

LA PANEURYTHMIE

Le psychisme humain
en Union avec
l'Harmonie Universelle

Exercices d'initiation de
Peter Deunov

Iarmila Mentzlova

LA PANEURYTHMIE

Le psychisme humain
en Union avec
l'Harmonie Universelle

Exercices d'initiation de
Peter Deunov
Beinça Douno

Je dédie mon livre à
Marie Helene Schies
et son groupe d'animation

Jeanne Mentzler
24 novembre 1983

*Ce livre est le support indispensable à l'enseignement de la
Panneurythmie.*

*Cet enseignement s'est développé dans notre région dans le cadre du
Club Sportif et Culturel de Reichstett, grâce au soutien moral et matériel de
la Municipalité.*

Qu'un hommage leur soit rendu ce jour.

Reichstett en Alsace - France
le 25 mars 1983

« En ce moment nous vivons dans un état de conscience transitoire, le renoncement à la vie ancienne et, le consentement d'une vie nouvelle.

Ce passage doit s'élaborer dans la conscience humaine.

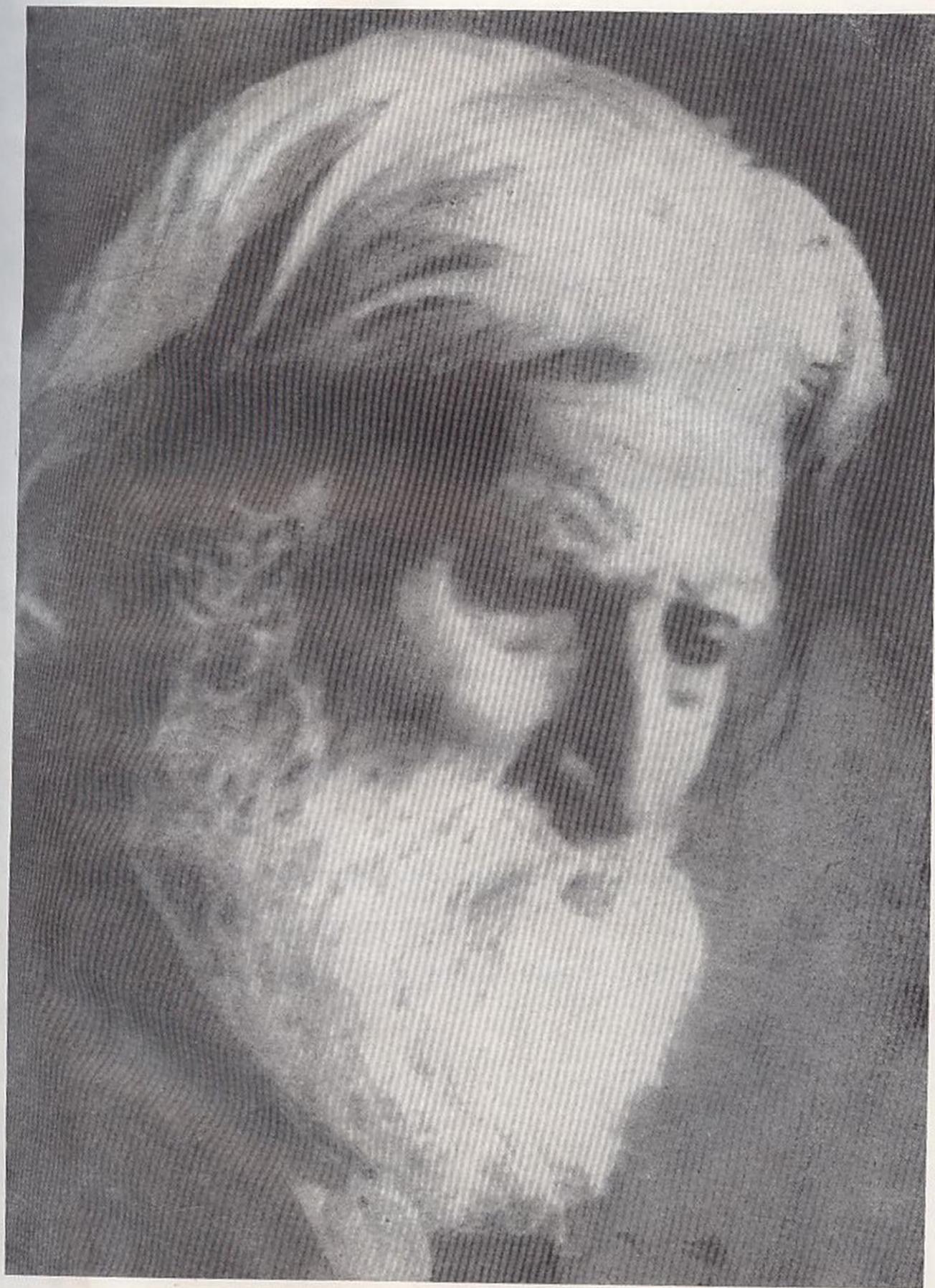
Nous devons savoir, que la vie nouvelle contient ses propres formes et, qu'elle a besoin seulement du matériel qu'elle utilisera pour construire son habitacle, étant donné que,

La vie est issue de l'amour,
L'amour est issu de l'esprit et,
L'esprit est issu de Dieu.

Par conséquent, la vie elle-même doit nous apporter toute possibilité de développement et d'épanouissement. En ce cas, il est une loi naturelle qui porte l'homme à penser, que le Divin dont est alimentée la matière, se perfectionne et s'amplifie.

Or actuellement, l'homme dont la conscience est éveillée, perçoit les remous profonds de la période de changement, et commence à entrevoir l'heure de la vérité.

Il n'est pas de même pour le matérialiste, qui ne voit dans notre époque qu'une impasse aboutissant au néant.»



Peter Deunov - Beinça Douno.

TABLE DES MATIÈRES

1. Préface	
2. Avant-propos	
3. Présentation : Peter Deunov. L'école. La montagne et l'épanouissement de la Paneurythmie	
4. Développement de la vie. Involution - Évolution	
Relation de l'homme avec les Principes Divins	
5. Les danses sacrées traditionnelles et les nouvelles tendances	
6. Qu'est-ce que la Paneurythmie: désignation; principes de base; moments favorables et expérience	
7. Les corps de l'homme: le visible et l'invisible. Eveil des forces latentes supérieures et le rôle des corps invisibles de l'homme	
8. Musiques et formules	
9. Les trois catégories de mouvements : mécaniques, organiques et psychiques	
10. La colonne vertébrale. L'axe soleil-terre	
11. Les 28 exercices de la Paneurythmie. Description; interprétation et illustrations	
12. Trilogies	
13. Conseils utiles	
14. Conclusion	
15. Musique: les 27 mélodies de la Paneurythmie	

— — —

Nous remercions pour leur collaboration ainsi que des conseils éclairés qui ont servi à la présentation de cet ouvrage :

Monsieur Jean-Claude Bissery, Artiste Plasticien - Couverture.

Madame Nadia Fontenaille, Peintre et poète.

Monsieur F. Valmachino, Conseiller artistique.

Madame Marie-Paule Merry - Illustrations.

Monsieur Alain Dubais - Correcteur des textes.

Présenté par :

Iarmila Mentzlova.

Photos illustration :
Robert Siméone, Studio Gap
24, rue de Mazel - 05 Gap.

PRÉFACE

Cet ouvrage devait voir le jour car il annonce l'Age d'or qui ne se trouve pas derrière nous, mais face à nos destins respectifs qu'il nous faut vivre en un esprit de Foi et de Vérité.

En effet, le Maître Peter Deunov annonce le début de l'Ère du Verseau comme une civilisation nouvelle, où enfin, profitant des leçons du passé, les consciences réconciliées vibreront à l'unisson du Cosmos, berceau naturel de l'Homme.

La Paneurythmie est entre autres, le signal du réveil de la créature humaine et de son ouverture vers un monde fort où la nuit de l'état tribal primitif d'autrefois et celle de l'individualisme actuel se sont effacées.

Il y a un peu plus de dix ans, en me rendant en Bulgarie, à Sofia où je devais rencontrer des disciples du Maître Peter Deunov, j'arrivais dans la capitale le 21 décembre où le froid était particulièrement rigoureux. Ce soir-là, il neigeait et je me trouvais, debout devant la fenêtre de ma chambre à l'hôtel où j'étais descendue. Et soudainement, je fus aveuglée par la lumière fulgurante d'un éclair traversant le ciel. En cette saison d'hiver, l'orage grondait comme aux plus beaux jours de l'été, et je ne pus m'empêcher d'y voir un signe heureux, une sorte d'annonce concernant un événement important de mon existence qui allait bientôt survenir. Le lendemain, les radios de Bulgarie et de Turquie parlèrent de ce phénomène comme d'un fait rare et pour le moins étrange.

Je ne pouvais oublier que j'étais venue en Bulgarie comme une envoyée porteuse d'un message que m'avait transmis un disciple du Maître resté à Paris pour le remettre à l'un des descendants des Bogomiles, inspirateurs des Cathares dont la lumière mystique éclaira un moment le moyen-âge français.

Et, lorsque je rencontrais ce continuateur, parti lui aussi sur le long chemin de la Perfection, je découvrais la fraternité qui, en ce pays unissait des hommes et des femmes poursuivant l'œuvre du Maître comme s'il se trouvait toujours parmi eux.

Je me souviens encore de l'émotion qui m'étreignit ce jour-là, en comprenant que, si je me tenais à leur côté, c'était pour avoir à les suivre dans l'approche de cette civilisation nouvelle où allait jaillir le véritable esprit communautaire.

Et le lendemain, à Izgrev, lieu de ma dernière rencontre avec tous les membres de la fraternité, j'entendis parler de la Paneurythmie et des nombreux exercices qui répondaient à des mouvements corporels particuliers entrant en relation avec la Nature et la captation de ses énergies valorisantes.

Je comprenais alors que, pour l'individu qui se livre à cette gymnastique toute spéciale, c'était atteindre à la sérénité et à la joie de vivre. Et dans le plus grand recueillement, j'écoutais les mélodies chantées que le Maître avait écrites pour accompagner la Paneurythmie. Dans cette pratique la musique et le chant ont leur importance puisque les sons harmonieux accompagnent le gestuel, et de ce fait l'image mentale devient un support de pensée heureuse.

En effet, l'ensemble de cette méthode constitue un élément inducteur de choix permettant à l'homme de s'ouvrir aux résonances affectives visant l'équilibre de l'être. S'adressant, non seulement à l'esprit mais aussi au corps et à son harmonieux développement, la Paneurythmie favorise la régulation des rythmes biologiques et facilite l'accession à un meilleur contrôle tonico-émotionnel. Par ailleurs, ces évolutions effectuées en plein air, provoquent incontestablement en l'individu, une détente procurant un apaisement psychique.

Jamais, je n'oublierai ces moments-là, où mes «compagnons de route» dans l'une des mes haltes, m'initiaient à la Paneurythmie et à ses bienfaits. Car ces amis-là, restent les témoins d'un temps où je découvrais l'image de la vraie Vie offrant à tout un chacun, le moyen de s'unir pleinement aux forces de l'Univers qui ne forment qu'un même et unique monde.

Anne-Marie Lambert-Farage

Présidente de l'Association
« Les amis de la paneurythmie ».

AVANT-PROPOS

Toute Vie provient du grand centre de l'intelligence divine - le sublime principe cosmique.

L'expression de la vie s'effectue à la faveur d'un processus rythmique où les pulsations de fréquence alternative s'exercent en un mouvement semblable à la vague montante et descendante.

Cette loi du rythme universel nous la rencontrons partout, depuis le rythme cardiaque des êtres vivants, jusqu'aux grands cycles des galaxies.

Chaque onde montante de l'Evolution de l'Humanité représente une Epoque, et chaque Epoque possède sa Conception Spirituelle, Culturelle et Matérielle, donnant naissance à une nouvelle culture.

Chaque Nouvelle Culture est liée à une géographie et à l'histoire d'une situation donnée, touchant aux conceptions philosophiques et scientifiques, qui leur sont propres.

Il faut admettre qu'on ne peut atteindre aux Vérités Spirituelles, avec les moyens qui nous servent à connaître le monde objectif. Un être nanti d'un pouvoir supérieur, et en possession d'une vision intérieure profonde, est le seul à en savoir plus que le commun des mortels.

Chaque Nouvelle Culture apporte aux hommes, un véritable don sublime: un grand maître.

Au début de notre siècle, une lumière apparut, et ouvrit une voie nouvelle à l'Élévation Spirituelle de l'homme. C'est la venue du Maître Peter Deunov, ou Beinça Douno, le pseudonyme qu'il choisit.

Il naquit en Bulgarie, près de Varna en 1864, et a quitté son corps physique en 1944. Il enseigna pendant plus de cinquante ans, mais ouvrit son école officiellement en 1922, et qui fonctionna jusqu'à 1944.

Il serait impossible de décrire en un bref exposé l'enseignement du Maître Peter Deunov, en raison du nombre très important de ses œuvres, qui concernent tous les domaines de la vie de l'homme et de son évolution.

Dans cet ouvrage nous nous sommes donné pour tâche, de proposer aux lecteurs, une des nombreuses méthodes, qui ont été divulguées par son enseignement. Il s'agit de l'épanouissement de l'âme de l'homme, et de son cheminement dans la voie spirituelle. C'est la méthode de la paneurythmie, dont la musique, les mouvements et les paroles ont été conçus par le Maître Peter Deunov.

Cette pratique a été adoptée et appliquée dans son Ecole, comme un travail des plus importants.

La paneurythmie est l'expression de l'ordre divin.

Par les mouvements de la paneurythmie l'homme se pénètre du rythme et de l'harmonie de la création. Il devient réceptif aux forces bénéfiques agissantes de la nature vivante.

La musique de la Paneurythmie est d'une simplicité et en même temps d'une beauté attachantes, que l'on perçoit dans la forme et dans la mélodie.

A la vue des premiers exercices esquissés de la Paneurythmie, le spectateur peut ressentir la détente et la sérénité qui se dégagent de ces mouvements.

La même simplicité caractérise les conférences et les leçons du Maître, où, par des paroles claires et compréhensives sont exprimées des vérités profondes.

Nous verrons, que dans la Paneurythmie apparaît la puissance persuasive et éclairée de la Parole du Maître, transposée ici en musique et en mouvements mesurés et cadencés, tel un souffle émis par l'harmonie de l'univers.

La paneurythmie est la science des mouvements harmonieux en liaison avec les pensées, les sentiments et la volonté de l'homme. Elle est l'expression de la culture qui vient, car les idées de la sixième race sont renfermées, scellées dans la musique et dans les mouvements.

Iarmila Mentzlova.



Frère, allume ton flambeau, car celui qui marche sans lumière ne sait pas où il va.

Les Bas-reliefs en cuivre ciselé sont l'œuvre du sculpteur Jorge Kuteff, qui a puisé son inspiration de la parole de Peter Denny, dont il est le disciple direct.



L'école de Izrev - Sofia à 5 heures du matin, pendant une leçon.

Une partie de la salle des conférences.



Vue extérieure d'une partie du bâtiment de l'école.



*La création de la Paneurythmie à l'École de Izgrev, Sofia - Bulgarie.
Au fond, le Massif de Vitocha.
L'exercice : "Le soleil se lève".*



Premiers essais - L'exercice Ascension.



Les sommets des montagnes sont des antennes de puissants courants d'énergies, venant du Monde Sublime Divin. La montagne symbolise le sommet spirituel vers lequel tendent les efforts des disciples, en marche vers la Vérité.





*Sermon à 6 heures du matin sur le Mont de la Prière.
Alt. 2500 m.*



C'est dans le cadre de haute altitude, que la Paneurythmie a vu son plus grand épanouissement. Exécution de l'exercice carré. Lieu: les sept lacs du massif de Rila. Au fond, le sommet: barno mi é.



Développement de la vie. Involution, Évolution.

Le développement de la vie, c'est l'éveil de la conscience.

Chaque civilisation apporte avec elle des conditions de développement de l'âme humaine. Ces développements sont logiquement établis, et se suivent progressivement dans un accord et une unité parfaits. Il faut procéder à l'examen du développement humain, non en nous basant sur le point de vue d'un être humain, mais en vertu du plan du grand centre de l'Intelligence Divine - le haut principe.

Le développement de la conscience s'est fait par étapes, à travers les grandes périodes par lesquelles l'âme humaine s'est manifestée. *Notre but dans cet ouvrage, est de présenter une forme nouvelle de travail intérieur pour l'homme, à la recherche du Potentiel Divin déposé en lui, par la méthode de la panerhythmie.*

Pour y parvenir, nous sommes obligés d'ouvrir des parenthèses, et de nous replonger dans le passé, source de vie, afin d'examiner et d'approfondir les processus du développement de la conscience humaine.

Le problème du développement de la conscience humaine trouve un éclaircissement par *l'Étude des Lois de la Descente et de la Montée des Cultures*, à travers lesquelles elle suit son chemin de la perfection.

1. Les lois de la descente et de la montée des cultures.

«Un peuple, dont la foi, la sagesse et l'amour sont affaiblis, arrive à la décadence.

Je comprends par le mot «culture», une certaine connaissance de Dieu.

Tous les hommes, chaque famille, chaque société, et chaque nation intelligentes, bons et courageux, auront la bénédiction Divine.

Pour avoir des rapports justes envers la vie, pour travailler efficacement et consciemment, nous devons comprendre l'époque dans laquelle nous vivons. Nous devons connaître le développement de l'humanité.

Nous devons savoir quel acquis l'humanité possède actuellement. Quelle est la part, qui appartient au passé, qui meurt. Quelle est la part appartenant au futur, qui naît, qui se lève.

Cela nous pourrions le faire seulement, en jetant un regard approfondi sur les lois du développement de l'humanité. Le développement concerne l'accès de plus en plus important qui est donné à l'Esprit, qui, en pénétrant et en passant par des milliers de formes, vient se manifester : c'est le sens intérieur du processus de l'évolution.

Toutes les formes de l'échelle de l'évolution sont le produit de l'Esprit, qui, agissant en elles, les modèle, les perfectionne, et les conduit vers des plans de plus en plus élevés, jusqu'à la plénitude. C'est cela qui représente le Chemin de la Perfection.

Dans les cultures des diverses civilisations, la Loi de l'involution et de l'évolution s'exprime ainsi :

La crête de chaque nouvelle vague de la culture n'est pas égale (par rapport) au niveau de la précédente.

Dans le processus de l'involution d'une culture, la crête de la vague arrive plus bas que le niveau de la vague précédente.

La descente est plus importante que la montée.

Dans le processus d'évolution d'une culture, au contraire, le niveau de la crête est plus important que le précédent. *La tendance générale est ascendante.*

Dans la descente, l'ensemble de la vie s'exprime par un appauvrissement spirituel : matérialisme grossier, mécanisation de la culture. Les véritables valeurs spirituelles et culturelles sont dévalorisées. La tendance générale est descendante.

