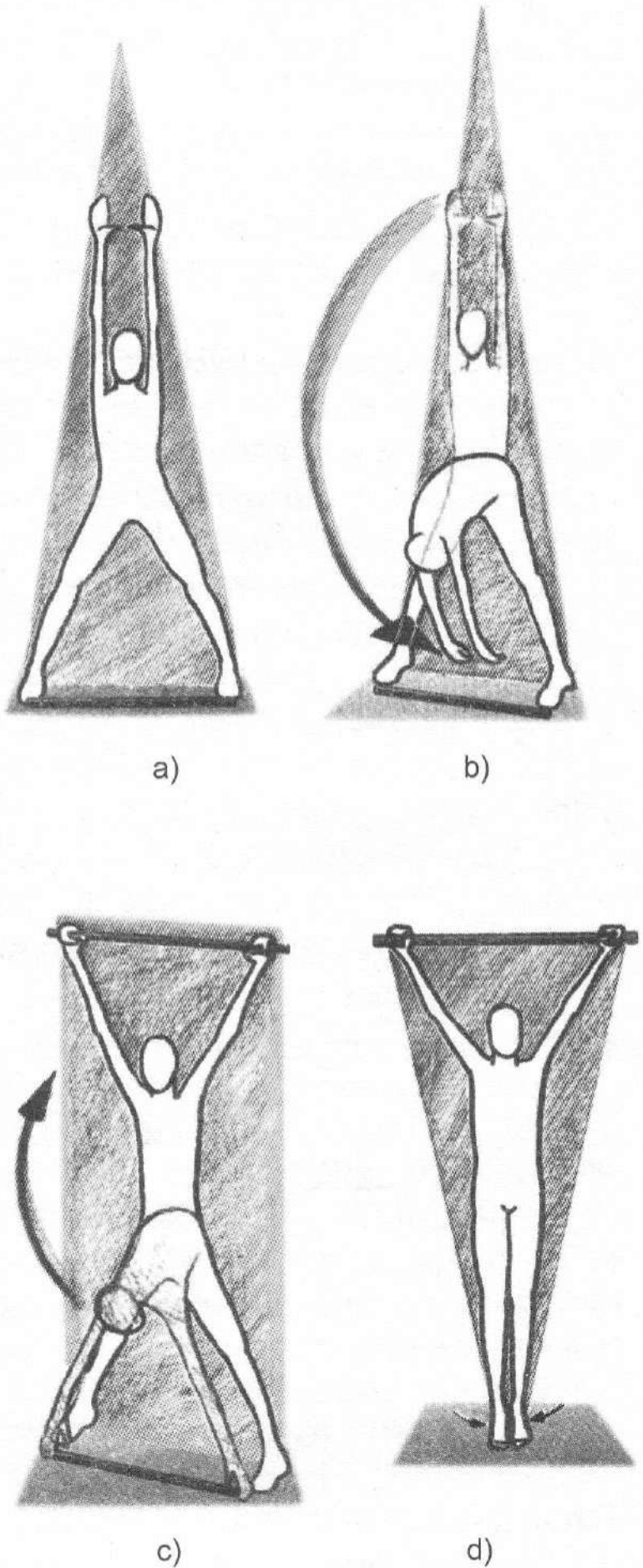


Рис. 5.
Упражнение «Треугольник» с палкой

¹ Опыт показывает, что 2 см может оказаться слишком мало – палки легко ломаются...
(Прим. переводчика.)

- треугольник: голова – руки – палка. Ладони при этом направлены вперед.
6. Палку перехватывают внизу, позади себя, отпустив ее сверху. Руки совершают быстрый взмах вниз – и назад. Палку при этом на момент отпускают – и снова ловят [уже внизу].
 7. Правой рукой переносят палку вперед, описывая дугу, и снова укладывают на пол [двумя руками]. Упражнение повторяют или завершают на этом.

«Треугольник» (вариант без палки)

Описание упражнения

Упражнение проделывается, как «Треугольник» с палкой, с той лишь разницей, что расстояние между кончиками пальцев рук определяется уже не палкой. Это требует большего внимания.

1. Основное положение.
2. Прыжок – ноги в стороны, руки поднимаются вверх (1-й треугольник).
3. Руками совершают мах вниз, между ногами, и «захватывают» размер основания.
4. Руками поднимают размер основания наверх. В определенный момент выполнения упражнения мы находимся одновременно в двух треугольниках, пронизывающих друг друга.
5. Прыжок – ноги вместе. Треугольник теперь перевернут: вершина внизу, основание – наверху (2-й треугольник).
6. На миг встаем на носочки, полностью отдаваясь ощущению легкости, в то время как до этого, находясь в стойке «ноги врозь», мы были целиком отданы тяжести, охвачены ею.
7. Затем прямые руки бросают назад; руки под действием силы тяжести совершают круговое движение (мах) и, следуя за этим движением вниз, опускаемся на всю ступню. После чего взлетевшие вверх по инерции руки спокойно опускают вниз, в исходное положение.

Педагогический смысл

Подрастающий человек хочет и должен ориентироваться на земле – найти себя. Насколько широк прыжок «ноги врозь» у того или иного ученика? Один прыгает слишком широко, другой – слишком узко. Оба отклонения являются значимыми признаками личного отношения к силам тяжести и легкости. Слишком широкий прыжок показывает более сильное отношение к

силе тяжести, а слишком узкий – чересчур сильное стремление к легкости. Обе силы, однако, должны быть приведены в гармоничное отношение друг к другу. Также с этим связано, конечно же, и физическое развитие. Оно пробуждается в ходе сознательной работы с положением ног.

Если на занятии соорудить из палок треугольник со сторонами различной длины и попросить учеников выбрать, какой из треугольников им больше нравится, то они, как правило, выбирают равносторонний, а не треугольник с большим или маленьким основанием.

Для детей с возраста 12 и до 13 лет упражнение «треугольник» можно вводить, однако не только пробуждая жизнь их чувств посредством образов, но уже и формируя посредством более точных представлений. Часто именно в шестом классе впервые начинает преподаваться геометрия. Треугольник при этом получают, например, исходя из круга и соответственно его рисуя. И почти само собой получается, что дети затем хотят перевести это также и в движение.

При этих упражнениях нужно в первую очередь переживание только двумерного треугольника между верхом и низом, передним и задним пространством. В движении переживаются быстро следующие друг за другом ощущения тяжести – и «пьянящей» легкости; формирует же их в едином взаимодействии третья сила: ритм. Трехмерное пространство поначалу в этих упражнениях не возникает.

Терапевтическое значение

Эти упражнения (вне зависимости от возраста) могут помочь снова приводить человека к гармоничному соотношению между полярно противоположными потоками сил Верха и Низа (верхний треугольник, нижний треугольник), если это отношение по тем или иным причинам нарушено. Если человек из-за органических нарушений или душевных тягот чересчур сильно переживает силы тяжести, быть может, даже депрессивное состояние, то упражнение «треугольник» может помочь поднять проблемы до уровня сознания и тем самым преодолеть их. Также и в случае, когда чрезмерно сильна тенденция, направленная вверх, эти упражнения могут помочь снова вернуться на реальную почву.

7. Квадрат (с 12 лет)

Не только сегодня, но уже и в древнейших культурах квадрат являлся символом земного начала. Как основание, сокрытое от внешнего взгляда, четырехугольник лежит под египетскими пирамидами. А четыре стороны пирамиды, напротив, являют собой треугольники, устремленные к общей вершине (в прежние времена блиставшей под солнцем золотом). Лишь много столетий позже – например, в основе планировки греческого храма – на передний план выходит прямоугольник. В противоположность упражнению «треугольник», вершина которого оказывается то вверху, то внизу, квадрат в данном упражнении остается все время в горизонтали, а именно – всегда параллельно поверхности пола. Это упражнение (квадрат) с палкой может оказать особенно хорошую помощь в возрасте 12 лет. Дети отграничиваются – и ограничивают себя – при помощи палки, как если бы они хотели построить вокруг себя небольшое укрытие, домик. Взрослые тоже охотно упражняются в совместном точном и согласованном движении палок. Геометрический порядок, который часто может быть найден в одном-единственном движении, так же, как и смена форм и движений, – всё требует пробужденности и *общих* – единых, ясных представлений движения.

Описание упражнения

1. Руки висят свободно вниз, палка легко прихватывается за кончики извне. Ступни сомкнуты, взгляд направлен прямо вперед.
2. Палку поднимают впереди на уровень плеч. Руки при этом выпрямлены, но без чрезмерного усилия. Палка держится свободно (без зажима), большие пальцы внизу, тыльная сторона кисти руки обращена вверх. Суть в том, чтобы чувствовать расстояние палки от тела, а не твердость материала или форму.
3. В течение всего упражнения палка двигается, как бы скользя параллельно полу вокруг выполняющего упражнение.
4. Теперь палку ведут направо. Появляется вторая сторона выстраиваемого квадрата. Взгляд и верхняя часть туловища следуют за движением, ступни и таз остаются направленными вперед.
5. Третью сторону квадрата образуют, переводя палку за спину. При этом правая рука остается фиксированным центром вращения, в то время как левая вытянутая рука переводит палку через голову. Тыльные стороны кистей рук, когда они находятся позади, направлены вниз. Верхняя часть туловища снова обращена вперед. Расстояние от палки до тела остается все время постоянным.

6. Четвертая сторона квадрата образуется, когда в качестве фиксированного центра вращения остается левая рука, а правая ведет палку над головой в сторону. Направление взгляда и верхняя часть туловища следуют за палкой. Тыльные стороны кистей рук снова обращаются вверх.
7. Теперь палка снова пришла вперед. Если упражнение хотят завершить, то опускают палку. В другом случае «квадрат» повторяется в противоположном направлении.

Педагогический смысл

Геометрический характер упражнения проявляется лучше всего, когда ученики становятся по четверо – таким образом, чтобы палки, которые они держат перед собой на вытянутых руках, образовывали квадрат. Группы тогда должны стоять друг за другом таким образом, чтобы при каждом движении возникали прямые углы или новые квадраты. Дети переживают вследствие этого геометрический строй, упорядоченность пространства, которую в смене движения и формы они видят возникающей и вновь исчезающей. Геометрия становится живой. Они чувствуют, что треугольник и квадрат проходят совершенно разные процессы.

В отличие от треугольника (верх-низ) квадрат возникает в горизонтали, окружая собой верхнюю часть грудной клетки. Он как бы «обыгрывает» область грудной клетки. Квадрат, находясь на границе между верхней и нижней областью, головой и туловищем, собственным внутренним пространством и пространством внешним, – одновременно соединяет и разъединяет их. Упражняющийся – центральная точка формы, его руки образуют радиусы, а палка в руках является ограничением.

Точные движения получаются лучше всего при совместных упражнениях, вместе с другими. Тогда палки, как уже было описано ранее, постоянно находятся под прямым углом. Текущего (бегущего потоком) образования форм в этом упражнении с палками удастся добиться только в том случае, если общий ритм найден из хода самого упражнения. Движение всегда корректирует себя формой.

Связав оба упражнения – треугольник и квадрат – друг с другом соответствующей расстановкой четырех человек, можно пережить **пирамиду** в динамическом движении.

4 палки образуют вначале основание пирамиды. Все 4 участника делают прыжок «ноги врозь». Их руки вытянуты параллельно вверх, а 4 треугольника находятся в основании. 4 вершины

качаются медленно вниз, так что на половине высоты они встречаются. Когда же все четверо одновременно поднимают палки, то они вновь встречаются на пути вверх. Достигнув верхнего положения, все одновременно прыгают на носочки, – и пирамида оказывается перевернута (вершины внизу, основание наверху).

Терапевтическое значение

Квадрат как отграничивает [от другого], так и выделяет [личное пространство]. Это упражнение может помочь в любом возрасте защитить собственное пространство от всего, что непосредственно извне обрушивается на каждого. Часто, когда невозможно ни на что опереться «в теле», палка помогает познакомиться с его границами и осознать их.

Упражнения в паре с партнером помогают в этом отношении, когда, например, палку вначале можно держать очень близко к его телу, с тем чтобы медленно отодвигать его от себя, пока позволяет длина вытянутых рук. При этом образуется и переживается личное пространство. Часто благодаря этому может стать свободнее дыхательный процесс.

8. Катящаяся палка (с 12 лет)

В этом упражнении ученик учится прокатывать по своему телу круглую палку. Он управляет процессом в той мере, в которой способен приноровиться к ее свойствам, ее качествам. Все начинается с кистей рук, которые подхватывают палку, – при этом внимание сосредотачивается на осязании. Если же кисти рук, например, напряжены (жестки), то палка будет причинять боль. То же самое относится к рукам, плечам и спине. Осязание при этом проходит обучение, поскольку, с одной стороны, воспринимается вес, а с другой – движение палки. Пространство, расположенное позади, в определенной степени «темное», входит тогда в сознание упражняющегося.

Описание упражнения

1. Палку держат в свободно опущенных вниз, параллельно друг другу, руках.
2. Руки поднимаются с легким взмахом, кисти рук открываются, палка подбрасывается вверх и принимается на тыльную сторону пальцев кистей рук. При этом кисти рук свободно вытянуты (вперед).
3. Ощущая вес палки, руки опускаются вниз – насколько возможно низко, взгляд при этом следует за палкой. Кисти рук по возмож-

ности держат перпендикулярно к предплечьям, дабы палка продолжала лежать на них.

4. Распрямляются, начиная с рук (не с головы!), описывая дугу вперед. Руки держат свободно и прямо, чтобы при этом можно было ощущать катящуюся (по ним) палку и управлять ею. Качение палки **ОСТОРОЖНО** направляется по предплечьям, через голову (поверх нее) и по лопаткам (следите, чтобы палка не ушибла голову).
5. В ходе распрямления палке предоставляют катиться («падая» под собственной тяжестью) за спину.
6. Кисти рук в нужный момент переводят вниз, чтобы поймать палку. При этом они не поднимаются, не тянутся вверх, но вытягиваются вниз так, чтобы палка не ударила по косточкам у локтя («**музыкальной кости**»). Палку подхватывают, одновременно распрямляя руки.

Когда упражнением в достаточной степени овладели, его можно сделать также каноном. Различные первоначальные установки дают при этом простые формы или же волнообразные движения. Или же все встают друг за другом в один ряд; первый начинает качение палки назад через спину, а следующий подхватывает ее движение, и т. д. Последний стоящий в ряду может перебежать с палкой вперед, и все начинается снова.

Педагогический смысл

Палка является неподкупным «мастером обучения». Становится больно, если мы где-то не подчиняемся ее законам. Мускулатура перестраивается на восприятие, вместо того чтобы нести нагрузку. Голова же учится тому, что она не является неограниченным в своей власти господином. Вместо того чтобы контролировать, она включается в нужный момент в ход всего движения. Возрастает чувствительность мускулатуры на руках и на спине.

Дальнейшие достижения связаны с тем, что происходит между видимым и невидимым, т. е. между передним и задним пространством. Пока мы можем следить взглядом (т. е. пока остаемся в области видимости) за ходом упражнения, все просто. А вот за спиной начинаются трудности. Здесь необходимо подключить описанную ранее чувствительность тела по отношению к палке. Чтобы ловить палку в заднем пространстве, требуется внимание, спокойствие и выдержка (терпение). Грохот, который неизбежно производит палка, падая на пол, детям по преимуществу доставляет удовольствие, – а учителю в гораздо меньшей мере. Взрослым грохот мешает, так же как и неудача в упражнении. Если палки чересчур часто падают на пол, то

желание продолжать упражнение пропадает. Как правило, мы не очень-то довольны, когда у нас что-то падает...

Область шеи и отдел между лопатками становятся чувствительнее и подвижнее в сочленениях при их сгибании.

Терапевтическое значение

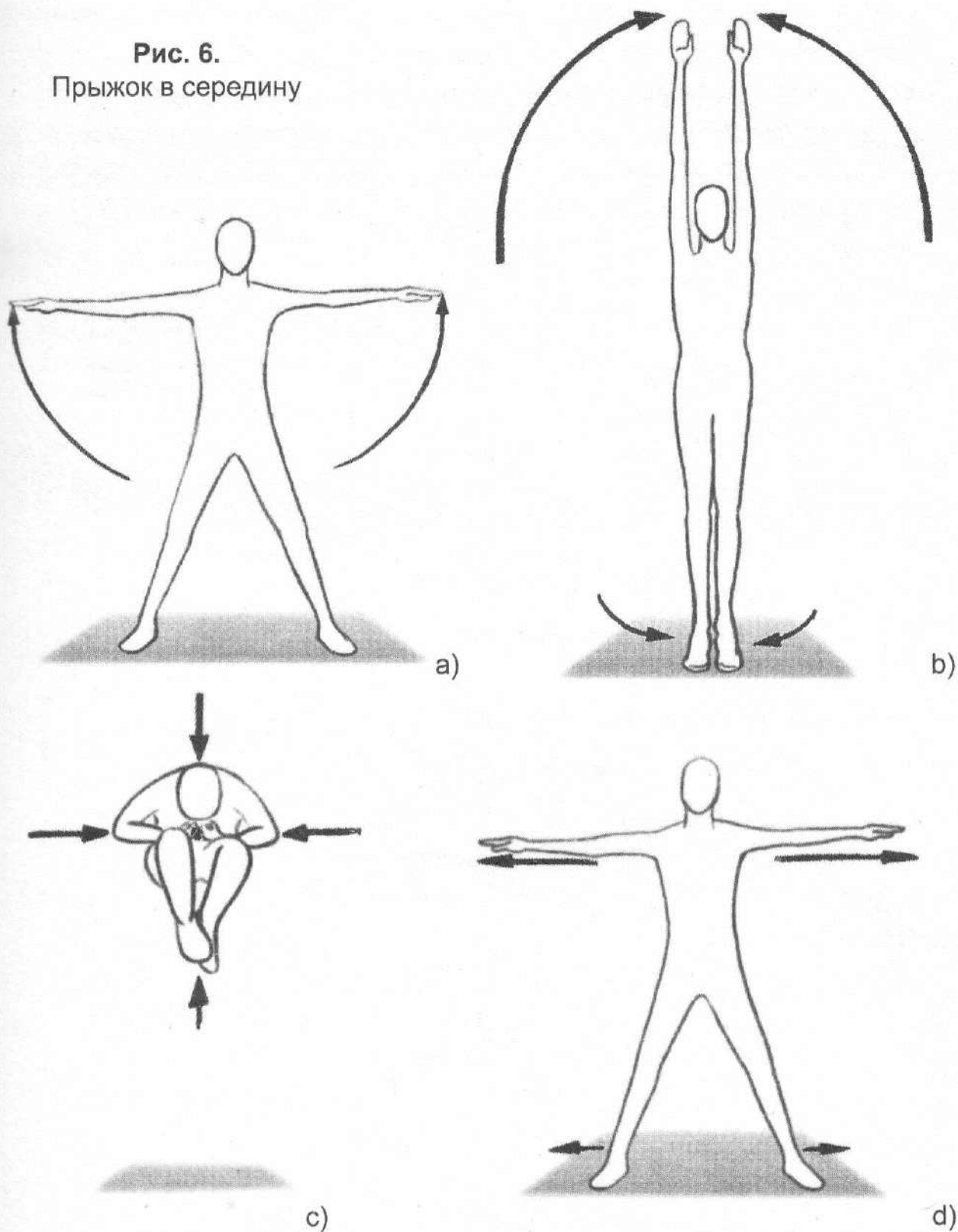
Взрослые научатся в этом упражнении главным образом согласованности движений головы и остального тела. Голову надо втягивать не тогда, когда думаешь, что по ней что-то стукнет, но только тогда, когда это *фактически* происходит. Голова наклоняется в нужный момент и сразу же вновь поднимается, как только палка над ней прокатилась. Тренировка сознания на взаимодействие тела и предмета, которая переживается при этих движениях, при определенных показаниях может иметь терапевтическое значение.

9. Прыжок в середину (с 13 лет)

С периодом полового созревания приходит время усиленного вытягивания (роста в длину), при котором также усиливается мускулатура и связки. Поэтому теперь конечности выглядят скорее худыми и мускулатура менее развитой. Жировые прослойки-подушечки, которые образуются во время «фазы наполнения», вновь рассасываются.

В упражнениях «Треугольник» и «Квадрат» в движении более акцентирован линейный элемент. В упражнении «Прыжок в середину» на первое место выступают круговые формы движения, по своему качеству повторяющие характер движения мускулов, напряжение и расслабление, – т. е. когда они принимают округлую форму и вновь вытягиваются. Ритм этого упражнения можно сравнить с пульсацией сердца при его работе. Впервые мускулатура настолько сильно охватывает костную систему, что все тело в прыжке может полностью собраться как бы в одну точку. Это – новая способность.

Рис. 6.
Прыжок в середину



Описание упражнения (рис. 6 и 7)

1. Вначале делается прыжок «ноги врозь». Руки расставлены в стороны. Ладони направлены вниз (рис. 6а).
2. Кисти рук и сами руки делают медленный взмах, направленный внутрь, перекрещиваясь на уровне груди, и образуют при этом некое маленькое, округлое пространство. Одновременно с руками, легко подлетающими перед грудью, прыжком собирают вместе ноги, для того чтобы в следующий момент одновременно с падающими вниз руками сделать приседание.
3. Теперь руки идут снизу через стороны наверх, причем ладони идут по границе переднего и заднего пространств, распрямляются вверх и широко охватывающим движением в стороны формируют

большой круг; его высшую точку акцентируют, вставая на носочки (рис. 6b).

4. Сверху руки быстро и динамично живым движением по тому же пути вновь устремляются вниз, и все тело сильным прыжком собирается вместе, как своего рода мячик, который на момент зависает в воздухе. Движения рук и ног должны быть согласованы между собой таким образом, чтобы все части тела к центру собрались одновременно (рис. 6с).
5. После сжатия, вновь распрямляясь, пружинисто – «ноги вместе» – опять прыгают на пол, и тут же следует прыжок «ноги врозь» (рис. 6d).
6. Весь процесс повторяют или заканчивают упражнение, для чего руками еще раз делают мах с обеих сторон к груди, и оттуда через стороны наверх – и в конце снова опускают их вниз.

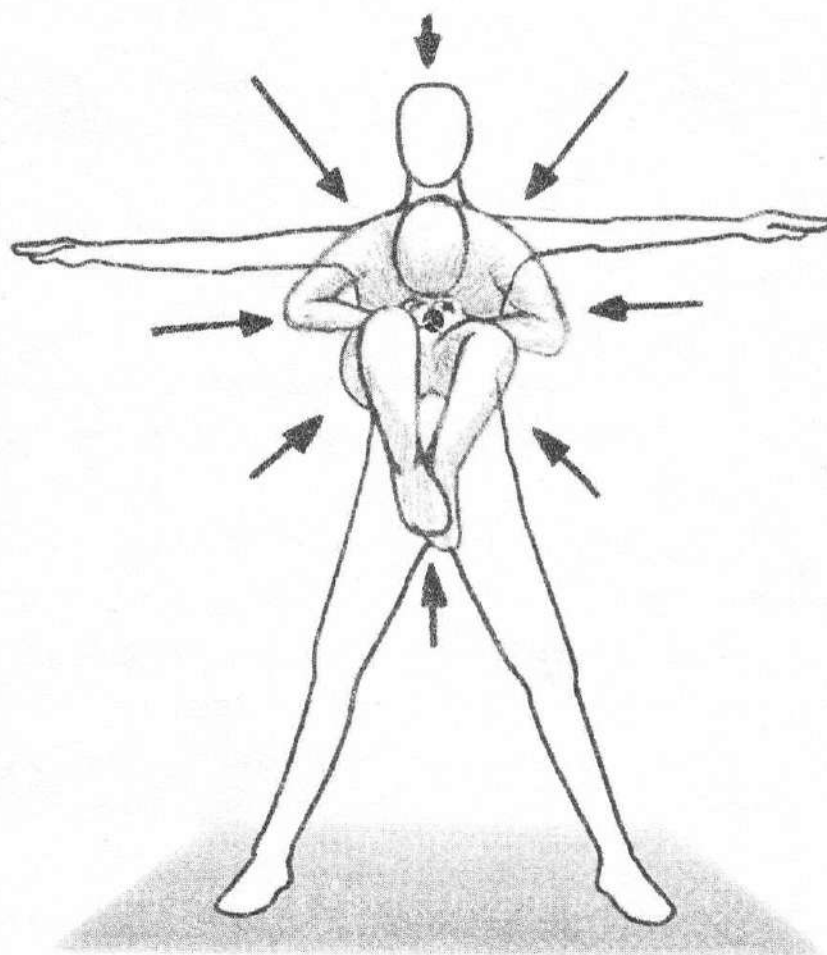


Рис. 7. Прыжок в середину (в целом)

Педагогическое значение

Смена вытягивания и сгибания, напряжение и расслабление между периферией и центром ставит высокие требования к координации, силе и дыханию. Мускулатура интенсивно напрягается, когда тело в некий момент максимально сжимается, собираясь, – и тотчас вновь вытягивается, распрямляясь.

По ходу дела тренируется также сила прыжка. Как уже упоминалось, здесь мы имеем дело с совместным действием мускулатуры и костной системы в связи с дыханием (выдох – при

собрании себя в прыжке), о котором здесь и идет речь. Усиливается и ритмизируется сердечная деятельность.

Мускулатура, которую можно было бы также рассматривать, как периферическое окружение сердца, может быть теперь напряжена или расслаблена – по собственной воле молодых людей. Ритм пульса и дыхания настраивается в возрасте полового созревания на соотношение 4:1, чему данное упражнение может поспособствовать, поскольку оно своими качествами соответствует работе сердца.

С упражнением «Прыжок в середину» можно работать в любом возрасте, если человек до определенной степени, так сказать, «в форме». Кроме того, оно активизирует работу сердца и кровообращение, благодаря чему также усиливается кровоснабжение всего тела.

10. Ритм (или «Большой ритм») (с 13 лет)

Высь – глубина (Höhe – Tiefe)

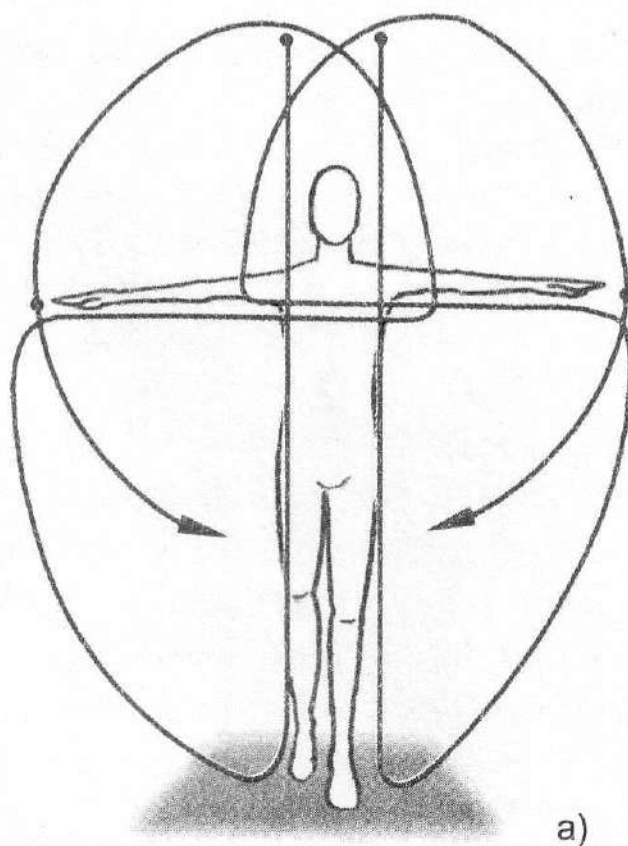
В даль, (zur Weite)

В середину, (Mitte)

Круг осветить, (Strahle zum Kreis)

Вниз – и наверх. (Tiefe – zur Höhe)

Граф фон Ботмер.



