



Curs de formare în Gimnastică-Bothmer® București 2011

Durata și modul de desfășurare a cursului:

Cursul de formare durează 4 ani și este organizat astfel:

- 9 weekend-uri pe an: Vineri: 19:30 – 21:00
Sâmbătă: 9:00 – 19:00
Duminică: 9:00 – 12:30;
- o săptămână intensivă în perioada de primăvară cu zile consecutive de lucru începând cu ora 18:00;
- o a doua săptămână intensivă (zile consecutive) ce poate fi organizată împreună cu un alt centru de formare bothmer-movement-international (bmi), iar locul și data de desfășurare a acesteia pot varia;
- studenții vor avea, de asemenea, posibilitatea de a exersa o dată pe săptămână, la Casa Rudolf Steiner, între workshop-uri.

Cui se adresează:

- celor interesați de o dezvoltare personală prin mișcare;
- celor care lucrează în domeniul mișcării (profesori de educație fizică și sport, fizioterapeuți etc.), care caută perspective noi pentru munca lor;
- celor care lucrează în domeniul pedagogic, pedagogic-curativ sau terapeutic (profesori, pedagogi curativi, medici, terapeuți etc.);
- celor care își doresc o completare/lărgire a domeniului în care lucrează printr-o calificare suplimentară (arhitecți, artiști, manageri, actori etc.).

La încheierea cursului, absolvenții vor primi atât o certificare recunoscută internațional, emisă de „Bothmer Movement International”, cât și o certificare de la „Asociația Gimnastica Bothmer” din România (prezența obligatorie la curs este de cel puțin 80%).



Locul de desfășurare:

Workshop-urile de weekend vor avea loc la Casa Rudolf Steiner, Str.Vișinilor nr.17, sector 2 (lângă hala Traian), București.

Prima săptămână intensivă (Luni – Vineri: 18:00 – 21:00 / Sâmbătă: 9:00 – 19:00 / Duminică: 9:00 – 12:30) va avea loc tot la Casa Rudolf Steiner.

Cea de-a doua săptămână intensivă ar putea fi organizată fie la nivel internațional (de obicei în timpul vacanței de vară, în locații diferite, care variază de la an la an) fie în România (Casa Rudolf Steiner sau în diferite locații din România).

Datele de desfășurare ale primului an (planificate):

Sep: 09. – 11. 2011

Oct: 21. – 23. 2011

Nov: 11. – 13. 2011

Dec: 02. – 04. 2011

Ian: 2012

Feb: 2012

Mar: 2012

Apr: 2012

Mai: 2012

Iun: 2012

Gimnastica Bothmer

La propunerea lui Rudolf Steiner, Fritz von Bothmer a dezvoltat pentru prima școală Waldorf din Stuttgart gimnastica ce-i poartă astăzi numele, lucrând cu procesele de mișcare caracteristice fiecărei categorii de vârstă. În prezent, aceste exerciții sunt folosite cu succes nu numai în domeniul pedagogic, dar și în cel terapeutic, artistic sau cel de formare a adulților.



Scopul acestui curs de formare este de a-i familiariza pe participanți cu Gimnastica Bothmer și a-i conduce spre o înțelegere cât mai profundă a diferitelor domenii de acțiune ale acesteia. Lucrul asupra individualității și diferitele procese de dezvoltare ale fiecărui participant joacă, de asemenea, un rol major. Materii ajutătoare, artistice și teoretice vin în întâmpinarea acestui proces.

Gimnastica Bothmer este o școlire în domeniul mișcării care are la bază concepția antroposofică asupra ființei umane. Practicarea exercițiilor de gimnastică Bothmer ne ajută să ne întărim relația cu corpul nostru, umplând spațiul din jurul nostru într-un mod mult mai conștient și mai amplu. De asemenea, gimnastica Bothmer facilitează apariția mișcărilor sănătoase și armonioase în toate domeniile vieții cotidiene.

Procesele clare de mișcare și jocul cu forțele spațiului ajută la găsirea unui nou echilibru, la formarea de noi abilități și deschiderea de noi perspective. Obiceiuri rigide de viață pot fi astfel schimbate, dobândindu-se o relație mai vie cu sine însuși, cu ceilalți și cu mediul înconjurător. De asemenea, cu ajutorul noii conștiințe a spațiului procesele sociale pot fi dezvoltate mai liber.

Gimnastica Bothmer cuprinde o varietate de mișcări, incluzând atât exerciții ritmice și puternic-dinamice, cât și altele liniștite și lente.