Les époques historiques en tant que processus vivants.

Les réalisations d'une culture sont déterminées par les relations de l'homme avec les principes divins éternels.

Les époques historiques de la vie culturelle des peuples et de l'humanité entière sont un processus vivant. Elles sont soumises aux mêmes cycles, et au même développement que la vie individuelle de l'homme.

Chaque époque a son moment de conception, de naissance, de croissance et d'épanouissement, et après avoir exprimé ses valeurs spirituelles et matérielles, les époques cèdent leurs places aux époques suivantes qui, de leur côté sont conçues sur une base entièrement enrichie et évoluée, et avec un potentiel plus grand que celui de l'époque précédente.

Dans son développement, l'humanité, à travers les époques vécues a vu se lever et disparaître de nombreuses cultures; cependant chaque culture est porteuse d'une mission déterminée, des problèmes à résoudre, et des buts à atteindre, qui ne font qu'une seule partie du Divin plan sublime.

Des êtres supérieurs, ayant terminé leur évolution terrestre assurent le lien entre l'homme et le centre de l'Intelligence Divine. Lorsque l'homme interrompt le lien avec ce centre, la vie se dépouille de son sens.

Une longue chaîne de cultures a disparu en conséquence de l'éloignement du centre primordial. L'éloignement du centre primordial est analogue à la cellule d'un organisme se détachant de lui, et voulant vivre par elle-même. Or, l'homme est une cellule de l'Organisme Universel, et ses rapports seront analogues à ceux de la cellule envers le corps auquel elle appartient. Ainsi, que la cellule vit pour l'organisme et reçoit en retour ses forces; tel sera le rapport de l'Homme envers le tout.

Tout dans la vie est le résultat de l'action et des efforts collectifs.

Ceci concerne autant la vie de l'humanité, que la Nature Vivante entière. Cette dernière, par exemple, dépense des énergies et des matériaux énormes pour l'entretien de la vie humaine. Il ne s'agit pas seulement de la vie humaine, mais également de ce que l'homme fait et acquiert. Tout est le fruit des efforts collectifs des innombrables êtres évolués.

L'homme a labouré et ensemencé la terre, et dit: «J'ai produit le blé». Ceci n'est point la vérité absolue. L'homme doit prendre en considération d'autres facteurs aussi; il faut qu'il remercie les millions de vers qui se trouvent dans la terre, et aèrent les couches terrestres. De même, il doit remercier l'eau, la lumière et la chaleur, qui sont les facteurs principaux pour la prospérité de l'homme. Il doit remercier les Forces Raisonnables de la Nature, qui dirigent les processus de la Nature. Quelle est la part de l'homme dans tout ce travail?

Le génie humain est un effort collectif de nombreux êtres évolués, qui aident l'Humanité à partir des Plans Supérieurs.

Le bien également n'est pas seulement l'effet de notre âme, mais aussi d'un effort collectif.

Tant que nous agissons en accord avec les lois de la Nature, nous aurons des résultats réels. L'unique chose, que nous devrions faire, c'est d'agir en parfait accord avec les Lois. Et, parce que, tout dans la vie est le résultat des efforts collectifs, la vie personnelle égoïste de l'homme, n'est pas en accord avec les Lois Naturelles Universelles.

Seule, la vie pour le tout est en harmonie avec les lois de l'unité. Lorsque l'homme connaîtra ce côté de la réalité, il comprendra qu'il vit par la grâce divine, le don divin.

Les danses sacrées traditionnelles. Les tendances nouvelles.

Dans le contexte de l'involution, les méthodes enseignées par les grands initiés étaient conformes à cette période, et ont aidé au développement de l'humanité d'alors.

Les méthodes utilisées dans la période de l'évolution sont différentes, elles sont conformes à l'état de conscience actuelle de l'humanité.

La conscience collective transitoire à la conscience cosmique.

Peter Deunov

Les traditions de la danse sacrée.

Il y a des millions d'années, l'Homme s'intègre à la vie terrestre. Il est alors doué d'une conscience, mais celle-ci se trouve encore floue et confuse, étant donné son appartenance à la Conscience Collective Primitive.

A l'aube de l'humanité, l'Homme tourne son visage vers le Haut, afin de contempler le ciel et ses mouvements stellaires et l'astre solaire qui le fascine. En ces temps lointains, il est un adorateur de la Nature, où le changement des saisons le plonge dans le ravissement. Il se met à observer le comportement des animaux, tout comme la croissance des plantes et leur épanouissement. Subjugué par la vue de la mort, comme par la venue au monde de toute nouvelle vie, il éprouve une admiration craintive devant les éléments déchaînés tels que la pluie, l'orage, le vent.

Vivant dans un état de conscience mi-assoupie, errant entre le subconscient et le conscient, encore en état de balbutiements, il pressant intimement le lien qui le rattache à la puissance créatrice.

Les premiers mouvements esquissés par cette créature du début du monde sont donc des gestes d'adoration voués le plus souvent aux levers du soleil et aux scintillements des étoiles. Il est pénétré de gratitude envers la vie et son abondance de biens naturels, qui lui sont offerts. Aussi, cherche-t-il à glorifier cette Nature par des gestes spontanés, venus du plus profond de son être. Il exprime alors des états d'âme par une libération rythmique de ses propres énergies. En ces incantations, il imite également les évolutions des animaux et tant d'autres manifestations liées à son environnement. C'est ainsi que, par cette sorte de magie imitative, il accède à l'intégration harmonieuse des Forces Cosmiques. Nous voyons que cette intégration de l'Homme avec les forces créatrices de l'univers, c'est la merveilleuse expression des rites religieux appartenant à la religion tribale.

L'Homme primitif, chez qui domine la conscience purement émotionnelle est très près de la Vie Universelle, car il considère tout le Créé comme une véritable projection des Forces Cosmiques émises vers lui. Mais à cette époque, il n'a pas encore acquis la perception spirituelle basée sur la Connaissance dont un jour il va s'emparer. Et, c'est plus tard, à la faveur du développement terrestre puisé dans une concentration progressive que, ayant touché à la conscience individuelle, il devient conscient de lui-même.

Peu à peu, il s'éveille, devient vigilant et développe son intelligence. Et en cette action d'un certain développement physique et psychique, il commence à coordonner et à lier les éléments visant les gestes isolés auxquels il se livre alors pour exécuter de véritables danses. Et, au fur et à mesure qu'il s'y adonne, ces créations se font plus intimes, nous pouvons dire subjectives, tout en prenant du recul avec le milieu ambiant. L'être se concentre pour répondre à une certaine réflexion pour, toutefois n'obéir qu'à sa propre inspiration. Et, c'est par le rythme spontané du corps, combiné à celui des pas qu'il exprime le langage des puissances invisibles attachées aux élans humains habités par le Monde de l'Esprit. Ces élaborations sont de vrais rites religieux.

En étudiant les traditions de la Danse Sacrée Universelle, on prend conscience de la quantité innombrable des formes imaginées par lesquelles l'homme semble vouloir garder le lien avec l'essentiel de la Vie, aux Puissances Créatrices.

"Le sacré dans la danse s'exprime dans le rapport qu'il entretient avec le tout, le créé - force de création universelle". P. Deunov.

"Dans le passé, l'homme était en rapport étroit avec les forces Universelles de la Nature Vivante, mais par la suite, il s'est éloigné du Centre primordial duquel il tirait ses énergies et, de ce fait, ses rapports avec elle se sont considérablement affaiblis".

Ainsi, les Danses Sacrées des Civilisations et Cultures Anciennes ont perdu leur signification et, les spectacles qui aujourd'hui nous en sont offerts, ne sont plus que des vestiges appartenant à la vraie Danse Sacrée.

Par la suite, avec l'évolution de l'humanité, il y eut un élargissement de la conscience et un développement de l'intelligence à de plus hauts degrés. Mais au cours des siècles derniers, la danse reconnue officiellement comme un art, tout en progressant au point de vue technique, perdait de sa spontanéité, de sa sensibilité, de sa vérité première, pour s'enliser de plus en plus dans des formes limitées et statifiées.

Renouveau.

Or, le début de notre siècle a vu un renouveau de la danse avec l'œuvre d'Isadora Duncan. Cette artiste et créatrice trouva son inspiration aux sources mêmes de la nature vivante. Passionnée par l'Esprit de la danse, elle lui rendit sa vraie notion de sacré.

Et cette position allait devenir pour cette vestale l'esprit qui guide le corps. De nombreux disciples ont suivi la voie qu'elle avait tracée et contribuèrent à l'épanouissement de la danse contemporaine. Aussi, à l'heure actuelle, nous nous trouvons dans une période transitoire, qui est très intéressante du fait d'une certaine évolution des consciences recherchant les connaissances du passé.

Il est vrai que maintenant, en marge de l'art de la danse dite du spectacle officiel, l'homme est de plus en plus attiré par un retour vers ses origines, tendant ainsi à vivre de spiritualité, afin d'atteindre à une vision intérieure illuminée de divin. En cet état de réflexion, il se laisse guider par les Enseignements Traditionnels Orientaux ou Occidentaux dans la transmission de leurs exercices corporels gestuels : respirations, rondes mystiques, méditations, mouvements rythmés, etc, etc. Toutes ces manifestations sont le point de départ d'une étude qui mène à une prise de conscience pour le développement du Corps Spirituel.

Ces diverses voies ne peuvent que conduire l'Homme à ses véritables sources.

La Paneurythmie.

Science des mouvements harmonieux et raisonnables
établis par les lois de la nature vivante.

Qu'est-ce que la Paneurythmie ?

Étymologie.

Les trois forces : l'intellect, le cœur et la volonté.

Forme, contenu et sens de la vie.

Ambiance générale.

Les sept principes universels.

La paneurythmie est une manifestation de l'harmonie créatrice du divin commencement de l'univers.

1. Le mot paneurythmie est composé de trois syllabes.

Pan - *Principe universel de l'amour créateur, Positif, Masculin.*

Eu - *Principe universel de l'amour récepteur, Conservateur de Vie, Constructeur, Féminin.*

Rythme - *Principe universel de périodicité, ou alternance des temps forts et des temps faibles des vibrations.* *Principe organisateur.*

Pan signifie aussi: *L'union de l'intelligence et de l'amour.*

Eu signifie aussi: *L'union de la sagesse et de l'amour assimilateur et élaborateur des formes.*

Rythme - *La force d'expansion, de réalisation.*

a) Ces trois forces peuvent être exprimées par le triangle équilatéral.

Dans ses leçons, sous le titre de « Géométrie vivante » P. Deunov s'explique ainsi :

« Un jour vous comprendrez la géométrie vivante, les lignes vivantes, qui se croisent de façon à former des Triangles, des Rectangles, des Pentagones, des Tangentes, etc.

Ces lignes proviennent : les unes *de l'intellect*, les autres *du cœur* et les troisièmes *de la volonté*.

Les deux côtés d'un triangle montrent la direction de la conscience, d'où proviennent les lignes du cœur et de l'intellect. Ces lignes sont opposées, mais se concilient grâce au troisième côté du triangle équilatéral, représentant la force équilibrante de la volonté, qui régularise les deux courants de forces. Par conséquent, le triangle équilatéral exprime les forces de l'intellect, du cœur, et de la volonté, qui sont en parfaite harmonie.

Sur ce triangle est basée la véritable vie.

Développer la volonté est indispensable, car sans volonté, l'intellect et le cœur ne peuvent pas s'harmoniser, et l'homme ne peut pas se réaliser.

La base du triangle est la force d'expansion.

La paneurythmie régularise les processus physiques, spirituels, intellectuels et volitifs de l'homme.

Elle régénère l'homme physiquement en améliorant la respiration et la circulation, et en stimulant les fonctions de l'organisme: elle agit à l'anoblissement des pensées et des sentiments; équilibre les forces psychiques, et renforce la volonté.

Le texte suivant permettra l'approfondissement de l'aspect du problème concernant les trois principes de la vie: voir (1).

b) L'intellect, le cœur et la volonté: forme, contenu et sens de la vie.

« Nous pouvons caractériser ces trois principes de la vie humaine comme trois forces qui travaillent à l'édifier. Par elles-mêmes, elles sont invisibles et l'on ne peut point les concrétiser et les éprouver comme c'est le cas pour les forces matérielles; mais elles s'expriment dans les trois principaux systèmes de l'organisme humain, et c'est ce qui nous permet de juger de leur manifestation et de leur activité.

Le Principe de l'intelligence ou la force de la vie intellectuelle, dépend du système nerveux cérébral, où le rôle principal est rempli par le cerveau et les sens de l'homme.

Le Principe du cœur ou la force de la sensibilité, est en relation avec les appareils respiratoire, circulatoire et digestif, où les poumons, l'estomac et les vaisseaux sanguins jouent le grand rôle; ils sont en rapport avec les sentiments de l'homme.

La volonté de l'homme, qui dépend de la plus haute de ses facultés, la raison, est la force qui se manifeste par ce que l'on appelle l'appareil moteur, dans lequel les os, les muscles, les ligaments et les extrémités tiennent un rôle important.

L'homme n'est intelligent, que lorsqu'il sait comment employer les différents membres de son corps. Il faut que leurs manifestations soient harmonieuses.

« Lorsque nous pensons bien, c'est-à-dire : lorsque notre pensée est juste, nous possédons toutes les formes appropriées dans lesquelles nous pouvons déposer le Divin Contenu de la Vie. Dès que nous possédons ce Contenu, le cœur - nos sentiments - exprimera ses qualités librement, et stimulera la force intérieure, qui donne le Sens à la vie. Le Sens par lequel la Volonté humaine peut se manifester, car ce n'est que, lorsque nous faisons un usage judicieux de notre volonté, que notre vie aura un sens.

Penser, Sentir et Agir juste est indispensable pour le fonctionnement équilibré de l'Intellect, du Cœur, et de la Volonté.

Il faut savoir que : La Forme est nécessaire pour que le Contenu puisse s'exprimer par elle ; et chaque Contenu est indispensable pour que s'exprime le Sens intérieur profond de la vie elle-même. Par conséquent, la forme, le contenu et le sens sont étroitement unis :

La forme avec l'intellect, le contenu avec le cœur, et le sens avec la volonté humaine. »

Ici nous citerons quelques passages de l'ouvrage du Dr. Francis Leffebure, parlant du geste conscient, et de son influence sur le caractère (2).

« Le principe fondamental, qui nous guidera est l'Homologue du psychique et du physique.

Un des principes est, que le geste réponde à une pensée donnée, et l'influence de ce geste sur le caractère.

Un autre principe est celui du travail synchrone d'une faculté psychique et de l'organe, son homologue physique.

Quel est l'homologue dans l'organisme de la faculté psychologique nommée la Volonté ?

La volonté nous fait agir. Physiquement nous agissons surtout par les membres. En ce sens, on peut dire, que les membres sont l'homologue dans le corps physique de ce qu'est la volonté dans le psychique.

Lorsque nous voudrions développer, façonner la volonté, c'est par les exercices des membres combinés à une volition, que nous nous y efforcerons.

L'être intelligent doit exécuter en pleine conscience et connaissance, ce que, grâce à la nature il appliquait jusqu'alors, mais irrégulièrement et incomplètement. Ceci est précisément le propre du progrès.

Cette homologie du geste et du psychisme va beaucoup plus loin. A beaucoup de pensées, répond un geste dont on peut dire qu'il est leur homologue. C'est d'ailleurs le sens même de la vraie danse, qui veut exprimer les idées par les mouvements. »

c) La paneurythmie est une science des mouvements harmonieux et raisonnables établis par les lois de la nature vivante. Ces lois sont basées sur une connaissance approfondie des forces agissantes dans toute la création et dans l'organisme humain.

L'évolution du cercle de la Paneurythmie est une réédition du Mouvement Perpétuel de la Vie Universelle, à travers laquelle coulent les Forces de la Vie Macrocosmique. Elle contient l'idée de l'Éveil Divin de l'homme ; l'idée de la Joie de Donner, de la Libération de l'obscurité, de l'élan créateur de l'homme, et de tous les états d'âme que l'homme traverse dans sa vie. Elle contient les quatre saisons de l'année ; le Flux et le Reflux de la mer.

La Paneurythmie rend l'homme conscient des courants d'énergies circulant dans la Nature, d'une part, et par ailleurs elle lui apprend à s'en imprégner et à les utiliser pour sa régénérescence physique, psychique et spirituelle.

d) Les rayonnements cosmiques.

Les rayons cosmiques pénètrent l'espace et activent les Champs de Forces de notre planète. La Terre, et tous les organismes sont intégrés dans l'atmosphère des radiations solaires, ainsi que dans les rayonnements de tous les autres corps célestes.

D'après P. Deunov, à l'époque actuelle notre système solaire pénètre dans de nouvelles régions cosmiques, qui recèlent le potentiel de l'époque à venir. De nouvelles conditions se créent, qui concernent la vie dans sa totalité. Dans ces régions nouvelles agissent des courants d'énergie favorables à la réalisation des idées et des valeurs essentielles au développement de l'humanité, tant spirituelles que matérielles.

L'apparition d'éléments nouveaux dans la vie de l'Humanité, provient justement de ces influences cosmiques, qui ont un caractère physique et psychique. L'homme d'aujourd'hui, sent le besoin de rompre les liens d'une vie basée sur le "savoir mécanique", et cherche des voies fondées sur la connaissance et le développement organique.

Le développement organique est : la renaissance intérieure raisonnable de l'homme.

L'homme doit commencer par résoudre ses problèmes individuels, pour aller ensuite plus loin, jusqu'aux problèmes mondiaux.

La paneurythmie est cette forme susceptible de projeter les nouvelles idées, en les exprimant par la musique, le mouvement, et la parole, et influencer la nature humaine et la vie universelle.

e) Expérience de la paneurythmie : moments favorables.

La paneurythmie représente l'échange conscient de l'homme avec les forces de la nature vivante.

Les saisons les plus favorables pour l'expérience de la paneurythmie sont le *Printemps et l'Été*: de l'équinoxe du printemps, le 21 ou le 22 mars, à l'équinoxe de l'automne, le 22 ou le 23 septembre.

Les heures favorables de la journée.

Le flux des énergies solaires le matin, au lever du soleil est le plus fort, et porteur de vitalité: le prana, ou l'élément vital de l'atmosphère.

C'est à ce moment là, que la terre, et chaque organisme, y compris l'organisme humain, sont négatifs, c'est-à-dire réceptifs. Par conséquent, l'homme est disposé à recevoir les énergies positives.

« Depuis le matin jusqu'à midi passent les énergies des courants solaires, qui descendent et vont vers le Centre de la Terre.

Après midi, et jusqu'à minuit, le mouvement se fait à l'inverse. Les courants des énergies terrestres, venant du Centre de la Terre passant par les pieds et le corps, se dirigent vers le haut, vers le Soleil.

Vu superficiellement, il semble, que les rayons solaires soient les plus salutaires vers une ou deux heures de l'après midi, lorsque la chaleur est la plus forte.