а)

Рис. 8 (а). Большой ритм

Подобно предыдущему, упражнение «Ритм»¹ также действует гармонизирующе на функции сердца и кровообращения. Из-за своего лабильного, неуравновешенного душевного настроения в период пубертата дети нуждаются в этих движениях, которые пространственно соответствуют противоположностям высоты и глубины, широты и узости, и которые захватывают своим уравнивающим и стабилизирующим воздействием ритмическую систему.

Описание упражнения (рис. 8)

1. Делая небольшой шаг, поднимаем без напряжения кисти рук вверх и вперед, руки параллельны друг другу (не перекрещиваются и не раздвигаются в стороны) (рис. 8b)
2. В легком прыжке со сменой ног кистям рук, рукам дают вновь упасть вниз (рис. 8c), и из этого положения сразу же –
3. – руки раскрывают в стороны, держа их на высоте плеча; ноги вновь вытягиваются, выпрямляясь (рис. 8d).
4. Протянутые вперед руки перекрещиваются во внутреннем пространстве, но не слишком близко к груди. При этом они соприкасаются примерно на середине предплечья (рис. 8e).
5. Перекрещенные руки раскрываются, поднимаясь вверх, где-то на середине своего пути (движение идет от предплечий) (рис. 8f), и –
6. с самого верха они вновь падают, опускаясь через стороны глубоко вниз. Мы приседаем – и снова, вставая, поднимаем руки через переднее пространство, приводя их наверх.
7. Затем упражнение либо заканчивают (для чего руки через стороны опускают вниз (рис. 8g), или повторяют (рис. 8 b – f).
Упражнение может дополняться поворотом в высшей точке на 180°. Поворот происходит, когда руки, поднимаясь из скрещенного положения, вновь оказываются наверху. Поворот ног совершается через сторону, открытую в шаге. После поворота все движения повторяются, но уже назад, в обратном направлении.

Педагогический смысл

Фигура, которую руки в этом упражнении формируют (образуют) вокруг тела, напоминает схему кровообращения (см. рис. 8a). Руки скрещиваются все время в середине, между верхней и нижней областями, т. е. на уровне плеч. Движение выполняется вытянутыми руками – таким образом, чтобы их кисти как можно дальше отстояли от тела. Это особенно важно в возрасте пу-

¹ У нас это упражнение называют «Большой ритм» – так же, как и в оригинале у Ботмера (прим. ред.).

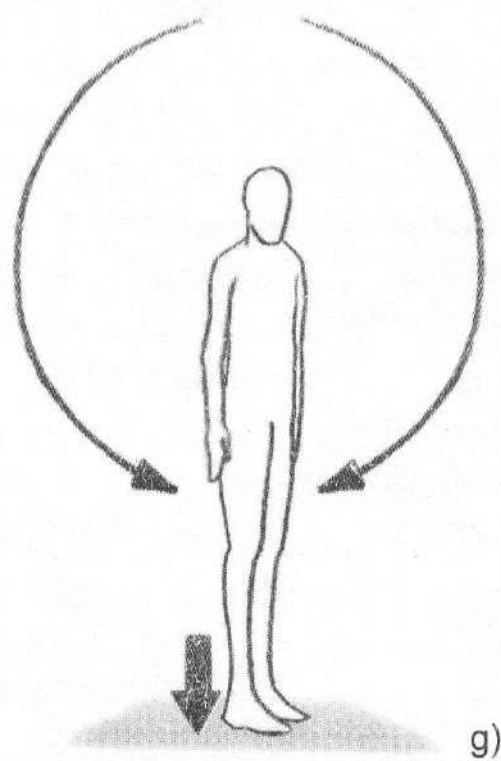
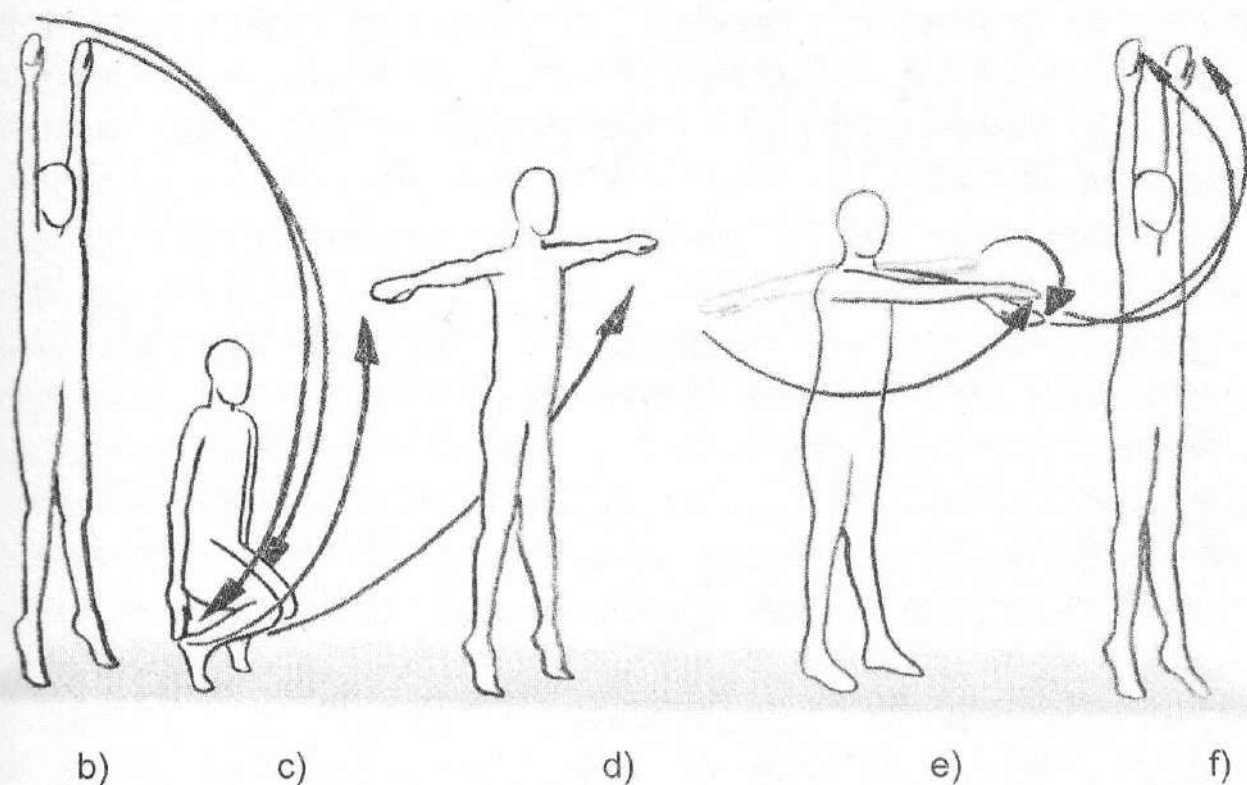


Рис. 8 (b-g). Большой ритм

бертата, когда молодые люди охотнее всего уходят, прячутся в себя, как бы выставляя девиз «закрыто на реконструкцию»¹.

Здесь поток движения устремляется через кисти рук и может через руки действовать вплоть до мышц, окружающих лопатки и позвоночник. При этом рука не вдвигается в чувствительный плечевой сустав, но все время слегка выдвинута из него. Таким образом, при упражнении находят наиболее благо-

¹ «Wegen Umbau geschlossen» – так в Германии обозначают стройки на месте старых, сносимых или реконструируемых зданий. У нас в таких местах обычно пишут «Закрыто на ремонт» или «Стройплощадка. Вход воспрещен!»

приятные, наименее обременительные движения и делают их сознательно. При этом движение устремляется, струится постоянно сквозь кончики пальцев наружу, так что в руках движение не останавливается.

Форма и ход во времени в этом упражнении соответствуют дыхательным движениям. Когда руки поднимаются, воздух устремляется в легкие, и соответственно, когда руки опускаются, он снова выходит. Выполняющий упражнение соединяется с окружением или отделяется при этом от него. Когда находят темп, в котором могут долго продолжать упражнение, то это по преимуществу ритм 4:1, который соответствует так называемому отношению «дыхание-пульс» (18 дыхательных циклов и примерно 72 удара пульса в минуту). Это не некий произвольный, а физиологический ритм, который взаимосвязан с большими (космическими) ритмами. В ботмеровской гимнастике нет каких-либо стремлений к манипуляциям с частотой дыхания, как это должно происходить в силовом спорте; но, напротив, пытаются придать гармоничный ритм отношению пульса и дыхания школьников, находящихся в критическом периоде пубертата. Самое «узкое место» в движении, скрещение рук перед грудью, подобно краткой остановке тока крови в сердце, – это момент пробуждения сознания. Когда руки не блуждают без смысла вокруг, то движения могут выполняться с различной скоростью. Чтобы найти некий объективный ритм, необходимо не пропустить ни одного момента движений, но постоянно искать его форму, облик. Если упражнение делать в большой группе, то этим предоставляются интересные возможности посредством соответствующей хореографии (организации движения группы) в формировании различных композиций из форм и ритмов данного упражнения. В этом присутствует также и социальный элемент: замечают другого человека, дают друг другу место и время, взаимно подстраивают скорость, форму движения, и благодаря этому переживают – как при игре в оркестре – существенно больше, чем когда упражняются в одиночку.

Упражнение это, как и все ботмеровские упражнения, не является собой выражение какого-либо душевного содержания, но целиком и полностью ориентировано на физиологические процессы.

11. Запертый треугольник (с 14 лет)

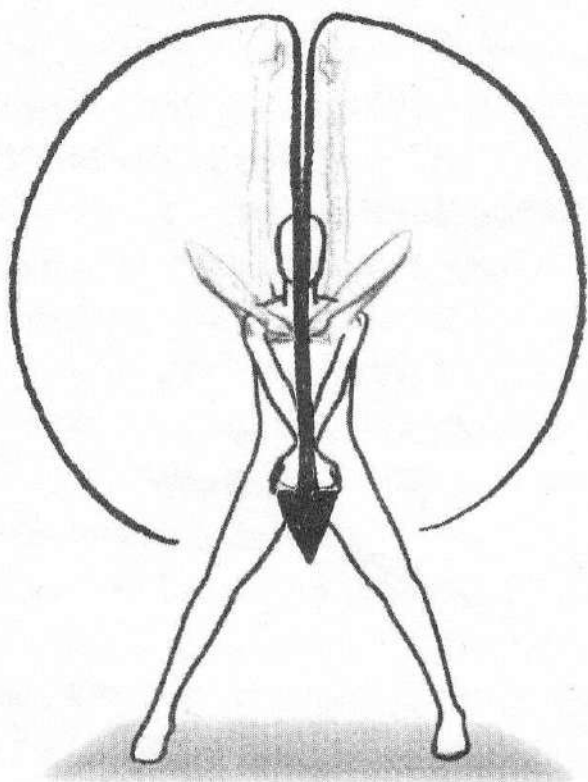
Упражнение «Запертый треугольник» является производным от обоих ранее описанных упражнений с треугольником. Как говорит уже само его название, в этом упражнении вершина

треугольника сдерживается, запирается. Руки при этом сгибаются в локтевых суставах.

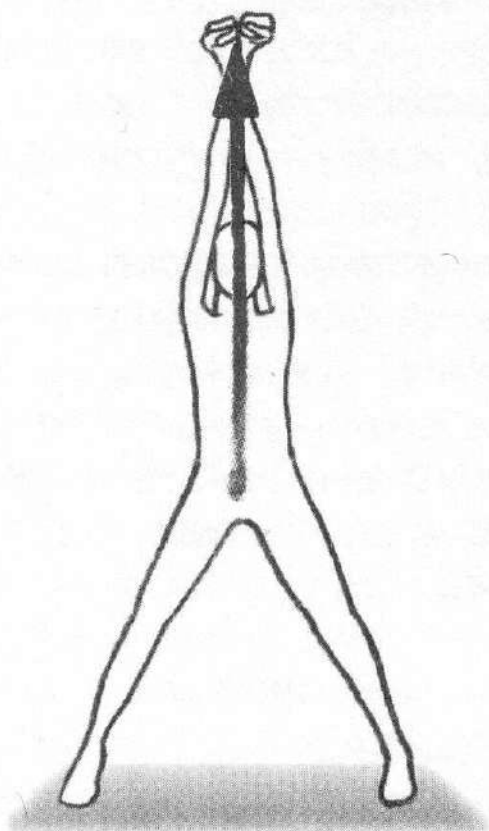
Уже само построение и ход этого упражнения является отображением того, что происходит в пубертате (возрасте полового созревания): путь, по которому проходят сжатые в кулаки руки, ведет сверху – сначала через область груди, а затем дальше, вниз, вплоть до области лобковой кости, т. е. туда, где в области половых органов происходит в этот период интенсивный процесс развития. Индивидуальность в определенном смысле «проталкивается», проникая вплоть до органов таза. Процессы в описанных ранее упражнениях ступень за ступенью вели молодых людей сверху вниз, в их тело. «Дом» (ср. с образом из первого хоровода для младших классов) теперь почти обитаем (готов к заселению).

Описание упражнения (рис. 9)

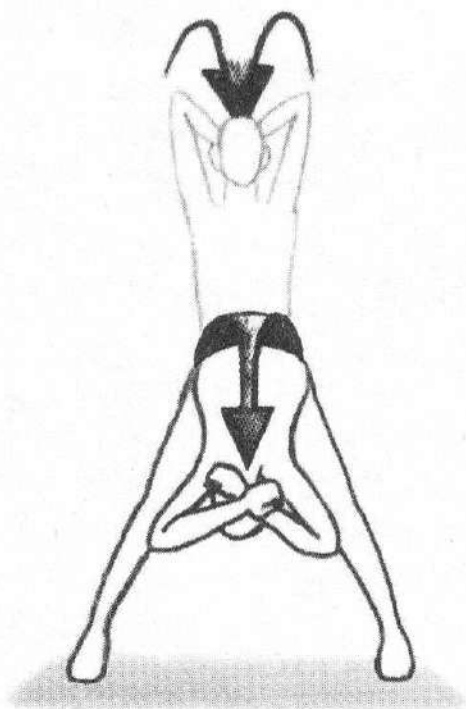
1. Одновременно с прыжком «ноги врозь» руки через стороны выбрасываются, взлетая наверх, и в тот момент, когда они достигают вершины треугольника –
2. руки рывком вниз сжимаются в кулаки. Затем, пройдя (перед лицом) мимо головы, они останавливаются рядом друг с другом над грудиной, поверх нее. Благодаря этому возникает вывернутый в обратную сторону маленький треугольник. Костяшки пальцев при этом соприкасаются друг с другом, а большие пальцы смотрят вниз (рис. 9a).
3. Оказавшись в этом положении, ненадолго задерживаются, и затем кулаки проталкиваются дальше вниз накрест перед животом, продолжая оставаться сжатыми (рис. 9a).
4. Отсюда скрещенные руки, без ослабления напряжения, переносятся назад, через голову (рис. 9b).
5. Суставы кистей рук поворачиваются при этом относительно друг друга таким образом, что пальцы кистей, сжатых в кулаки, разворачиваются назад, а затем кулаки ложатся позади примерно в районе 7-го шейного позвонка (ни в коем случае не на голову и не на шею!). Плечи при этом вверх подниматься не должны (рис. 9c).
6. Туловище под сильным давлением перекрещенных рук склоняется и падает, опускаясь вниз, руки же и дальше остаются скрещенными сзади (рис. 9c).
7. Импульс к выпрямлению исходит из области плеч, но не из головы!
8. Когда тело вновь выпрямляется, вместе с прыжком «ноги вместе» одновременно освобождаются от напряжения кулаки (рис. 9d).
9. Руки раскрываются в широко охватывающим пространстве движении и через стороны опускаются вниз.



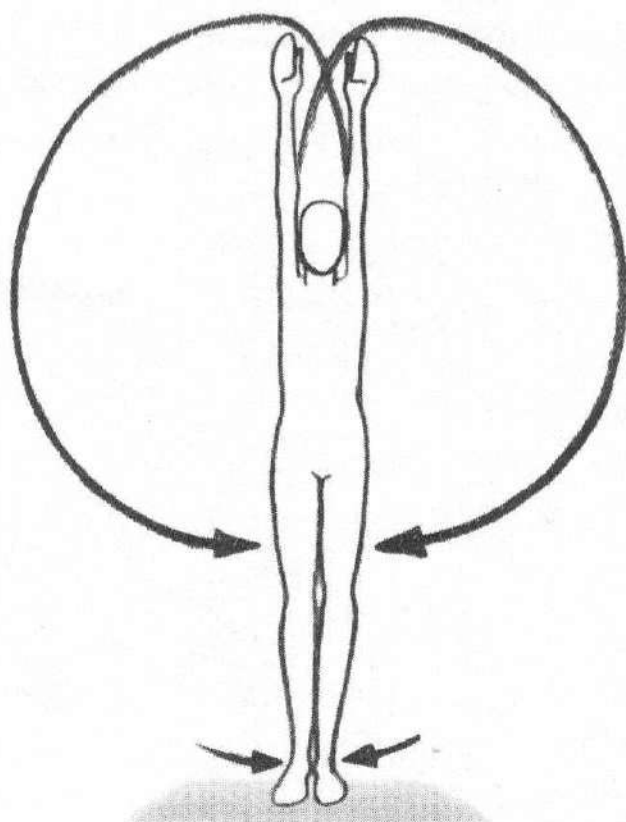
a)



b)



c)



d)

Рис. 9. Запертый треугольник

Педагогическое значение

Создается – и выдерживается – почти непереносимое напряжение. Поток движения, который в ином случае движется сквозь руки, запружается, задерживаясь в локтевых суставах. При этом голова, несмотря на сильное напряжение в области шеи, остается свободной. Это становится возможным благодаря осознанному взаимодействию мышц туловища, груди и рук. Изучаемые на уроках анатомические взаимосвязи теперь становятся практически переживаемыми.

Душевно на этой жизненной стадии (пубертата) голова время от времени оказывается подчинена власти бурных телесных процессов. Молодые люди еще не имеют (своего) внутреннего устоя.

Благодаря этому упражнению ученики могут тренироваться держать голову свободной, несмотря на сильные напряжения. Когда же напряженность разрешается, то упражняющийся может по-новому, произвольно соединиться с окружающим миром.

Терапевтическое значение

Что может дать это упражнение взрослому? Часто в критических жизненных положениях мы теряем широту взора, события завладевают человеком, и всё, что несет с собой проблемы, нагромождается вокруг него, возникая разом отовсюду. Никто не в силах справиться с ситуацией, она обостряется, и тогда приходится преодолеть все это, и приходит отчаяние.

Уже в том, как построен ход упражнения, может быть найдено несущее в себе помощь начало: в прыжке руки простираются в стороны и наружу, они открыты. Здесь мы можем взяться за наши проблемы и захватить их в кулак, «запаковать». С этого момента человек сам решает, что произойдет с «упакованным». Он держит свою голову свободно, телесные силы становятся осознанными, и при благоприятном случае он вскоре овладеет вышедшими из берегов событиями и осмотрится. Он сможет сквозь остановившееся, запруженное движение вновь возвратиться в настоящее и привести в порядок одолевающие его проблемы. И тогда он будет в состоянии рассмотреть их последовательно, принимать или отвергать их значимость и вновь стать хозяином положения.

VII. Возраст пубертата

1. Общие положения

Молодые люди в период пубертата (полового созревания) находятся во второй фазе преобразования своего телесного облика. Дисгармония телесных пропорций становится все явственней. В это время сильно вытягиваются в длину, а рост в ширину и «толщину» начинается значительно позже. Поэтому молодые люди производят впечатление худых и длинных. В этот период возрастного развития сравнительно часто сталкиваешься с телесными перегрузками и осложнениями на сердце, поскольку развитие способности внутренних органов выдерживать нагрузку не соответствует развитию конечностей. Детская грация исчезает, бывшее владение своим двигательным аппаратом теряется.

Взросшие силы часто превышают необходимые пределы – совершается даже много ненужных движений. Юноши (впрочем, как и девушки) все роняют, натываются на предметы, спотыкаются о собственные ноги и т. д. Осанка преимущественно грузноватая, они не хотят распрямляться, не желают быть замеченными. Нередко черты лица грубеют из-за того, что подбородок и нос растут быстрее, чем область глаз и лба. Кожа часто становится прыщавой, а голос чересчур громким; у юношей голос, кроме того, перестает им подчиняться («ломка тембра голоса»). Интонации меняются от высоких до низких тонов. Формируются вторичные половые признаки. Так же как и телесная, душевная жизнь становится неуравновешенной и неуверенной (колеблющейся). Возрастающие требования окружающего мира в широком смысле, как правило, отвергаются подростками.

«Сознание отсутствия собственной взрослости и зрелости – того, чего так недостает ребенку в период препубертата – растет и развивается все сильнее. Он пребывает в горе и печали, и большинство людей со стороны почти никак не могут влиять на это. Жизненные требования в это время уже вполне наличествуют, однако дети в этом возрасте придают им крайне мало значения... Так нагромождаются друг на друга кризисные ситуации и неверные в социальном смысле поступки»¹.

На этих рифах, борясь с ними, некоторые молодые люди

¹ «Очерк психологии развития» д-р. Клаус Томас. («Abriss der Entwicklungspsychologie» von Dr. Klaus Thomas, Herder Verlag, Freiburg 1979)

застревают надолго. Наркотическая зависимость, алкоголь, сигареты и др., а также расстройства пищеварения¹ и, в худшем случае, попытки суицида в этом возрастном периоде встречаются гораздо чаще. Жажда, мания (*Sucht*)² – уже само слово указывает на корень проблемы: поиски и жажда найти самого себя, смысл жизни, свое призвание, профессию.

В последнюю очередь, но не последним по значению следует упомянуть то, что молодые люди теперь окончательно определяются в своей жизни как женщина или как мужчина. Ботмеровская гимнастика обращается всегда к самому человеку, а не к мужской или женской стороне в нем.

Строение нашей костной системы, архитектура нашего исконного жизненного пространства (нашей «обители», «дома») – общие для нас всех, мужчин и женщин, к какой бы расе мы ни принадлежали и на каком бы языке ни говорили. По своему физическому строению (*Gestalt*) все люди Земли – братья.

В смешанных классах Вальдорфских школ гимнастика для мальчиков и девочек проводится также совместно. Естественно, что при этом делается различие в требованиях по нагрузкам и результатам гимнастических упражнений в зависимости от пола.

В начале мы уже говорили, что десятилетним детям дается обещание, что они себе на радость смогут въехать в свой «дом»; а в период пубертата им нужно помочь не оказаться запертыми в нем, как в тюрьме.

2. Падение в пространство

Описание упражнения (рис. 10)

1. Стоя в основном положении, руки поднимают через стороны вверх (боковое движение через стороны, связанное с упражнением «Прыжок в середину». Эти два упражнения очень хорошо можно сочетать друг с другом.)
2. Вытягиваемся вверх и предоставляем выпрямленному телу вначале медленно, а затем все быстрее падать вперед! (Рис. 10а)
3. В падении разводим руки – каждая делает взмах в противоположную ей сторону. При этом в своем движении они перекрещиваются (рис. 10b). Руки в падении по возможности касаются пола (рис. 10c).
4. Падение «подхватывается» шагом-выпадом вперед, который, однако, не должен быть слишком коротким или слишком длинным.

¹ Например, *анорексия, невозможность нормального питания*

² По-немецки «*Sucht*» означает как «поиск, желание», так и «привязанность к употреблению чего-либо», например наркотиков или алкоголя.

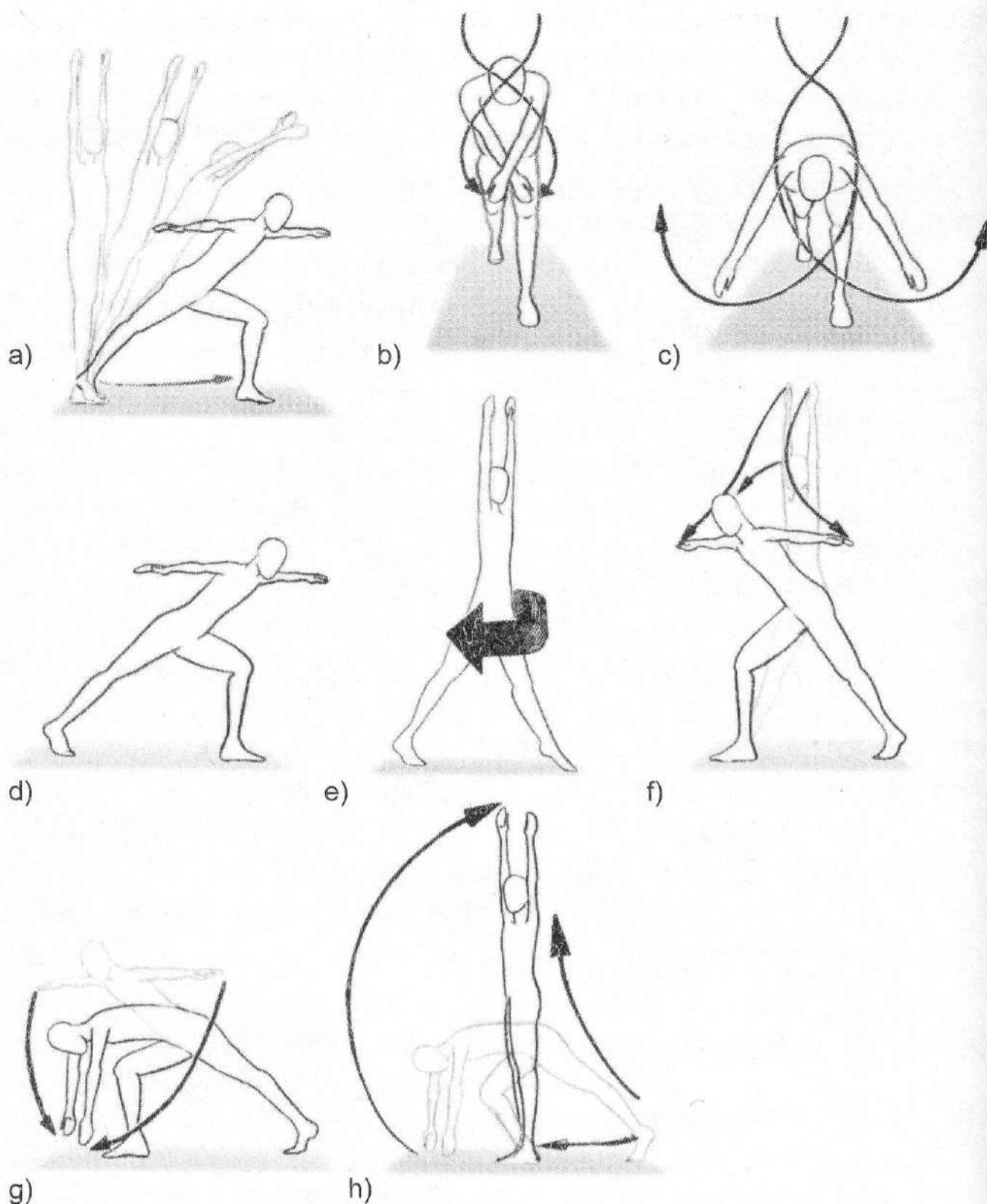


Рис. 10. Падение в пространство

5. Ступня ноги, стоящей позади, остается в соприкосновении с полом, нога при этом вытянута, и чувствуется расстояние между обеими ступнями. Это расстояние для каждого индивидуально (рис. 10d).
6. В падении на краткое время утрачивается вертикаль прямостояния, которая, однако, вновь восстанавливается в наклонном (косом) положении (рис. 10d).
7. На момент надо почувствовать себя в этом наклонном положении, и затем —
8. кисти рук и сами руки взлетают (*schwingen*) вверх; в высшей точке

производится поворот на 180° (рис. 10e).