Teme de studiu:

- **Materie de bază:** Gimnastica Bothmer
(cuprinde un spectru bogat de teme practice și teoretice)
- **Materii ajutătoare:**
(variază în funcție de necesități și cerințele fiecărei grupe)
 - **Teoretice:**
 - ❖ Anatomie
 - ❖ Antropologie
 - ❖ Geometrie proiectivă
 - ❖ Pedagogie/pedagogie curativă



- Practice:
 - ❖ Jonglerie și acrobatică
 - ❖ Jocuri
 - ❖ Pentatlonul grec

- Artistice:
 - ❖ Desen
 - ❖ Pictură
 - ❖ Arta vorbirii
 - ❖ Euritmie
 - ❖ Dansuri populare
 - ❖ Modelaj în ton

Anul I:

În primul an de studiu accentul se pune pe introducerea și familiarizarea cu toate exercițiile de Gimnastică Bothmer. Se vor face de asemenea jocuri, exerciții de percepție și de mișcare în grupă, exerciții ritmice în variante multiple etc. Vor fi introduse și exerciții de acrobație și jonglerie. Ca materii ajutătoare se pot face dansuri populare, desen, pictură, antropologie și teatru. La sfârșitul primului an va avea loc o convorbire personală a profesorilor cu fiecare student.

Anul II:

Studiul Gimnasticii Bothmer continuă prin aprofundarea tuturor temelor introduse în primul an. Alte teme care apar pe parcurs pot fi: exerciții de atletică ușoară (de ex. aruncarea suliței și a discului), anatomie, pentatlonul grec, exerciții de postură, elemente de antropologie generală, muzică. Ca temă pentru o „lucrare de an”, fiecare student își va alege un exercițiu de Gimnastică-Bothmer. Acesta trebuie studiat mai profund, exersat intensiv și analizat sub diferite aspecte tehnice și procesuale, putându-i-se adăuga și perspective artistice. Această lucrare va fi efectuată în scris și va fi susținută printr-un scurt referat la sfârșitul anului.



Anul III:

În cadrul anului III continuă să se dezvolte o înțelegere din ce în ce mai profundă a Gimnasticii Bothmer. Procesele personale se leagă din ce în ce mai mult cu sarcinile de mișcare, care la rândul lor sunt studiate și mai în profund. Teme precum interior – exterior, relaxare, prezență și extindere în spațiu vor fi studiate intensiv. Geometria proiectivă, anatomia și desenul pot completa acest studiu intensiv într-un mod foarte potrivit. La trecerea din anul III în anul IV va avea loc o convorbire personală a profesorilor cu fiecare student, în care se va face o evaluare personală și se vor stabili țeluri individuale clare pentru ultimul an de studiu.

Anul IV:

Studiul Gimnasticii Bothmer continuă să fie aprofundat. Aspecte individuale, sociale sau specific-profesionale legate de mișcare capătă un rol din ce în ce mai important. Fiecare student își va alege ca temă pentru „lucrarea de diplomă” un domeniu de activitate și va studia/exploara felul în care gimnastica Bothmer poate acționa în această direcție. Lucrarea trebuie efectuată în scris și va fi prezentată la sfârșitul anului. Întreaga grupă va pregăti, de asemenea, un scurt program de scenă, care va fi susținut la absolvire.

Profesori / Conducerea cursului:

Adrian Constantinescu (RO/DE)

tel: 0049 (0)561 5039159

e-mail: a.const@arcor.de

Eric van Wijnen (NL)

tel: 0031 505410916

e-mail: ericvanwijnen@gmail.com

Adrian și Eric sunt profesori/formatori în cadrul Școlii Internaționale Bothmer – bmi, predând Gimnastică Bothmer în diferite locații din Europa. Ei au condus deja cursuri de formare în Germania, Olanda, Finlanda și România. În prezent ei conduc împreună și cursul bmi din Hamburg/Germania.

Pentru informații suplimentare accesați: www.bothmer-movement.eu



Organizator/Înscrieri:

Claudiu Pănculescu

tel: 0723 144 201

e-mail: claudiu_panculescu@yahoo.com

Documente necesare la înscriere:

- Scurtă biografie (CV)
- Formular de înscriere completat

Un program de Weekend ar putea cuprinde:

Vineri:

19.30 - 21.00 - Gimnastică Bothmer

Sâmbătă:

9.00 - 10.30 - Gimnastică Bothmer

11.00 - 12.30 - Anatomie

12.30 - 14.30 - Pauză de prânz

14.30 - 15.30 - Exersare individuală

16.00 - 17.30 - Gimnastică Bothmer

18.00 - 19.00 - Jonglerie/ acrobatică

De la 19:00 - Masa de seară/program liber-jocuri, întrebări individuale

Duminică:

9.00 - 10.30 - Gimnastică Bothmer

11.00 - 12.30 - Gimnastică Bothmer și Plenum