Ce n'est point la chaleur du soleil, qui est le facteur principal, mais d'autres énergies supérieurement vitales, envers lesquelles la terre est réceptive le matin. Ce sont les Rayons Ultra-Violets, qui agissent au plus fort sur le système nerveux, le système principal, dont, de son bon fonctionnement dépendent tous les autres systèmes.

De toutes les heures de la journée et de la nuit, les plus favorables sont les heures avant l'aube, et à l'heure du lever du Soleil.

Le lever du soleil est un centre vivant, vers lequel est dirigée la pensée des grands êtres raisonnables. Seul, le souffle de l'unique, de l'éternel vivifie tout.» P. Deunov.

Un fait analogue se produit pendant l'année. *De toutes les saisons, au printemps, le flux vital de l'énergie solaire agit le plus fortement sur la santé.*

«Derrière la vie visible de la Nature, il y a une vie invisible, aussi réelle. Cette vie l'homme la reconnaît par son âme et par son cœur. Cette vie nourrit sa pensée et ses sentiments. Elle vient du Grand Centre de la Divine Intelligence, et génère les formes extérieures de la Nature. Elle les crée et leur donne un sens. Sans la Communion Intérieure avec cette Vie Invisible, la Nature vivante reste fermée et muette pour l'homme.» P. Deunov.

f) La panurythmie a été établie conformément aux sept principes universels.

1. Principe de la raison.

Le Principe de la Raison est cette Force Universelle éternellement présente qui pénètre l'organisme des êtres vivants contrôlant leur vie. Dans ce monde, tout est esprit et intelligence et tout répond au Principe de la Création Universelle.

2. Principe de correspondance.

Entre toutes choses, il existe analogie et correspondance. Par exemple, il se trouve une correspondance entre le ton et la forme, le mouvement et la couleur, le nombre et l'idée. On rencontre dans les différents mécanismes de la vie des phénomènes conformes à la naissance et à la mort : les flux et les reflux de la mer semblables aux processus de la vie intérieure de l'homme.

Dans le système périodique des éléments chimiques, nous savons que ces éléments ayant des propriétés analogues obéissent à des rythmes répétitifs. Ce fait se retrouve dans le spectre des couleurs et, dans la musique où chaque ton se reproduit d'octave en octave. Également dans l'échelle des vibrations électromagnétiques, où les octaves supérieures ont une analogie avec les octaves inférieures. Il est prouvé que l'architecture occulte est basée sur la loi des correspondances.

3. Principe de vibration ou mouvement.

«Le mouvement prépare le son car c'est la vibration qui produit le son». «Tout est vibration, rien n'est statique au sein de la matière, de l'énergie, de la lumière, de la pensée et de l'Esprit». Chaque être vivant émet des vibrations provenant des sentiments, des désirs et des pensées. Chez les animaux les pulsions d'instinct et les sentiments sont très forts, mais l'homme est doué de pensée et il s'en sert et celle-ci surpasse en intelligence toutes les autres.»

«Tout, absolument tout ce qui existe dans l'Univers, rayonne et émet des vibrations possédant un champ oscillatoire tellement infime qu'il échappe aux sens de l'homme et aux instruments de physique les plus sensibles. Il existe des vibrations dites courtes, nanties d'une puissance énorme, telles les vibrations qui fusent de la terre. L'énergie tellurique qui tend à s'échapper dans la stratosphère entraîne toutes vibrations sur son passage. Et, lorsque cette force terrestre n'est pas compensée par celle venant du cosmos, elle produit alors un déséquilibre vibratoire désorganisant ainsi la cellule vivante.» ⁽³⁾

4. Principe de la polarité.

La Polarité est une loi fondamentale de l'Univers.

Il y a 2 principes : masculin et féminin ; électricité positive et négative ; les 2 pôles de la terre, les végétaux et les minéraux ; l'Esprit et sa manifestation, la Matière.

5. Principe du rythme.

Une autre loi fondamentale et universelle à laquelle la nature répond est le rythme. Le rythme est l'alternance régulière entre les temps forts et les temps faibles des vibrations émises par un être vivant, ou de tout autre élément. Chaque être possède son rythme, base de son équilibre.

Tout le créé repose sur le rythme.

Les rayonnements solaires fusent du soleil en des pulsations rythmées, semblables au cœur qui envoie périodiquement, en plus grande ou plus petite quantité, le sang dans le corps.

En ce qui concerne la Paneurythmie, nous pouvons affirmer, qu'en exécutant correctement chaque exercice en «son propre rythme», l'homme se pénètre du rythme universel et devient sensible aux ondes musicales qui créent et construisent la matière.

6. Principe de cause à effet.

Toute cause a son effet et, tout effet, sa cause.

Tout dans la vie suit un cheminement conformément à la Loi. Tout dans le monde répond à des causes raisonnables. Et si parfois, une cause nous paraît déraisonnable, ce n'est qu'une apparence, car derrière elle, il y a le principe de la causalité qui agit, car rien n'échappe à la loi.

7. Principe de l'unité ou parenté.

Toutes choses qui existent dans la Nature sont apparentées, parce que l'unité est à leur base.

Ainsi les éléments chimiques, en apparence très différents les uns des autres, ont à leur base des électrons et des protons, l'éther condensé. Tous les éléments ne sont rien d'autre que des combinaisons différentes d'électrons. Plus les éléments s'éloignent moins leur parenté apparaît, néanmoins, elle existe en profondeur.

Nous nous référons au 4^e principe de la Paneurythmie, pour éclaircir les polarités existantes dans le corps humain, où les énergies de la nature vivante sont polarisées.

Le magnétisme se manifeste par deux pôles : Nord et Sud. Il est positif, venant du pôle Nord, et négatif - du pôle Sud. L'électricité est positive et négative. La racine de l'arbre et les branches représentent elles aussi les deux pôles de la plante.

*Le positif est la force créatrice - principe masculin,
Le négatif est la force constructive - principe féminin.*

Le corps de l'homme a une triple polarité :

Le haut du corps est Positif; le bas du corps est Négatif. Le côté droit du corps est Positif; le côté gauche est Négatif. La partie antérieure du corps est Positive.

Par le bras et la jambe droits l'homme reçoit l'électricité et le magnétisme positifs. Par le bras et la jambe gauches, l'homme reçoit l'électricité et le magnétisme négatifs. Dans l'espace en arrière du corps, partie négative, les excédents d'énergie superflue sont rejetés en dehors du corps.

L'homme, par son intelligence et par sa volonté, peut diriger consciemment ces deux sortes de courants d'énergie, afin d'équilibrer les forces de son organisme, et être en échange continu avec les forces créatrices et constructives de l'univers, pour un constant renouvellement physique, intellectuel, psychique et spirituel.

La science spirituelle compare le corps visible humain aux Trois mondes : Divin, Spirituel et Physique.

Peter Deunov désigne les différents membres du corps humain de la façon suivante :

Les membres supérieurs.

La main représente le monde Divin,
l'avant-bras et le coude - le monde Spirituel,
le bras et l'épaule - le monde physique.

De son côté, la main se divise en 3 parties :
les doigts représentent le monde Divin,
la paume de la main - le monde Spirituel,
le poignet - le monde physique.

Les membres inférieurs.

Le pied représente le monde Divin,
la jambe et le genou - le monde Spirituel,
la cuisse et la hanche - articulation coxo-fémorale - le monde physique.

Le pied, de son côté se divise aussi en 3 parties.

Les membres supérieurs et les membres inférieurs captent et retransmettent l'énergie vivante.

La transmission des forces se produit dès que l'homme fait agir sa volonté, et dès qu'il entre en relation avec le Divin Principe Créateur.

- (1) « Dans le Royaume de la Nature Vivante », P. Deunov, - éd. Courrier du livre, 1966 - Paris.
- (2) « Respiration Rythmée », Dr. Francis Leffebure, Maison de la Radiesthésie, Paris.
- (3) « Physique Micro-Vibratoire et Forces Invisibles », A. de Belizal et P. A. Morel, Maison de la Radiesthésie - Paris.

Les corps de l'homme : le Visible et l'Invisible.

Éveil des forces latentes supérieures, et le rôle des corps invisibles de l'homme.
Le corps de l'homme est un temple vivant.

Les corps de l'homme - ses corps sensibles.

Dès la plus haute antiquité, les Initiés et les enseignements ésotériques savaient, que l'être humain est constitué d'un corps physique visible et de plusieurs autres corps sensibles et invisibles pour l'œil de l'homme ordinaire, le corps physique n'étant que le reflet des autres corps, qui contiennent la véritable essence: sa nature divine.

Les êtres humains possèdent un corps physique, plongé dans les quatre agrégats de la matière. D'autre part, ils possèdent plusieurs corps invisibles, dont le corps astral composé d'une matière subtile. Il relie la conscience au monde extérieur, par l'intermédiaire du corps éthérique. Ce dernier est composé de matière encore plus fine, dans laquelle se meuvent aussi la terre, les planètes, et d'autres corps célestes.

D'après P. Deunov, le corps éthérique n'est que le double spirituel de l'homme. Il a la forme du corps physique, mais élargi de quelques centimètres, épousant la forme physique.

Le corps éthérique est une énergie universelle, qui vivifie toutes les formes, en véhiculant le prana atmosphérique. Le prana, essence vitale de l'atmosphère, se manifeste en une variété d'états: il est physique, il est du sentiment, il est intellectuel ou mental. Sans le Prana, la pensée ne peut pas s'élaborer. Sans le Prana, les sentiments ne peuvent se manifester. Sans le Prana, la volonté ne peut pas agir.

Le double spirituel, ou le double éthérique est lié à notre univers cosmique tout entier. Il joue le rôle de:

récepteur, d'assimilateur, et de transmetteur d'énergies.

Les chakras - portes de la conscience, d'après la Tradition; portes vers les Mondes Invisibles, d'après Beïça Douno.

Les chakras associés aux glandes endocrines, sont les organes régularisants les plans: physique, émotionnel et spirituel.

P. Deunov dit: «*Les chakras doivent être entretenus et nourris, pour qu'ils puissent se développer normalement. Parfois, ils sont encombrés par des énergies négatives. C'est à ce moment que l'on ressent une lourdeur aux tempes, ce qui explique, que la mémoire est déficiente.*»

Il faut faire des exercices, pour que l'énergie négative descende jusqu'à l'estomac, et ensuite, passant par les doigts des mains et des pieds, elle quitte le corps, pour aller dans la terre.»

1. Il y a 7 principaux centres de force - ou chakras.

a) *Le chakra "mille pétales" ou coronaire, qui est la porte par laquelle l'homme reçoit l'énergie primordiale. La glande pinéale lui est associée. C'est la glande la plus mystérieuse à sécrétion interne. Cette glande est située au-dessus et derrière l'hypophyse. Dans l'Antiquité on l'appelait: "le 3^e œil".*

A ce propos, P. Deunov dit:

«Au milieu du cerveau humain se trouve ce que l'on appelle "l'œil Ailé de l'Ame", ou "Soleil Intérieur de l'homme". Si ce Soleil ne brillait pas en l'homme, celui-ci n'aurait pas pu se développer. Il joue le rôle de transformateur dans le corps. Lorsque l'énergie extérieure pénètre dans le cerveau, ce noyau transmet cette énergie dans tout le cerveau. Il a également d'autres fonctions, par exemple, celle de transformer l'énergie solaire. Le cerveau possède un autre transformateur, qui transmet à tout le corps l'énergie solaire. Dans sa croissance, le cerveau humain a son histoire, où, tout d'abord, il appartenait au règne des animaux inférieurs. Et, ce n'est qu'au cours de millions d'années, que sa matière s'est accumulée pour, peu à peu, acquérir son don de pensée.»

Cette glande contrôle et dirige les fonctions des autres glandes à sécrétion interne. C'est pour cela qu'on l'appelle: "Le surveillant supérieur", qui agit sur tout l'organisme.

b) *L'hypophyse*, dans le monde à 3 dimensions, représente l'antenne principale de la personne humaine, et sa polarisation dans le monde physique.

L'hypophyse antérieure détient des vibrations puissantes de la pensée créatrice supérieure, qui va spiritualiser la matière: virilité, volonté, élan - principe moteur du progrès humain, le principe créateur du père.

L'hypophyse postérieure, fait découvrir l'immensité des étendues de l'imagination, de l'intuition, la tendresse, la beauté et le magnétisme - emblème du sentiment maternel, conservateur de vie - principe féminin.

La plupart des glandes à sécrétion interne, se rapportent aux processus physiologiques et subconscients. Les glandes hypophyse et pinéale se rapportent à l'état psychique et spirituel.

c) *Le chakra de la gorge*, dont l'organe physique est la glande thyroïde, dirige les fonctions des bronches, des poumons et autres. Lorsque cette glande est en état d'harmonie, elle facilite l'éveil des forces créatrices intelligentes de l'homme, et le stimule à les réaliser sur le plan physique.

d) *Le chakra du cœur*. C'est la glande du thymus, qui est l'organe physique. Il régularise les fonctions du cœur et de la circulation sanguine. Par ce centre, qui représente symboliquement "*la chambre lumineuse*", "*lieu secret*" de l'être, s'accomplit l'initiation du cœur. «*Les énergies de l'organisme transformées en matière sublimée, vont servir à l'épanouissement des qualités de base de la Culture Nouvelle, qui est celle de l'amour, l'être concentré jusqu'à présent, sur son égo, - le moi inférieur, en fera l'abnégation et réalisera le don de soi. Il lui seront révélés alors, les lois, qui régissent les forces de l'abondance.*» .

e) *Le chakra plexus solaire*, régularise le système neuro-végétatif. Il représente le Trieur des énergies inférieures.

f) *Le chakra sacral*, qui est dans la base de la colonne vertébrale, dirige les fonctions du système reproducteur.

g) *Le chakra de base*, qui se trouve tout en bas de la colonne, est le régulateur des fonctions des reins et de la colonne vertébrale.

2. Le corps de l'homme est un temple, où l'âme et l'esprit habitent.

Le corps humain a été de tous les temps, considéré comme la demeure céleste, le temple du Dieu Vivant.

Tous les temples, généralement, ont été construits en 3 parties, et, représentent la forme stylisée du corps humain.

La partie extérieure du temple est représentée par l'abdomen de l'être humain, où ce dernier acquiert un élargissement de la conscience, le discernement des différentes formes de la pensée, et un usage judicieux des forces inférieures dans le plan physique.

La chambre lumineuse intérieure, le lieu secret, où l'initiation du cœur s'accomplit, c'est la cage thoracique de l'homme où se trouvent les poumons et le cœur, organes de la vitalité.

3. La tête - «le saint des saints» et ses centres.

La tête de l'homme représente le centre principal de l'être, le réseau de lien avec les Forces Universelles. Lorsque ces centres sont éclairés, ils illuminent tout l'être humain.

L'habitable actuel de l'esprit est la tête.

La tête est une dynamo d'où émanent des lignes de forces du champ psycho-magnétique, et qui peuvent être projetées à de grandes distances. Elles sont visibles par l'œil du clairvoyant, et sont repérées par la Science - (Radiesthésie, Parapsychologie, etc.).

Nous citerons quelques passages du livre : « Dans le Royaume de la Nature Vivante », de Peter Deunov ⁽¹⁾ : « *La Raison Suprême dans le monde est quelque chose d'éternellement présent, qui pénètre les choses, les organismes et les êtres vivants, et contrôle entièrement leur vie.*

Si nous prenons la structure du cerveau humain dans la composition duquel entrent des billions et des millions de cellules, nous remarquerons, que ces dernières diffèrent par le degré de leur intelligence. »

« Par exemple, les cellules, qui forment les organes de l'observation, de la conception des formes, des grandeurs, des poids, du nombre et de l'ordre, ont la faculté d'observer et d'enregistrer exactement les rapports existant entre les choses du monde extérieur. D'après leur développement elles se trouvent dans la partie antérieure du cerveau, et sont comparativement au degré le plus bas de la manifestation intelligente.

Au-dessus de celles-ci sont placées d'autres cellules, dont le degré d'intelligence est plus élevé: elles perçoivent les sons, les couleurs et la durée du temps - capacités que possèdent tous les êtres animés.

Le groupe du degré plus élevé, qui suit, est d'une plus grande intelligence encore: ses cellules raisonnent, comparent et tirent les conclusions des causes et des suites des faits qui se passent, et font connaître ces faits à la pensée humaine.

Le groupe qui vient ensuite, et, qui est placé au-dessus du précédent, renferme les cellules les plus intelligentes; elles s'occupent des phénomènes abstraits et invisibles de la nature; elles enregistrent les événements, les pensées et les sentiments, qu'une intelligence humaine ordinaire ne peut saisir, puis ils les transmettent à l'âme.

Ce que nous venons d'exposer, la psychologie contemporaine le définit par le mot intuition, qui provient de la particule « in », signifiant « dans », et la racine d'une langue ancienne « tao », signifiant Dieu, la Raison Suprême, l'Universelle Harmonie, qui travaille dans l'âme humaine. Par « intao » on entend le divin dans l'âme. Il est difficile de faire comprendre aux hommes, la réalité de cette Raison Suprême, pour le motif bien simple, qu'ils vivent encore dans un monde où la lumière ne pénètre, que très faiblement. Aussi, se représentent-ils ces régions comme des lointaines nébuleuses ou des taches sombres. »

En ce moment, la science, dans ses recherches, se penche sur le cerveau humain avec un intérêt croissant. Les découvertes qu'elle y fera seront d'une importance capitale pour l'évolution de l'humanité.

Éveil des forces latentes supérieures.

1. Par la pratique de la paneurythmie, la conscience humaine se met en contact avec les forces créatrices et constructives de l'univers.

Ce résultat ne peut être atteint que lorsque l'organisme humain a éveillé en lui les Centres Cosmiques, par l'entremise desquels il peut entrer en contact avec les Forces de la Nature Vivante, c'est-à-dire, quand la nature extérieure et le monde intérieur et spirituel vibrent à l'unisson.

a) *Transmission.*

Dans chaque centre du cerveau sont déposés les germes de la nature humaine. Ce centre est lié dans l'Invisible aux Sphères Supérieures par un réseau spécifique, et correspondant à une sphère et à une force dans le monde invisible. En effectuant des mouvements conscients et harmonieux avec le corps et les membres, l'homme agit sur le centre correspondant, qui étant stimulé émet des radiations, transmises à leur tour, par le réseau spécifique, correspondant dans l'Invisible.

b) *Réception.*

En retour, l'homme reçoit les énergies et le soutien des Forces Supérieures, qui convergent vers les centres correspondants et concourent à leur développement.

c) *Développement.*

Par ailleurs, chaque centre du cerveau est lié à une faculté innée, et à une vertu, dont les germes déposés sont en état latent. Par les mouvements du corps correspondant au centre, ces facultés sont activées et se développent. Les énergies superflues sont dispersées, pour être renouvelées ensuite par de nouveaux flux.