9. После поворота руки еще раз на короткое время расходятся в стороны, и мы снова принимаем наклонное положение. Нога, бывшая опорной (Standbein), теперь освобождается (wird Spielbein) (рис. 10f).
10. Руки свободно опускаются вниз и затем поднимаются вверх через переднее пространство параллельно друг другу, вытягиваясь в длину. При этом в длину вытягивается все тело, так, чтобы это было ощутимо от кончиков пальцев на руках до носочков ног (рис. 10g).
11. Затем руки опускаются – вниз через правую и левую стороны, и мы вновь возвращаемся в исходное положение (рис. 10h).

Вариант первый: ритмическая форма

Описание упражнения

1. Руки поднимаются вперед-вверх, одновременно делается маленький энергичный шаг.
2. Стоящая позади нога делает взмах, подлетая вперед и вверх, коротко касается кончиками пальцев пола и тотчас вновь выпрямляется, совершая взмах назад¹.
3. При этом совершается небольшой прыжок вверх на опорной ноге. Напряжение и сжатие кулаков высвобождаются при движении падения.
4. Руки в точности так же, как в основной форме упражнения, совершают мах через середину, оставаясь легкими и вытянутыми. Далее так же, как ранее уже описывалось, делается поворот и завершение упражнения.

Вариант второй: волевая форма

Описание упражнения

1. Начинаем с энергичного галопирующего прыжка, при котором руки сжимаются в кулаки.
2. Прыжок в высоту завершается в положении стоя, кулаки продолжают оставаться сжатыми. Тело выпрямлено вверх и напряжено.
3. Напряжение в теле и в кулаках разряжается в движении падения, руки совершают взмах в стороны, как это уже было описано.
4. Поворачиваемся и завершаем упражнение.

¹ Мы перепрыгиваем с ноги, стоящей сзади, на ногу, стоящую впереди, делая, как и в предыдущем упражнении, при этом мах руками. (Прим. переводчика.)

Педагогическое значение

В возрасте 13-14-15 лет подростки испытывают преобразования, глубоко затрагивающие их телесное, душевное и духовное. Тело, ставшее неуклюжим, являет собой часть физического мира, который подростки в этом возрасте хотят научиться понимать, использовать и овладевать им. Пока это упражнение еще не делается как особое, делают различные упражнения на падение. Приспособления для «улавливания» могут быть самыми разными. Падение можно производить, например, на толстый мягкий мат; при этом требуется отказаться от помощи рук. Или ученика ставят в центре тесного круга одноклассников и предоставляют ему возможность «падать» в любую сторону. Стоящие в кругу ловят его, не давая упасть, причем падающий не должен помогать себе руками, чтобы удержаться. Или же падают вперед на пол, держа тело прямым и «ловя» себя в последний момент на руки.

Это лишь отдельные примеры того, как может переживаться падение.

Когда падение происходит непроизвольно, руки при этом совершают барахтающиеся движения, чтобы восстановить равновесие. Зачастую приходится еще и опереться руками об пол. Интересно, что для большинства людей падение является чем-то довольно неприятным, болезненным. Не кроется ли причина болезненности этого переживания в нарушении прямизны, прямостояния?

В упражнении «*падение в пространство*» руки проводятся сознательно через самую низкую точку, вместо того чтобы опираться об пол. Кисти, руки оказываются освобождены таким образом от опорной функции. Они совершают взмах в непосредственной близости от пола и взлетают, раскрываясь – направо и налево – наружу. Равновесие обретается в этом случае за счет раскрытия, расширения, а не за счет инстинктивного судорожного сжатия.

В этом возрасте подростки могут, например, на уроках биологии узнать о том, что в ходе эволюции благодаря достижению вертикального, выпрямленного положения тела человеческая кисть и рука освободились для задач духовного порядка.

Ширина шага в падении соизмеряется с тем, чтобы падение было «подхвачено» не слишком поздно, но и не слишком рано. В данном упражнении учатся обращаться с силами тяжести и легкости. В выпрямлении прежде всего постоянно **неосознанно** действует «сила легкости»¹, – без нее удержаться прямо (в вертикальном положении) было бы невозможно. В упомянутом возрасте молодые люди часто «проседают» в тяжесть. Образ

¹ По аналогии с понятиями физики можно бы сказать «несущая, подъемная сила». (Прим. перев).

небрежно держащего себя подростка хорошо всем знаком: таз выдвинут вперед, ноги при ходьбе почти не поднимаются от пола и т. д. Силе, противостоящей тяжести, пришло время стать **со-значительной**, и нужно обращаться к этим двум силам (легкости и тяжести), пользуясь ими осмысленно. Упражнение делается таким образом, что ноги действуют на земле, в поле тяжести, в то время как благодаря свободным рукам устанавливается связь с силами легкости. Они могут до определенной степени «парить» в воздухе благодаря поверхностям ладоней. Молодые люди сами делают выбор – когда и где подхватить, остановить свое падение. Наши руки свободны потому, что наши ноги могут стоять на земле.

3. Падение в точку (для 14- и 15-летних)

В случае вертикали в падении упражняются как в целенаправленном расслаблении, отпуская себя. За миг до завершения падения «ловят» себя в положении на корточках (это – пункт, точка). Отсюда упражняющийся вновь сам добивается своего выпрямления при помощи возможностей телесных. То, чему он научился неосознанно, когда был маленьким ребенком, осуществляется в этой фазе роста осознанно и по собственной воле.

С подростками от 14 до 15 лет это упражнение можно очень хорошо использовать как «руководство по эксплуатации» их еще неловкого и теперь уже почти выросшего тела.

Описание упражнения (рис. 11)

1. Ступни стоят вплотную друг к другу. Руки поднимают вперед и вверх. Все тело выпрямляется (рис. 11а).
2. Начиная от кончиков пальцев, расслабляют и освобождают, позволяя им падать, складываясь друг за другом, – руки, голову, позвоночник. Голова не должна заваливаться назад. Все тело целиком отпускается в расслабленное состояние. За миг до земли делается маленький шаг, который подхватывает, «ловит» падение. Падают не на землю, но обхватывают колени. Тело покоится в точке. Все суставы согнуты.
3. При падении происходит выдох.
4. Дабы раскрыть эту замкнутую форму, руки, охватывающие колени, освобождаются. Затем, начиная движение от кончиков пальцев, руки двигаются вперед и вверх до тех пор, пока не достигнут уровня грудных мышц. Одновременно грудная клетка вместе с медленным распрямлением тела расширяется, и дыхание может в нее войти. При этом происходит некоторое округлое движение

(как при скольжении по поверхности шара), которое продолжается, лишь пока длится вдох. А затем вместе с выдохом оно вновь возвращается обратно к плечам. Голова остается в округлости всего тела. Руки свободны, плечи (верхние части руки) не оттопыриваются, локтевые суставы также свободны. Плечи не поднимаются, и в верхней части туловища и в самих руках нет никакого напряжения. Ноги же при этом распрямлены настолько, что бедро и голень образуют угол примерно 90° (рис. 11b).

5. Делается второй шаг. Снова выдох. Есть время! Колени остаются согнутыми на 90° , готовыми к прыжку –
6. – со стоящей впереди ноги, отталкиваясь ею вверх. Руки, начиная движение от кончиков пальцев, выходят, освобождаясь, из округлости, быстро и мягко скользят ввысь, вперед кончиками пальцев. Делается третий шаг (рис. 11c).
7. На момент руки оказываются на самом верху, будучи развернуты ладонями вперед; короткое время мы стоим на цыпочках, и сразу же затем вытянутые руки опускаются вперед, до уровня плеч. При этом ладони остаются внутренне связаны с верхом, как если бы от пальцев были протянуты нити наверх, и ладони обращены вперед. Кисти рук согнуты вверх под углом 90 градусов. Вытянутые руки позволяют получить чувство сопротивления, препятствия, которое ощущается спереди благодаря выпуклостям ладонных мышц больших пальцев, а сзади – твердо поставленной на пол пяткой ноги, стоящей позади. При этом вес переносится назад. Спина не сгибается, оставаясь прямой. Чувствуются силы упора костей. Наша стойка при этом настолько прочна, что никто не смог бы сдвинуть нас с места. Попробуйте-ка! (рис. 11 d.)

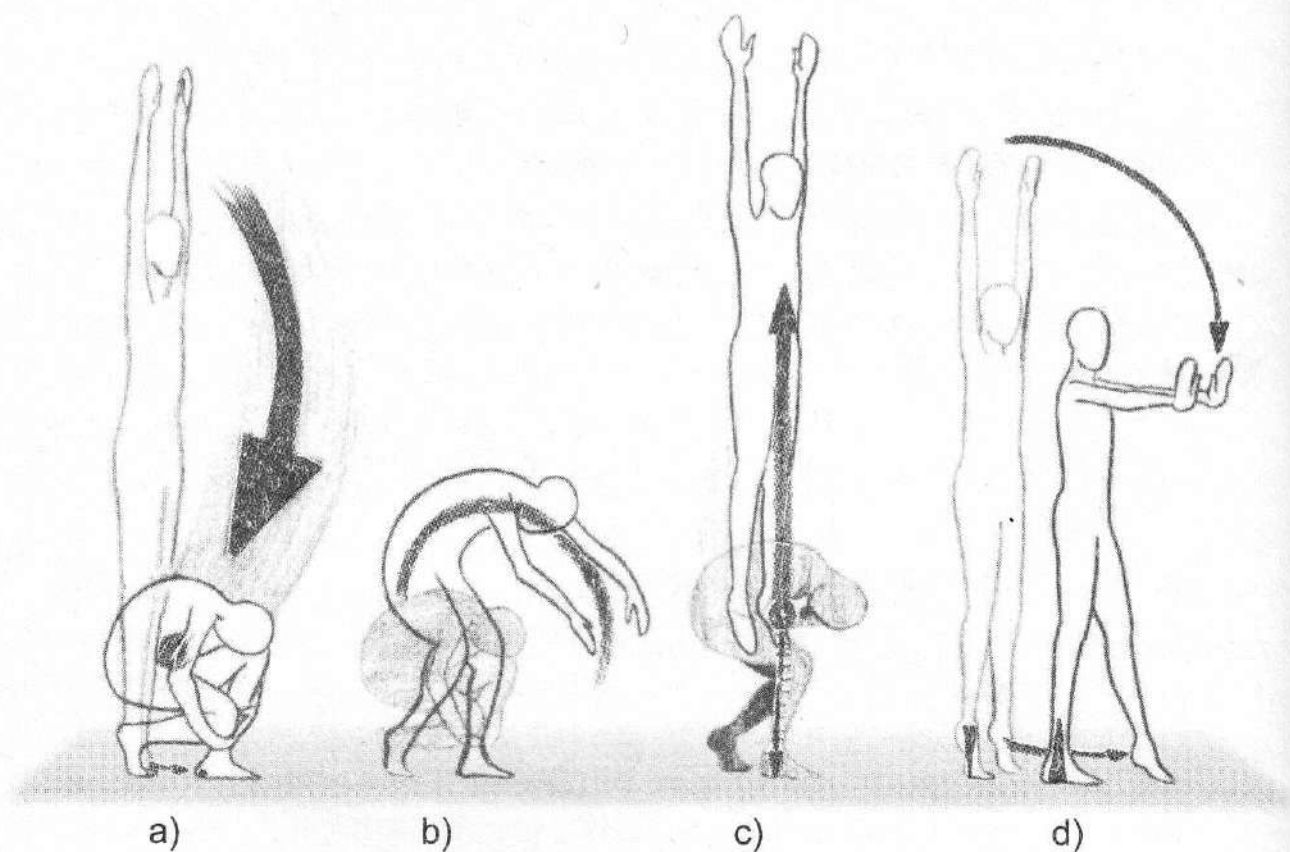
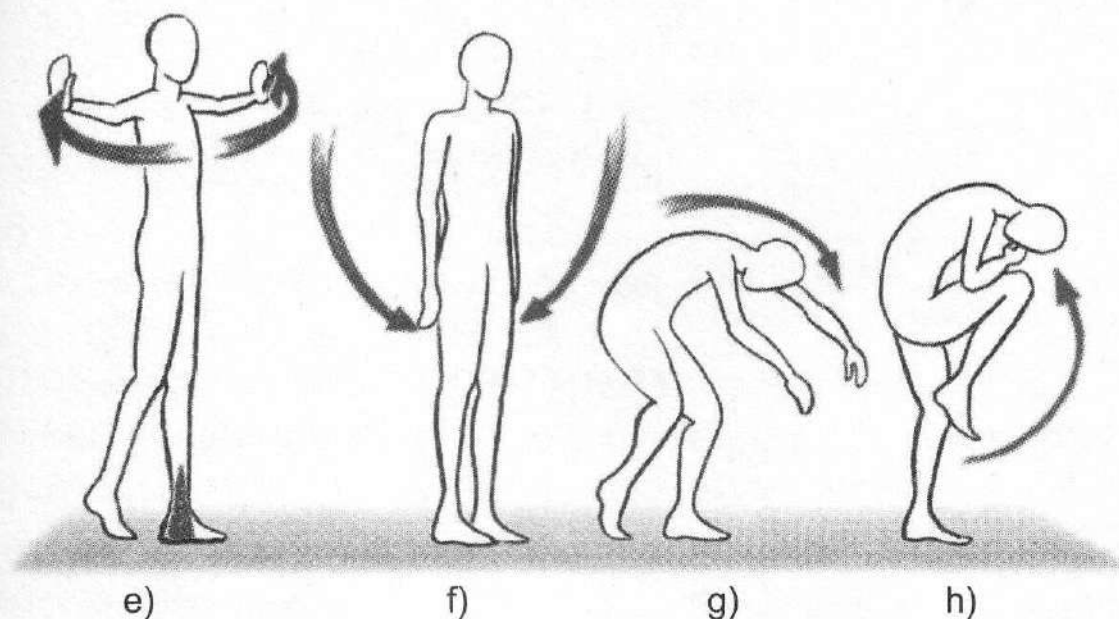
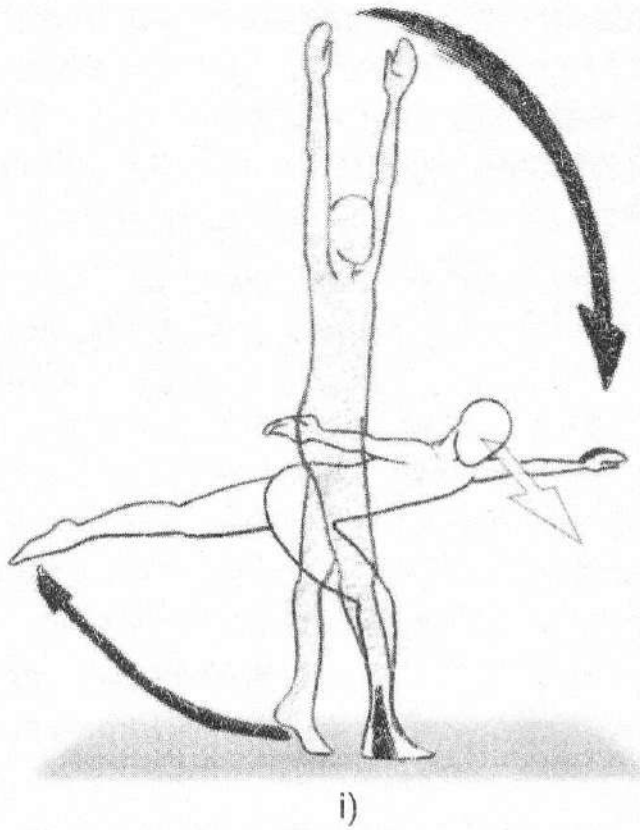


Рис. 11. Падение в точку

8. При помощи рук препятствие раздвигают влево и вправо, как если бы хотели раздвинуть воду. При этом сопротивление и отграничение отступают, и вес снова переносится на переднюю ногу. Итак, от отграниченности до открытости делается один шаг (рис. 11e).
9. Руки снова опускаются (рис. 11f), и сразу же вновь –
10. – делается округлое дыхательное движение через переднее пространство, как в начале упражнения. Когда вдох уже произошел, руки вновь свободно склоняются, сгибаясь, кисти приближаются к телу, и одновременно стоящую свободно ногу (сзади) подтягивают вверх, так, что колено оказывается почти у лба. Верхняя часть тела при этом сгибается, также слегка сгибается и опорная нога. В процессе сжатия вновь происходит выдох. Есть время! (Рис. 11g, h).
11. Небольшой прыжок – и руки вместе с верхней частью тела снова выпрямляются вверх; поднятая нога, выпрямляясь, ступает вниз и вперед; итак, делают еще один шаг; открывается еще один вдох.
12. Коротко, стоя на носочках, опускают руки через переднее пространство; ладони опять держим вертикально, пятка стоящей позади ноги вновь твердо встает на пол.
13. Ладони движутся в стороны, затем руки опускаются. Когда руки опускаются, кисти рук, бывшие под углом, распрямляются (рис. 11e, f).
14. Еще раз повторяют сворачивание (рис. 11g, h), обращая при этом внимание на дыхание; затем вновь выпрямляются вверх, с прыжком, и – широким движением сверху делают мах руками с перекрестом, переходя в горизонтальную «ласточку». Тело располагается горизонтально, опорная нога несколько согнута, бедра в этом случае остаются в горизонтальном положении (таз не должен быть с одной стороны приподнят). Взгляд направлен по наклонной вперед и вниз, руки раскрыты в стороны (рис. 11i).





15. Ненадолго оставшись в «ласточке», затем отпускаем руки, над полом еще раз проводим их широким круговым движением снизу через переднее пространство до плеч; и отсюда протягиваем их вперед с силой, держа ладони вертикально. Когда руки находятся в этой позиции, нога, стоящая позади (она все время выпрямлена), также снова встает на пол.
16. Руки раздвигают в стороны, ладонями вперед. Вес переносится на ногу, стоящую впереди. Руки опускаются.
17. Еще раз круговое движение руками, но уже не толкая вперед препятствие, а сразу в стороны. Затем руки опускаются, и это движение повторяется еще раз; при этом делается еще один шаг.

«Трехмерность на этом пути запечатлевается в пространстве исходя из сил и строения (гештальта) самого человека: в выпрямлении – преодолевается высота, в раздвигании – сопротивление ширины; и взгляд, и движение к цели становятся свободными»¹.

Педагогическое значение

В вертикальном падении человек совершенно оставляет пространство. Вплоть до этого возраста растущий человек был постепенно ведом в свое тело – сверху и снаружи. Теперь же он учится стоять на своих собственных ногах, самостоятельно

¹ Фритц граф фон Ботмер. Обучение гимнастике («Gymnastische Erziehung»). Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1981.

выпрямляться и осмысленно использовать особенности механики своего тела:

- Владеть дыханием, дабы достигать максимального раскрытия сил. С этой целью координировать движения рук с грудной и спинной мускулатурой, чтобы при вытягивании руки мог совершаться вдох, дыхание входило в тело, и наоборот.
- Находить подходящий угол между голенью и бедром, чтобы прыжок или старт в беге был эффективным.
- Определять при помощи рук свое индивидуальное пространство вокруг грудной клетки.
- Лишь в этом возрасте руки и ноги достигают своей, присущей им длины. В упражнении «Квадрат» мы уже упоминали о собственном пространстве, которое, однако, в том возрасте еще не могло быть вполне пронизано и охвачено собой. Молодой человек лишь постепенно обретает свою самостоятельность, высвобождаясь из семейных взаимосвязей, чтобы найти свой собственный жизненный путь.
- Впервые шаг производится сознательно. Между продвижением вперед, в глубину пространства, начинающегося с носка ноги, и упора назад, на пятку, средняя часть стопы (плюсна) переживается как мост между будущим и прошлым.

В этом упражнении движения по своим качествам впервые могут начать дифференцировать, подразделять – например, на огненные, воздушные, текучие и движения падения. Легко понять, что по сути здесь речь идет о качествах движения четырех стихийных элементов (Огонь, Воздух, Вода и Земля-твердь).

Кроме того, здесь взаимосвязываются воедино и воспринимаются всем существом элементы движения, которые лежат в основе занятий спортом на уроках физкультуры.

Огонь (тепло): воодушевление, возникающее благодаря слову (языку), форму выражения которого дети находят сами (ср. с первым хороводом).

Воздух (дыхание): ритмы и движения, динамически колеблющиеся между внешним и внутренним (ср. со вторым хороводом).

Вода (кровь): ритмы, несомые внутренне; неустанное движение (ср. с третьим хороводом).

Земля (кости, связки, мышцы): тело и его элементы, адаптация к объектам внешнего мира, а также к спортивным снарядам.

Коль скоро в движениях будут заботливо и тщательно сформированы эти качества, они также должны найти и свою индивидуальную взаимосвязь с качествами четырех темпераментов.

- Огонь преобладает у холерика
- Воздух – это элемент сангвиника
- Вода – флегматика
- Земля относится к меланхолическому темпераменту

Сформировать, преувеличить и выполнить, проникнувшись качеством того или иного элемента, – это помогает молодым людям научиться лучше понимать самих себя.

В упражнении «Падение в точку» человек распрямляется вверх, начиная со ступней, с ног. До сих пор, как мы уже упоминали, все формирование телесного устройства приходило извне. Теперь мы упражняемся, прорабатывая те качества, те свойства, которые по мере взросления (уже пятнадцать лет) будут помогать нам обрести свой собственный путь; и, оставляя в прошлом детские годы, родителей, найти собственное место в жизни. Речь идет о том, чтобы идти к цели, направляя свой шаг.

Теперь могут быть пережиты размеры, масштабы тела и их значение для своей личности: ширина своего шага, площадь на полу, личное пространство, которое определяется длиной рук каждого, и т. д. Стандартная социальная дистанция между людьми в западном мире, как правило, равна длине руки. Рука, вытянутая в длину, ограничивает личное пространство и отграничивает его от другого. *Внутри* этого личного пространства лежит интимное пространство, открытое не для всех (кого-нибудь *задеть* – т. е. обидеть). Когда, сопротивляясь, обе руки выставляют в разные стороны, то таким образом освобождаются от нежелательного влияния извне.

Молодые люди хотят теперь найти свой собственный путь, уводящий из детской защищенности, из неразберихи подросткового периода, быть может, также от старых привязанностей. Собственное пространство может быть теперь освоено и открыто также и в гимнастических занятиях. Это относится в особенности к третьему измерению, которое ведет нас в глубину пространства, туда, где находятся жизненные цели.

Терапевтическое значение

Не каждый сможет – и пожелает – выполнить первую часть этого упражнения, поскольку падение в точку требует хорошей работы суставов. Но дать упасть руке или пальцу – это получится почти у каждого. Смочь расслабиться – это облегчение. Если кто-либо чересчур сильно зациклен на установке «что уж есть, то есть», то у него точно также есть и жажда однажды поупражняться в освобождении и падении. Слишком сильная фиксация ограничивает, так как тогда к нам приходит мало нового. Во всех

упражнениях ботмеровской гимнастики прорабатывается высвобождение (*Loslassen*), но не выброс, не «улет» (*Wegwerfen*). Можно делать упражнения в падении также и с предметами. Мы, конечно же, уже забыли, как в возрасте около шести месяцев, обладая врожденным хватательным рефлексом, обрели огромную радость от того, что роняли и выбрасывали предметы. Во всяком случае, удерживать всегда легче, чем выпускать (*Loslassen*). Также и свое тело мы часто фиксируем гораздо тверже, чем надо. Если роняют руку, то ведь она не отпадает, а благодаря вытягиванию мышц становится немного длиннее. Это и есть образ того освобождения (*Loslassen*), которое здесь имеется в виду: то, что нам принадлежит, остается при нас, только теперь оно получает большее пространство.

Собственное пространство, которое **отграничивается поднятыми вверх ладонями вытянутых рук**, будучи воспринято и использовано, способствует тому, чтобы не все, что выступает нам навстречу, тотчас могло проникать в душу. Прежде чем оказаться в страдательном положении, можно поставить вещи перед собой и обзреть их.

Разделяющее движение рук направо и налево можно внутренне сопоставить с людьми, с предметами или с переживаниями, которые нас подавляют и стесняют. Иногда это помогает – отодвинуть нечто в сторону, чтобы идти вперед своим путем. Делая упражнение, каждый сам может подумать, кого или что он хочет или должен оставить в стороне.

Шагаем вперед – стойко опираемся позади. При этом физически переживаются два в корне различных качества ходьбы, а именно подвижная мышечная деятельность и опора на кости. Особенно хорошо переживает эти два качества тот, кто идет по горам. Чувства и сознание при этом связаны с деятельной волей и могут ощущать в действительности шаг вперед и назад. Можно почувствовать, как это бывает и что нужно сделать, чтобы попасть в новые места (снаружи и внутри) – приближать вещи к себе или оставлять их позади.

Еще один терапевтический аспект представляет дыхание. Сегодня существует обычная тенденция больше в-дыхать (взять, удерживать) чем вы-дыхать (высвободить, отпустить). Вдох является движением вовнутрь вверх; выдох – наружу вниз. Надо дать себе время, пока грудная клетка, плечи и руки не расслабятся, когда из них изольется дыхание.

Большинству людей это дается вначале с трудом. Они не могут ждать, ими владеет спешка. Вдобавок голова на этой фазе упражнения оказывается неподконтрольной. Таким обра-

зом, движение разворачивания (развертывания корпуса) оказывается лишь кратко намечено, но дыхание при этом остается застопоренным, и движение тотчас завершается вверху, по преимуществу без участия дыхания (без вдоха – «когда же мне тут еще дышать?»).

Эти движения соединяют мышление, чувство и волю с физическим телом. В этом их задача, их смысл и предназначение. При выполнении множества других телесных упражнений в движении таких переживаний вообще не происходит, ибо нагрузка может вызывать напряжение или быть даже болезненной. В данном случае помогает музыка, ритмы которой подхватывают, несут нас, и благодаря им можно удерживаться дольше. В этом случае ощущения и сознание, так сказать, «стряхиваются» с тела. Некий иной элемент, а именно музыка, берет на себя ведущую роль. При этом часто люди переносят такие нагрузки, которые вовсе не смогли бы вынести по собственному побуждению. Ботмеровская гимнастика идет здесь иным путем.

VIII. Упражнения третьего семилетия

Zenit und Nadir

*Wo du auch wandelst im Raum,
Es knüpft dein Zenit und Nadir
An den Himmel dich an,
Dich an die Achse der Welt.*

*Wie du auch handelst in dir,
Es berühre den Himmel der Wille,
Durch die Achse der Welt
Gehe die Richtung der Tat.*

Friedrich Schiller, 1795

Зенит и надир

*Там, где ты идешь
по пространству,
Также и твой зенит и надир
Соединяют тебя – с небесами,
И с осью (земной) мировой.*

*И как ты поступаешь в себе –
То доходит до воли небес,
По оси мировой
Направленья деянья идет.*

Фридрих Шиллер, 1795

1. Цели ботмеровской гимнастики в этом возрасте

Упражнения, которые мы описываем здесь, являются ключевыми в период, отделяющий детство от юношеского возраста, для основанного на самосознании распрямления и разворачивания (тела) в пространстве. Вплоть до этого возраста ребенок вработывается, упражняясь, внутрь своего растущего тела. Он достиг ступней своих ног. Теперь процесс оборачивается в другую сторону – изнутри и снизу, вновь наружу.

В этом возрастном промежутке конечности достигают своей окончательной длины, а телесные функции – своей зрелости, и пропорции тела вновь гармонизируются.

Состоящий из трех частей таз окостеневает, становясь единым твердым кольцом, которое определяет теперь осанку.