Ainsi s'éveillent et s'épanouissent les forces intellectuelles, morales, et spirituelles de l'être.

d) *Stimulation et amélioration des fonctions organiques.*

De même que pour les facultés supérieures de l'homme, ici le mouvement agit sur le centre du cerveau correspondant à un organe donné, afin de stimuler les fonctions et de les améliorer.

Tous les sens de l'homme doivent être en éveil, parce que le caractère des énergies que nous recevons et que nous projetons, dépend de l'éveil plus ou moins important de la conscience, et de l'idée, qui nous occupent durant l'évolution des exercices corporels.

L'homme peut devenir alors, un véritable centre : Récepteur, Elaborateur, et Transmetteur des énergies.

2. Réaliser les processus de réception, d'élaboration et de transmission des énergies, c'est acquérir le pouvoir de diriger les énergies à travers son organisme.

Chaque exercice de la Paneurythmie est lié avec un processus de la conscience. Pour cette raison, il agit sur des forces déterminées de l'esprit humain. Par exemple : certains exercices sont en relation avec l'Eveil, la Libération, la Création de l'âme humaine, dont l'extériorisation par le geste stimule leur action.

Chaque idée, chaque qualité psychique correspond à un mouvement. Il y a le mouvement du bien; de la compassion; de la justice; de l'amour et de la beauté. Toutes les vertus ont leurs lignes graphiques, leurs formes d'expression.

L'homme doit étudier chaque exercice, l'approfondir, et le réaliser dans sa vie pratique quotidienne. Il doit étudier un mouvement 10 fois, 100 fois, jusqu'à ce qu'il trouve quelles lignes et formes répondent à une vertu donnée.

Par ailleurs, chaque organe du corps, possède un côté spirituel et tous les organes sont liés aux processus spirituels et psychiques de l'homme.

Par le perfectionnement de la qualité du mouvement, la réception, l'élaboration et la transmission des énergies sera facilitée.

Etant donné, que chaque exercice de la Paneurythmie, ainsi que chaque partie de celui-ci s'il est complexe, est l'expression d'une idée précise, il faudrait que l'art du geste de l'exécutant soit si parfait, que l'observateur puisse y déceler l'idée renfermée. C'est par des exercices corporels et de concentration, que l'homme y parviendra.

La répétition d'un mouvement, ou d'une suite de mouvements coordonnés, est indispensable, elle nous amène nécessairement à découvrir progressivement l'idée de l'exercice, et à le vivre intérieurement avant de l'extérioriser. Il s'en suit alors, qu'une qualité recherchée, n'est point un acte unique, mais un processus continu, c'est un recommencement d'effort de la volonté, jusqu'à l'accomplissement final.

Par ailleurs, l'expression parfaite d'un mouvement en tant que forme, dépend non seulement de la répétition rythmée, mais encore, de la juste compréhension du sens, ainsi que de la profondeur du sentiment, qui révélera le contenu de l'exercice.

Pour conclure, on peut dire, que chaque exercice étant l'expression d'une force spécifique des mondes invisibles, cette force unie à la volonté de l'homme agit à l'éveil d'un don inné, qualité déposée dans l'être, et stimule son développement.

- (1) « Dans le Royaume de la Nature Vivante », P. Deunov; édit. Courrier du Livre, chapitre : « Les forces conscientes de la nature vivante ».

Musique. Formules.

Musique.

La musique de la Paneurythmie a été créée à cette intention et, dans la même période que les mouvements ont été donnés.

Chaque mélodie est spécifique et correspond à un exercice donné; elle détient le potentiel de l'idée, du contenu et de la forme, qui l'exprime. Lorsque cette correspondance est établie, elle produit un effet puissant. Les mouvements deviennent alors, porteurs des idées incarnées.

Cette musique est en accord avec les lois profondes des sphères de la musique dans l'invisible et s'adresse directement à ce qu'il y a de plus élevé dans l'homme.

La paneurythmie est à la fois: prière, méditation, contemplation et maîtrise.

Formules, ou Mantrams et Mandalas, d'après la Tradition Hindoue.

Pareilles aux mantrams (1) et aux mandalas (2), les formules, comme les appelle Peter Deunov, sont utilisées pendant l'exécution de la Paneurythmie.

A ce propos il dit:

« Avec chaque mouvement sont projetés certains courants d'énergie, et s'effectue un échange entre l'Homme et la Nature. Par le mouvement il donne et reçoit en même temps. Lorsque les mouvements concordent avec les tons, la parole et l'idée, ils deviennent une force » - audition.

Plus loin il dit:

« Il faut que le sentiment soit lié au mouvement et, ce sentiment doit se développer en images. Ce développement est un processus intelligent, réfléchi - visualisation.

Par la pensée l'homme doit projeter l'image vivante.

Par ce procédé l'homme développera son intuition. L'intuition lui fera découvrir les méthodes qui n'ont pas encore été dévoilées à l'homme, mais dont la Nature se sert pour créer et construire. »

Certains exercices de la Paneurythmie sont accompagnés de textes en langue sacrée ancienne. Ils sont laissés tels, intentionnellement, à cause des vibrations spécifiques produites par la prononciation des syllabes et l'émission du son dans un rythme donné. De cette façon, le sens intérieur de cette formule reste inchangé, et produit dans les plans mental, psychique et physique, l'effet destiné. Par exemple, dans les exercices: « Aoum », et « Le soleil se lève », etc.

(1) Mantram, dans la tradition hindoue, est le procédé consistant à chanter certaines syllabes d'une manière particulière, dans le but de parvenir à la fusion de l'existence empirique, dans l'existence transcendante.

(2) Mandala est la forme géométrique, qui est l'imagination visuelle projetée. « Paramhansa Swami Satyananda - introduction au Tantra Shastra ».

Les trois catégories des mouvements.

Mécaniques, organiques et psychiques.
Les formes d'expression de la Paneurythmie.

Partant de la conception de la paneurythmie, les diverses techniques enseignées se rapportant soit à la danse, soit à la gymnastique courante, les mouvements peuvent être classés en 3 catégories: mécaniques, organiques et psychiques.

1. Les mouvements dits «mécaniques», ont pour but de développer les muscles; le thorax, la souplesse du corps, et aussi pour acquérir des attitudes gracieuses. Aucune autre recherche que l'esthétique. Ces mouvements ne sont motivés, que par une raison venant de l'extérieur, tels qu'ils sont cités plus haut.
2. Les mouvements dits «organiques», la vie intérieure y prend part, mais sans que la pensée consciente intervienne.
3. Quant aux mouvements «psychiques», ils sont liés à une pensée ou à une idée précise.

La Paneurythmie fait partie de ces derniers, tout en restant dans le domaine des mouvements organiques.

Les mouvements de la Paneurythmie sont harmonieux.

Cette harmonie consiste en ce que la distribution de l'effort se fait au fur et à mesure, et englobe toutes les parties du corps, sans contrainte, et sans fatigue. Ainsi, elle peut être pratiquée à tout âge, sans danger, bien au contraire.

Ces mouvements sont «économiques». Économiques, dans le sens qu'ils vont droit au but précis, sans perte d'énergie, sans fatigue, en obtenant les meilleurs résultats.

D'autre part, ils améliorent la respiration, fortifient le système nerveux; ils raffermissent les muscles, et modèlent harmonieusement le corps.

Tandis que les mouvements que l'homme accomplit dans la vie, et qui sont incontrôlés par sa volonté, sont les mouvements subconscients qui ont une signification cachée. Cette signification n'est pas la même dans tous les cas. Lorsqu'il touche inconsciemment un endroit quelconque de sa tête, par exemple, il cherche, soit à se décharger de l'énergie accumulée et superflue, soit à s'en charger de l'énergie irradiante de ses mains et de ses doigts. L'homme possédant les connaissances sur les courants d'énergie de son organisme, pourra régulariser et stimuler le processus d'échange, et introduire progressivement plus de lumière dans les régions de la vie subconsciente. Ainsi, il élargira le cercle de la vie consciente.

«Envoyez votre pensée dans vos mains et dans vos pieds, afin que le Rythme de l'Univers se manifeste à travers vous.» P. Deunov.

La Paneurythmie est exprimée par des formes les plus variées.

Les bras, les jambes et tout le corps tracent pendant l'exécution de la Paneurythmie des lignes, composant des volumes, qui présentent une grande variété de formes.

Des lignes droites - uniques et parallèles; des lignes symétriques; ondulées et courbes; des cercles et demi-cercles; des ellipses et des triangles.

Les formes convexes donnent, les concaves reçoivent, et le troisième aspect est la combinaison de plusieurs formes, et ces dernières ont un effet équilibrant.

Les uns représentent le Principe Créateur, les autres - le Principe Constructeur agissant dans la Nature Vivante. Les uns expriment la décision, la volonté d'agir, la propulsion, l'action, tandis que les autres sont l'expression de la réceptivité, de la douceur, de l'humilité, de la réconciliation, etc.

La colonne vertébrale. Le rôle de l'axe soleil-terre.

Posture. Démarche.

La colonne vertébrale.

C'est la colonne vertébrale de l'homme, axe principal du corps, qui anatomiquement est le lien naturel, organique, des trois parties du corps. Un nombre déterminé de vertèbres compose cette colonne souple, dans laquelle se réfugie la moëlle épinière.

La grande Force Primordiale organique et non organique, la force sexuelle, se déroule et monte le long de la colonne au fur et à mesure du développement de l'homme. C'est l'énergie régénératrice, comme une source puissante, qui s'écoule à travers l'homme, pour le purifier et le fortifier dans son développement spirituel.

D'autre part, la colonne vertébrale est le lien symboliquement, de ce qui est en haut - l'Esprit, et, de ce qui est en bas - la Matière. (1).

L'axe soleil-terre, d'après Peter Deunov.

P. Deunov donne une grande importance au fait, que l'homme ait une colonne vertébrale droite. A ce sujet il dit :

« Seul l'homme dont la tête est orientée vers le haut, vers le soleil, et les pieds vers le centre de la terre, et dont la colonne vertébrale, par conséquent, est sur l'axe soleil-terre, est conscient du profond sens vital de cet axe. »

« Faites tous les exercices possibles, pour maintenir une colonne vertébrale droite. »

Par l'étude du texte suivant : *posture et démarche* seront expliquées les positions du corps et des membres dans l'espace, par rapport à l'axe soleil-terre, pour leur adaptation à la Paneurythmie.

D'un autre point de vue, d'après la *théorie de la triple polarité du corps humain*, étudiée précédemment, les bras et les jambes servent de Récepteurs et de Transmetteurs de Forces diverses au corps.

Les mouvements des bras et des jambes et du corps, traçant des lignes et des formes devant le corps, la partie antérieure - active, ces énergies sont élaborées et équilibrées, et puis, les énergies superflues sont dirigées vers la partie négative, en arrière du corps, et sont rejetées en dehors, vers la terre.

La posture du corps sur l'axe soleil-terre.

La posture recherchée sera obtenue de la façon suivante :

- a) faire un pas moyen en avant, pieds parallèles ;
- b) se hisser sur les deux demi-pointes, genoux tendus, colonne vertébrale en extension ;
- c) faire passer le poids du corps sur la jambe de devant, et le corps se trouvera en suspension en avant.

Cet axe est incliné à la diagonale secondaire, en avant, approximativement à 67-68°. On peut l'appeler « dynamique », car dans une marche correcte, l'homme fait osciller son corps entre l'axe vertical pur et la diagonale de 67°.

Cette posture, ou position du corps, Peter Deunov l'appelle « *Position Evolutive* », et c'est celle que le corps adopte, lorsque l'homme monte une pente.

C'est par une analogie non voulue que, Rudolf Laban l'avait nommée, primitivement, la diagonale « *L'infinie* ». Cette analogie n'est pas dûe au hasard.

Cette posture « évolutive » est enseignée dans l'Ecole de Danse de Mme Fée Heles, Paris et New-York, comme celle basée sur la Théorie du Nombre d'Or, d'après Pythagore.

Les Egyptiens la connaissaient et s'en servaient.

C'est en évoluant, le plus possible, avec cette posture du corps, que les exercices de la Paneurythmie donneront les meilleurs résultats.

L'axe soleil-terre est un mouvement vital.

Démarche.

Dans la vie courante, l'homme déforme souvent sa démarche naturelle, d'où proviennent des perturbations dans l'organisme.

Lorsque l'on marche en posant, tout d'abord les talons, il se produit, à chaque pas, une forte secousse de la colonne vertébrale, pouvant provoquer des troubles dans le système nerveux. Une démarche saine, est celle, où la pointe du pied se pose tout d'abord au sol, et ensuite, la plante et le talon.

Comment évoluer dans les 3 dimensions ?

Ainsi que nous l'avons étudié précédemment, les Courants Cosmiques agissent bénéfiquement sur l'homme dont la conscience reste éveillée, d'une part, et, d'autre part, lorsque son instrument, le corps physique, est en bonnes conditions de réception et de transmission des courants de force de la nature.

Afin de réaliser d'une manière concrète ce processus d'échange dans la vie de la « Dimension Temporelle », et en retirer le maximum de bénéfices, la posture du corps et la démarche doivent être étudiées, car ils jouent des rôles très importants.

Dans un orchestre, chaque musicien n'accorde-t-il pas son instrument, avant de jouer avec l'ensemble des autres instruments, pour pouvoir, par la suite, exprimer l'harmonie et l'intégrer parfaitement à l'ensemble.

De nombreuses techniques de préparation permettent à l'homme de s'initier à l'art du mouvement, or, en ce qui concerne l'art de la Paneurythmie, il faut commencer par élaborer et établir la posture correcte et saine - base indispensable. Nous pouvons expliquer cette posture, en nous conformant aux possibilités que nous procure l'espace.

Dans notre étude, nous nous servons du diagramme ci-dessous, qui a été adapté et simplifié pour le cas présent. Celui-ci a été établi par *Rudolf von Laban, théoricien, philosophe et pédagogue de la danse*, au cours du premier quart du XX^e siècle.

Sa théorie à propos de l'espace est basée sur les 3 dimensions : hauteur, largeur, profondeur, où l'homme vit et se meut.

Cette théorie est concrétisée comme suit :

Partant du Centre - le corps, et allant dans toutes les directions, pour revenir ensuite de la périphérie vers le centre, Laban fixait les projections sur les 3 plans, ainsi :

Une gamme des axes purs - dans les 2 directions opposées,

Une gamme des diagonales pures,

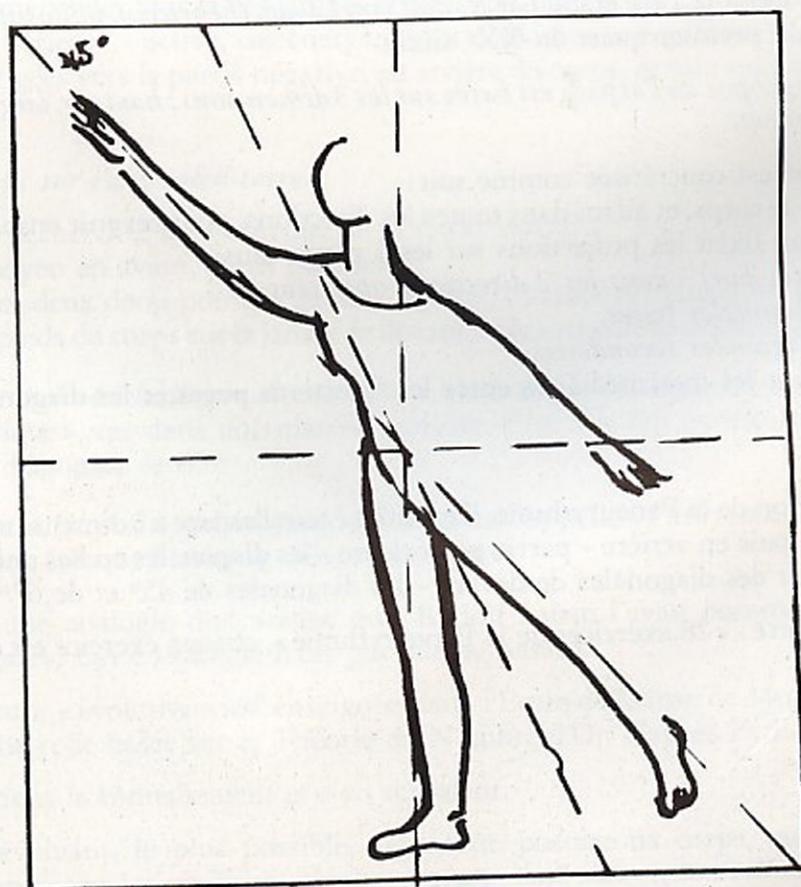
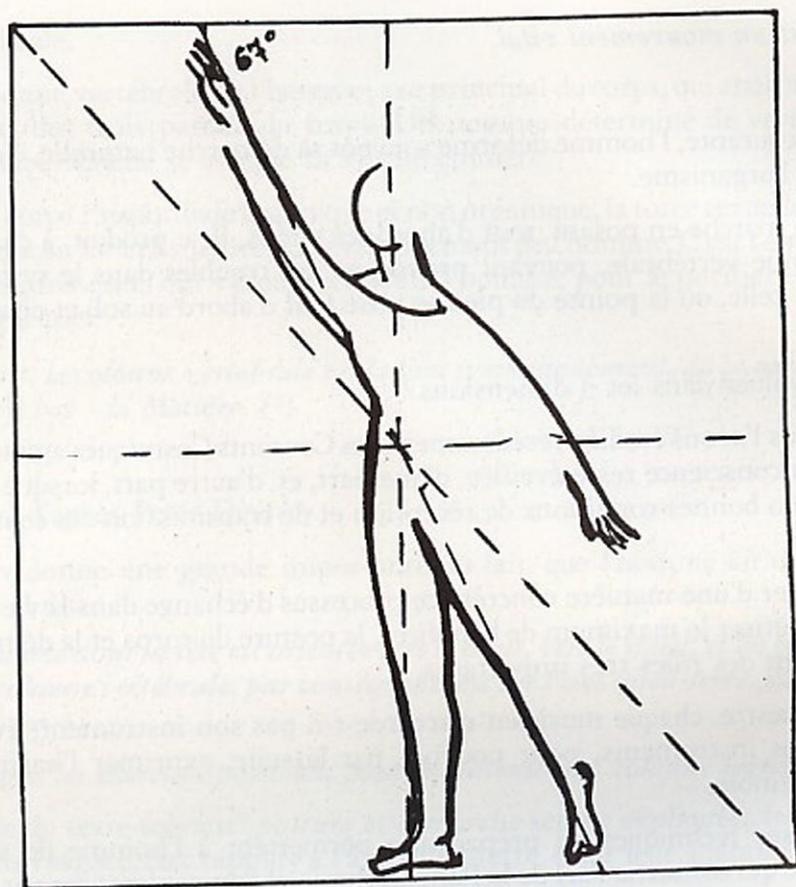
Une gamme des diagonales secondaires.

Les secondaires, étant les intermédiaires entre les directions pures et les diagonales pures.

Pour l'exécution de la Paneurythmie, il est utilisé tout l'espace à 3 dimensions devant le corps - partie antérieure, et puis en arrière - partie postérieure - les diagonales en bas qui sont à l'opposé et font le prolongement des diagonales de devant - les diagonales de 45° et de 67° (approx.).

Dans le chapitre: « 28 exercices de la Paneurythmie », chaque exercice est expliqué en détail.

(1) « Le corps Subtil », D. V. Tansley, - édit. Seuil - Paris.





Les 28 exercices de la Paneurythmie.

Forme. Contenu. Sens.
Illustrations.



Peter Deunov exigeait la concentration de la pensée pendant l'exécution de la Paneurythmie et en plus il veillait à la justesse des gestes en tant que forme.

Disposition des Eléments du cercle de la PANEURYTHMIE

Tous
les participants
sont placés
les uns derrière les autres
mais deux par deux
formant ainsi un ou plusieurs
cercles concentriques

Chaque couple
est placé
à une distance d'un mètre et demi
du couple précédent

Pour chaque couple
le partenaire est placé
à une longueur de bras
de son voisin

L'évolution des exercices se fait dans un cercle et dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre

Par conséquent les participants dans la plupart des exercices ont leur épaule gauche en direction du centre

Les 10 premiers exercices de la Paneurythmie sont appelés :

« Le Premier jour du Printemps ».

Ils se suivent et s'enchaînent sans interruption.

Ils représentent une introduction à la Vie Nouvelle, comme au Printemps, où les forces de la Vie Macrocosmique affluent abondamment en réveillant du profond sommeil de l'hiver tous les organismes vivants et les stimulent à la croissance.

Le même processus s'effectue dans la vie intérieure de l'homme quand, à un moment déterminé, l'âme s'éveille à une vie nouvelle, la Vie de la conscience Divine - Cosmique Universelle.

1^{er} exercice. *Eveil.*

Dans cet exercice, la position initiale est la suivante : les bras sont levés horizontalement de chaque côté du corps et repliés, les doigts fermés et posés au creux des épaules, tout ceci pour indiquer que l'homme est fermé, replié sur lui-même ; sa conscience est en attente, pareille au grain semé dans la terre, qui guette le moment propice pour percer les couches denses du sol, et, d'apparaître à la lumière.

Le premier geste consiste à ouvrir les bras de côté, ce qui signifie, que l'homme s'éveille à la vraie vie, la Nature Divine s'éveille en lui. C'est un nouvel état de conscience, où les forces latentes déposées dans l'être, progressivement s'épanouissent.

Tout d'abord c'est le principe créateur, positif, masculin, qui agit dans l'univers.

En ouvrant les bras, l'homme émet des énergies. En transmettant les énergies, on exprime l'action du principe créateur.

Les bras reviennent ensuite sur les épaules, pour exprimer la réception des énergies. L'homme se replie sur lui-même, se concentre et élabore les énergies qu'il a reçues.

C'est le principe récepteur, conservateur de vie, principe féminin, que l'on exprime ainsi.

L'Homme s'ouvre à cette vie, puis se referme, et, s'ouvre à nouveau, jusqu'à ce qu'il soit convaincu de son choix. Il apprend à donner ce qu'il a reçu.

Lorsque l'homme atteint la limite du fini, qui est la conception géocentrique ou matérialiste, une étincelle jaillit au plus profond de son être, et il commence à percevoir l'existence d'une autre vie, la vie intérieure, la vie de l'âme et de l'Esprit.

Lorsque la Nature Divine s'éveille en l'homme, il constate, que l'unité et la pluralité ne font qu'un, et se fondent en lui. Il a le sentiment qu'il fait partie de cette unité, et de ce Tout.

Lorsque le Divin se manifeste en nous, il nous fait comprendre le sens de la Vie, en apportant le grand bien, qui procure une joie perpétuelle à l'âme.

Cet exercice est appelé *éveil*, car en acceptant l'idée de donner ce qu'il a reçu, cela représente pour l'homme l'Eveil de sa conscience, qui jusqu'alors était confinée dans la vie individuelle et égocentrique.

Ce développement permet l'entrée dans les sphères élargies de la Vie Universelle. C'est le commencement de la manifestation de l'âme humaine, qui doit s'exprimer dans toute sa beauté.

C'est le principe créateur - masculin, qui agit dans cet exercice.

1 - Eveil.

Mélodie n° 1 est jouée 2 fois, soit - 40 mesures.

Position de départ :

Tous les exécutants sont placés comme cité précédemment : les pieds joints ; les bras repliés de chaque côté au-dessus des épaules - les avant-bras horizontaux ; les doigts des mains repliés, le pouce sur l'index - sont posés au creux de l'épaule. 1.

Déroulement :

1^{ère} mesure :

Un pas de la *jambe droite en avant* ; simultanément les deux bras se déplient, et dessinant des arcs de cercle ascendants de chaque côté, puis descendent à l'horizontale, les paumes des mains vers le haut. 2.

2^e mesure :

Un pas de la *jambe gauche*, et simultanément, les mouvements des bras sont répétés inversement, pour revenir à la position initiale. 3.

Dans les mesures suivantes se répètent les mouvements des deux premières mesures, jusqu'à la fin de la mélodie, soit 40 mesures. A la 40^e mesure - pas de la *jambe gauche*, et les bras reviennent un court instant, à la position de départ, afin d'entamer l'exercice suivant, par

un bref mouvement intermédiaire : (1).

glisser les mains à la hauteur de la poitrine. Voir la description de la position de départ de l'exercice n° 2.

(1) Mouvement intermédiaire.

Afin d'effectuer un passage ordonné d'un exercice à l'autre, il a été adopté une manière simple, telle qu'elle est décrite soit dans les « positions de départ », soit dans la dernière mesure d'un exercice donné - qui est : le mouvement intermédiaire.

Ce dernier est un mouvement sans aucune signification, mais sert uniquement à enchaîner d'une manière ordonnée un exercice avec l'autre. Lorsqu'on étudie séparément les 10 premiers exercices, on doit se conformer aux descriptions de leurs « positions de départ ». Font exception les exercices n° 4 et 5, où les bras sont allongés, vers le bas, libres.



1.



2.



3.

2^e exercice. Conciliation.

Les mouvements dominants dans cet exercice sont des courbes concaves, magnétiques, exprimant la conciliation.

Elles émettent du magnétisme, et reçoivent en retour des énergies magnétiques de la Nature Vivante.

Par le trajet de retour, les bras reviennent devant le corps, et dans le triangle formé par les deux mains réunies, où les doigts opposés se touchent, le magnétisme positif d'une main rencontre le magnétisme négatif de l'autre, qui s'interpénètrent. La polarisation s'effectue, l'équilibre et l'harmonie s'établissent.

Cet exercice aide à résoudre les contradictions par la douceur et la conciliation. Et, en effet, l'homme dont la Conscience Divine est éveillée, se trouve sur une nouvelle voie, qui l'engage, à travers son comportement, à résoudre les problèmes d'une nouvelle façon, c'est-à-dire par la douceur et la conciliation, qualités essentielles du cœur, du féminin de l'être humain.

«La douceur prépare la voie à l'amour. Elle ne piétine point le roseau écrasé, et n'éteint pas la veilleuse vacillante. Elle répand sur la terre le rayonnement du Monde Angélique».

Ce sont les Forces du Principe de l'Amour Récepteur, Elaboreur, Principe féminin, qui agit dans l'exercice conciliation.

2. Conciliation.

Mélodie n° 2 - 30 mesures.

Position de départ :

Poids du corps sur la jambe gauche, les bras en avant de la poitrine, les doigts opposés se touchent, formant un triangle pointe en haut. 1.

Déroulement :

1^{ère} mesure :

Un pas de la *jambe droite*, et les bras simultanément se séparent, et par des arcs de cercle, légèrement incurvés s'évasent sur les côtés, et s'arrêtant ainsi à l'horizontale, les paumes des mains tournées vers le sol. 2.

2^e mesure :

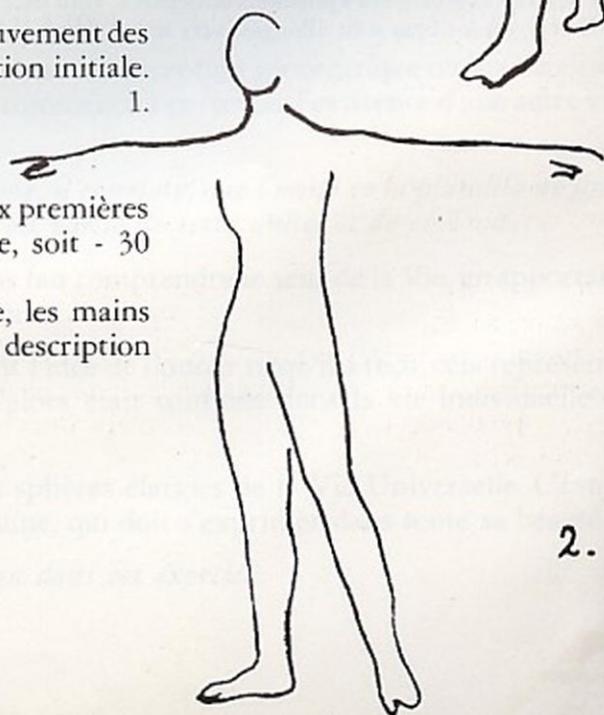
Un pas de la *jambe gauche*, et simultanément le mouvement des bras est répété inversement, pour revenir à sa position initiale. 1.

Dans les mesures suivantes, les mouvements des deux premières mesures se répètent, jusqu'à la fin de la mélodie, soit - 30 mesures.

A la 30^e mesure, avec le pas de la jambe gauche, les mains reviennent se poser au-dessus de la poitrine. Voir la description de l'exercice n° 3.



1.



2.

3^e exercice. Donner.

Les gestes de *donner et de recevoir*, que représente cet exercice, expriment l'échange entre la vie intérieure et la vie extérieure de l'homme, - entre nous et les Forces de la Nature Vivante. Ce que l'homme reçoit de la Nature, il doit l'élaborer, puis en faire don. S'il retient ces dons pour lui seul, il sera semblable à un récipient rempli d'eau qu'on ne vide jamais, et, dont le contenu ne se renouvelant pas, reste stagnant. Au contraire, lorsque l'homme donne, il reçoit en retour, de même qu'une source jaillissante déverse ses eaux indéfiniment pour en recevoir toujours de nouvelles.

C'est un processus d'échange, qui s'effectuera dans l'homme; il se sentira régénéré, joyeux et dispos.

Ce mouvement, où la pensée est liée au geste si évocateur du don, agit comme par enchantement sur le caractère de celui qui le répète quotidiennement. Il lui fera comprendre le Grand Principe du don et de l'amour. *L'homme dont la Nature Divine est éveillée et qui s'est éveillé à l'Amour, doit apprendre ce qu'est le Don, ce qu'est la Générosité.*

«Cet exercice est le réceptacle du potentiel des qualités de base, qui se développeront dans l'homme au cours de la Nouvelle Culture, qui est proche. En se préparant dès à présent, l'homme pourra devenir le pionnier de cette culture, qui sera celle du Sacrifice de son égo, du moi, de l'Abnégation et du don de soi.»

«La science qui consiste à savoir donner et recevoir est une loi inéluctable pour maintenir l'équilibre physique et spirituel de l'homme.»

3. Donner.

Mélodie n° 3 - 34 mesures.

Position de départ:

Poids du corps sur la jambe gauche, doigts des mains posés sur la poitrine, les paumes vers soi, les avant-bras souples, le long du torse.

Déroulement:

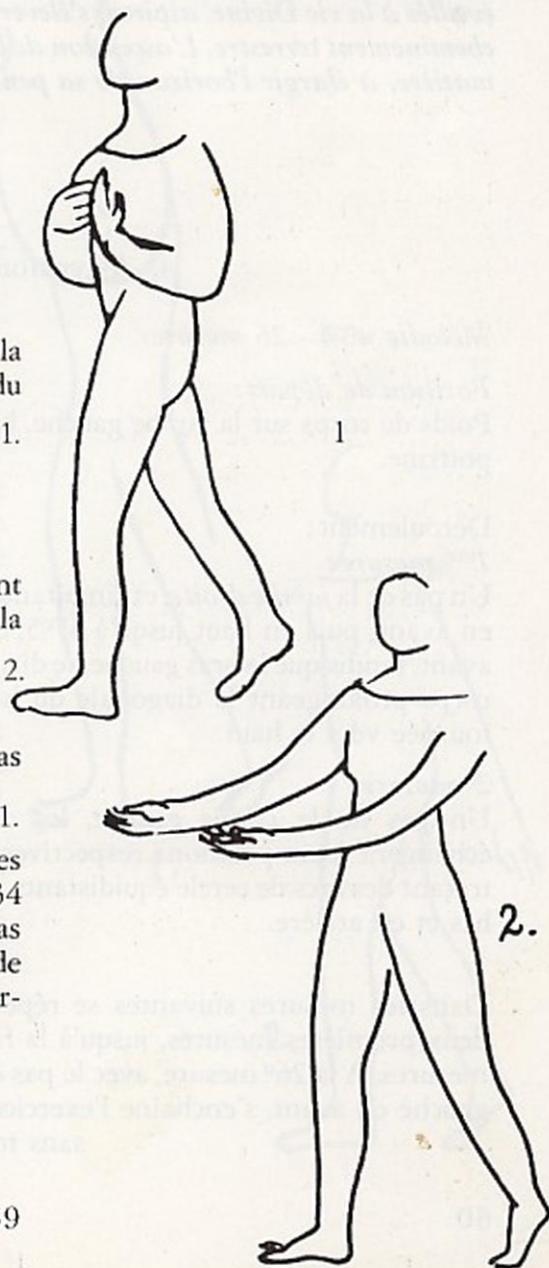
1^{re} mesure:

Un pas de la *jambe droite*, et simultanément les bras se portent en se dépliant en avant, par un mouvement arrondi, jusqu'à la hauteur de la taille, en un geste d'offrande.

2^e mesure:

Un pas de la *jambe gauche*, et, simultanément, le geste des bras est répété inversement, pour revenir à sa position initiale.

Dans les mesures suivantes, les mouvements des deux premières mesures se répètent, jusqu'à la fin de la mélodie - soit 34 mesures. A la 34^e mesure, avec le pas de la jambe gauche, les bras reviennent se poser au-dessus de la poitrine, dans la position de départ, pour enchaîner, sans mouvement intermédiaire, l'exercice suivant.



4^e exercice. Ascension.

Les gestes en avant et en diagonale de 67°5, successifs, du bras droit, puis du bras gauche, expriment : *le chemin éternel de la vie, de la descente et de la montée*, comme le flux et le reflux, qui se répètent à l'infini.

La souffrance, la pauvreté dans le sens de la descente, c'est l'obscurité, c'est la nuit ; la joie, la plénitude dans le sens de la montée, c'est la lumière, c'est le jour.

Ces deux états se trouvent constamment présents dans la vie de l'homme, et dans l'ordre de la Nature ; même dans la marche, le pied se lève - c'est l'ascension, puis se pose sur le sol - c'est la descente.

Que l'homme soit dans la montée, ou dans la descente, il doit admettre que ce processus fait partie du chemin de la vie. Si l'homme ne descend pas, il ne peut point monter.

Lever le bras droit signifie, que l'intellect de l'homme est agissant, lever le bras gauche, c'est le cœur qui participe à l'action.

Cet exercice aide l'homme à comprendre ce qu'est la voie éternelle, ce qui lui incombe de suivre, et à acquérir une juste notion de cette voie.

« Lorsque une âme s'éveille du profond sommeil de la vie matérielle, elle dirige son regard en haut, vers les hauteurs de l'Esprit. La montagne est l'emblème du Monde Divin, lieu sacré, où l'âme éveillée à la vie Divine, aspire à s'élever pour y puiser la lumière, et les forces indispensables durant son cheminement terrestre. L'ascension de la montagne elle-même, aide l'homme à surmonter l'inertie de la matière, à élargir l'horizon de sa pensée, de ses idées, et réaliser la pureté de son cœur. »

4. Ascension.

Mélodie n° 4 - 26 mesures.

Position de départ :

Poids du corps sur la jambe gauche, bras repliés et posés sur la poitrine.

Déroulement :

1^{re} mesure :

Un pas de la *jambe droite*, et simultanément, le *bras droit* s'étend en avant, puis en haut jusqu'à 67°5, de diagonale, la paume en avant, tandis que le *bras gauche*, se dirigeant en bas, en arrière du corps prolongeant la diagonale du haut, la paume de la main tournée vers le haut.

1.

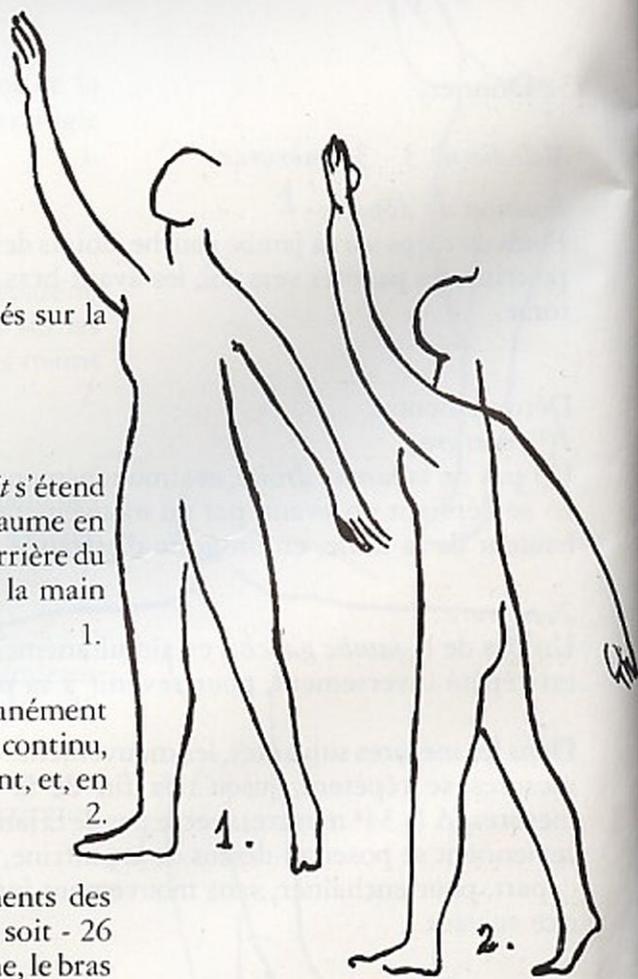
2^e mesure :

Un pas de la *jambe gauche*, les deux bras simultanément échantent leurs positions respectives, en mouvement continu, traçant des arcs de cercle équidistants, en haut et en avant, et, en bas et en arrière.

2.

Dans les mesures suivantes se répètent les mouvements des deux premières mesures, jusqu'à la fin de la mélodie, soit - 26 mesures. A la 26^e mesure, avec le pas de la jambe gauche, le bras gauche en avant, s'enchaîne l'exercice n° 5,

sans mouvement intermédiaire.