Тело теперь в состоянии стать индивидуальным инструментом, который может помочь человеку встретиться со своей судьбой и научиться быть ее хозяином [научиться тому, как с ней обращаться (*meistern zu lernen*)]. Драгоценный инструмент, с которым ребенок, получавший телесное воспитание, до сих пор знакомился в большей степени внешне, теперь, в третьем семилетии, пронизывается душевно-духовными силами молодых людей всецело внутренне. Это означает, что я могу управлять волей и осуществлять ее осознанно в действиях. Идеалы могут быть осуществлены. Несмотря на трудности – например, при получении образования и выборе профессии, – молодые люди, будучи пробужденными в жизни, часто могут найти совершенно новые пути.

Ботмеровская гимнастика в третьем семилетии становится путем обучения, совершенствования движения. За ним теперь стоит смысл и значение качеств трех пространственных направлений. Душевно-духовное начало («душевно-духовный человек») в нас учится у своего тела, т. е. изучает посредством упражнений, как оно может вести себя в определенной ситуации. Это следует описать подробнее для каждого упражнения.

То, что обращение с качествами пространства не является абстракцией, проявляется в том, что в словоупотреблении очень часто можно встретить пространственные понятия, как, например: «Я совершенно сражен», «одержать верх», «bin neben der Karre (букв. «быть рядом со шляпой»», «быть впереди своего времени», «влачиться позади», «не лезть вперед», «надо сделать первый шаг», «бежать впереди самого себя», «отойти назад» и «отступить», «быть правым», «по левой», «держаться середины», «твердо стоять на обеих ногах», «потерять почву под ногами» и т. д.

Совершенно так же и наша бессознательная жестикуляция в большой степени несет на себе печать того, как мы обходимся с пространством: мы разводим руки в стороны, когда радуемся или когда хотим обнять кого-то (горизонтальная область).

Когда мы в раздумье, собираемся, ограждаем себя, уходим в себя, то подпираем рукой лоб, подбородок, скрещиваем руки, кладем ногу на ногу. Указательный палец протягивают, чтобы показать путь, поднимают указательный палец в беседе, прикладывают его к виску и т. д. (область симметрии).

Если хотят кого-нибудь оттолкнуть, то руки упирают в бедра, выставляют локти в стороны, становясь шире. Когда люди встают в цепь, выступая против чего-либо, то при этом широко расставляют ноги – излюбленное положение при отстаивании своих прав, сопротивлении, борьбе и обороне (фронтальная область).

На сцене актеры умеют использовать эти жесты, чтобы представлять характеры. Каждый человек использует их в языке своего тела, осознанно или неосознанно. Можно попробовать: если сложить руки на груди и сказать кому-то «я люблю тебя!», то это не вызовет ничего, кроме усталой улыбки. Вам не поверят.

То, что качества трех пространственных направлений находятся в связи с тремя душевными способностями, тремя сторонами – мышлением, чувством и действием, мы подробно обсуждали выше. Мы обитаем в некоем «доме» (теле), которое для этих способностей было создано. В начале обучения гимнастике дети познакомились с «домом» как с образом этих качеств в текстах хоровода.

Теперь молодые люди могут встретиться с этим сознательно. Начинаем мы с тех двух сил, в поле противостояния которых в первую очередь попадает человек в процессе своего взросления.

Тяжесть и легкость

С началом периода полового созревания (пубертата) тяжесть властно завладевает телом, и молодые люди ощущают себя «выпавшими из рук». Но теперь они могут учиться тому, как применять и использовать эту тяжесть, вместо того чтобы избегать ее. Тяжесть необходима, как якорь, чтобы удерживаться на земле.

В предыдущей главе описывались кризисы периода пубертата. Часто главной причиной этих кризисов является нежелание быть связанным силой тяжести. Так, например, может начаться анорексия – когда хотят оставаться по-детски худенькими, голодают, отказываясь от пищи. И если вообще не хотят иметь никакой связи с земным, то уходят из жизни.

Противоположностью тяжести является «легкость». Она переживается как сила, повсюду пронизывающая собой живое тело. Мертвое тело не может стоять. Легкость является некоей духовной силой, которая, к примеру, действует как стимулирующее начало в системе телесного жидкостного обмена. Но в большинстве случаев она не используется осознанно. Более или менее она ощущается в том или ином настроении. Если вы устали, ослаблены или подавлены, то испытываете при этом, скорее всего, тяжесть. А если рады, влюблены или по иной причине пребываете в хорошем настроении, то «витаете в облаках» – хороший образ для легкости как силы небес! Это объясняется тем, что бодрствующий и находящийся в сознании человек, конечно же, все время включается в тело, но в большинстве случаев неосознанно.

Путем упражнений в третьем семилетии обучаются осознанно пользоваться обеими силами. Движение мастера выглядит легким и сделанным как бы безо всякого усилия. Движение начинающего, напротив, кажется тяжелым и напряженным. Почему так получается?

Знаток умеет обращаться с силами. Он не посылает все импульсы в направлении требуемого движения, но использует силы противоположного направления. Отсюда он и дает возникнуть, собственно, движению – как это происходит, например, при замахе перед броском или при сгибании колена перед прыжком, и т. д. Для этого ему необходим (в предыдущей главе мы упоминали об этом) внутренний покой и пространственная

ориентация, чтобы смочь связаться со своей целью. Начинающий, еще не владея этим взаимодействием сил, направляет свои усилия только в одну сторону и прилагает их только в одном направлении – почему и двигается, как рабочий на тяжелых работах.

2. Воспитание движения во взаимосвязи с тремя пространственными направлениями

Человек живет в пространстве, он формирует и определяет его собой – как свое собственное телесное пространство, так и пространство, его окружающее. Шаг за шагом обретается им сначала пространство ограниченное, предметное, но затем, если он к этому стремится – также и пространство, вливающееся в нас, так называемое противопространство.

До сих пор мы показывали, как ребенок между 9 и 14 годами включается в предметное и масштабное пространство, – в том числе и при помощи описанных нами упражнений. Теперь отношения в корне меняются.

HANDINNERES

*Innres der Hand. Sohle, die nicht
mehr geht als auf Gefühl.
Die sich nach oben hält
und im Spiegel
himmlische Straßen empfängt,
die selber wandelnden.
Die gelernt hat, auf Wasser
zu gehen,
wenn sie schöpft,
die auf den Brunnen geht,
aller Wege Verwandlerin.'*

*Die auftritt in anderen Händen,
die ihresgleichen
zur Landschaft macht:
wandert und ankommt in ihnen,
sie anfüllt mit Ankunft.*

Rainer Maria Rilke

ВНУТРЕННЯЯ ЧАСТЬ РУКИ

*Внутренняя часть руки – ступня,
что для ходьбы уж не подходит,
а лишь для чувств...
Что развернулась вверх,
и в зеркало свое
небесные пути приняла,
их изменчивость.*

*Она училась входить в воду,
когда черпает,
Идет к истоку,
Всех путей Претворительница.*

*Она встречает другие руки,
и подобным ей
делает ландшафтом:
путешествует и пребывает в них,
наполняя их своим прибытием.*

Райнер Мария Рильке

Рука в гимнастических упражнениях

Руки являются чрезвычайно тонкими органами восприятия для тех невидимых сил, которые облачают нас как пространственные силы. В гимнастических упражнениях благодаря рукам устанавливается контакт с этими силами. Но это возможно, только когда руки «пробуждены». Они ложатся, примыкая – вначале лишь к мыслимой, а со временем уже и к осязаемой – плоскости, отчасти и создавая те сложные пространственные преобразования, которые возникают в упражнениях. Эту «работу рук» (своего рода «рукоделие») после выполнения некоторых упражнений можно пережить, как достигающую вплоть до области сердца. Это могут быть очень глубокие переживания сил, струящих свое сияние из всего мироздания.

В некоторых упражнениях ботмеровской гимнастики эта связь прерывается из-за того, что начинают сжиматься кулаки. Но руку в кулак также можно сжать очень разными способами. Или кончики всех пальцев могут упираться в возвышение большого пальца руки, а большой палец выступать наружу, – или отдельные пальцы остаются несколько выпрямленными; или же кулак так сильно сжимают, что белеют костяшки пальцев. Кулак «правильный» в гимнастике выглядит так: кончики пальцев тщательно собраны в ладони, а большой палец лежит поверх, прикрывая. Такой кулак как бы нечто обхватывает, заключает в себе, но не давит и остается теплым. Когда его раскрывают, то жизнь из него снова сразу устремляется наружу.

2.1. Фронтальная плоскость – телесная основа свободы действия между направлениями вперед и назад

После периода пубертата упражнения ботмеровской гимнастики приобретают иной характер. Причина в том, что теперь возникает точное согласование между мышцами и костями. Процессы роста в основном завершены, и тело стало поддаваться управлению.

Если оставаться при образах «хоровода», то «дом» теперь заселен, и речь идет отныне о том, чтобы учиться выглядывать наружу из всех его «окон» и испытывать качества всех прямых и обратных направлений, разделяющих и объединяющих плоскостей и т. д. на практике. То есть чувствовать, что эти силы сокрыты глубоко внутри и только ждут, когда их обнаружат. Они могут быть в жизни самыми надежными помощниками, поскольку учат нас, например, выдержке перед действием или короткой

проверке себя в моменты действия и помогают справляться с критическими ситуациями.

2.1.1. Ритм двух скрещиваний

После двух ранее описанных для периода полового созревания упражнений в падении (см. стр. 69 и 73) стремятся ближе познакомиться и увереннее обращаться с качествами трех пространственных направлений. Во втором семилетии было сказано о воспитании телесном, теперь приходит черед воспитания самого движения как такового. Что же все-таки означает «воспитание движения»? Это означает, помимо всего прочего, учиться применять отдельные области тела сообразно их функциям. Например, голова находится вверху, а не впереди, и не за вертикалью прямостояния. Это полюс покоя. Мышление, концентрация, восприятие (зрение, слух, обоняние, вкус) требуют покоя головы. В возрасте полового созревания голова часто еще несвободна. Иногда ее глубоко втягивают в плечи, или же ее постоянно обхватывают руками (играют волосами), качают туда-сюда, держат набок и т. д. И часто с годами привычки не меняются. Так что это может послужить неким благодеянием – дать голове покой и придать затылку вертикальное положение.

Описание упражнения (рис. 12)

1. Основное положение (стоим прямо, ступни рядом, не отклоняясь вбок).
2. Ладони обращаются вперед, и руки описывают большой круг снизу наверх, вокруг нас.
3. Наверху правая рука ложится на левую (или наоборот), и они перекрещиваются за затылком. Руки остаются при этом в плоскости, внимание сосредоточено на кончиках пальцев, которые не скрещиваются у головы, но встречаются дальше, в области затылка. Голова, насколько возможно, остается свободной. Для этого используется соединение плеч (верхней части руки) и широчайшей мышцы спины (как это описывается в упражнении «падение в пространство»).
4. Движение в пересечении не замирает, но остается активным, благодаря чему скрещение вновь раскрывается (рис. 12а).
5. Руки, сверху раскрываясь вширь, приводятся вниз. При этом надо обращать внимание на то, чтобы точно ощутить момент, когда тяжесть подействует на руки – примерно на высоте плеч, и с этого момента руки опускать целенаправленно. Действие силы тяжести должно быть прочувствовано, чтобы руки судорожно не сжимались, когда они приходят вниз.

6. Затем ладони поворачиваются назад и, пройдя небольшую дугу, скрещиваются сзади за спиной. Кончики пальцев выпрямлены (раскрыты), плечи опущены. Это не очень простое движение легче делать, если через пальцы стремиться вниз, пока локоть сгибается. Затем движение устремляется в плечо (верхнюю часть руки) дальше вниз. Никаких прогибов назад! (Рис. 12b).
7. Также и при нижнем скрещивании движение не должно застревать – оно вновь освобождается наружу вниз. Когда руки оказываются в свободном положении рядом с телом, они снова разворачиваются ладонями вперед и идут наверх. Далее весь процесс повторяется снова, начиная с 12b.

Каждый раз, когда раскрывается скрещение рук, делается шаг. При этом из верхнего скрещения приподнимаются на носочки, а из нижнего – нет. В шаге никогда не застревают на месте. Носок ноги выставляется вперед уже при начале движения. Когда руки раскрыты в стороны, вширь – нога стоит на полу. И когда они идут вверх – поднимается и нога.

В момент раскрытия скрещения вниз можно приседать на корточки. Тогда акцентируется противоположность верх – низ.

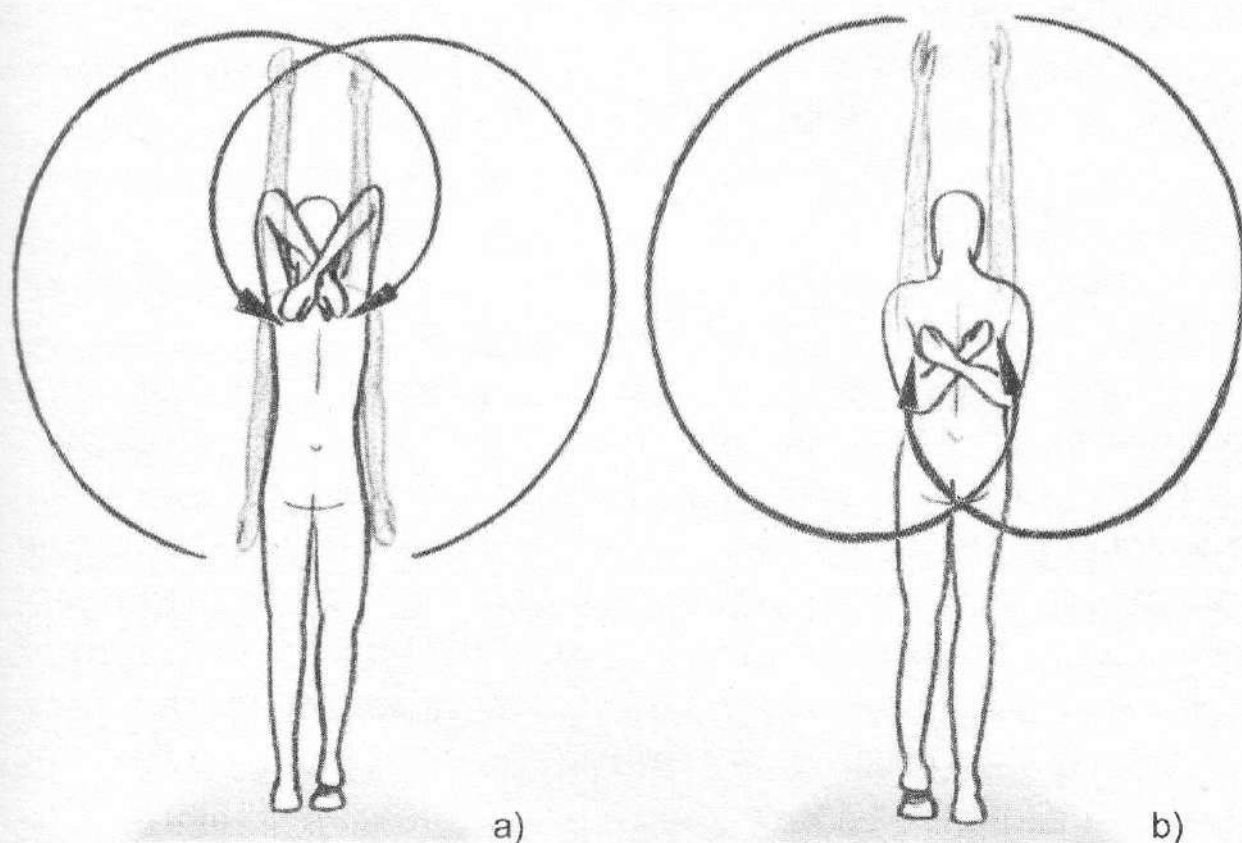


Рис. 12. Ритм двух скрещиваний

Педагогическое значение

Из фронтальной плоскости, которая лежит между передним и задним пространством, мы осознанно охватываем пространство своим сознанием. В тот момент, когда мы стремимся к цели, мы

переживаем измерение глубины. Эти движения могут производиться только человеком – существом прямостоящим, чей позвоночник расположен перпендикулярно к поверхности земли. У животных он параллелен земной поверхности, т. е. горизонтален.

После штормового периода полового созревания это упражнение вносит в движение покой. В то время как руки описывают большие круги сбоку и вокруг себя, своего тела, ноги спокойно шагают вперед. Двигаясь вниз – приседая и поднимаясь вверх на цыпочки, можно пережить полярную противоположность между высотой и глубиной.

При этом молодые люди вырабатывают в себе чувство взаимодействия между сердечной областью и руками, кистями рук. Руки принадлежат к сердцу – как физиологически, так и в душевно-духовном плане. Силы сердца сияют, открываясь в руках наружу, в то время как силы из далей мироздания могут быть пережиты, как свет, вливающийся внутрь нас через руки. Когда прошли периоды детства и полового созревания, тело уже «воспитано». Теперь идет обучение движению, причем человек осознанно учится связываться с теми силами, которые строили его существо в детстве.

Раскрываться в ином направлении пространства, окрашенном другим качеством, в особенности вширь, еще не по силам школьникам этого возраста (около 16 лет), поскольку они еще чувствуют себя (душевно) нагими, незащищенными.

Даже тот простой вариант движения, при котором достигается распрямление в вертикали, когда руки двигаются вокруг себя, часто бывает неприятен молодым людям, ибо он предъявляет высокие требования к их личности.

Но когда наполняют своим чувством пространство между прошлым (пространство позади себя) и будущим (впереди), то это способствует ощущению присутствия в настоящем моменте и концентрации на нем. Если представить себе нынешних молодых людей (часто это фигура с головой, повисшей вперед, шаркающая ногами), то знаешь, что это упражнение потребовало бы от них усилий и могло бы дать им мужество, чтобы, наконец, почувствовать, пережить самих себя – хотя бы только на время упражнения.

Теперь молодой человек наконец оставляет детство позади окончательно, чтобы вступить в свое личное будущее.

Данное упражнение очень хорошо сочетается с «запертым треугольником». При этом переходят к спокойному круговому движению этого упражнения с шагами после того, как в «запертом треугольнике» вверху раскрывались кулаки. Переход от напряженного, закрытого от внешнего благодаря кулакам дви-

жения к более спокойному, открытому движению в этом упражнении может быть иллюстрацией того душевного состояния, которое достигается в этом возрасте.

Терапевтическое значение

В любом возрасте описанное упражнение в первую очередь направлено на улучшение осанки тела.

Здесь встраивают себя в силовую плоскость, которая переживается только тогда, когда в ней сам становишься деятельным. Между передним и задним пространством, между будущим и прошлым, – она такая же исчезающая и летучая, как момент настоящего. Она вновь создается в процессе движения вперед. Упражнение это не только разделяет, но также и соединяет то, что остается позади, с тем, что идет навстречу. Почти у каждого человека в его привычной осанке существует тенденция отклониться («прислониться») в ту или иную сторону. В зависимости от душевной предрасположенности и темперамента это может быть уклон вперед, вбок или назад. Но в любом случае это не служит на пользу как телу (например, позвоночнику), так и чувствам и способности мышления человека, так как он постоянно уже там, куда еще и не решил идти.

При помощи описываемого здесь упражнения может быть пережита динамика фронтальной плоскости. Если вы приучили себя к неверной искривленной осанке, то после коррекции не почувствуете себя сразу же лучше. В подобных случаях ощущение меняется только постепенно, по мере изменения осанки – что обязательно помогает, так наше телесное устройство гораздо мудрее и надежнее, чем быстро меняющиеся чувства.

Дальнейшее поле терапевтической деятельности открывается при душевных проблемах, например при угнетенном душевном настроении, вплоть до депрессий. Человек изнемогает от напрямую подавляющего его бытия, тянущегося как в прошлое, так и в будущее. «Все до сих пор было плохо, и впереди я не вижу также ничего хорошего». Такое внутреннее растекание в безграничном пространстве событий может только приводить в отчаяние и парализовать деятельную энергию. Момент настоящего с его задачами и шансами становится недостижимым. Но если удастся обрести внутри себя фронтальную силу между прошлым и будущим, как, например, в описанном упражнении «хождение во фронтальной плоскости», душа может снова ожить. Можно снова обратиться к насущным задачам.

В этом заключается целительная сила упражнений гимнастики Ботмера.

2.1.2 Der Sturz (Штюрец)

Это упражнение было разработано для 16-17-летних. После интенсивного вытягивания в длину конечностей в период полового созревания теперь также наступает период роста туловища – по всем трем направлениям: в ширину, длину и «глубину» оно становится сильнее и крепче. Растут также и органы грудной клетки и брюшной полости. У девушек становятся шире таз и бедра, у юношей – плечи. Половые железы становятся вполне функциональны и вызывают известные телесные изменения.

Подобно тому, как это было в «запертом треугольнике», в этом упражнении человек также вначале совершенно закрывается от внешнего пространства, чтобы вновь, уже по-новому, соединиться с ним. Это упражнение включает в себя, охватывая, полярные противоположности Верха – Низа. Здесь нельзя позволить себе падать, но нужен активный бросок вниз, чтобы незадолго до падения целиком (всем телом) вновь поймать себя. В толчке вниз переживается сила, которая побеждает, одерживает верх над тяжестью. При этом может быть пережит новый вид взаимодействия мышц и костей.

Это требует быстрой реакции и хорошего чувства равновесия. Взрослые тоже охотно осваивают это упражнение. При движении по спирали вниз и внутрь в самой внутренней точке траектории переживается момент сознательного поворота (наружу).

Описание упражнения (рис. 13)

1. Из основного положения руки параллельно поднимаются вверх через переднее пространство; одновременно при этом делается небольшой шаг вперед; руки вытягиваются вверх.
2. Когда они уже не могут вытянуться дальше, сжимаются в кулаки,
3. или же кулаки образуются уже только при прыжке – внизу.
4. Одновременно с небольшим прыжком руки совершают движение, насколько возможно далеко захватывающее пространство, вверх и вперед. Тело, проходя между сжатых кулаков, рывком совершает спиралевидно скручивающееся движение вниз.
5. Делается маленький шаг, при котором нога, стоящая сзади, начинает подниматься вверх (для «штюрц»-толчка), колено сгибается примерно под 90° (рис.13а).
6. Впереди стоящая нога вытягивается в прыжке назад, создавая опору, как боковая подпорка; носочек ноги (не весь свод) касается пола, нога остается вытянутой.

7. Сжатые кулаки совершают мах над полом по спирали, пока не достигнут вертикали, параллельно указывая вверх. Высшая точка головы указывает вверх, затылок выпрямлен (вертикален). (Помогает при этом смотреть на ногу, стоящую позади.) Импульс к выпрямлению приходит из ненагруженной свободной ноги.
8. Колено подтягивается вперед-вверх, за ним следуют бедро и таз, тазовый сустав несколько тянется (рис. 13b).
9. Затем тянется также и опорная нога. Крестец остается направленным книзу.
10. Спина круглая, колено поднятой свободной ноги – вблизи ото лба. Следует выдох и концентрация высвобождается, при этом ступня свободной ноги (до этого сжатой) топает в пол.
11. Кулаки, до этого все время сжатые, делают теперь взмах снизу сзади – наверх и вперед. При этом по пути наверх они раскрываются.
12. Движение замедляется, и руки двигаются наверх, распространяя хват на пространство далеко впереди.
13. Руки сверху, раскрывая через стороны, опускают вниз (рис. 13c).
14. Упражнение завершается или повторяется еще раз.

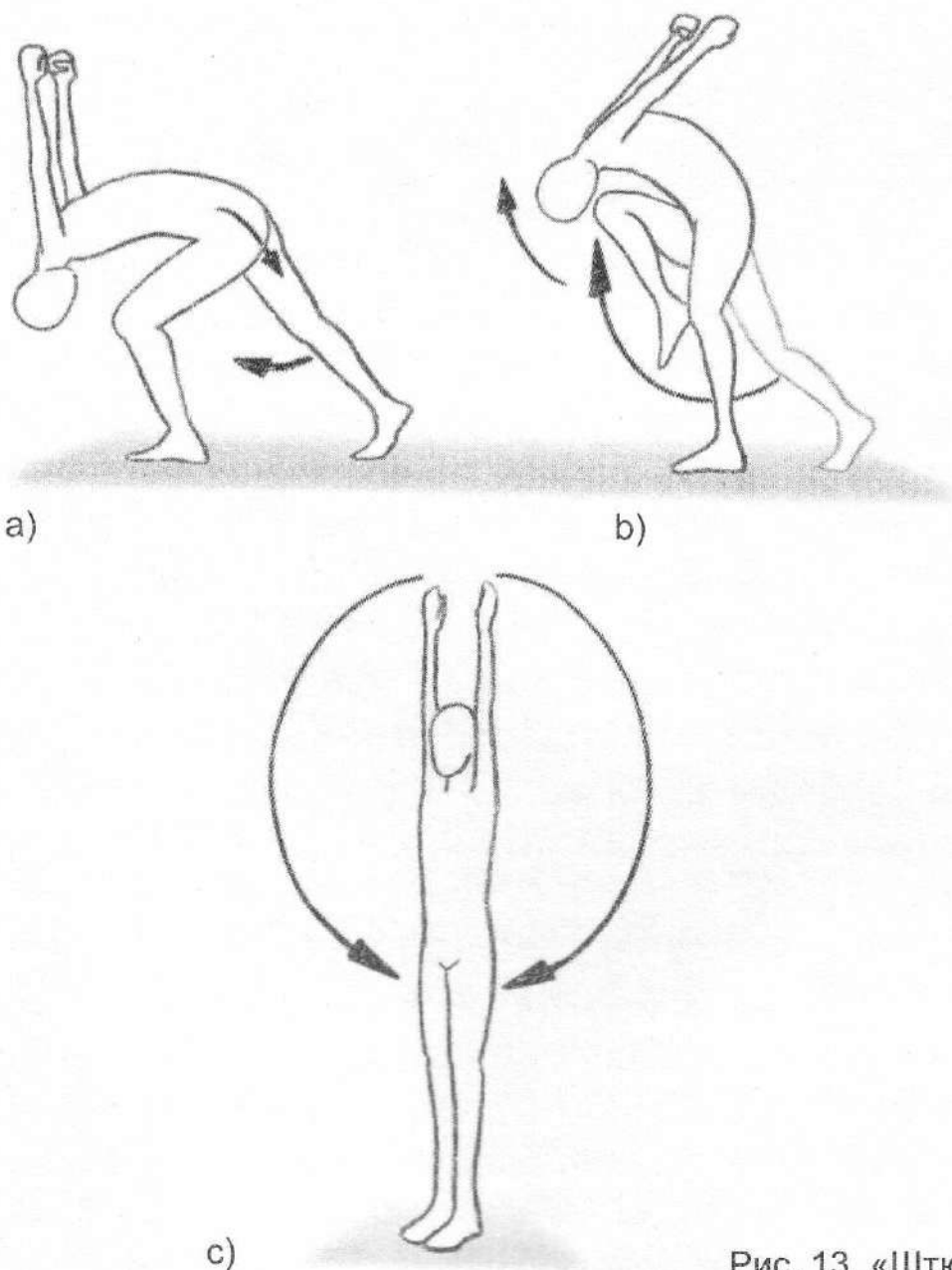


Рис. 13. «Штюрц»

Педагогическое значение

В противоположность предыдущим упражнениям с падением, в этом упражнении производится штурц-падение вниз – как активное действие. Туловище следует за спиральным движением рук. Внутренняя (самая нижняя) точка спирали – это голова. Руки со сжатыми кулаками поднимаются наверх сзади, за головой. Вначале совсем почти не получается после штурц-падения сразу же удержать равновесие на опорной ноге, в то время как другая, ненагруженная нога, вытянута назад и касается носочком пола. В чем надо упражняться, чтобы сразу же приобретать уверенную стойку?