5^e exercice. Elévation.

Les deux bras se lèvent en même temps en avant, dans la diagonale de 67°, ils s'abaissent ensuite, puis terminent leur trajet en arrière du corps. Lorsque les bras se lèvent, c'est pour recevoir la lumière de la Nouvelle Aurore, de ce qui vient du Monde Divin.

Ces mouvements expriment l'énergie qui pousse l'homme en avant, sur le chemin de la vie, vers l'avenir.

Baisser les bras et les porter en arrière du corps, signifie, qu'en acceptant la vie nouvelle, nous abandonnons la vie passée.

Lever les deux bras en même temps indique l'union de l'intellect et du cœur, ce qui confère à ce geste une force plus grande.

«Elévation, c'est l'élan de l'âme pour tout ce qui est beau et sublime; c'est aussi l'appel à toutes les âmes, pour qu'elles s'acheminent sur cette voie.»

«Une joie douce remplit l'être. La vision d'une vie jusqu'alors inconnue, se présente à son regard. Depuis longtemps l'homme l'a pressentie, il l'a toujours cherchée et, à présent il découvre le chemin de cette vie. Une résolution naît dans son âme, qui consiste à marcher sur ce chemin, en abandonnant les vieilles conceptions. Des forces nouvelles s'éveillent en lui.»

5. Elévation.

Mélodie n° 5 - 26 mesures.

Position de départ :

Poids du corps sur la jambe gauche, et les bras ayant la dernière position de l'exercice précédent : le gauche levé en avant, le droit, en arrière du corps, s'enchaînent sans interruption des mouvements.

Déroulement :

1^{ère} mesure :

Un pas de la *jambe droite*, simultanément, le bras droit vient se mettre dans la position parallèle au bras gauche, en traçant un demi-cercle de l'arrière en avant, les deux bras en diagonale de 67°5, les paumes en avant. 1.

2^e mesure :

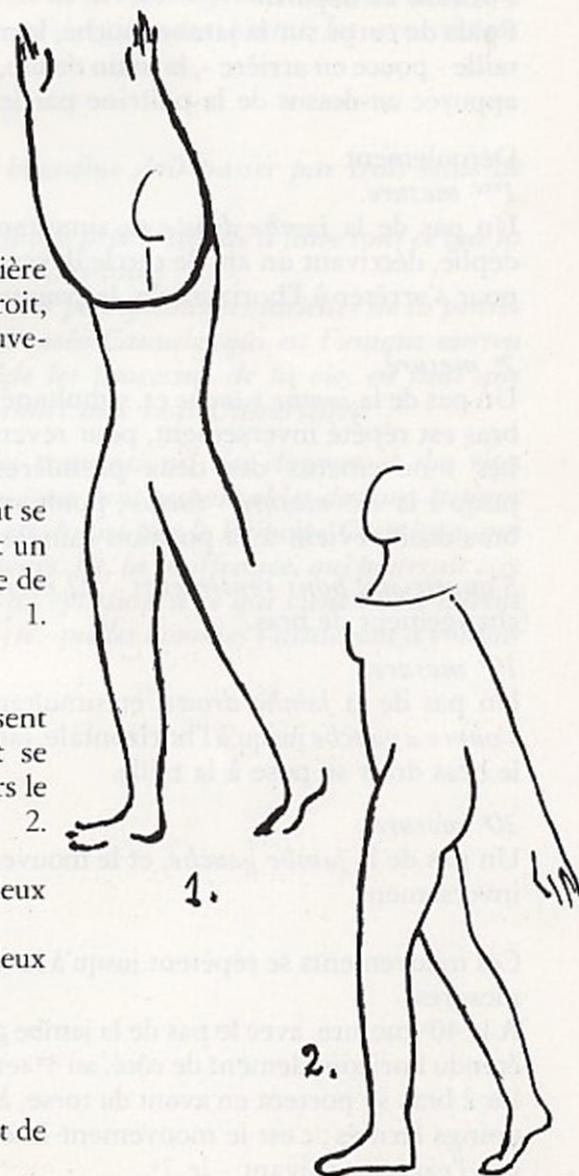
Un pas de la *jambe gauche*, et les deux bras se baissent parallèlement, traçant des arcs de cercle descendants, et se dirigeant de chaque côté du corps, en arrière, les paumes vers le haut. 2.

Dans les mesures suivantes se répètent les gestes des deux premières mesures.

A la 26^e mesure - le poids du corps sur la jambe gauche, les deux bras sont à l'arrière du corps, et, au 3^e temps de cette mesure,

par un bref mouvement intermédiaire :

le bras gauche se pose sur la taille, tandis que, le bras droit, s'appuie contre la poitrine - position de départ de l'exercice suivant.



6^e exercice. Ouvrir. - S'ouvrir aux bonnes pensées et aux bons sentiments.

Le bras droit, puis à son tour, le bras gauche, s'ouvrent chacun de leur côté respectif, et, ensuite reviennent devant la poitrine. Dans cet exercice d'une part, par le geste du bras droit, l'homme absout les contradictions concernant ses pensées. Par le geste du bras gauche, il résout les problèmes du cœur.

Par les mouvements des bras émanent de l'homme des forces irradiantes pouvant écarter les obstacles, qui se trouvent sur la voie lumineuse de l'âme, afin qu'elle puisse commencer son élévation.

« Pour pénétrer et comprendre les lois de la Nature, l'homme doit s'ouvrir à elle. C'est le geste d'ouvrir, et après s'être ouvert et libéré, il se referme, c'est-à-dire, il se ferme aux influences du passé.

La porte du passé doit se refermer, et celle de l'avenir doit s'ouvrir, et ce qui ouvre, c'est le présent, et c'est notre volonté agissante. »

Cet exercice peut être appelé :

Méthode pour apprendre à faire de justes conclusions dans les domaines de la pensée et des sentiments.

6. Ouvrir.

1. S'ouvrir aux bonnes pensées.
2. S'ouvrir aux bons sentiments.

Mélodie n° 6 - s'ouvrir aux bonnes pensées - 18 mesures

Position de départ.

Poids du corps sur la jambe gauche, la main gauche posée sur la taille - pouce en arrière -, la main droite, la paume vers le sol, est appuyée au-dessus de la poitrine par le pouce. 1.

Déroulement.

1^{ère} mesure.

Un pas de la *jambe droite* et, simultanément, le bras droit se déplie, décrivant un arc de cercle devant, puis continue de côté, pour s'arrêter à l'horizontale, la paume vers le sol. 2.

2^e mesure.

Un pas de la *jambe gauche* et, simultanément, le mouvement du bras est répété inversement, pour revenir à sa position initiale. Les mouvements des deux premières mesures se répètent jusqu'à la 18^e mesure - incluse; poids sur la jambe gauche, et le bras droit revient à sa position initiale. 1.

S'ouvrir aux bons sentiments - 22 mesures.
changement de bras.

19^e mesure.

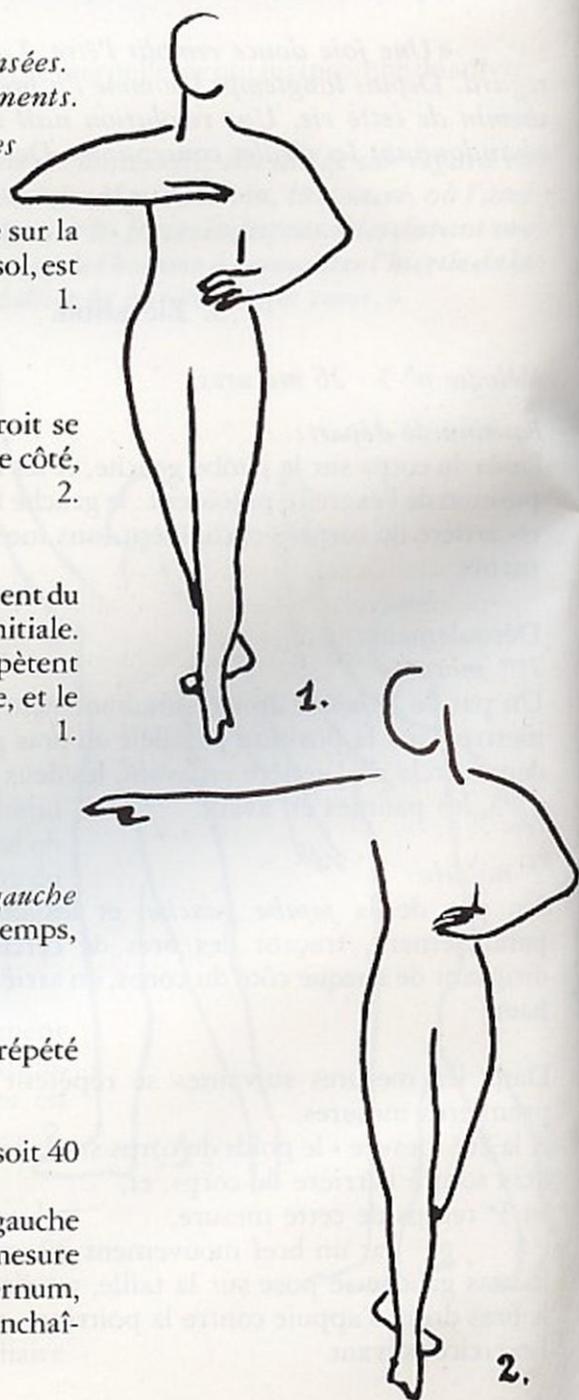
Un pas de la *jambe droite*, et simultanément, le bras gauche s'ouvre à gauche jusqu'à l'horizontale, tandis qu'en même temps, le bras droit se pose à la taille.

20^e mesure.

Un pas de la *jambe gauche*, et le mouvement du bras est répété inversement.

Ces mouvements se répètent jusqu'à la fin de la mélodie, soit 40 mesures.

A la 40^e mesure, avec le pas de la jambe gauche, et le bras gauche étendu horizontalement de côté, au 3^e temps de la même mesure les 2 bras se portent en avant du torse, à la hauteur du sternum, poings fermés; c'est le mouvement intermédiaire pour enchaîner l'exercice suivant - le 7^e.



7^e exercice. Libération.

Les bras en avant du torse à demi oblique, à la hauteur du sternum - position fermée très évocatrice - les doigts des mains fermés en poings, les pouces opposés se touchant. Les mains se baissent et s'écartent, s'ouvrent de chaque côté en une courbe descendante, puis, remontent à l'horizontale, paumes ouvertes vers le bas.

C'est un geste déterminé, qui signifie, rompre avec tout ce qui, jusqu'à présent formait un obstacle à l'épanouissement de l'âme, en finir avec l'ancienne vie, renier les erreurs du passé, se libérer des entraves séculaires, et acquérir une vie nouvelle.

Par cet exercice se déclenchent des énergies, qui aident l'homme à s'arrêter sur la pente, et à reprendre la bonne direction, qui le ramènera sur la voie ascendante, vers les sources inépuisables de la vie Cosmique.

Cet exercice dit à l'homme: «Quittez les voies souterraines et obscures de la haine pour pénétrer dans la vie de l'éternelle Aurore, et accéder aux joies de l'Amour».

En exécutant ces mouvements les participants du Cercle de la Paneurythmie renvoient en une pensée concentrée, cet élan de libération intérieure, afin qu'il agisse sur toutes les consciences humaines.

Cet exercice tend à augmenter l'action de la Volonté.

«Pour acquérir la liberté intérieure, la conscience humaine doit passer par trois états de conscience:

Pour que l'homme soit libre, il faut qu'à un moment donné il soit prêt et décidé à faire tout ce que la Divine Intelligence exige, et elle exige, que nous nous réconcilions tous.

Pour que l'homme soit libre, il faut qu'il dépasse le monde des perceptions sensorielles de la pensée concrète. Cela signifie, que l'homme doit éveiller en lui la Pensée Causale, qui est l'unique moyen permettant de pénétrer le monde métapsychique qui élucide les processus de la vie, en tant que corrélation entre le passé, le présent et l'avenir, et la conformité aux Lois Universelles.

L'homme doit s'élever au-dessus des préjugés et des conventions, des dogmes et des rites religieux, qui agissent suivant la Loi de la violence. Tous les êtres sont responsables de leurs actions devant le Principe Cosmique. Chaque pouvoir raisonnable est donné par le Principe Cosmique, qui surveille ce pouvoir, et, tient pour responsables tous ses serviteurs. Et, la souffrance, qui pourrait être pour nous le résultat d'une punition, n'est que notre non-acceptation à ce qui vient de la Divine Intelligence, qui cherche à rendre l'homme libre, et fait de sorte, que les hommes s'attachent à vouloir rencontrer la Vérité.»

7. Libération.

Se libérer des erreurs du passé.

Mélodie n° 6 - 40 mesures.

Position de départ:

Poids du corps sur la jambe gauche, les deux bras en avant à demi obliques, à la hauteur du sternum, les poings fermés - pouces par dessus les doigts, les pouces opposés se touchent. 1.

Déroulement:

1^{re} mesure:

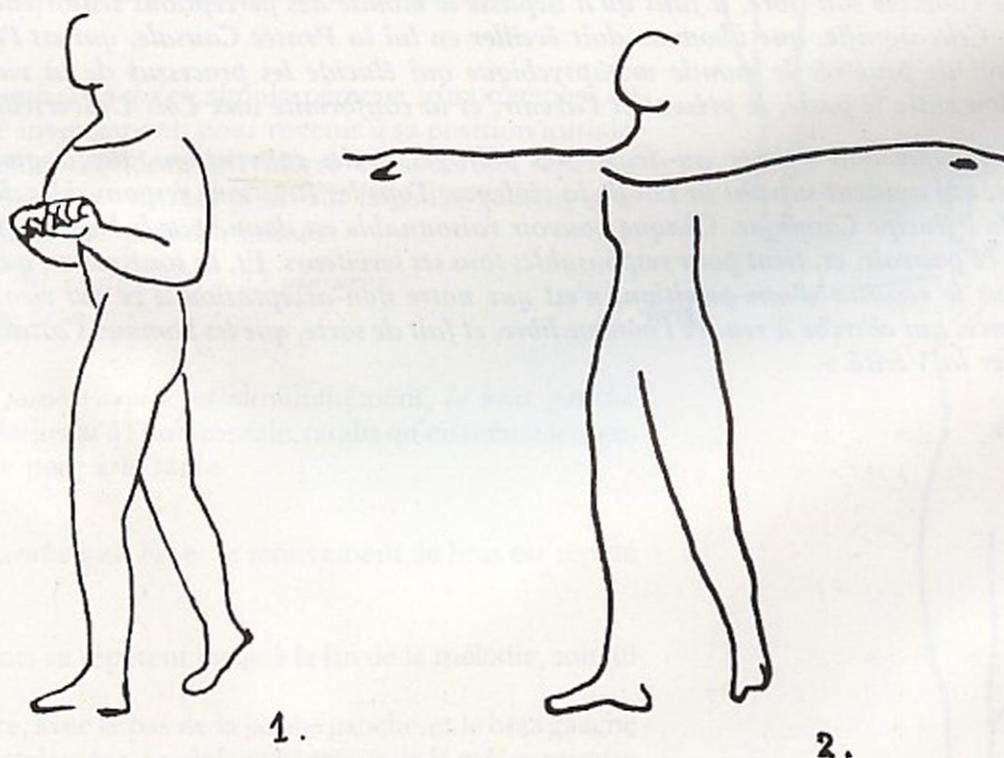
Un pas de la *jambe droite*, et les mains se séparent, dans un geste de déchirer un tissu, se dirigent avec détermination par des arcs de cercles descendants de chaque côté, puis remontent à l'horizontale, les paumes tournées vers le bas. 2.

2^e mesure:

Un pas de la *jambe gauche* et, simultanément, le mouvement des bras est répété inversement, pour revenir à sa position de départ. 1.

Ces mouvements se répètent jusqu'à la fin de la mélodie, soit 40 mesures. A la 40^e mesure, un pas de la jambe gauche, les bras reviennent dans leur position initiale - poings fermés.

Sans mouvement intermédiaire, s'enchaîne l'exercice suivant - le 8^e.



8^e exercice. Battements des mains.

Les battements des mains, dans cet exercice, expriment la joie de l'homme d'être libéré des liens karmiques et artificiels. C'est après avoir été délivré, que l'homme réalise combien il a été limité.

Après les battements, les mains s'ouvrent, les paumes vers le haut, c'est la joie de la fleur, qui, au printemps ouvre pour la première fois ses corolles aux rayons du soleil; c'est la joie du papillon, sorti de son cocon; c'est la joie de l'âme qui s'est épanouie à la lumière. L'âme acquiert sa liberté.

«L'homme, qui s'incarne sur la terre doit apprendre. La vie est une école supérieure, où l'on enseigne des leçons d'une grande diversité. Les souffrances et les joies sont des leçons, que l'homme doit étudier en profondeur; il connaîtra la souffrance et la joie jusqu'à ce qu'il arrive à tourner son visage vers Dieu.

Tourner son visage vers Dieu signifie, travailler avec les méthodes de l'Amour qui apporte la chaleur et la vie à l'être humain; travailler avec les méthodes de la Sagesse, qui apporte la lumière à l'intellect; travailler avec les méthodes de la Vérité, qui libère l'homme et élargit sa conscience.

Celui qui travaille avec ces trois Forces Universelles, triomphera dans tout ce qu'il entreprend dans la vie.»

8. Battements des mains.

Joie d'être libéré.

Mélodie n° 6, soit 40 mesures.

Position de départ.

Poids du corps sur la jambe gauche, les bras étant dans la position finale de l'exercice précédant, les poings fermés devant la poitrine, sans mouvement intermédiaire.

Déroulement.

1^{re} mesure.

Un pas de la *jambe droite* et, simultanément les bras dans deux courbes, légèrement descendantes s'étendent de chaque côté à l'horizontale, les paumes vers le bas. 1.

2^e mesure.

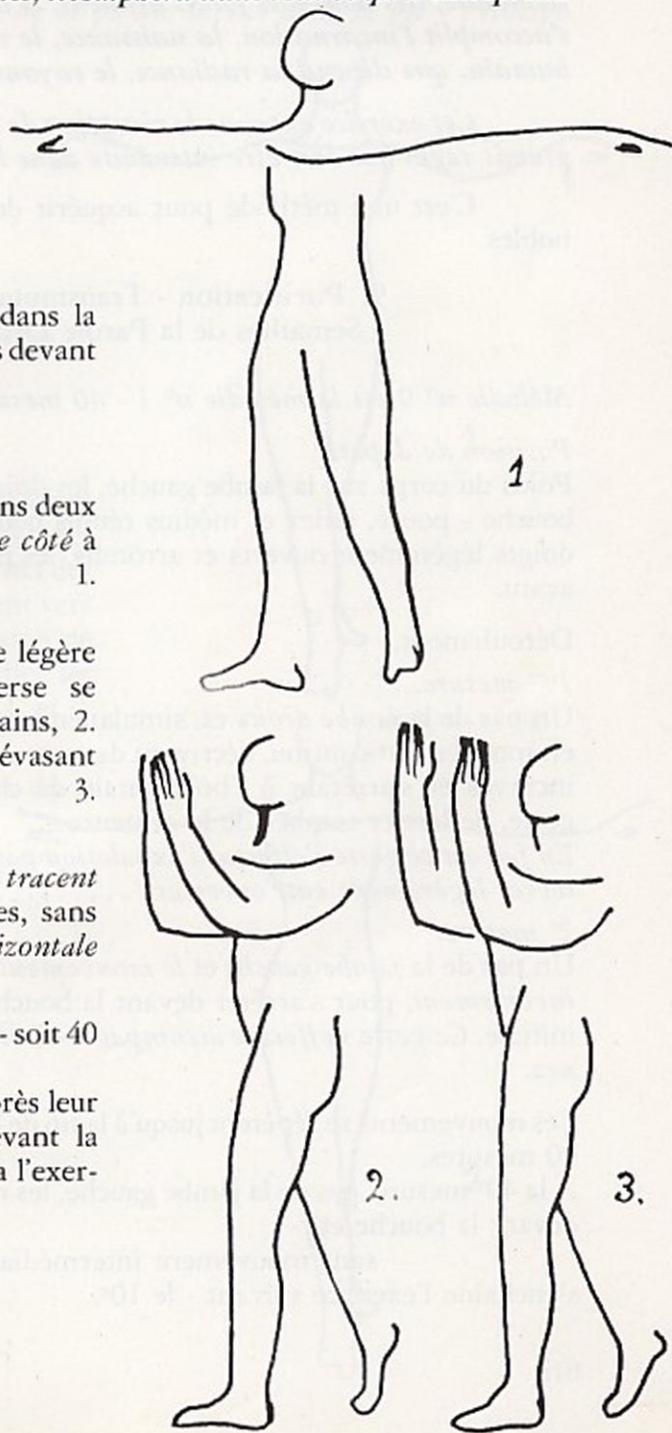
Un pas de la *jambe gauche*, et les bras, avec la même légère courbe descendante, viennent en mouvement inverse se rejoindre, à la hauteur du visage, en un claquement des mains, 2. pour remonter légèrement à la hauteur du visage en s'évasant comme un calice ouvert. 3.

3^e mesure.

Un pas de la *jambe droite* et, simultanément les bras tracent deux courbes légèrement descendantes et équidistantes, sans toucher les mains, descendent, puis s'étendent à l'horizontale des 2 côtés, comme dans la 1^{re} mesure.

Ces mouvements se répètent jusqu'à la fin de la mélodie - soit 40 mesures.

A la 40^e mesure, pas de la *jambe gauche*, et les mains, après leur dernier claquement, redescendent, pour se placer devant la bouche, et sans mouvement intermédiaire, s'enchaînera l'exercice n° 9.



9^e exercice. Purification.

Les mains sont posées sur la bouche, pouce, index et médium réunis, les autres doigts libres et arrondis. Les bras se déplient légèrement incurvés en avant du corps, s'ouvrent et s'arrêtent horizontalement de chaque côté; les doigts s'ouvrent comme s'ils laissaient tomber la semence. Ce geste est accompagné d'une expiration, les lèvres entr'ouvertes, et l'émission de la lettre «H» aspirée.

Le souffle signifie la parole divine, qui purifie.

Inspirer, c'est recevoir; expirer, c'est se purifier.

Le mouvement des bras, eux-mêmes s'ouvrant sur les côtés, représente la semence.

«La vie du disciple est d'une grande intensité. Il passe par des joies et des souffrances extrêmement profondes, que le monde ne connaît point. C'est la douleur de toutes les graines semées dans la terre profonde et sombre.»

«Une fois que les connaissances sont acquises, c'est-à-dire, la graine semée, l'aspirant à la vie spirituelle est soumis à l'épreuve de l'isolement, du silence, et de l'obscurité, et au travers de ces épreuves, dans la lutte de survie, l'âme se fortifie. L'élaboration, l'alchimie sont dans leur période terminale, des nouvelles forces affluent, et donneront ensuite l'élan créateur. C'est à ce moment que s'accomplit l'incarnation, la naissance, le retour à la vie. C'est de l'intensité du travail dans l'être humain, que dépend la radiance, le rayonnement spirituel de l'homme.»

Cet exercice exprime la réception de la parole, ainsi que, la parole transmise oralement par les grands sages qui doit être introduite dans la vie des hommes. Principe féminin.

C'est une méthode pour acquérir des pensées et des sentiments purs, et, réaliser des actes nobles.

9. Purification - Transmutation. - Semailles de la Parole Divine -

Mélodie n° 9 est la mélodie n° 1 - 40 mesures.

Position de départ.

Poids du corps sur la jambe gauche, les doigts placés devant la bouche - pouce, index et médium réunis bout à bout, les autres doigts légèrement ouverts et arrondis, les paumes tournées en avant.

1.

Déroulement.

1^{ère} mesure.

Un pas de la jambe droite et, simultanément, les bras s'ouvrent, en mouvement continu, décrivant des arcs de cercle légèrement incurvés et s'arrêtant à l'horizontale de chaque côté, avec le geste, de laisser tomber de la semence.

En faisant ce geste s'effectue l'exhalation par la bouche, avec les lèvres légèrement entr'ouvertes.

2.

2^e mesure.

Un pas de la jambe gauche et le mouvement des bras est répété inversement, pour s'arrêter devant la bouche, dans la position initiale. Ce geste s'effectue accompagné d'une inspiration par le nez.

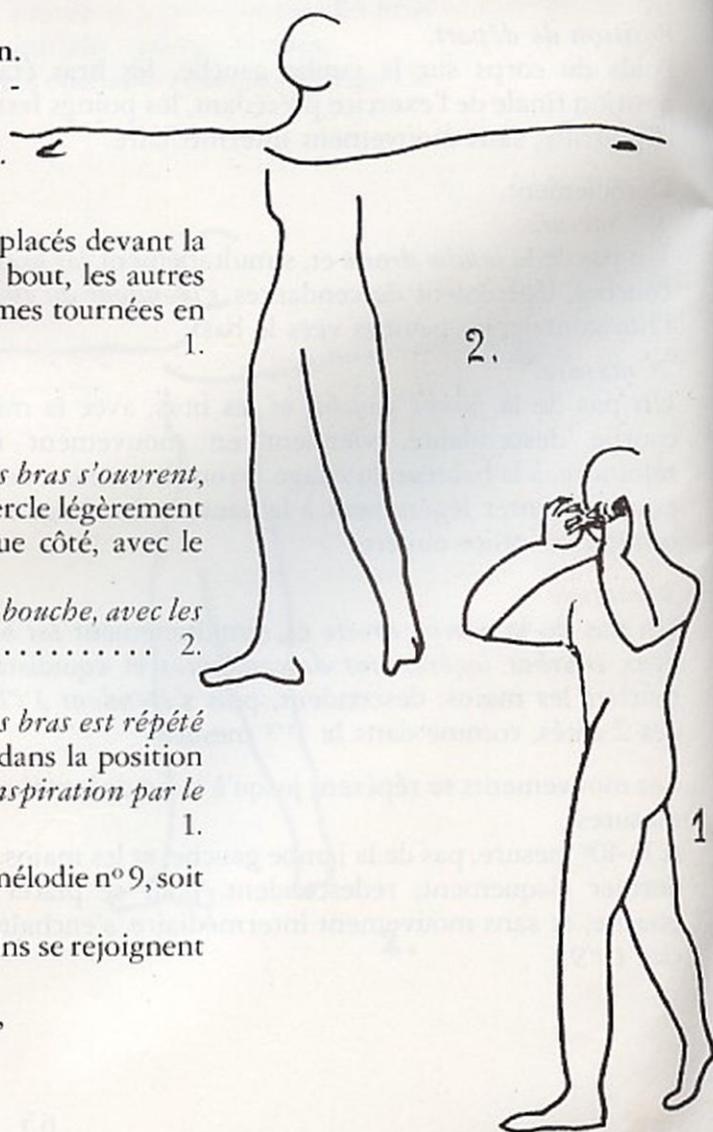
1.

Ces mouvements se répètent jusqu'à la fin de la mélodie n° 9, soit 40 mesures.

A la 40^e mesure, pas de la jambe gauche, les mains se rejoignent devant la bouche et,

sans mouvement intermédiaire,

s'enchaîne l'exercice suivant - le 10^e.



10^e exercice. Voler.

La conquête de l'intégralité de l'être humain ne se fait, qu'après l'épreuve du silence, le sacrifice du « moi » - l'abnégation. Après l'état végétatif, comme le grain qui s'éveille et croît, *l'homme à l'intellect et au cœur éclairés, s'ouvre aux nouvelles conceptions.*

A présent, ayant acquis des forces, il se libère de l'obscurité, c'est le retour à la vie. « C'est la joie de toutes les fleurs, qui ont poussé, et qui sont entrées dans la lumière. »

Ces mouvements courbes et ondulés des bras et des mains, représentent cette force, qui permet l'acquisition de la lumière, de la connaissance, ainsi que l'aspiration de l'homme à s'élever.

Ici, la lumière est concrétisée en mouvements physiques, au rythme du Flux et du Reflux, telle qu'elle nous vient du Cosmos. Elle fait pousser les semences, les fait éclore.

Cet exercice signifie, que tout ce qui est ensemencé doit croître; les fruits doivent mûrir, et, l'homme doit s'en servir.

Une autre signification est la suivante:

c'est la voie juste pour la propagation et la croissance de la parole divine dans la vie - Principe masculin.

10. Voler.

Transmission des ondes lumineuses.

Mélodie n° 10 est la mélodie n° 2.

Position de départ.

Le poids du corps sur la jambe gauche, les mains devant la bouche, la dernière position de l'exercice précédent.

Déroulement.

1^{ère} mesure.

Un pas de la *jambe droite* et, simultanément les bras se déploient en se dirigeant étendus horizontalement des deux côtés, les paumes vers le bas. En effectuant des légers fléchissements des coudes et des poignets, les mains accentuent le mouvement vers le haut, rappelant le vol d'un oiseau et, avec l'expression de vouloir dépasser la limite visible des mains, pour irradier les ondes dans l'espace.

1. et 2.

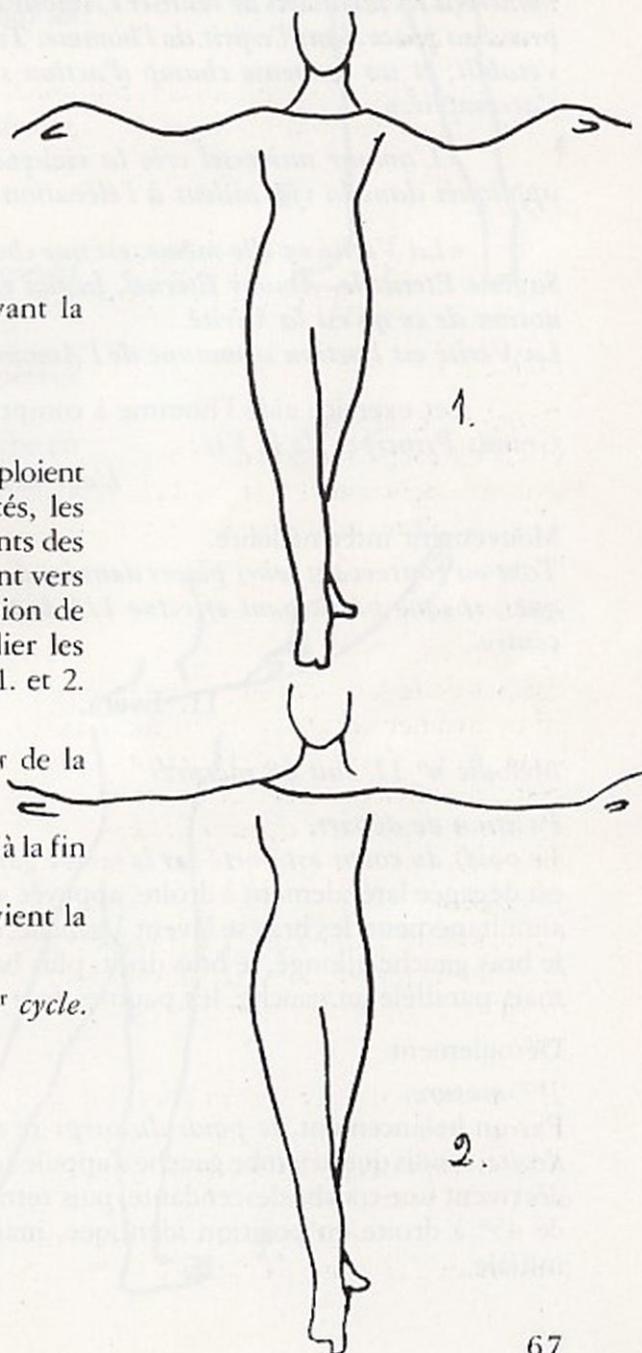
2^e mesure.

Un pas de la *jambe gauche*, les mouvements des bras de la 1^{ère} mesure se répètent identiques.

Ces mouvements des bras se répètent à chaque pas, jusqu'à la fin de la mélodie, soit 30 mesures.

A la 30^e mesure, un pas de la jambe gauche, la droite vient la rejoindre; les bras se baissent le long du corps.

Fin du 1^{er} cycle.



11^e exercice. Evera.

Pendant cet exercice, le corps se tourne successivement, à droite, puis à gauche, et chaque quart de tour est suivi d'un mouvement en avant, dans la direction générale.

Etant tourné face au centre, les bras levés dans la diagonale latérale à gauche, cela signifie: acquérir l'amour.

Etant tourné dos au centre, les bras levés à droite, c'est acquérir la sagesse.

Se tourner en avant, dans la direction générale, exprime l'élan de l'être humain à s'élever, et son aspiration à atteindre la vérité.

«L'amour est le père et la mère du monde. Il a créé tout ce qui vit sous le soleil... Il a enfanté les soleils. Le Cosmos n'est rien d'autre qu'une immense manifestation de l'Amour. L'homme doit être conscient de l'évidence, que la vie est un don d'amour. Le moteur puissant de la vie intégrale, c'est l'Amour, la grande force, qui dirige tout, et que tout lui est soumis.»

«La sagesse représente la Science profonde des Lois de la Nature. Dans notre culture elle montrera les méthodes de réaliser l'Amour dans la vie. Lorsque la Sagesse éclaire l'âme, chaque chose prend sa place dans l'esprit de l'homme. Toutes les idées deviennent claires, déterminées; l'harmonie s'établit, et un immense champ d'action s'ouvre devant lui. C'est alors, que l'homme commence à s'accomplir.»

«L'amour universel crée la vie, et la sagesse la maintient. Ce sont les deux Principes qui, appliqués dans la vie, aident à l'élévation du Monde.»

«La Vérité en elle-même, est une chose concrète, réelle, inchangée. Elle est: Lumière Eternelle, Sagesse Eternelle, Amour Eternel, Justice et Vie Eternelles. Si l'on vit ces cinq états, on obtiendra la notion de ce qu'est la Vérité.

La Vérité est l'action commune de l'Amour et de la Sagesse, elle est le résultat Final de l'Eternité.»

Cet exercice aide l'homme à comprendre et à approfondir le Sens et le Contenu des Trois Grands Principes de la Vie:

L'amour, la sagesse et la vérité.

Mouvement intermédiaire.

Tout en conservant leurs places dans les deux cercles concentriques, chaque participant effectue 1/4 de tour à gauche, face au centre.

11. Evera.

Mélodie n° 11, soit 68 mesures.

Position de départ.

Le poids du corps est porté sur la jambe gauche, la jambe droite est dégagée latéralement à droite, appuyée sur la pointe du pied, simultanément, les bras se lèvent à gauche, en diagonale de 45° - le bras gauche allongé, le bras droit, plus bas, arrondi au coude, mais parallèle au gauche, les paumes face à face. 1.

Déroulement.

1^{re} mesure.

Par un balancement, le poids du corps se déplace sur la jambe droite, tandis que la jambe gauche s'appuie sur la pointe. Les bras décrivent une courbe descendante, puis remontent en diagonale de 45° à droite en position identique, mais inverse à la pose initiale. 2.



2^e mesure.

Pivotant 1/4 de tour à droite, et faisant un pas de la jambe gauche en avant - dans la direction générale, le pied droit en arrière, appuyé sur la pointe. Simultanément, les bras, par un mouvement continu, se tendent parallèles dans la diagonale de 45° en avant - le bras gauche allongé, le bras droit plus bas, et, arrondi au coude et, finissant le mouvement par une légère poussée des poignets relevés, les paumes en avant. Durant cette mesure le côté gauche du corps est en direction du centre. 3.

3^e mesure.

Pivotant 1/4 de tour à droite, dos au centre, en déplaçant le poids du corps sur la jambe droite, la gauche appuyée sur la pointe du pied. Simultanément, les bras décrivent une courbe descendante, puis remontent à droite, en diagonale de 45° - comme dans la position de départ. 4.

4^e mesure.

Identique à la 1^{re} mesure, mais les mouvements des bras et les pas se font à l'inverse - vers la gauche, tout en restant dos au centre.

5^e mesure.

Identique à la 2^e mesure, mais le pas se fait par la jambe droite, en direction générale, et le bras droit allongé, le bras gauche plus bas et arrondi au coude.

6^e mesure.

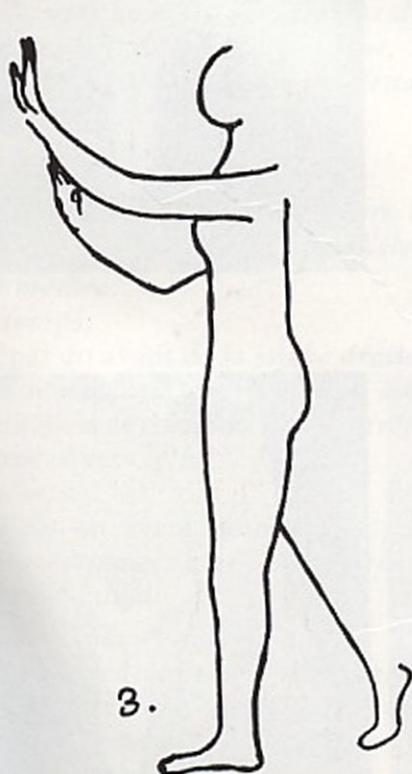
Identique à la 3^e mesure, mais face au centre, les mouvements des bras, et, le déplacement du poids du corps se font vers le côté gauche, pour revenir à la position initiale.

A partir de la 7^e mesure, les mouvements ci-dessus, se répètent jusqu'à la fin de la mélodie, soit 68 mesures.