В первую очередь в том, чтобы почувствовать «выпрямляющую силу» (Aufrichtekraft), пронизывающую тело, начиная от носочка, через ногу, спину, затылок и голову.

Если подготовиться к этому уже во время штурц-падения, в то же время не теряя телесного ощущения в ноге, совершающей свободный мах назад, то тогда можно добиться уверенной стойки внизу.

Упругое приземление требуется для того, чтобы мышцы не испытывали ненужных перегрузок. Также и мышечные связки работают лучше всего при умеренном напряжении. Уже упоминавшееся ранее взаимодействие между динамикой мышц и опорной функцией костей становится предметом сознательного упражнения. Где находится та точка поворота, которая присутствует в ходе движения в любом ботмеровском упражнении и представляет его суть? Почему не «пролетают» упражнения насквозь, на одном дыхании? Ведь одним махом все получается лучше! С другой точки зрения, можно было бы сказать, что ведь и душа также может учиться у тела. Чему научается душа в упражнении? Она учится, что при любом, даже столь глубоком падении, как «штурц» (которому в гимнастике мы подвергаем себя добровольно), всегда где-то в теле есть «точка света», из которой может быть найден путь обратно, к положению свободы. Если же мы «пролетаем» через неудобные моменты в упражнении, то мы не замечаем того, что они могут нам принести.

Что имеется в виду под «точкой света?» В каждом из упражнений есть части тела, которые не используются для опоры или удержания, то есть могут двигаться свободно – например, одна нога или рука. В данном упражнении обе руки сжимаются в кулак, опорная нога должна поддерживать все тело, но делающая движение назад другая нога свободна от нагрузки – и от задачи поддержки, она может «играть». Итак, здесь возникает

новый импульс, а именно тогда, когда колено сгибается и подтягивается вперед и вверх. Благодаря этому запускается в ход вся последовательность движения: бедро начинает двигать таз из горизонтального положения снова в вертикальное. Следом идут спина и голова, опорная нога снова выпрямляется, туловище сгибается таким образом, что голова и колено подтянутой вверх ноги (см. рис. 13b) почти соприкасаются. Тело как бы «сжимается в кулак». Из этого напряженного положения вновь идет распрямление: одновременно с сильным шагом ногой в пол совершают взмах вверх и вперед сжатые в кулаки руки, которые до сих пор только следовали за движением тела. Ладони их раскрываются в тот самый момент, когда руки проходят во время взмаха вверх мимо ног. Поскольку кулаки уже покидают область тяжести, их можно больше не сжимать, и они опять раскрываются. Раскрытые ладони замедляют движение рук на пути вверх. Прямостояние и пространство обретены вновь.

Во время упражнения тело приходит в горизонтальное положение. Позвоночник оказывается ориентирован параллельно земле, как у животного. Голова свисает вниз. Но мы опять не употребляли руки для опоры! Молодой человек восстановил свою вертикаль прямостояния исходя из самого себя. Можно и дальше продолжить эти взаимосвязи – на других занятиях, если, например, на антропологии, при изучении эволюции или истории работают над физическими предпосылками и ходом процесса выпрямления человека.

2.1.3. Три круга

При этом процессе движения 16-17-летние ученики оказываются поставлены в определенную взаимосвязь с миром: все, что относится к человеку, охватывается взглядом и руками.

«Три круга» образуются вправо или влево, шаги делаются только в сторону, а не вперед. В различных качествах кругов выражают себя основные «архитектурные принципы» построения человеческого тела:

- Голова представляет замкнутую в самой себе сферу.
- Грудная клетка является полукруглой «корзиной»
- Конечности построены радиально (лучеобразно).

В этом упражнении грудная клетка сжимается в полукруг, а радиально построенные руки во время движения пробегают частично по бесконечно удаленному гигантскому кругу – окружающему нас небосводу.

В ходе первоначального движения рука выходит в сторону и вниз, а затем вбок и наружу. Другая рука следует ей (повторяет) несколько медленнее, до тех пор, пока обе не образуют, разойдясь в ширину, наклонную. Отсюда руки, кисти рук начинают сходиться вместе, чтобы образовался круг, замкнутый над головой.

Это особый момент, который достигается в каждом ботмеровском упражнении: движение, излучающее вдаль, вновь разворачивается, возвращаясь (*eingestülpt*) внутрь, и приносит с собой новое.

В этом и состоит суть упражнений в периоде после полового созревания. Вплоть до полового созревания ребенок еще сопровождается в его тело; позже – прежде всего наружу («Откройте окна ...»).

Описание упражнения (рис. 14):

1. Из положения стоя: направляют влево взгляд, руку и делают шаг. Ладони смотрят плоскостью вперед.
2. Движением, далеко захватывающим боковое пространство, рука следует за взглядом, поднимающимся вверх. (У Ботмера также можно было направлять взгляд прямо вперед.) Одновременно движется правая рука, медленнее, чем левая, до тех пор, пока не получится крест в плоскости. Правая рука указывает на пол, левая – косо вверх. Таз – над левой ногой, на ней лежит вес, а другая нога вытянута и не нагружена (рис. 14а).
3. Взгляд перешел высшую точку и движется по другой стороне вниз.
4. Руки сближаются издали навстречу друг другу до тех пор, пока над головой не образуется замкнутый круг. Кончики средних пальцев соприкасаются. Тело является при этом частью второго круга, сильно выгнутого в сторону.
5. Голова находится среди сомкнутого круга рук и не должна быть стеснена, сжата. Внутреннее пространство рук должно оставаться как можно более просторным, что означает, что плечи не надо поднимать вверх, но раздвигать в стороны, чтобы дать возможности малому кругу (рис. 14b).
6. Когда круг уже завершен и достигнута самая нижняя точка бокового наклона, то согнутая опорная нога, начиная со ступни, распрямляется. Благодаря этому вертикальное распрямление получает импульс снизу.
7. Поток «выпрямляющей силы» (*Aufrichtekraft*) пронизывает тело снизу – и доверху. Благодаря этой силе раскрывается сомкнутый над головой круг. Голова и руки вновь становятся свободны (рис. 14c).

8. Затем руки опускаются через стороны вниз и ноги становятся вместе (рис.14с).

То же самое делают, повторяя упражнение в другую сторону.

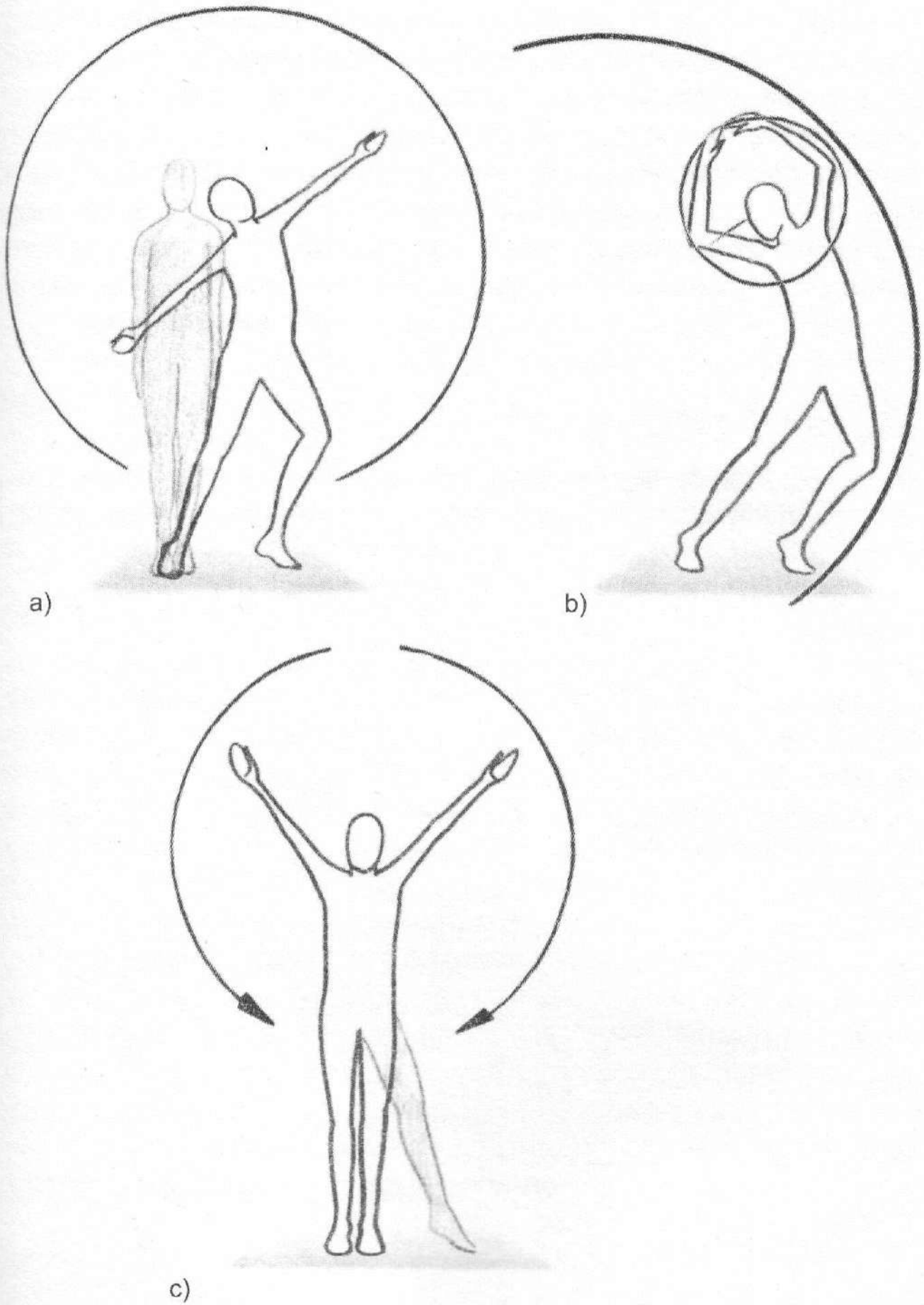


Рис. 14. Три круга

Педагогическое значение

Это упражнение ставит перед учениками некоторое новое требование: в то время как ведущая рука совершает большое и быстрое движение, другая должна идти медленнее, покуда они совсем не разойдутся. При возникшем тогда наклонном положении тела отношение ширины и высоты в корпусе остается таким же, как и при вертикальном положении (рис.14а). То есть голова остается свободной, и ее положение по отношению к плечевому поясу и рукам будет таким же, как при выпрямленном положении тела.

Молодой человек упражняется здесь в прочувствовании и удержании телесных особенностей выпрямления. Это упражнение можно поставить в связь с преподаванием эволюционного учения, проективной геометрии и, возможно, астрономии – ведь планеты тоже с различными скоростями движутся по небу.

2.2. Горизонтальная плоскость

...Для движущегося человека, человека действия, человеческое Я находит свое выражение в линии вертикали тела, а всеохватывающее людей божественное Я – в горизонте, как окружность мира...

Георг Адамс

Горизонт, пожалуй, всегда имел в себе нечто таинственное. В древности люди верили, что мир кончается на горизонте. Они ощущали себя живущими как бы на огромной тарелке. У детей еще и сегодня это представление сохраняется до определенного возраста. «Когда я вырасту, я возьму свой велосипед и поеду к горизонту. Но я выеду пораньше, чтобы я видел, где край, чтобы не упасть вниз» (ребенок десяти лет). Какой след оставляет восприятие горизонта в нашей душе, зависит также и от ландшафта, в котором человек вырос. Люди с равнины, где горизонт далеко или вовсе прячется за морем, имеют совершенно другие переживания, чем житель гор, где горизонт опоясан высокими горами, и чтобы увидеть дали, надо сначала подняться наверх. Каждый может спросить у себя самого, что он испытывал по поводу горизонта в детстве там, где он вырос.

В гимнастических движениях «плоскость горизонта» расположена на уровне плеч. Если поднять руки в стороны и вверх, легко можно найти положение наибольшей их ширины. Кисти рук тогда находятся на наибольшем расстоянии от тела, и сами

руки (с предплечьями) ощущают себя легче. Это не вызывает тогда напряжения – так удерживать их. Напряжение тотчас возникает, стоит их сдвинуть чуть выше или ниже.

Уже с самого начала, с младшими учениками, мы поднимаем руки, разводя их в стороны. Вначале это делается в связи с образом окна или стены, а позже уже свободно, без участия образов. По завершении периода полового созревания движение постепенно приобретает некое иное качество, поскольку движения теперь наделяются смыслом со стороны самого упражняющегося. Это связано с тем, что сердце, собственно говоря, только по завершении пубертата функционально становится центральным органом. И только тогда сердце может быть также центром действий, поступков. В упражнениях, описываемых далее, обучаются этому переживанию. Это предъявляет высокие требования не только к молодым людям. Ведь направить движение своих рук прямо вдаль, наружу – это может вызвать страх! Такая открытость, раскрытие – и не только тела – является в какой-то мере испытанием мужества. Человек переживает свою уязвимость. В динамике этого процесса движения происходит встреча с другими людьми.

2.2.1. Вихрь (для 17 лет)

Вихри возникают при сопротивлении в подвижной стихии. Вихри, возникающие в воздухе, бывают опустошительными смерчами, а в воде это порой опасные, засасывающие водовороты. При выполнении этого упражнения перед учениками встает задача: добиться интенсивного телесного сосредоточения, фиксации тела (*körperliche Stauung*), дабы затем посредством вихревых движений рук вновь освободиться из него. При этом тело благодаря сильному сгибанию в тазобедренном суставе складывается так, что голова находится у коленей. Возникает преграждающий дыхание затор, который вновь разрешается благодаря динамике рук, вращающихся вихрем. Вихревое движение кистей и рук ставит соответственные этому движению высокие требования перед учениками.

Описание упражнения (рис. 15)

1. Руки через переднее пространство поднимаются вперед и вверх, при этом делается шаг вперед (рис. 15а).
2. Руки, расположенные рядом, слегка отводят назад, затем они снова идут вниз, и при этом вес вновь переносится на ногу, стоящую позади.

3. Задняя нога сгибается, а передняя остается ненагруженной и свободно, без напряжения вытягивается вперед, касаясь носком пола (рис. 15b).
4. Руки находятся в какой-то момент рядом с выставленной вперед ногой. Тело согнуто в тазобедренном суставе, спина выпрямлена. Ладони смотрят назад.
5. В этот момент, когда в упражнении доходят до самой нижней его точки, тыльные стороны ладоней разворачиваются назад..
6. Ладони остаются в этом положении, когда руки энергично – но не слишком быстро – начинают, как вихрь, ввинчиваться наружу и в стороны.
7. При этом они достигают широко раскручивающимся движением, идущим через заднее пространство снизу, максимально далекого раскрытия – и тогда ладони снова разворачиваются вниз. Задняя, согнутая нога распрямляется и толкает, помогая распрямлению. Вес распределен на передние части ступней обеих ног (рис. 15c). Когда руки достигли ширины, движение по видимости успокаивается внешне, но внутренне – еще нет, поскольку в этот момент движение вихря мощно тянет наружу.
8. Вес снова переносится на обе стопы. Затем раскрытые вширь руки отпускают вниз и вес переносится на переднюю ногу. Делается еще один шаг.

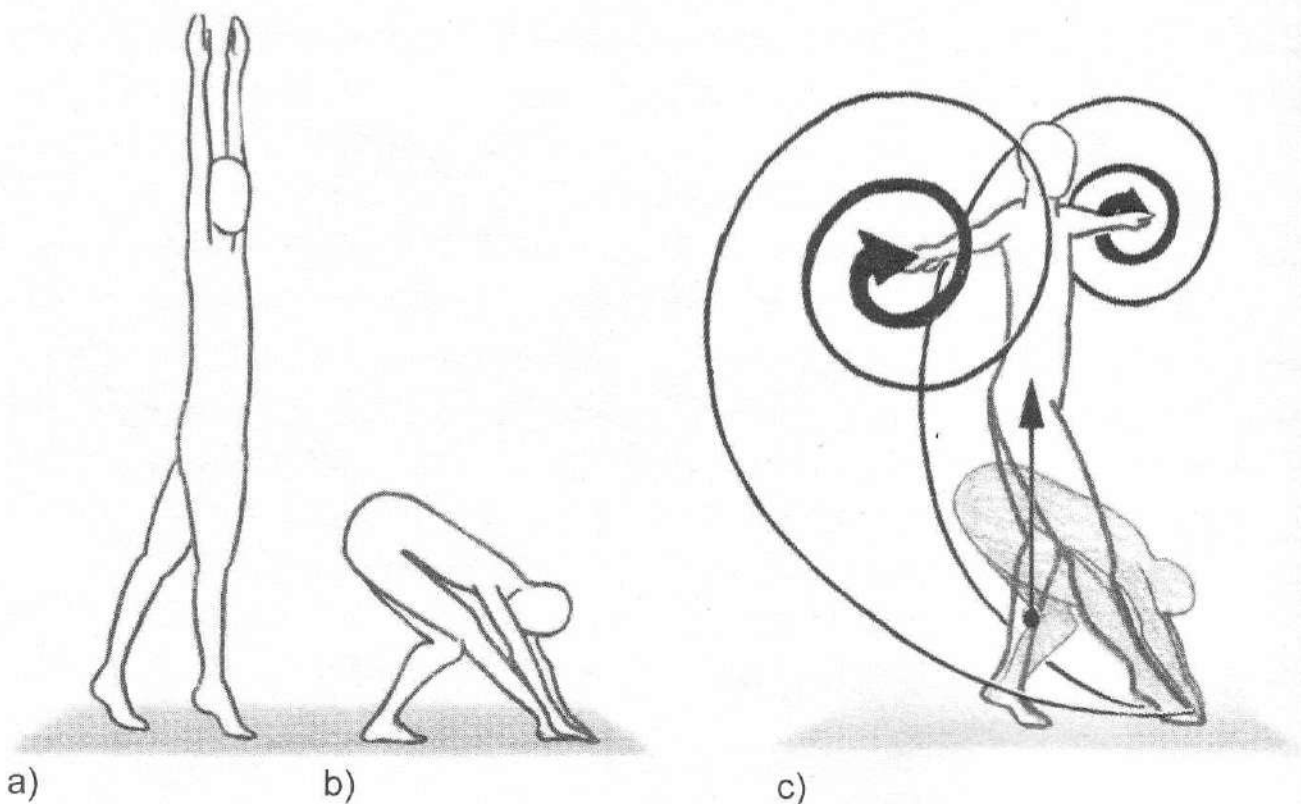


Рис. 15. Вихрь.

Педагогический смысл

*... Живописующий дух, кто мастерит все земное,
любит в порыве рисунка лишь поворотный момент.*

Р. М. Рильке

*...jener entwerfende Geist, welcher das Irdische meistert,
liebt in dem Schwung der Figur nichts wie den wendenden
Punkt...*

R. M. Rilke

В этом упражнении благодаря давлению вниз и назад расположенных параллельно друг другу рук вызывается сильное сгибание всего тела. Лицо оказывается вблизи колен. Сильное внутреннее запружение влечет к высвобождению. Речь идет о качестве бодрствования в нижней точке, в самый неудобный момент движения: подъем вихря должен начаться не раньше и не позже. Если пропустить нужный момент, весь процесс распадается, так как центр тяжести лежит за опорной ногой, и тогда падают назад. Динамика растрочена. Импульс для возникновения вихря исходит из тонкой согласованности между центром тяжести тела и руками. При вращении вихря руки ощущают воздух, который они двигают.

Каково воздействие этого упражнения? Телесное развитие в 17 лет почти завершено. Шея, правда, стала еще несколько длиннее, но голова уже «парит» наверху и теперь в состоянии подняться над жизнью эмоций. Молодые люди формируют свои движения сознательно и учатся тому, что из любой подобной стесняющей ситуации всегда есть обратный путь к выпрямлению. Сознание и чувства обучаются в этом упражнении на законах телесного порядка.

Терапевтическое значение

Полезное воздействие может разворачиваться только там, где ему позволено будет приблизиться. И так как это упражнение ставит высокие требования перед телом, необходимо тщательно проверять, для кого оно подходит. В этом вихревом движении желательно значительно освободить движение рук. Тем не менее, вначале напряжение во всем теле столь сильно, что ученик судорожно сжимается вплоть до кончиков пальцев. И движение, вместо того чтобы выйти в вихре, застревает в теле и в руках. Здесь надо упражняться над тем, чтобы дифференцировать мышечные напряжения в теле и руках. Тогда напряжение наступает там, где оно является необходимым – в ногах,

в то время как руки не должны ничего ни поддерживать, ни нести, ни поднимать, следовательно, движения их вокруг грудной клетки совершаются свободно и могут беспрепятственно уходить вдаль. Если при этом упражняются в том, чтобы дифференцировать мышечные напряжения, то можно ощутить, что несоразмерно большие усилия в большинстве случаев дают меньше, чем верно рассчитанное применение сил.

2.2.2. Диск

Перед тем как делать это гимнастическое упражнение, необходимо сначала упражняться в метании самого диска. 16-17-летние ученики могут вполне развить в себе способность освоить силовые и пространственные взаимоотношения в этом упражнении также и без самого предмета (диска).

В Древней Греции диск представлял собою святыню. Победитель в метании диска жертвовал свой диск богам. Его круглая, утолщенная в центре форма требует определенной динамики освобождения в броске, чтобы траектория полета была красивой и гармоничной.

Описание упражнения (рис. 16)

1. Сначала стоим прямо, затем выбираем цель и –
2. левая рука, плечо и верхняя часть туловища направляются, поворачиваясь к цели.
3. Одновременно делается шаг вперед левой ногой. Нога при этом слегка согнута.
4. Ладонь левой руки смотрит вверх (рис. 16а).
5. Правая рука и правая нога остаются сзади. Правая рука образует противовес к левой, находящейся впереди целевой руке.
6. Теперь правая рука идет по большой дуге (сверху) вперед.
7. Она проходит вскользь над левой рукой, которая всегда остается связанной с целью, и совершает мах назад по несколько нисходящей, а затем восходящей дуге (рис. 16а).
8. Когда правая рука максимально удаляется от левой, передней руки, то ее поворачивают, чтобы опять сделать мах вперед, к левой руке, движением по нисходящей и вновь по восходящей.
9. Эти взмахи расширяются, повторяясь трижды, ритмически пульсируя.
10. Когда наибольшее расширение достигнуто, начинается вращение (вокруг оси).
11. Вращение завершается на левой ноге.

12. Правая рука выпускает движение вперед. Перекрещение руки и ноги стабилизирует тело (рис16b).
13. Освобождаются от напряжения и прыгают одновременно на обе ноги.

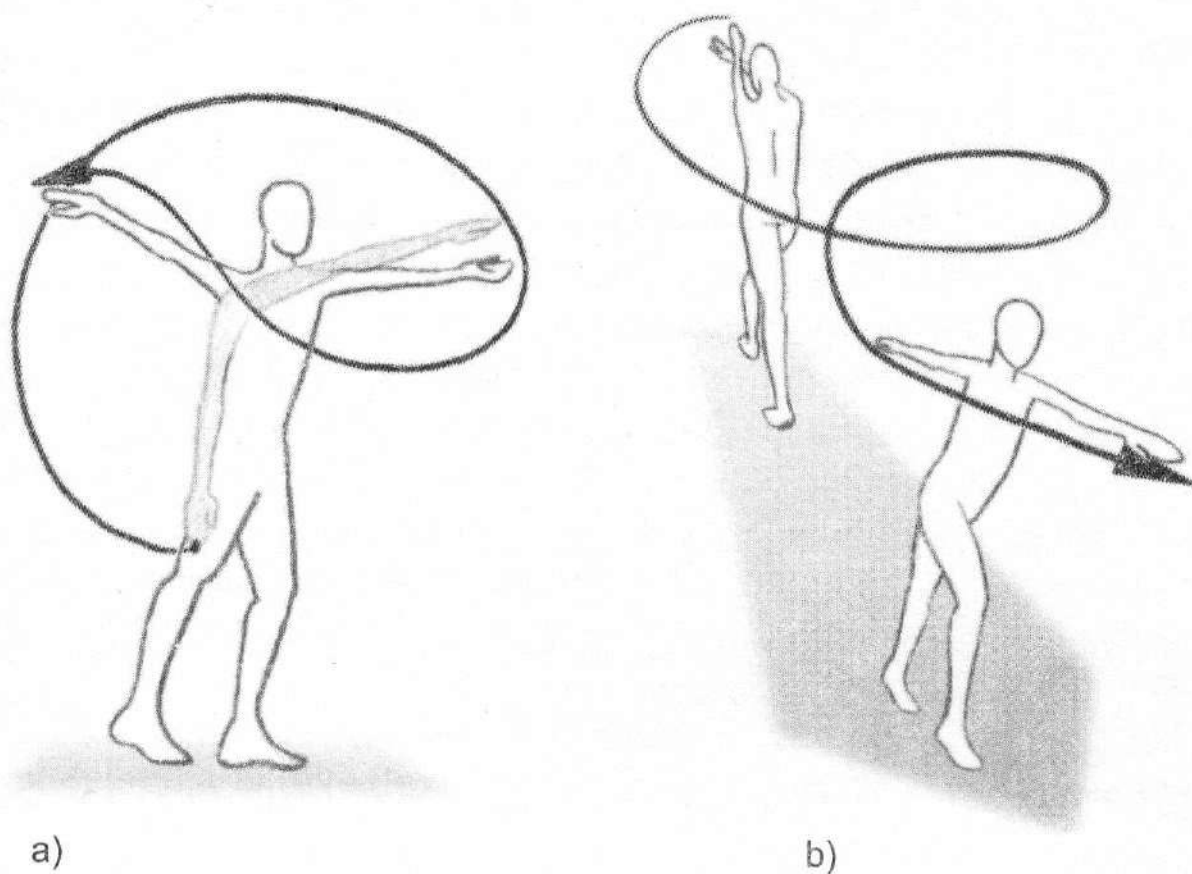


Рис. 16. Диск

Педагогическое значение

Способность провести импульс движения из рук в корпус возникает только тогда, когда научились владеть также и обратным принципом, как при метании диска. При вращении должен взаимодействовать диагональный пояс мускулатуры груди, спины и боковых мышц. Кроме того, требуется хорошая пространственная ориентация, сила пространственного воображения. То, чем диск обладает благодаря своей форме, необходимо представить самому, без помощи предмета. И кроме всего прочего важно, чтобы мах руки шел не просто спереди и назад, но получал свое максимальное расширение перед грудью, как если бы мы проходили полгоризонта. Надо дать возникнуть вращению из расширяющегося наружу движения рук и не падать обратно во вращение вокруг оси. Все это ставит высокие требования к динамике движения.

2.2.3. Ходение в горизонтальной плоскости

Сам граф Ботмер называл это упражнение также «Песнь горизонталей». Это движение разыгрывается в области груди, где расположены центральные органы ритмической системы (сердце, легкие), являющиеся посредниками между верхом и низом, головой и системой обмена веществ организма.

Описание упражнения (рис. 17)

1. Стоя поднимаем руки через стороны, делая одновременно шаг.
2. Издали сбоку по большой дуге рука идет вперед, одновременно к телу сзади идет другая рука. При этом ладони обращаются к телу.
3. Руки не касаются тела, но путем сознательного согласованного взаимодействия рук спереди и сзади вокруг сердечного пространства образуется своего рода «тепловой шар».
4. Отсюда они снова расходятся вширь и отдают тепло наружу. Одновременно с руками, устремляющимися наружу, делается шаг. Когда обе руки разошлись в стороны, стопа (одной) ноги полностью стоит на земле. С новым заходом спирали рук делается следующий шаг.
5. Все повторяется снова. Упражнение завершается, когда руки разведены в стороны; руки опускают вниз, ноги ставят вместе.

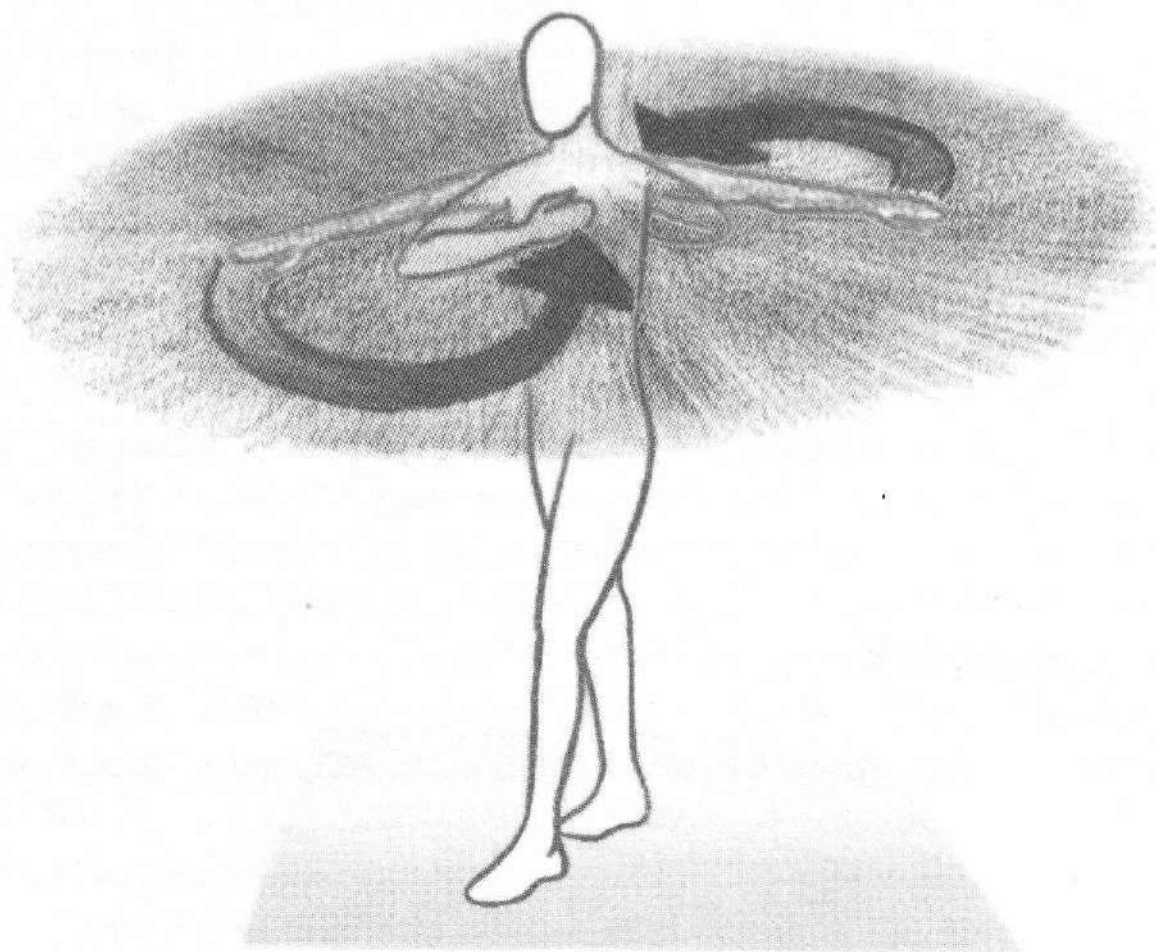


Рис. 17. Ходение в горизонтальной плоскости

Педагогический смысл

Самое раннее в возрасте 16, а скорее в 17 лет эти простые, но ко многому взывающие движения наполнятся жизнью. Ранее молодые люди, как правило, еще не имеют сил для широкого открытия.

Дыхание спокойно струится через движение. Упражнение не несет в себе душевного выражения, хотя бы и напрашивалось его туда вложить. При движении руки назад в первую очередь большая нагрузка приходится на мышцы плечевого пояса. Спокойное движение усыпляет, и тому, кто делает упражнение, легко впасть в полусонное состояние, загребая руками вокруг себя. Требуется сознательное формирование движения, чтобы вновь и вновь сменяли друг друга сфера «прихода к себе» и плоскость, распространяющаяся вдаль. «Поворотная точка» будет находиться как внутри, так и снаружи.

Дышим мы в том же ритме, вдыхая и выдыхая в противофазе.

Руки приходят в единение с близким и далеким, они могут распахиваться, уходя в пространство без риска наткнуться на границу. Чем шире мы раскрываемся, тем глубже переживаем самих себя.

Но то, что могут руки, невозможно для ног. Каждый шаг имеет свою меру, свой такт. Это приводит в сознание того, кто делает упражнение. В этом заключается мудрость. Из полюса покоя головы происходящее может отражаться наружу.

Терапевтическое значение

Случаются ситуации и бывают такие переживания, когда страх, стеснение становятся невыносимы. Душевный стресс, плохая и неловкая осанка тела или другие причины сжимают грудную клетку и угнетают личность.

Разгружающее, освобождающее движение рук расширяет грудную клетку, открывает заднее пространство, что, в свою очередь, снова расширяет переднее. Дыхание может тогда струиться свободно, тело вытягивается, распрямляясь. Часто это сопровождается также и изменением душевного состояния.

Шаг учит нас терпеливо ставить ноги одну за другой – и не хотеть сразу слишком много. Земля под ногой хочет быть прочувствована, так же как и размер шага. Здесь у каждого – своя личная мера, которую он сначала еще должен найти.

Как правило, каждый сам рано или поздно приходит ко всему тому, что это упражнение ему говорит. Тогда каждый сам находит, что он хочет или может изменить.

Тело заключает в себе большую мудрость, которая, в особенности в терапии, может служить поддержкой. Самому найти, что хотел бы изменить – это действует намного сильнее, чем чьи-то слова. И это соответствует потребности большинства людей в свободе.

2.3. Плоскость симметрии

Плоскость симметрии разделяет тело на две внешне одинаковые половины. С душевно-духовной точки зрения она является отражением наших представлений и чувств души (Gefühle). Нацеливаясь из этой тонкой, как лезвие, середины, мы выносим суждения и принимаем решения.

Мы, в отличие от четвероногих, благодаря этой плоскости можем ходить точно в вертикали. Она – как незримая связь между нашими ступнями, подразумевающая, что ступни также стоят совершенно прямо. При несколько развернутых наружу ступнях каждый шаг образует «V». Ступни стремятся впереди разойтись в разные стороны. А если ступни, напротив, несколько развернуты внутрь, то человек легко спотыкается о собственный большой палец ноги, – тогда «V» развернуто назад. В этом случае получается, что каждая ступня ставится в другом, обратном направлении. Можно попытаться почувствовать, с каким настроением при этом ходит человек.

В состоянии сосредоточенности, задумчивости, отстраненности руки кладут на лоб, на подбородок, приставляют палец к носу, – или же обхватывают себя, складывая руки и скрещивая ноги. Они тогда подтягиваются к середине тела.

Гимнастически плоскость симметрии охватывает высоту и глубину.

2.3.1. Шаг к цели (с 15 лет)

Самым простым упражнением является просто шаг, направленный к цели. Можно прорабатывать его из положения стоя или во время ходьбы (рис. 18). При этом одна рука направлена вперед, а другая, точно продолжая ее, – назад. Плечевой пояс и таз не препятствуют потоку движения спереди назад – это значит, что тело повернуто несколько вбок. Голова и взгляд направлены на цель.

Стоящая впереди нога слегка согнута, задняя – прямая и расслаблена. Передняя нога стоит на всей ступне.

Напряжение между обеими ногами. Напряжение между обеими руками, указывающими в противоположных направлениях, не нужно держать долго – маленьким скачком снова выходят из этого положения.

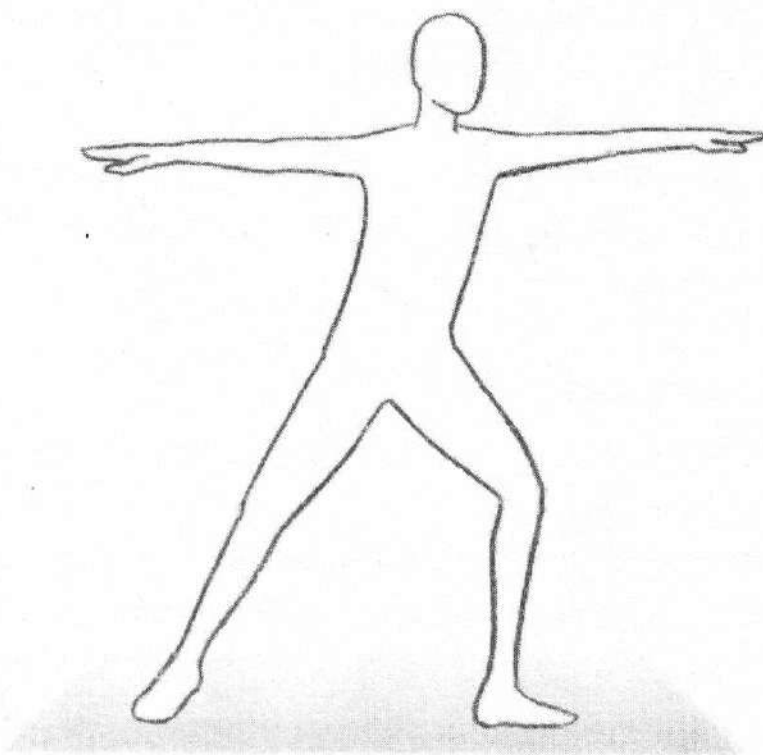


Рис. 18. Шаг к цели

Педагогический смысл

Ученики уже постоянно упражнялись в самых разных формах целей. Опыт говорит нам, что целиться – любимое занятие людей, идет ли речь о бросании бумажных шариков в корзину для бумаг или о попадании в мишень, или вообще о стрельбе!

При «шаге к цели» речь идет об очень простом движении, которое может служить подготовкой для другого упражнения с целью. Здесь мы учимся тому, что цель никогда не существует сама по себе, в отдельности, но что всегда нечто остается позади целящегося. Лишь на короткий момент присутствует действительно настоящее.

Откуда я прихожу – и куда я иду? В середине, между «впереди» и «позади», есть короткий наблюдаемый миг. Это как раз то, чему человек может научиться из этого движения: не позволять себе ни во что втягиваться, оставаясь бодрствующим, и постоянно останавливаться, дабы проверить, к своей ли цели ты идешь, и хочешь ли ты еще этого.

Если после каждого шага направление меняется, то этот аспект еще сильнее проникает в сознание.

Что это значит? Что твои цели еще для тебя желанны? Не сам ли я определил свои цели? Да, и каждый знает это также по опыту. Но не все, что мы хотим, удается.

К этому надо прибавить, что техника движения рук – как и во всех ботмеровских упражнениях – всегда является чем-то особенным. Руки не просто выставляются наружу, твердо и жестко, как некие установления, но их мышцы свободны; они ложатся открытыми ладонями на воздух. Это скорее движение касания, осязания. Руки и кисти – наши «корни в пространстве» – становятся органами восприятия. Это «вопрос», направляемый к цели.

Терапевтическое значение

Для терапевтического применения действительными остаются те же воззрения, что и для педагогики. В любом возрасте ботмеровская гимнастика в определенных трудных жизненных ситуациях может оказать существенную помощь в исправлении телесного и душевно-духовного дисбаланса. Благодаря этому наше тело может стать нашим верным другом, ибо оно – неисчерпаемый источник мудрости.

Целенаправленные движения указывают нам объективным образом, что мы непрестанно находимся на пути и что важно не терять его из виду. Они также показывают нам, что в короткие мгновения покоя, между двумя шагами, можно снова и снова менять направление, и это помогает соединить вместе прошлое с настоящим и будущим.

2.3.2. Сдвоенная восьмерка (для 16 – и до 18 лет)

Хотя упражнение делается в основном в плоскости симметрии, естественно, что все остальные измерения пространства также вовлечены в него, поскольку симметрия сама по себе еще не создает пространства и не сможет ничего продвинуть вперед. Как если некто постоянно предавался бы лишь мечтам, представлениям о том, что он мог бы сделать – тогда ничего бы не происходило.

В этом упражнении там, где преобладают законы симметрии, а именно в области головы, руки как можно ближе ложатся друг на друга в срединной плоскости. Далее в ходе упражнения устанавливаются их отношения к правому и левому, причем перед грудью создается небольшое пространство.

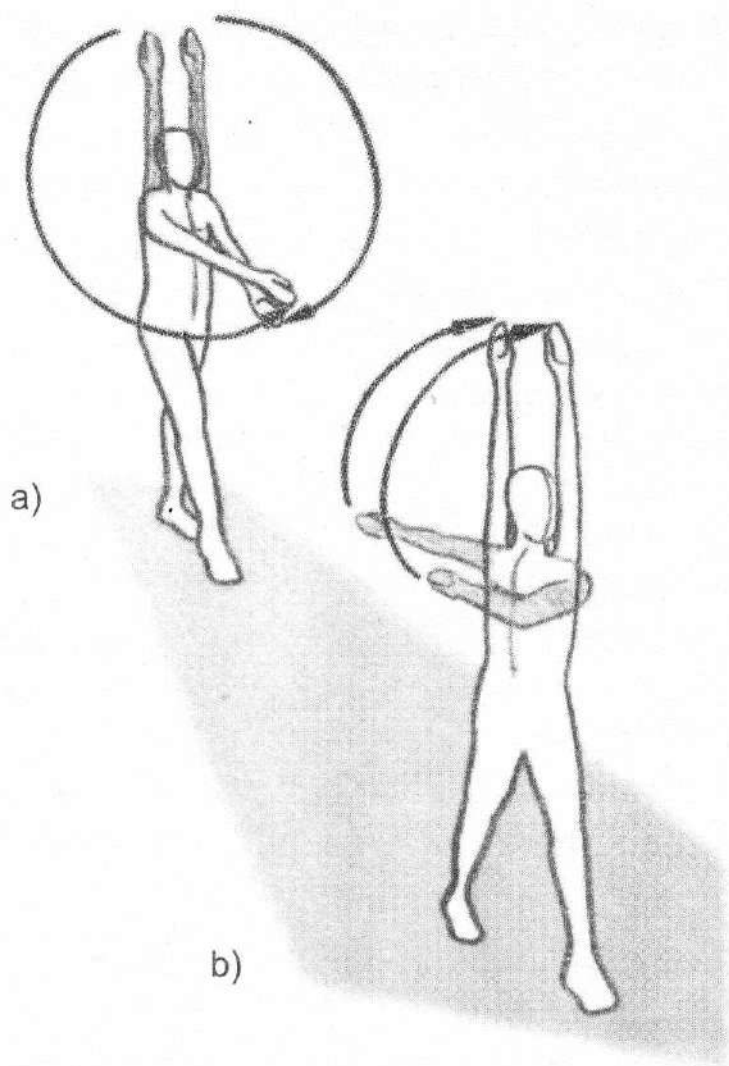


Рис. 19. Сдвоенная восьмерка (хождение в вертикальной плоскости)

Описание упражнения (рис. 19)

1. Из положения стоя руки поднимают наверх через стороны, ладонями вверх.
2. Из высшей точки наверху руки движутся вниз, причем правая рука (ее ладонь смотрит влево) находится прямо над левой (ее ладонь смотрит вправо), так, что ребро одной ладони касается ребра другой. Делается шаг правой ногой (рис. 19а).
3. Вскоре руки уже не могут больше оставаться друг над другом. – Левая рука опускается свободно вниз на всю свою длину с левой стороны (тела), а правая рука синхронно с ней своей ладонью описывает меньший круг. Предплечье сгибается, расстояние его от грудной клетки, которая одновременно поворачивается в сторону, определено длиной плеча (до локтя).
4. Рука не должна прижиматься к груди, оставляя свободное пространство. При вращении по маленькому кругу левая ладонь разворачивается наружу. Обе руки ладонями смотрят влево (рис.19b).

5. В то время как левая рука совершает большой круг, проходя вниз, затем назад и вновь оказывается над головой, правая рука следует за ней по малому кругу, до момента, когда –
6. обе руки вверху снова встречаются, «лицом» друг к другу. Правая рука сделала два вращения.
4. Из верхнего положения опять начинаются новые круги и новый шаг. Шаги чередуются соответственно тому, как упражнение продвигается все дальше вперед. Круги пересекаются всегда в наивысшей точке, при этом возникают две петли лемнискаты, меньшая и большая, и они разворачиваются все дальше вперед, до момента, когда шаги прекращаются. Тогда руки сверху опускаются через стороны вниз.
5. При ходьбе голова и ступни остаются направленными прямо вперед, а туловище следует (в повороте) боковому ходу движения рук.

Педагогический смысл

В семнадцать-восемнадцать лет, как показывает опыт, молодые люди охотно принимают то, что требует от них это «упражнение в ходьбе».

Качества пространственной симметрии наиболее явно выражены в нашей голове. Нос и брови образуют характерный крест. Взгляд спокоен и направлен к цели.

Руки движутся практически точно в плоскости симметрии – лишь с некоторым, телесно обусловленным отклонением. Рука, идущая позади, обычно первой начинает слегка уклоняться от плоскости симметрии. Исправить это должен помочь партнер по упражнению. Наблюдая за тем, как делает это другой, он многому может научиться также и относительно собственного движения.

Рука, поворачивающаяся направо или налево, взаимодействует с удаленным пространством, как бы скользя вдоль плоскости (симметрии). При этом боковое пространство оказывается также вовлеченным в движение. Движение в очень тонкой плоскости имеет небольшие расширения – над головой и вокруг груди. Таким образом, само движение пульсирует в тонкой плоскости симметрии. Упражнение начинается наверху, где руки направлены параллельно друг другу. Как только упражнение началось, руки тотчас ставятся друг над другом, образуя острый край, как нож. Лоб, нос и подбородок образуют при этом зримую, естественным образом воспринимаемую плоскость симметрии. Итак, в самом начале движение сужается, как в воронке. Но далее так сжиматься оно,

однако, не может по физическим причинам. В области груди руки должны образовать пространство.

Тут испытываешь, что законы плоскости симметрии – тонкой, внепространственной, не имеющей объема – не могут иметь силы для всего тела. У многих людей в зависимости от склада характера существует тенденция переносить функции головы (концентрация, стягивание) также и в остальное тело.

Это охлаждает все богатство способностей ощущения и воли, действуя так, что может наступить оскудение в поведении и во внутренних переживаниях, и даже могут начать развиваться болезни. С другой стороны, имеются люди, у которых чувства управляют всем и которым тяжело дается понимание ясных мыслей.

Ботмеровское упражнение «Хождение в вертикальной плоскости» («Сдвоенная восьмерка») может помочь также в том, чтобы намечая цель, прицеливаясь, приобщать к этому и чувства, и волю. Оно также показывает нам, что не надо с каждым шагом начинать все сначала, но что мы всегда на некоем пути. Рука, находящаяся позади, приобщает к прошлому, передняя – переносит вперед, в будущее.

Терапевтическое значение

Как и «Движение к цели», это упражнение в особенности вырабатывает последовательное соединение прошлого, настоящего и будущего. Свое внимание упражняющийся устремляет назад и вперед, переживая при этом момент настоящего. Чтобы добиться этого, и разучивается описываемая техника. Уже это само по себе является терапией, ибо любой начинает эти упражнения с «растопыренных» рук и ног, что блокирует поток движений и вызывает напряжение. Иначе говоря, движения уже существуют, тело должно не «делать» их, а (вос)принимать.

2.3.3. Движение к цели

Если в описанных выше упражнениях с целью ход движения между направлением вперед и назад разворачивался спокойно, то в упражнении «Движение к цели» выступает динамика – скорее игрового характера.

Описание упражнения (рис. 20)

1. Взгляд направлен к цели, одна рука устремлена вперед, другая назад. Одновременно делается шаг с выпадом вперед. При стремлении вперед приостанавливаются на передней части стопы (ее подушечке). Нога, стоящая позади, вытянута, стопа легко касается земли (рис. 20а).
2. Рука поворачивается наверх и, с силой охватывая (пространство над собой), движется через верх назад. Производится прыжок с передней ноги; задняя нога при этом «ударяет» в обратную сторону (zugück kicken).
3. Рука, находившаяся впереди, сжимается в кулак, идя к затылку. Другая рука, оставаясь позади, горизонтально вытянута назад; ее ладонь развернута вниз, и она также сжимается в кулак. Поток движения запружен (рис. 20b). Стоящая позади нога перехватывает прыжок, колено сгибается, носок ноги слегка развернут наружу, колено находится над ним. Один кулак теперь находится за затылком, другой – на вытянутой позади руке (рис. 20b).
4. Кулак, бывший сзади, совершает мах вперед; при этом движении опускается глубоко вниз, через колени. В ходе движения кулак открывается наверху вперед. Движение как при броске-качении вперед шара в боулинге (рис. 20b).
5. Вытянутая рука устремляется вперед, при этом диагональный пояс спинной мускулатуры надо сознательно использовать для разворота тела. Задняя нога остается вытянутой, пока не завершилось вращение (рис. 20c). Обе руки теперь находятся наверху. Ступни на носочках рядом друг с другом.
6. Упражнение начинается снова (с этого положения), и обе руки взмахом, скрещиваясь, переводятся в горизонталь направления к цели (рис. 20d).

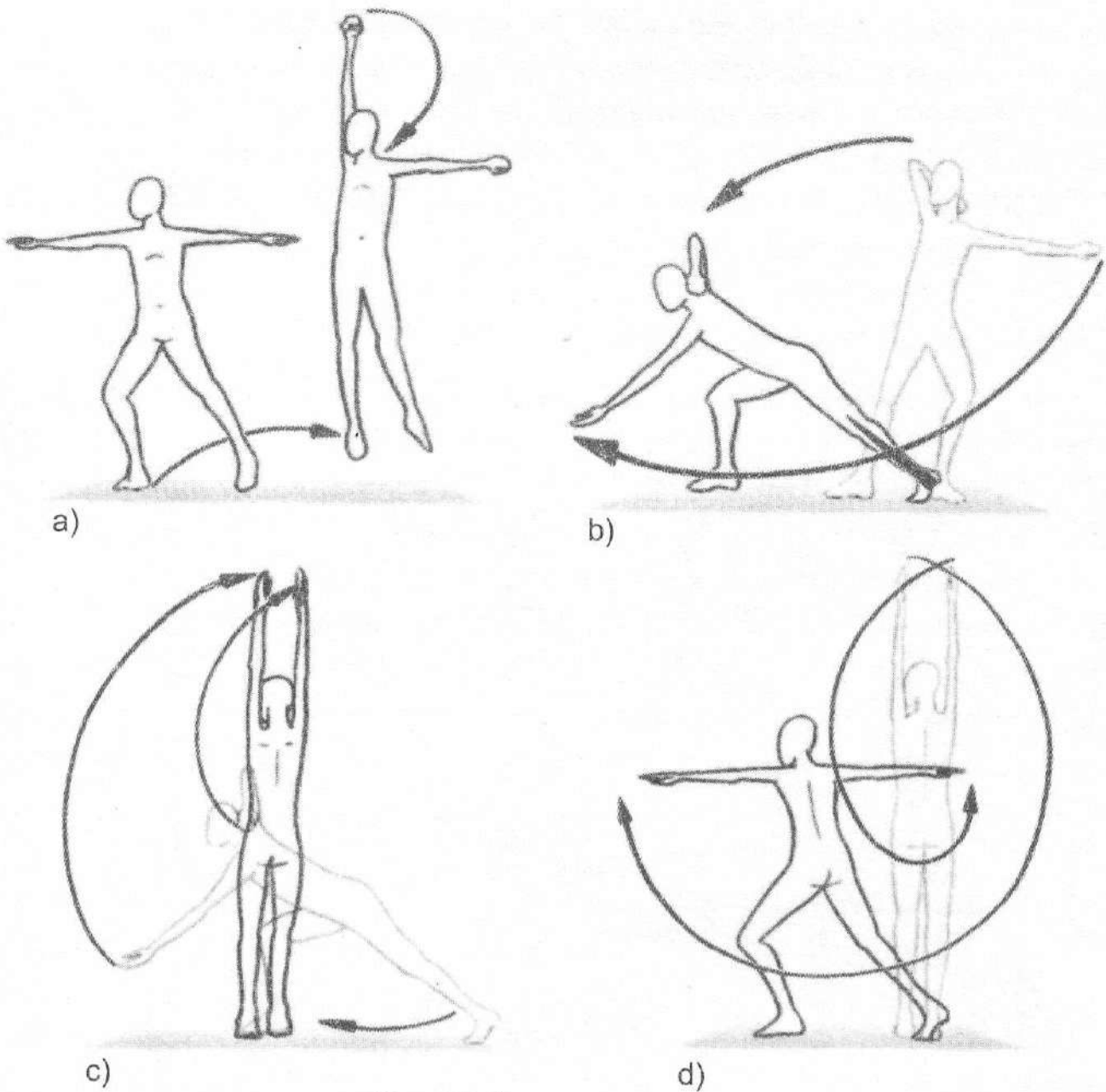


Рис. 20. Движение к цели

Педагогический смысл

Для того чтобы создать поле напряжения между целью и контрцелью, нужно постоянно делать так, чтобы активность устремления один раз направлялась вперед, а другой раз – назад. В этом «поле напряжения» между передним и задним пространством упражняющийся поворачивается, совершает прыжки, в то время как взгляд его остается постоянно направлен к цели. Тело поворачивается – то в одну, то в другую сторону. Но каждый раз, когда обе руки поднимаются вверх, когда достигается «поворотная точка», направление движения может меняться. Однако эту кульминационную точку не нужно просто проскакать – прежде чем устремиться к новой цели, создается краткий миг внимания.

Импульсы движения расходятся в противоположные стороны. Это ставит центр движения, сердечное пространство перед лицом некоего испытания на разрыв (я разрываюсь между одним и другим...).

Напряжение в кулаках является изометрическим, т. е. мускулы, сокращаясь, при этом не укорачиваются. Упражняющийся при этом должен переживать ощущение наполняющей его силы, а не высохшего плода.

Здесь может также помочь образ запруженной реки – как она с силой устремляется на запруды.

Терапевтическое значение

Необходимая при упражнениях, направленных к цели, быстрая смена – как направлений, так и поочередного напряжения и расслабления рук и т. д. – может помочь пробуждению душевной подвижности. Иной раз человек намертво «вцепляется» во что-нибудь – в какую-либо мысль, человека или желание, и не может отпустить. Тогда это упражнение может помочь освободиться от этой судороги. Если дать в руку тому, кто делает упражнение, например, теннисный мячик, который после сознательного поворота надо отпустить катиться в направлении цели, то мяч может кое-что конкретизировать... Делая упражнение при этом может думать о том, кого или что он хочет освободить, отпуская вместе с мячиком. Отпустить – не то же самое, что выбросить вон. Мяч имеет цель, он не летит в никуда. Его может, например, ловить партнер по упражнению. Если кто-то подхватывает мяч, бросающий испытывает нечто иное, чем когда он катится в пустоту. Мяч как посыл собственного импульса, который он уже берет на себя, – это тонкая игра. То, как он был брошен, в конечном счете определяет, будет ли он пойман.

2.3.4. Весы («Большая горизонталь») (для 17-18 лет)

Здесь, в отличие от предыдущих упражнений, цель перемещается во всевозможных областях. Движение проходит по всему земному кругу, от горизонта до зенита. Взгляд и руки при этом не следуют постоянно за одной целью, но устремляются и в противоположные стороны. Возникают сильные напряжения, постоянно нарастающие в ходе упражнения.

Описание упражнения (рис. 21)

1. Начинаем в положении стоя. Взгляд направляется на удаленную цель; одна рука идет вперед, в направлении взгляда, другая – назад, в противоположном направлении. Это движение сопровождается шагом (выпадом) одной ноги вперед (Ausfallschritt). Вес переносится на переднюю ногу (рис. 21а).

2. Взгляд и линия рук в течение всего упражнения остаются параллельными. Рука, находящаяся позади, устремляется назад, взгляд при этом не поворачивается. Вес тела при этом перемещается на ногу, стоящую позади. Дальнейшее движение в горизонтали уже становится невозможным без того, чтобы не потерять равновесие (рис. 21b).
3. В этот момент рука, находящаяся позади, начинает опускаться вниз – до тех пор, пока линия рук не станет вертикальной. Взгляд идет за восходящей рукой (рис. 21c).
4. Руки находятся в вертикали.
5. От обеих рук исходит импульс – возвратиться назад к горизонтали. Нижняя рука поднимается вверх, а взгляд сопровождает руку, которая была наверху, вновь к горизонтали (рис. 21d).
6. Взгляд и движение устремлены вперед (рис. 21e).
7. Затем рука впереди опускается вниз, а задняя поднимается вверх. Голова поворачивается при этом таким образом, чтобы взгляд был направлен в противоположную сторону от руки, поднимающейся вверх. Взгляд и движение вместе образуют полукруг (рис. 21f).
8. Весы возвращаются в горизонталь, взгляд сопровождает руку назад, до горизонтального положения.
9. Противоположно направленные движения взгляда и рук вызывают сильное напряжение. Маленьким прыжком собираются вместе; или же сзади рука переносится вперед (через низ), и расходящееся в противоположные стороны движение приводят к единому направлению.

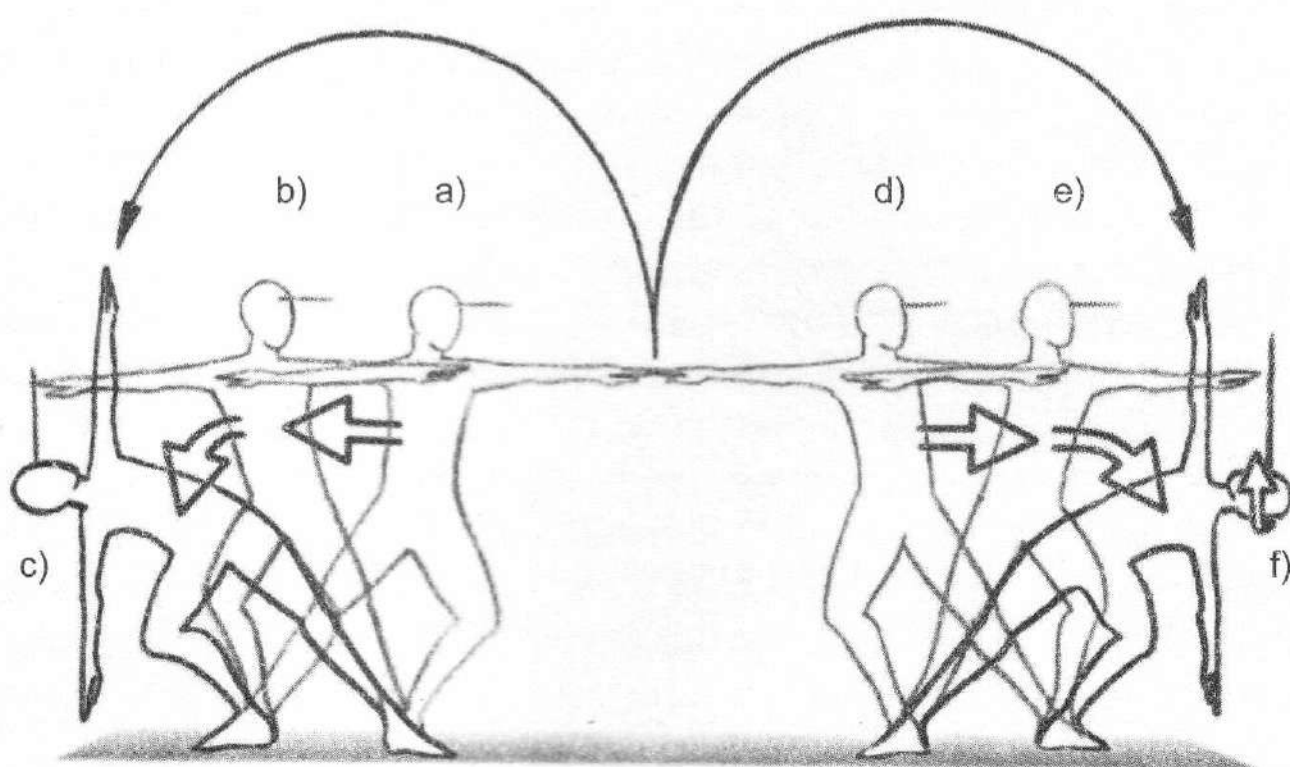


Рис. 21. Весы

Педагогический смысл

Молодые люди переживают в этом упражнении то, как они могут определиться, поставить себя по отношению к пространственным силам – тяжести и легкости. Они знакомятся с действием обеих сил в их соответствующих сферах тела: таз, в котором сильно действие тяжести, предоставляет грудной клетке – пространству, где господствует давление – стабильную основу. Грудная клетка поднимается над тазом, из него – вместо того, чтобы проседать внутрь; в то время как сильные ноги несут на себе тело. Шаг с выпадом вперед (Ausfallschritt) удерживает мощную силу продвижения рук. Молодые люди узнали во время занятий, что в трех полостях тела господствуют различные отношения давления. В голове вес мозга уменьшается благодаря архимедовой силе внутричерепной жидкости. Человек, стоящий прямо, почти не ощущает веса головы. В пространстве грудной клетки давление и всасывание чередуются при каждом вдохе и выдохе, так, что легкие не спадаются. И только в полости живота и таза существует нормальное давление, производимое весом органов.

С этими фактами ботмеровская гимнастика работает постоянно, но в данном упражнении – «Весы» – они играют особенно значительную роль.

Грудная клетка приподнимается из таза, чтобы смочь вытянуть позвоночник в сильном изгибе в сторону. Руки же могут «парить» вдали таким образом, что их вес не будет ощущаться. Таким образом, здесь требуется преодолеть довольно серьезные физические барьеры.

2.3.5. Копье (17–18 лет)

Упражнение «Копье», так же как и «Диск», делается без специальных снарядов. Ученики раньше уже практиковались в метании копья. Сам снаряд – копье – должен быть им уже знаком, иначе им придется упражняться не в гимнастическом движении, а просто «всухую» (с пустыми руками). То, что характерно для броска копья, переводится в этом упражнении в гимнастическое движение. В отличие от описанных ранее упражнений на цель, в которых руки все время ориентированы параллельно полу, в упражнении «Копье» прицеливающаяся рука движется, переходя от горизонтального направления к направлению вперед-вверх.

Описание упражнения (рис. 22)

1. Положение стоя. Подготовка к цели. Вместе с направлением взгляда наискосок вверх также слегка приподнимается грудная клетка.
2. Левая рука прицеливается вперед и вверх, наискосок, ладонью вниз. Одновременно правая рука продолжает это движение назад и вниз. В плечах линия рук не должна переламываться. Тело следует за прицеливающейся рукой с легким боковым поворотом туловища. Движение захватывает собой все тело, следовательно, левое бедро впереди, а правое – позади. Затем делают широкий шаг-выпад (Ausfallschritt), и левая нога оказывается впереди. При этом левая нога согнута, а правая нога вытянута назад (но без напряжения, не жестко!), она не нагружена, и ступня ее касается пола (рис. 22а).
3. Рука, находящаяся позади, идет по широкой дуге вперед – либо через верх, либо через сторону, пока обе руки не окажутся на одном уровне. В определенный момент они нацелены в одном направлении (рис. 22а).
4. «Натяжение»: правая рука [от кисти] идет назад, вдоль левой руки и грудной клетки. Кисть и рука протягиваются назад, как продолжение руки спереди. «Натяжением» в данном случае обозначено внутреннее чувство, возникающее, когда руки движутся в противоположных направлениях и расстояние между ними все увеличивается (рис. 22b).
5. Когда «натяжение» достигнуто, то находящаяся позади рука начинает – сначала медленно, а затем все быстрее – скользить (не толкать!) тем же путем вперед. Движение руки должно течь без преград и блокады со стороны костей или мышц; при этом ведущими являются –
6. – кончики пальцев. Они в какой-то степени должны вестись, притягиваясь извне. Рука при этом сгибается в локте, чтобы затем все быстрее устремиться вперед, проходя от грудной клетки на расстоянии плеча (рис. 22с).
7. Движение нацеленной вперед руки вовлекает в поворот также плечи, спину и ноги (ступни). При этом диагональный пояс мышц спины начинает использоваться сознательно. Левая рука, которая была впереди, скользит назад, как продолжение устремленной теперь вперед правой руки.
8. Отталкиваются задней ногой, подкрепляя тем самым движение поворота. Импульс подхватывается, переходя в большой шаг вперед. Передняя нога становится на подушечку (передней части стопы).
9. Теперь впереди находится уже правая рука, ладонь развернута вниз. Левая рука и ее кисть продолжают линию копья назад. Для этого они должны быть вновь ориентированы по наклонной линии

копья, и «ступенек» быть не должно. «Ступенька» в плечах возникает, если импульс стремления направлен только исключительно вперед, и не ощущается сзади «древко» копья. Линия, образованная руками и кистями рук, своим продолжением касается земли. (рис. 22с).

10. Это упражнение обладает очень сильной динамикой. За полетом воображаемого копья не следуют, но выходят из упражнения небольшим прыжком в основное положение, при этом в определенном смысле вновь возвращая силу копья земле, связь с которой постоянно поддерживалась рукой, направленной назад.

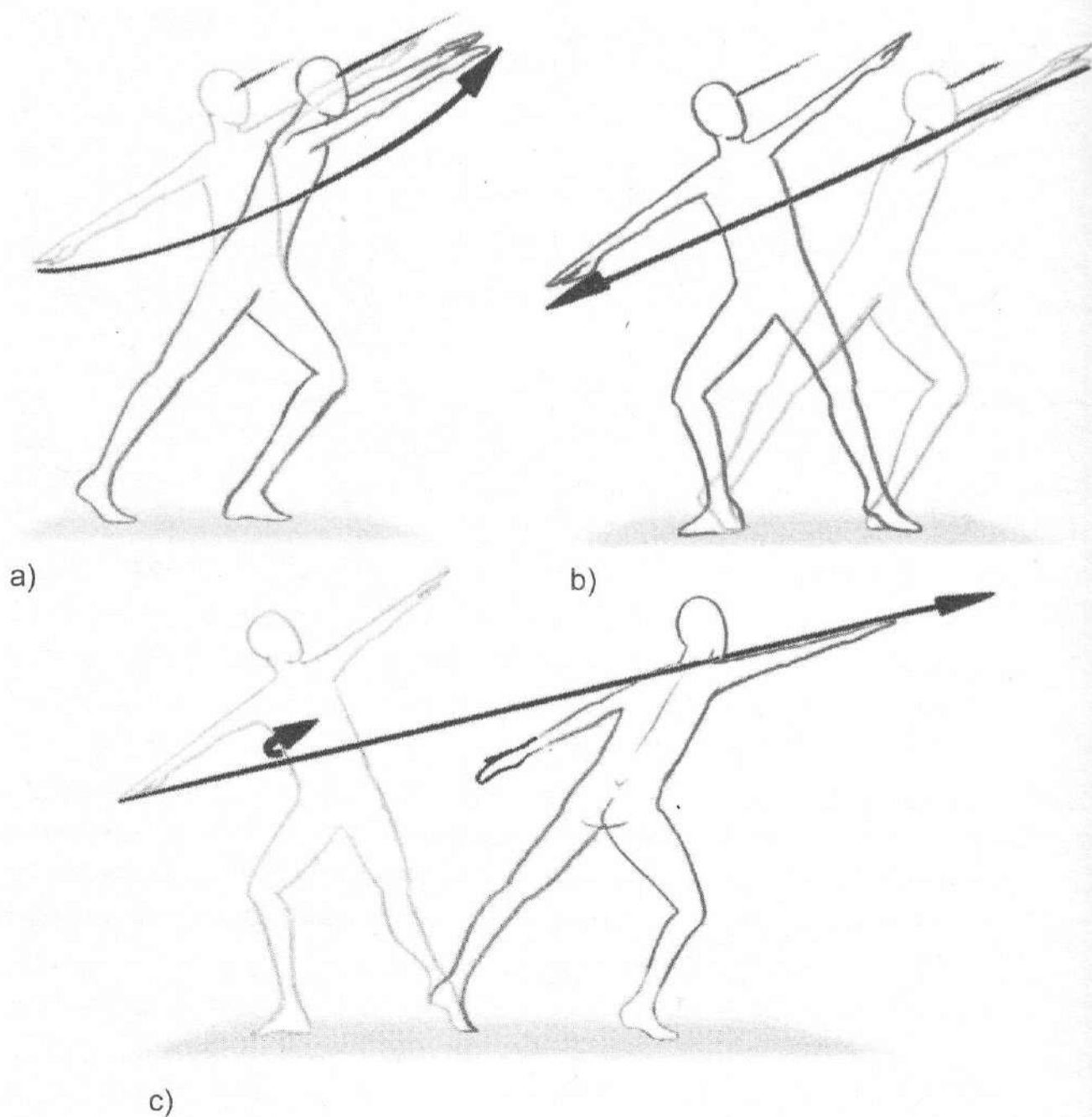


Рис. 22. Копье

Педагогический смысл

Существенным в упражнении «Копье» является тот факт, что цель находится над горизонтом. Это недостижимая цель. Она находится в каком-то смысле «среди звезд» – или в области идеалов.

Линия рук образует треугольник, который открыт вперед, в направлении цели. Линия задней руки касается своим продолжением земли. Шаг-выпад вперед имеет строго определенный, индивидуальный размер, подобно тому, как это было в упражнениях «Треугольник» и «Падение в пространство». Ширина шага получается из равновесия между стремящимся наружу движением рук и направленным назад шагом. Ученик должен научиться тому, что в зависимости от темперамента и телосложения он либо чересчур проседает в широком шаге, либо же движение рук влечет его слишком сильно вперед, так что шаг становится слишком коротким. Ученики легко распознают несоответствие у других, но не сразу им удается применить это к себе. Здесь часто возникают плодотворные вопросы и важные наблюдения – например, каково отношение между силой тяжести и легкости.

Прицеливание – если не смотреть слишком узко – является основной темой всех «целевых упражнений».

К упражнению «Копье» непосредственно может присоединяться упражнение «Диск», когда, например, не исключается, а учитывается горизонтальная дальность цели. Можно видеть в обоих процессах также и биографическое движение: прежде чем решаются в жизни выбрать один путь (копье), как правило, озирают мир вокруг себя (диск). Мы говорим «расширить горизонт»; с другой стороны, говорим об «ограниченности». Или выражаются иначе: множество переживаний, которые были собраны в мире, можно слить вместе, в тонкую, как копье, линию, по которой идут, если нашли цель и сознательно ограничиваются. Это можно было бы называть обогащающим ограничением.

В этом упражнении цели могут разучиваться также исходя из соображений спокойствия. Именно в этом возрасте (17–18 лет) молодые люди инстинктивно склоняются в своем выборе в ту или иную сторону. Упражнение может помочь им научиться управлять собой и уметь выходить за пределы своих границ, а также дальше расширять поле своих индивидуальных действий и делать что-то для других.

Терапевтическое значение

То, что ранее было сказано относительно педагогики, относится также и к терапевтическому применению данного упражнения. Например, при нарушениях речи (заикание и др.) это упражнение может помочь снять блоки. При этом для того, чтобы речь постепенно освобождалась, ученик должен одновременно с движением что-то произносить.

Другая возможность использования этого упражнения как помощи состоит в том, что его можно давать, например, тем, кто испытывает трудности с концентрацией, не может удержать внимание на предмете. Если человек постоянно блуждает вокруг да около и не может найти то, что ищет, то благодаря этому целевому упражнению он сможет научиться направляться к одной цели. Или если, напротив, человек уже больше не смотрит ни влево, ни вправо и чувствует себя зажато, ограничено, – тогда можно делать это упражнение, чтобы вновь обрести широту охвата даже при целенаправленном движении. Наше тело является, как мы уже неоднократно подчеркивали, надежным мастером обучения души и духа.

Другая терапевтическая возможность открывается тем людям, которые не чувствуют себя свободными, а ощущают себя в определенном отчуждении. Это упражнение дает возможность встретиться с тем, кто находится в отчуждении, – например, во время гимнастического упражнения может быть высказано что-то из того, что охотно сказали бы упомянутому лицу, но, вероятно, не имели для этого сил.

Как показывает опыт, это упражнение способно замечательно укреплять силу и самостоятельность.

Даже шаг с выпадом вперед может многому научить. Насколько преувеличен он в длину, как долго его обдумывают или сколь боязливо делают его вперед, – все это говорит о привязках и должно учитываться как диагностическое указание для терапевтических рекомендаций.

2.4. Синтез

До сих пор гимнастические упражнения каждый раз подчинялись определенным размерам пространства; в следующих упражнениях больше играют роль сами процессы развития. В школе они могут пробудить более глубокое понимание некоторых изучаемых предметов (антропология, эволюционная теория, анатомия, биология и т. п.). Например, ученики могут при этом переживать, какие анатомические предпосылки необходимы, чтобы человек мог выпрямиться. Каково отношение головы к ногам? Что мы теряем, если мы не заботимся о нашей осанке? Почему через некоторое время начинает болеть спина, если мы горбимся? Какое отношение осанка имеет к проблеме свободы? Такие вопросы могут быть пережиты, и на них может быть получен ответ с помощью ботмеровской гимнастики.

2.4.1. Растущая высота

*Стремящаяся Высота
Ищет глубину.
Спиральное ограничение.
Устремляясь ввысь снова,*

*Растет она вширь.
Поворачивая тяжкие веса,
Завоевывает она свободу
В шаге.*

Граф фон Ботмер

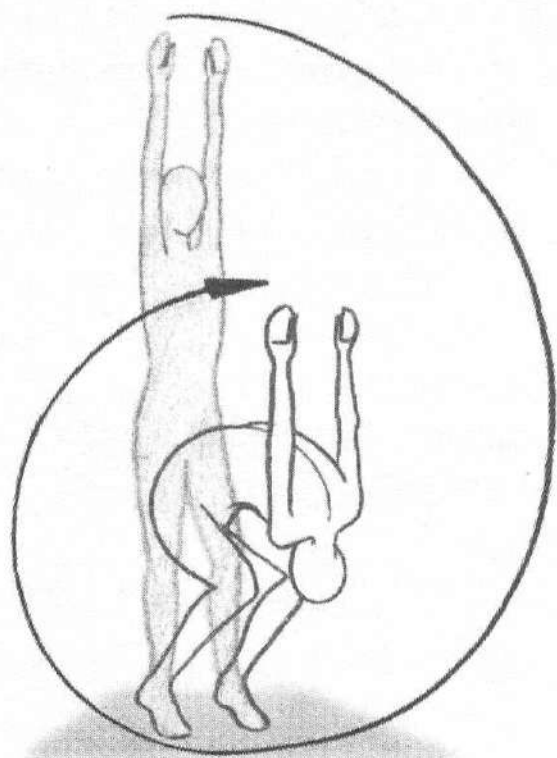
Этот процесс движения поддерживает не только прямую осанку, но также содействует пониманию восходящего (эволюционного) развития самого человека.

Описание упражнения (рис. 23)

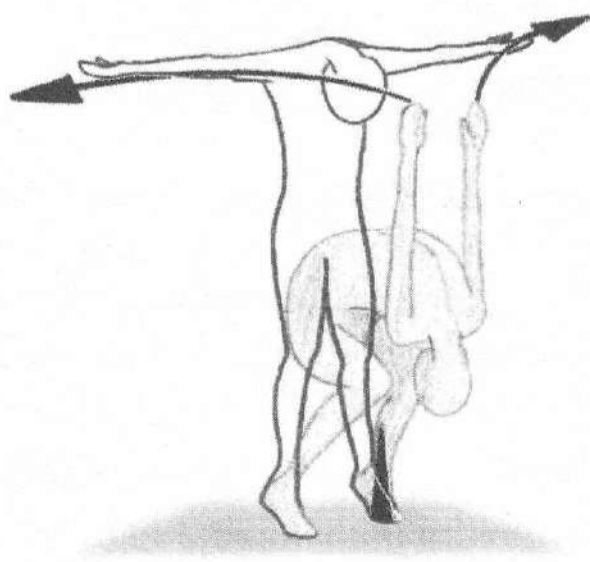
1. Одновременно с шагом вперед обе руки поднимаются параллельно вверх (рис. 23а).
2. В движении, далеко захватывающем переднее пространство, тело спирально сворачивается. Ноги сгибаются, руки направлены позади наверх, голова вниз, вес лежит на передней ноге (рис. 23а).
3. Благодаря давлению на ногу изнутри идет распрямление выталкиванием. Руки немного продвигаются по направлению вверх, и тогда разворачивается спина – представим это не линейно, но вширь, с наполнением дыханием, – а руки создают пространство по сторонам. Ладони направлены вверх (рис. 23b).
4. Человек выпрямился насколько возможно. Руки развернуты дальше ладонями вверх, грудной отдел позвоночника активно скруглен, голова висит свободно впереди от линии вертикали, и благодаря ее весу пятки приподняты от пола. В процессе развер-

тывания спины таз несколько выравнивается (к вертикали), так что оказывается под грудной клеткой (рис. 23с).

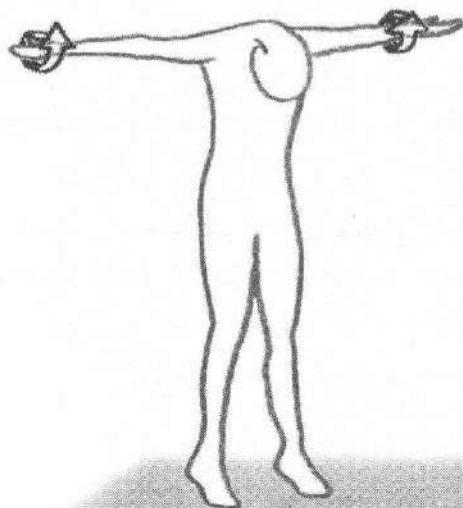
5. Начиная с кончиков пальцев, кисти рук и сами руки поворачиваются на 360° . Асromion (верхушка плеча) – вновь наверху, голова выпрямлена, лицо снова обращено вперед. Давление головы на плечи помещает пятку передней ноги на землю. Задняя нога не нагружена и освобождается («игровая нога») (рис. 23d).
6. После разворота руки широко разведены. Ладони смотрят наверх. Теперь свободной ногой делается энергичный шаг вперед, и формируют пространство широкими движениями рук, направленными вверх и вниз (рис. 23е). Когда руки наверху, шаг выполнен. Захваченное между рук пространство снова распространяется в ширину. Тогда руки опускаются и ноги ставятся вместе.



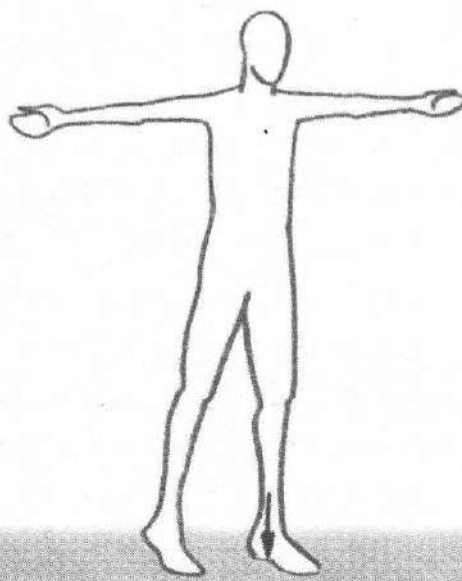
a)



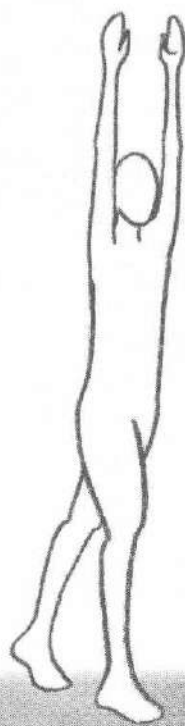
b)



c)



d)



e)

Рис. 23. Растущая высота

Педагогический смысл

В этом упражнении вертикаль прямостояния (*die Aufrechte*) сначала «сдается», превращаясь в «раковину улитки». При этом голова оказывается напротив коленей, руки – на месте головы, а ноги приобретают положение, присущее скорее животному (они согнуты и стоят на носочках). Здесь нужно найти первую «светлую точку». Как освободиться из этой искаженной ситуации? Сам граф фон Ботмер называл это упражнение также «Искаженная высота». Позже нас в большей степени стал занимать аспект роста, и упражнение стало называться «Растущая высота».

Только по своей собственной воле упражняющийся приводит себя в это «состояние улитки». В том, как, каким образом молодой человек приводит части своего тела вновь в правильное положение, и заключается педагогическое воздействие. При этом вырабатывается не только некое чувство, но также и осознание того, что такое человеческая осанка, положение тела человека (*Haltung*). Все может быть отдано, но все также может быть вновь обретено, если внимание направляется на «светлые точки», поворотные пункты упражнения. Учатся распознавать, какое положение в каждом случае является лучшим для определенной части тела. Голова не может работать, если она оказывается слишком низко, на уровне таза или конечностей. Ей требуется покой баланса над плечами.

Если грудная клетка и спина слишком сильно согнуты, когда одно, так сказать, завернуто в другое, то дыхание не протекает свободно и органы живота стеснены. Согнутые в коленях ноги и ступни, стоящие на носочках, не подходят для прямохождения: строение мускулатуры ног человека, которое сформировано для вертикальной ходьбы, сильно отличается от структуры мышц млекопитающих, приспособленной к постоянно согнутым конечностям.

Терапевтическое значение

Терапевтическое осмысление упражнения в первую очередь относится к области душевного. В жизни бывают ситуации, которые очень даже соответствуют «сворачиванию» (*Verwickelung*), совершающемуся в упражнении по собственной воле: человек потерял голову, сражен и не знает, что делать дальше, с жизнью покончено, надежды больше нет, и так далее. Когда по своей воле в упражнении погружаются в такое «скрученное» состояние, то душевная победа может заключаться в том, что замечают: в каждом, даже столь сложном положении, имеется «светлая точка». В переводе на язык упражнения: если

я, находясь в «скрученном» положении, где я не могу ничего видеть, полностью согнутый, на шатких ногах, буду достаточно внимателен и терпелив, чтобы проследить жест (тенденцию) движения и искать выход, то я найду тот момент в движении, путь из которого снова ведет наверх.

Если человек тратит свои нервы, что непременно и происходит в кризисных ситуациях, то он запутывается в себе все глубже, возникает безвыходность и безнадежность. Рецепт для него гласит: оставайся спокоен, внимательно слушай и ищи выход.

Другой терапевтический аспект – это равновесие. Если голова не находится на ее привычном «месте правления», то быстро теряется ориентировка и равновесие. Так как это может легко случиться в данном упражнении, то голова здесь должна учиться молчать и доверять своим конечностям, – т. е. предоставлять работу им.

В мышцах имеется множество сенсоров движения, которые могут обеспечить равновесие. Как правило, ученик разбрасывается, напрягаясь, нервничает, качается или прерывает упражнение. Можно стараться упражняться в том, чтобы внимательно вслушиваться в мышечную деятельность и вырабатывать доверие к телу. Тело может гораздо больше, чем думает голова. Сегодняшний человек, который доверяет охотнее всего только своей голове, может многому научиться от тела. Тогда он сможет почувствовать себя обогащенным [новым опытом].

Немаловажно и то, что это упражнение имеет вытягивающее воздействие на грудной отдел.

2.4.2. Растущая ширина

Растущая ширина

Ищет круг,

Замыкая

Ограничение.

Выпрямляясь,

Поднимает круг в высоту.

Прорывая

Связь,

Она достигает свободы

В шаге»

Граф фон Ботмер

Упражнение «Растущая ширина» может непосредственно присоединяться к предыдущему упражнению: здесь, однако, руки после шага идут не наверх, а в стороны, вновь на 360° разворачиваясь назад. Голова тогда снова оказывается ниже области плеч. Но из другого начала возникает также и другой путь. Бесконечно большой круг, что лежит над распростертыми в ширину руками, выворачивается ими внутрь, в маленький

круг. Руки повторяют здесь жест ребер, которые встречаются впереди, в груди – протягивая, так сказать, друг другу руку, чтобы окружить и защитить сердце и легкие.

Описание упражнения (рис. 24)

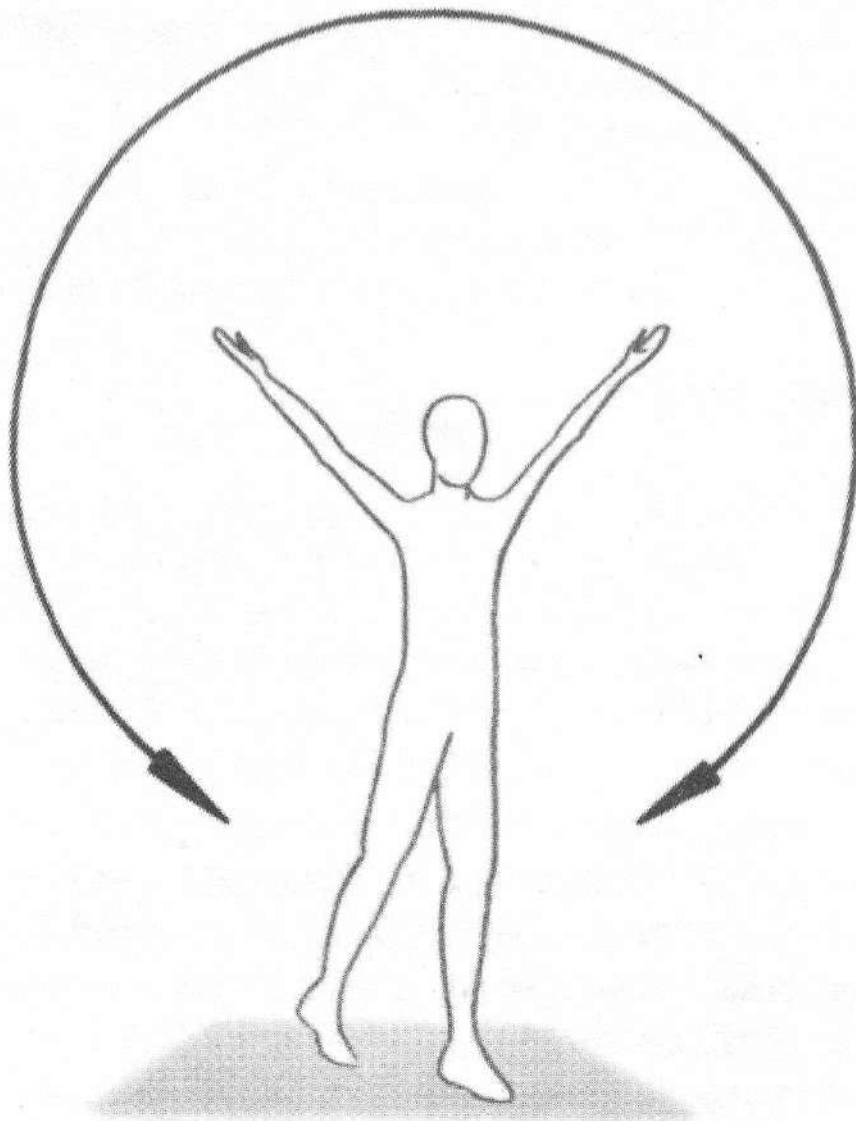
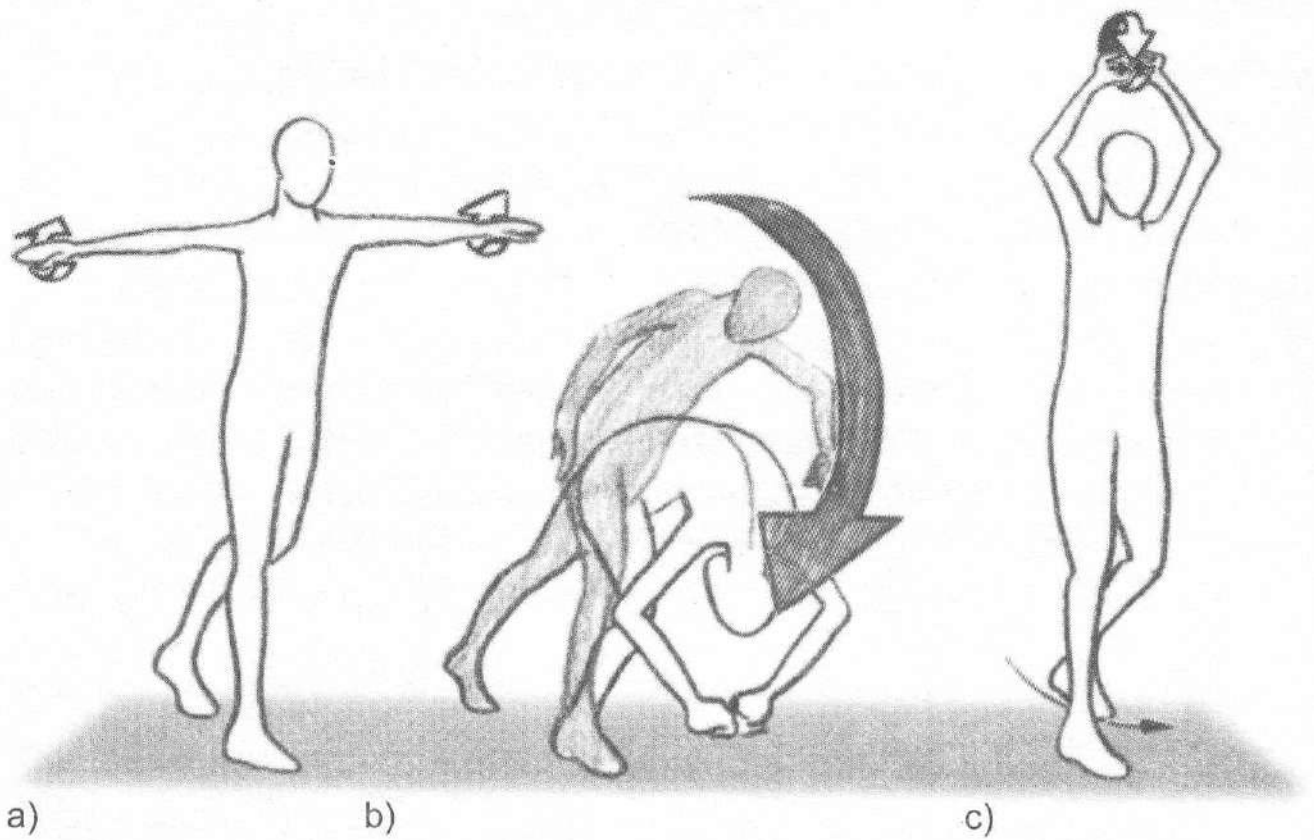
1. Шаг вперед. Руки одновременно расходятся вширь (рис. 24a)
2. Кисти рук вращаются (вокруг оси), а руки, сгибаясь, формируют из безграничной ширины меньший круг. Свободная (Spielbein) нога мягко вытягивается назад. Тыльные стороны ладоней теперь направлены внутрь малого круга (рис. 24b).
3. Непосредственно перед соприкосновением руки сжимаются в кулаки, которые сдвигаются друг с другом вместе – костяшки во впадины. Руки замыкают внутреннюю часть маленького круга. Стремящееся наружу движение в руках никогда не останавливается, а действует таким образом, что прилегающие друг к другу кулаки надежно сцепляются. Если они не расходятся, то это соответствует движению.
4. Замкнутый круг рук почти сам по себе начинает подниматься вперед и вверх, свободная нога остается при подъеме вытянутой в продолжение линии выпрямления. Голова продолжает быть охвачена кругом до тех пор, пока тело почти полностью не выпрямилось. Только наверху круг выворачивается. При этом во время разворота разжимаются кулаки, а голова снова возвращается в выпрямленное положение (рис. 24c).
5. Руки вверх ладонями широко раскрываются через стороны. Малый круг снова открывается – назад, в большой круг, из которого он и произошел (рис. 24d). Ширина переживается еще раз, и затем руки опускаются.
Стоим: это отзвук происшедшего.

Педагогический смысл

Силы пространства теперь, в их живом виде, лучше воспринимаются и оформляются. В этом упражнении речь идет также о том, чтобы продольная и поперечная оси тела (вертикаль выпрямления и ширина рук) постоянно сохранялись в ходе упражнения. Например, если опустить руки, могут подняться плечи. А при образовании меньшего круга внизу плечи могут опуститься слишком близко к голове. Всегда нужно обращать внимание на то, чтобы сохранялся крест между шириной и высотой. Тогда, если голова еще находится глубоко внизу, можно учиться держать ее в этой ситуации свободно.

Одновременно с руками, образующими круг, расходятся лопатки, при этом изгибается грудной отдел позвоночника, образующий пространство задней части грудной клетки

Ни одной мышце не нужно напрягаться сильнее, чем это необходимо для того, чтобы слегка поддерживать равновесие. Это было бы хорошо и верно – развивать в себе чутье того, что силы пространства окружают, окутывая, нас.



d)

Рис. 24. Растущая ширина

Снова о том, что касается «поворотной точки». Движение нигде не останавливается, оно (и движущийся!) нигде не «засыпает». Акценты расставляются, как в музыке. Голова, которая должна спуститься вниз внутри своего маленького круга, в область бессознательных отправлений организма, все же освобождается благодаря рукам от этого влияния. Она надежно охвачена кругом, в котором может «путешествовать» сверху вниз и обратно.

Благодаря всегда живущим в сознании большим осям тела возникает крест, который наверху распространяется во всех направлениях и, изгибаясь вниз, становится большим кругом, который закругляется, подобно земному шару. Крест и шар дышат друг в друге; внутри и вокруг человека.

Терапевтическое значение

Это упражнение может особенно помочь в ситуации подавленности и депрессивного настроения. Оно учит душу тому, что оказаться согнутым и вновь распрямиться – это также ритм, существующий в жизни.

С другой стороны, в этом упражнении можно также научиться тому, что равновесие легче найти при расширении вовне, чем при стягивании внутрь себя. Это касается как физического, так и душевного. Вскоре появляется важный и желаемый сопутствующий эффект, заключающийся в том, что по телу начинает разливаться приятное тепло, и прежде всего по рукам, часто очень холодным. Это, конечно, бывает и при многих других упражнениях, но не столь интенсивно, как при этом.

2.4.3. Большое выпрямление

Как явствует уже из самого названия упражнения, работа здесь происходит с выпрямляющей силой человека. Несущая сила обретается прежде всего во фронтальной плоскости. В упражнении переживается на опыте различие подвижности в направлении вперед и назад.

Описание упражнения (рис. 25)

1. В положении стоя – одна рука движется вперед и вверх. При этом приподнимаются на носочки (рис. 25a).
2. Вытянутое тело постепенно смещается в горизонталь. Нога и рука являются продолжением оси. Взгляд направлен наклонно вперед, живая (*durchlebte*) вертикаль повисает, паря в горизонтали. Вес тела покоится на слегка согнутой опорной ноге. Левая рука продолжает назад стремление правой руки (рис. 25b).

3. Из горизонтали снова возвращаются вверх, в вертикаль.
4. Движение переходит в апогее через верхнюю точку и идет назад. Передняя сторона тела, ладонь и лицо поворачиваются наклонно вверх. Бедра почти параллельны. Спина выпрямлена (мышцы живота и ягодиц напряжены). Обе ступни стоят на подушечках. От головы до колен тело представляет собой единую линию (рис. 25с).
5. Возвращаются в основное положение, опуская руку спереди вниз.

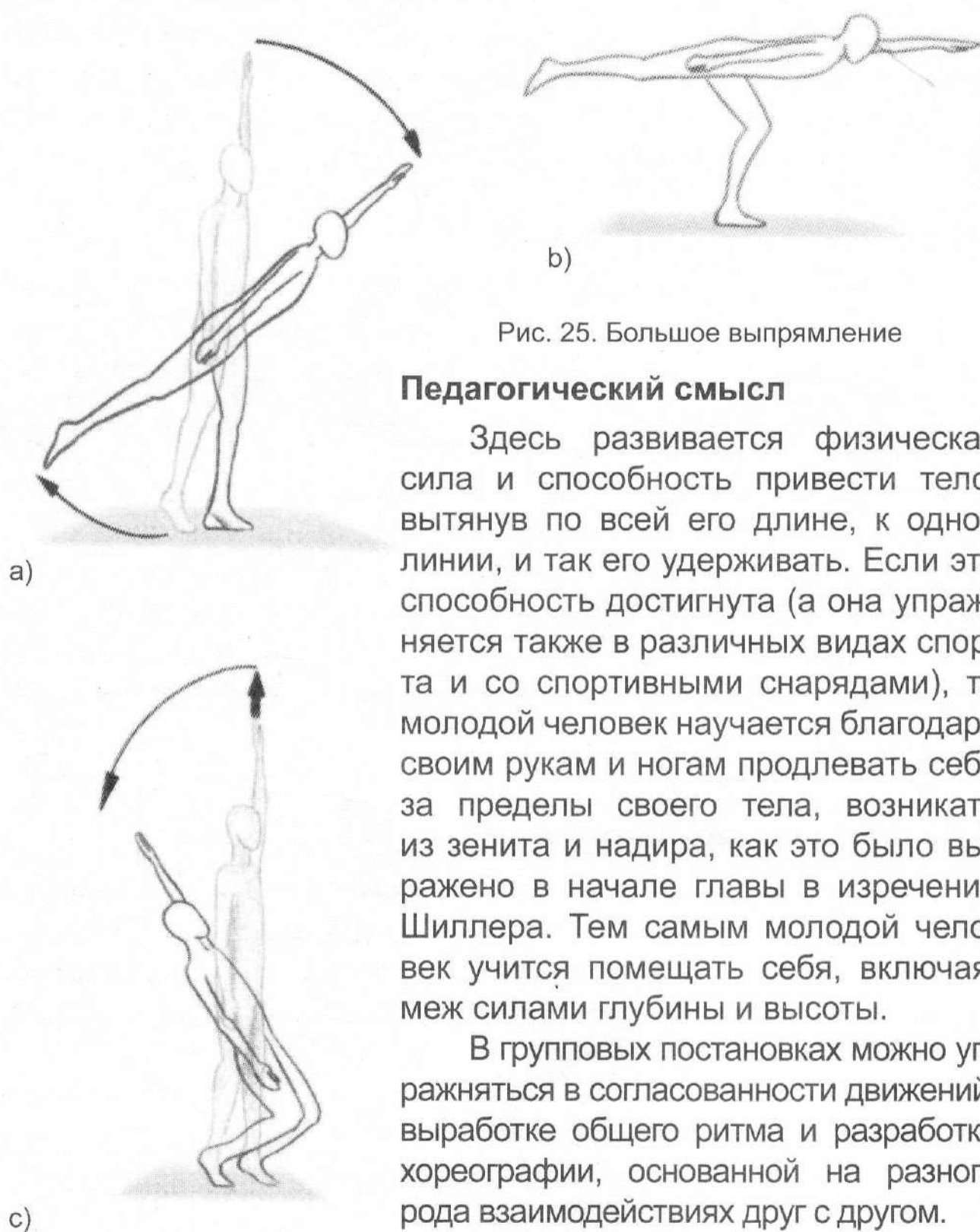


Рис. 25. Большое выпрямление

Педагогический смысл

Здесь развивается физическая сила и способность привести тело, вытянув по всей его длине, к одной линии, и так его удерживать. Если эта способность достигнута (а она упражняется также в различных видах спорта и со спортивными снарядами), то молодой человек научается благодаря своим рукам и ногам продлевать себя за пределы своего тела, возникать из зенита и надира, как это было выражено в начале главы в изречении Шиллера. Тем самым молодой человек учится помещать себя, включая, меж силами глубины и высоты.

В групповых постановках можно упражняться в согласованности движений, выработке общего ритма и разработке хореографии, основанной на разного рода взаимодействиях друг с другом.

Терапевтическое значение

Упражнение имеет дело с направлениями вперед и назад, т. е. с качествами фронтальной плоскости. В противоположность целевым упражнениям движение здесь не протекает по

телу свободно между передним и задним планом, но, напротив, качества, присущие животу и спине, ясно показывают их сильные и слабые стороны.

Равновесие, ловкость, уверенность и доверие своему телу; чувство облекающих сил пространства, – все эти качества в данном упражнении могут быть особенно хорошо выработаны, они способны действовать целительно. В особенности это может развить способность к концентрации у людей, которые снова и снова влекомы своими идеями и желаниями в разные стороны.

2.4.4. Вращение вокруг наклонной оси

В этом упражнении продлевается не только вертикаль выпрямления, но также и горизонталь, ширина. Крест строения фигуры человека – вертикаль и горизонталь: они одновременно и расширяются, и движутся относительно друг друга. Если это удастся, то это очень сложное движение можно выполнить с уже упомянутой легкостью. Однако прежде чем это получится, нужно достаточно поупражняться в способности двигать тело – все его части – вместе, без скручивания. Это ставит высокие требования к выработанной ранее способности свободно доверяться силам трех пространственных направлений и применять их в теле. На пути гимнастического обучения, пройденном до настоящего момента, эта способность вырабатывалась шаг за шагом.

Описание упражнения (рис. 26)

1. Стоим. Руки поднимаются вперед и вверх, одновременно делается шаг.
2. Тянемся вверх. Одновременно со вторым, более длинным шагом руки движутся по большим дугам, перекрещиваясь, вниз, одновременно расходясь в ширину (рис. 26а).
3. Так же, как в упражнении «Падение в пространство», тело наклонно парит, вытянувшись в длину, над опорной ногой. Нога сзади касается носком пола. Руки разведены (рис. 26б).
4. Вращение вокруг наклонной оси производят на носочке. Руки как бы скользят по наклонной плоскости. Отношения всех частей тела друг к другу сохраняются, как в упражнении «Растущая ширина».
5. Теперь все тело поворачивается животом и лицом вверх. При этом ведущую роль на себя берет взгляд, который проходит при этом по наклонной от пола целую дугу. Согнутая опорная нога и колено следуют взгляду. Колено не перекручивается. – Стоим и поворачиваемся на подушечке стопы. Свободная (Spielbein) нога позади остается вытянутой, руки широко раскинуты (рис. 26с).

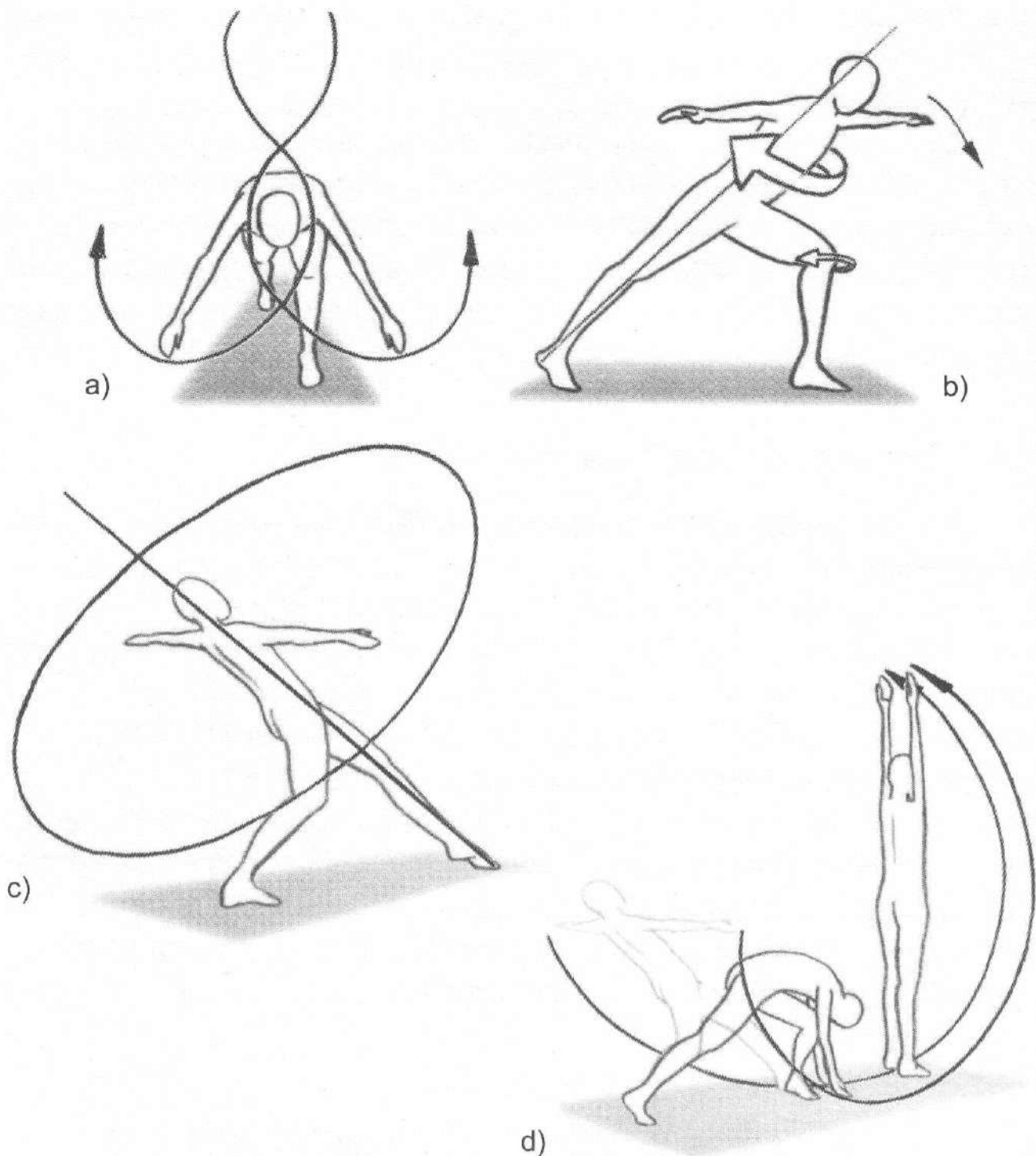


Рис. 26. Вращение вокруг наклонной оси

6. Взгляд направлен наклонно вверх. Телесный крест остается неизменным; плечи кверху не поднимаются. Руки постоянно остаются в том же положении по отношению к телу.
7. Теперь руки освобождаются, захватывают [пространство], опускаясь слегка назад и вниз, и разворачиваются вперед и вверх, поднимая в восходящем устремлении вытянутое тело обратно в вертикаль. Вес переводится тем временем не свободную (Spielbein) ногу, и нога, которая была опорной, вытягивается (рис. 26d).

Педагогический смысл

Данное упражнение предъявляет высокие физические и душевные требования к молодым людям. Дабы упражнение удалось, вы не можете ни на секунду отвлекаться от развития

событий. Вначале требуется много физических сил, чтобы без проблем справиться с поворотом вокруг оси. Но чем больше вырабатывается способность распространяться за свои пределы, тем легче становится упражнение. В этом возрасте в большинстве случаев уже приобретена уверенность в обращении с тяжестью и легкостью.

Силы легкости поддерживают и несут уже столь интенсивно, что на спину и колено давит совсем небольшой вес, и мышцы могут напрягаться и расслабляться более дифференцированно.

2.5. Наполнение измерений пространства

2.5.1. Купол

Внешне движения для старших учеников становятся все спокойнее, в то время как внутренние требования становятся все выше. Теперь вопрос стоит о силах формирования и способности связаться с формой движения. Можно делать это упражнение не «так просто» – иначе просто заболят руки, и будет скучно. Человек определяет пространство, а не пространство – человека.

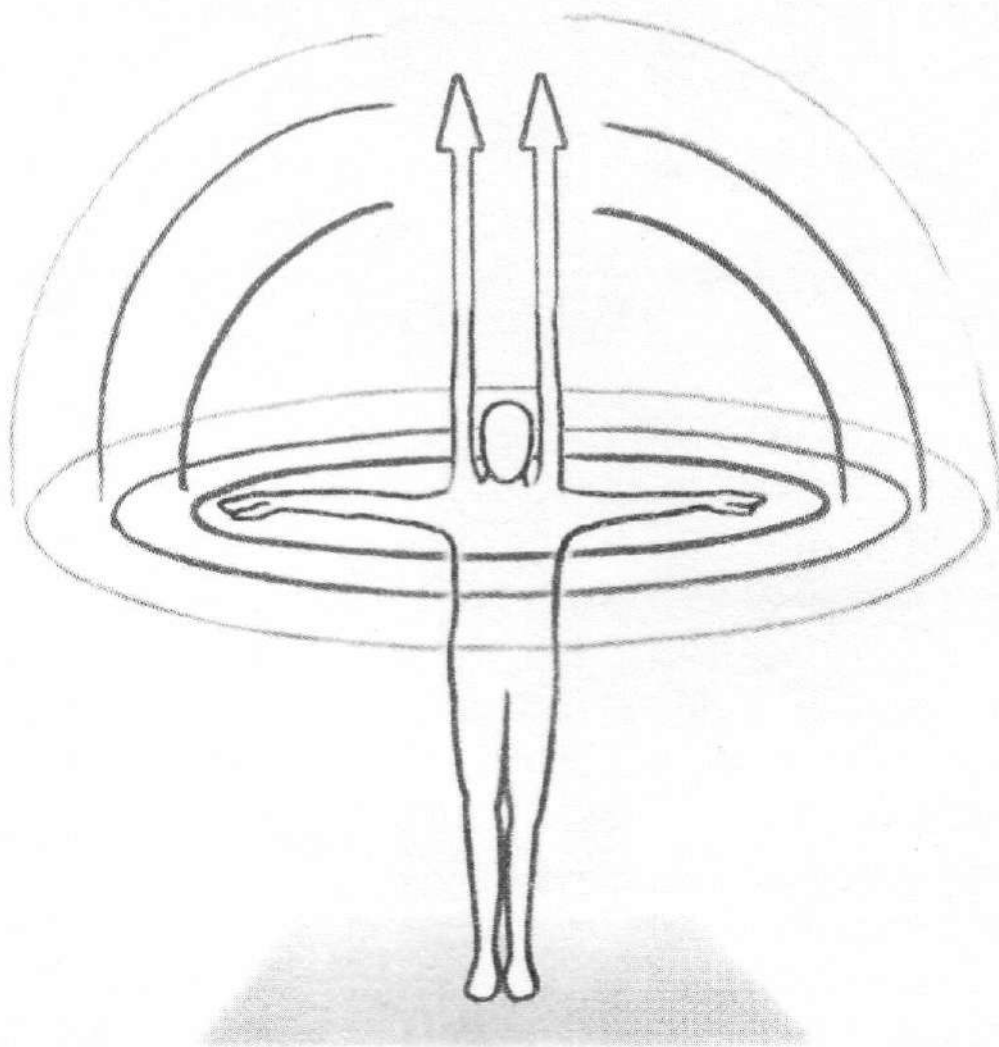


Рис. 27. Купол

Ботмерс фон Альхайд

Ботмерс фон Альхайд