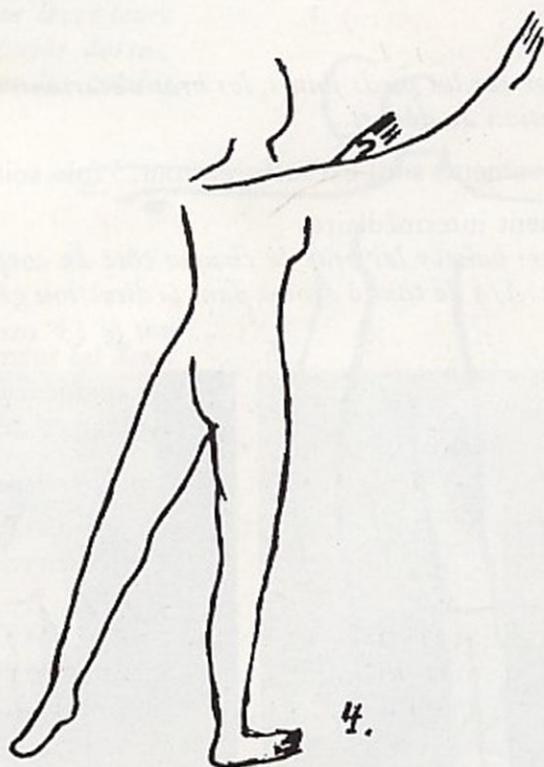
L'exercice finit à la 68^e mesure, par le pas de la jambe gauche en avant, dans la direction générale, identique à la 2^e mesure.



2.



3.



4.

12^e exercice. Sauter.

Cet exercice exprime le contentement et la joie de réaliser ce que sont l'amour et la sagesse, et de les appliquer dans la vie.

Tout d'abord, nous nous penchons en avant, ce qui signifie : s'incliner devant l'Éternel, le divin, qui œuvre dans le monde ; puis on se redresse pour sauter, avec un battement des mains, qui exprime l'offrande de notre joie au grand principe créateur.

« La parole humaine ne peut exprimer ce que l'âme est en état de vivre, lorsqu'elle aime le Seigneur. Le disciple est toujours dans la joie. »

Mouvement intermédiaire pour le 12^e exercice - Sauter.

- a) Baisser les bras et joindre les pieds.
- b) 1/4 de tour à gauche, face au centre.

12. Sauter.

Mélodie 12 - Sauter, soit 15 mesures.

Position de départ.

Les bras se lèvent écartés, verticalement, les paumes en avant. 1.

Déroulement.

1^{re} mesure : 1^{er} temps.

Pencher le torse et les bras bien allongés, jusqu'à l'horizontale en avant, dos et bras formant une seule ligne. 2.

2^e mesure.

1^{er} temps : les bras continuent leur mouvement en se dirigeant en arrière du corps, tandis que le torse reste à l'horizontale. 3.

2^e temps : les bras arrivés à l'horizontale en arrière du corps, amorcent un mouvement de retour, pendant que, simultanément, les genoux se plient. 4.

3^e temps : le corps se redresse progressivement, et, les bras avec élan se propulsent en avant et en haut, entraînant le corps, et, finissant dans un saut avec un claquement des mains, au-dessus de la tête. 5.

3^e mesure.

Retomber sur les pieds joints, les bras s'écartent, en reprenant leur position de départ. 1.

Ces mouvements sont exécutés, en tout, 5 fois, soit 15 mesures.

Mouvement intermédiaire :

1^{er} temps : baisser les bras de chaque côté du corps ;

2^e temps : 1/4 de tour à droite, dans la direction générale, pieds joints.

suit le 13^e exercice : tisser.

5.

4.

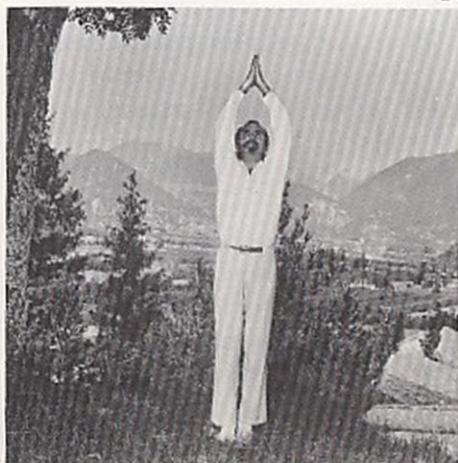
3.



1.



2.



13^e exercice : Tisser.

Cet exercice représente le processus de l'Évolution Organique de la Nature.

Entre les deux pôles terrestres : Nord et Sud, circulent des courants électromagnétiques, en mouvement ininterrompu. Chaque organe, et chaque cellule possèdent, eux aussi, des pôles entre lesquels circulent des courants électromagnétiques.

Dans les - va et vient - croisés des partenaires dans cet exercice est représentée l'action de ce processus. La vibration produite par le graphique des mouvements, liée à la force de la pensée, créent l'harmonie en l'homme.

« Lorsque l'on tisse sur un métier, la canette passe de la main gauche, à la main droite, et vice versa. De la même façon l'homme doit tisser ses pensées et ses désirs, et construire son caractère. En se déplaçant au pôle négatif, lorsqu'il lui vient une mauvaise pensée ou sentiment, et au pôle positif, lorsqu'il lui vient une bonne pensée. »

Cet exercice nous rend conscients du processus de la polarité, qui s'effectue par les forces du principe constructeur, élaborateur de la Nature, d'une part, et d'autre part: la marche parallèle en avant, dans cet exercice signifie, que le Rythme et l'Harmonie reçus et élaborés par l'homme, doivent être reflétés dehors, transmis dans la vie de l'Humanité, et dans la Nature.

Introduire, élaborer et émaner l'Harmonie, afin de stimuler l'action de cette évolution organique.

N^o 13 - Tisser.

Mélodie n^o 13, « Tisser » - 2/4 - 60 mesures.

Position de départ.

Les participants sont placés face à la direction générale, pieds joints.

Un temps, pour les partenaires du cercle extérieur, qui effectuent 2 pas en avant, ceux du cercle intérieur restent immobiles.

Un temps, pour les participants des 2 cercles pour lever leurs bras repliés devant la poitrine, les pouces appuyés dessus, médius opposés légèrement distants, les bras et les coudes horizontaux.

Déroulement.

Figure I.
Marche parallèle en avant.

1^{ère} mesure.

1^{er} temps.

Un pas en avant de la jambe droite et, simultanément les deux bras se déplient, décrivant des arcs de cercles horizontaux en avant, puis de chaque côté et, s'arrêtent latéralement, les paumes tournées vers le sol.

1.

2^e temps.

Un pas en avant de la jambe gauche et, simultanément les mouvements des bras sont répétés inversement, revenant à leur position initiale.

2.

De la 2^e à la 4^e mesure.

Les pas et les mouvements des bras de la 1^{ère} mesure se répètent, soit en tout 7 pas, mais, au 2^e temps de la 4^e mesure, le pied gauche rejoint le pied droit.

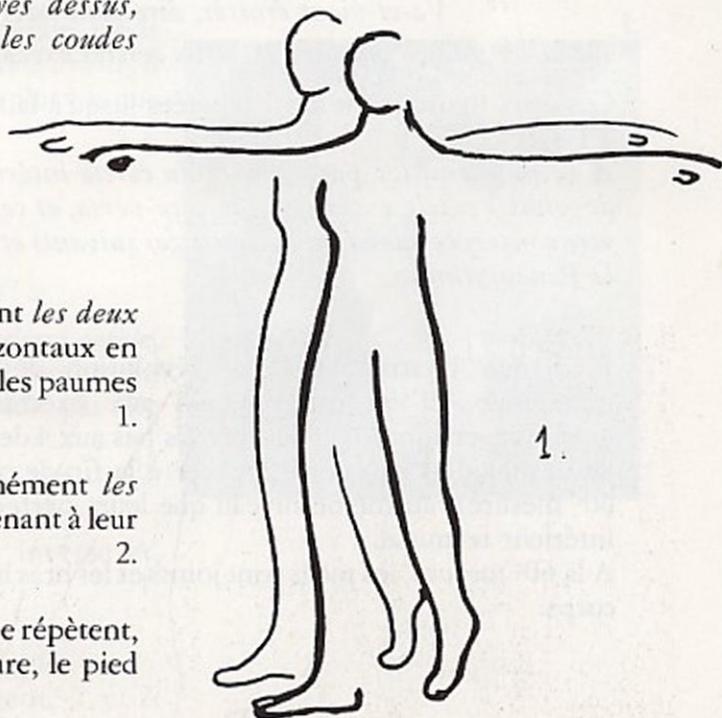


Figure II.
Va-et-vient croisés des partenaires.
- Directions latérales -

N.B.

Pour les 2 cercles, les bras continuent à s'ouvrir des côtés au 1^{er} temps et, se fermer au 2^e temps de la mesure.

Le pied qui croise, se pose toujours en avant de l'autre.

Les participants du cercle extérieur initial, en se croisant, passent toujours devant leurs partenaires.

5^e mesure.

1^{er} temps.

Cercle intérieur.

Un pas croisé à droite, par la jambe gauche.

Cercle extérieur.

Un pas croisé à gauche, par la jambe droite.

Simultanément, les deux bras s'ouvrent à l'horizontale. 3.

2^e temps.

Un pas latéral à droite, par la jambe droite.

Un pas latéral à gauche, par la jambe gauche.

Simultanément, les bras reviennent à leur position initiale. 4.

Aux 6^e, 7^e et 8^e mesures, les mêmes pas et les mouvements des bras sont répétés.

Au 2^e temps de la 8^e mesure.

Les deux pieds se rejoignent, comme dans la position initiale. Ainsi, les participants des deux cercles, ont échangé réciproquement, leurs places initiales.

Au cours de cette figure, les distances entre les partenaires, doivent être strictement observées.

Répétition de la figure I.
Marche parallèle en avant.

De la 9^e à la 12^e mesure, les deux cercles exécutent la 1^{ère} figure.

Répétition de la figure II.
Va-et-vient croisés, direction latérale.

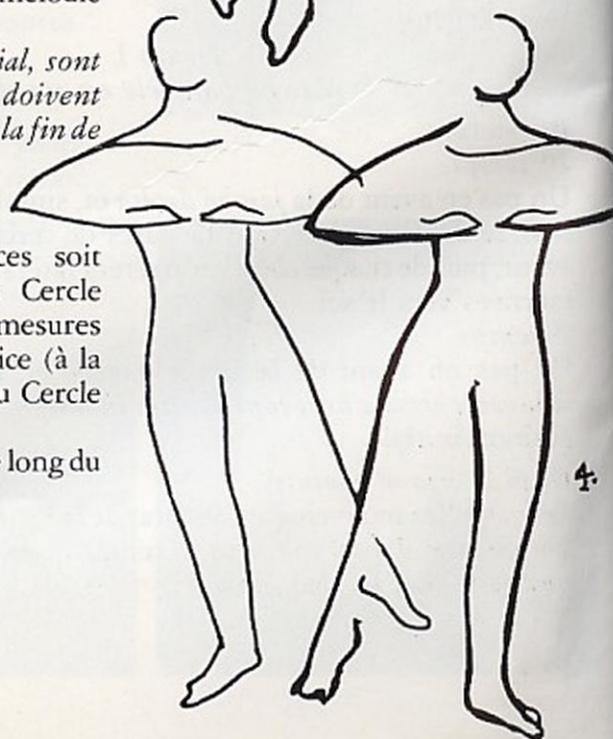
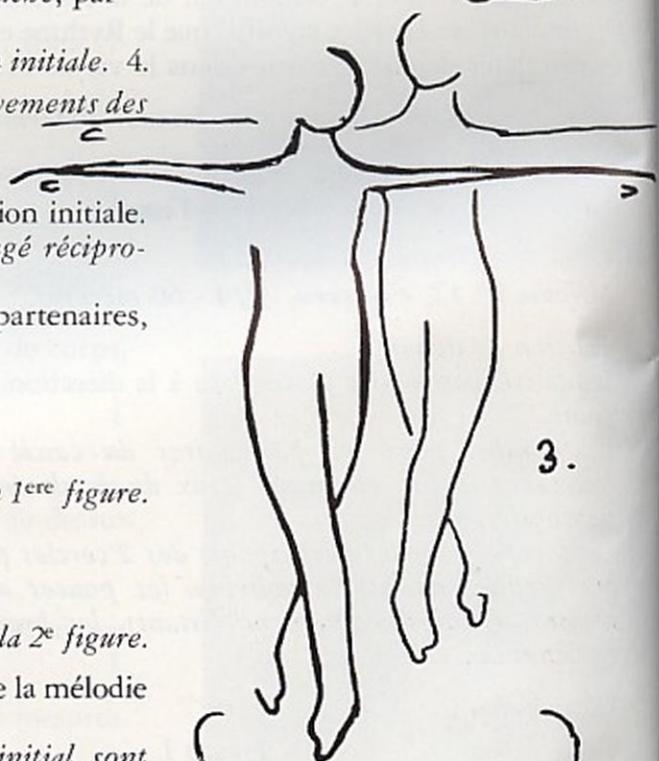
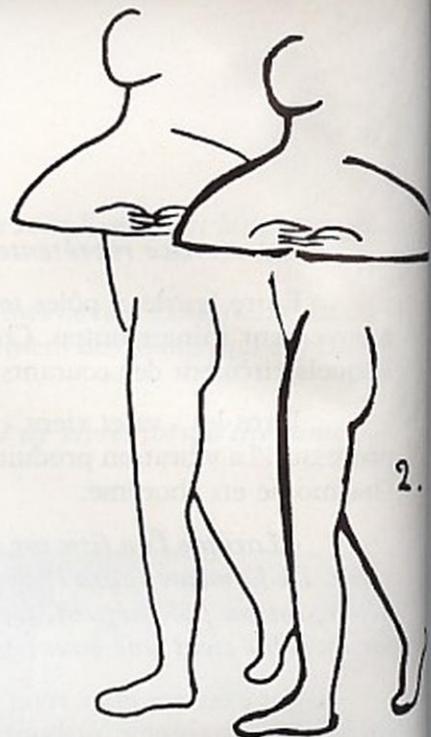
De la 13^e à la 16^e mesure, les deux cercles exécutent la 2^e figure.

Ces deux figures sont ainsi répétées jusqu'à la fin de la mélodie « Tisser ».

A ce moment, les participants du cercle intérieur initial, sont devenus - cercle extérieur - et, vice-versa, et ces places doivent être conservées pendant les exercices suivants et, jusqu'à la fin de la Paneurythmie.

Pour que l'harmonie, dans l'évolution des exercices soit maintenue, il est recommandé aux exécutants du Cercle extérieur terminal, d'avancer leurs pas aux 4 dernières mesures de la mélodie, afin de se trouver à la fin de cet exercice (à la 60^e mesure), au même niveau que leurs partenaires du Cercle intérieur terminal.

A la 60^e mesure, les pieds sont joints et les bras baissés le long du corps.



14^e exercice. Pense.

Cet exercice comporte 3 figures :

Tout d'abord, des mouvements lents des bras, de droite à gauche, et inversement, exécutés sur place. Ensuite, marche simple en avant, accompagnée de mouvements circulaires des bras et des mains, figurant le contour d'une sphère imaginaire.

Et puis, les bras étendus latéralement, des gestes de poussée vers l'extérieur, comme si les mains maintenaient quelque chose.

Les mouvements lents, exécutés sur place, relient l'homme avec le monde mental, avec la pensée élevée. L'homme commence à s'y introduire. Par ces mouvements il capte le flux énergétique ascendant de la pensée juste et élevée, et il se pénètre de son rythme.

Les mouvements circulaires exécutés pendant la marche, symbolisent l'introduction et l'assimilation de cette énergie de la Pensée Juste, et l'élargissement de l'horizon de sa propre pensée, ce qui est représenté par les mouvements amples des bras.

Maintenir ces pensées et les appliquer dans la vie active, est représenté par les mouvements de poussée vers l'extérieur des bras étendus latéralement à l'horizontale.

« La force de l'homme réside en ce qu'il entretient au fond de son être, des pensées sacrées qui concernent toute la vie. S'il nourrit de telles pensées, elles le soutiendront en toutes circonstances, s'il les abandonne, il est voué à la chute.

La pensée basée sur l'Amour est juste et, illimitée. Si l'Amour est absent de la pensée, celle-ci ne peut se développer. L'Amour est l'impulsion première de la pensée humaine.

L'homme doté d'une pensée juste est libéré des suggestions, des troubles, des inquiétudes et des anxiétés. La pensée juste apporte la joie, et fait entrevoir le côté clair de la vie.

Ce à quoi tu penses, tu le reçois en toi. Pense souvent à la Vérité, à l'Amour, à la Sagesse, à l'Équité et à la Vertu, et, ils feront en toi leur demeure. L'eau, qui vient des profondeurs est pure. »

14. Pense.

Mélodie n° 14 - « Pense », 3/4, 9/8, 12/8.

Position de départ.

Les participants sont placés face à la direction générale, pieds joints, les bras se lèvent dans la direction diagonale à droite, à 45°, légèrement arrondis aux coudes, le bras gauche plus bas que le bras droit. 1.

Déroulement.

Figure 1, sur place.
En 3/4, soit 6 mesures.

1^{ère} mesure.

Les bras parallèles, en un geste large, décrivent un demi-cercle, par une courbe descendante, en avant du corps, puis, remontent à gauche, finissant leur parcours à la diagonale de 45°, par une légère extension des mains.

Pendant ce parcours on chante : « Misli », Pense. 2.

2^e et 3^e mesures.

Les bras répètent le mouvement, mais en sens inverse et, reviennent à leur position de départ. 1.

On chante : « Pravo misli », Pense juste.

4^e, 5^e et 6^e mesures.

Les mouvements des 3 premières mesures se répètent. 1. et 2.



Figure II - Marche en avant.
En 9/8 - soit 8 mesures.

De la 7^e à la 10^e mesure,
et à la reprise: de la 11^e à la 14^e mesure:
Faire 26 pas en avant, en commençant par la jambe droite et,
simultanément, correspondant aux pas, se font devant le
torse 26 gestes, consistant à glisser les mains de haut en bas en
s'élargissant au diamètre des 2 côtés, puis, en se rapprochant
vers le bas. Ces gestes sont ceux que feraient les mains pour
entourer une sphère imaginaire, puis, remontant par le milieu,
pour recommencer le geste. 3. et 4.
On chante: «Svéchténi misli za jivota ti krépi».
Maintenez pour la vie des pensées sacrées - 2 fois.



2.

Figure III - sans interruption marche en avant.
En 12/8 - soit 1 mesure.

15^e mesure.
En continuant à marcher et, pendant 3 pas consécutifs, les bras
étendus horizontalement de chaque côté, les poignets relevés et
les paumes verticales, effectuent 3 mouvements, comme celui de
pousser au dehors quelque chose.
On chante: «Krépi» - Maintiens - 3 fois.



3.

Répétition de la figure II - marche en avant.
Soit 2 mesures.

16^e et 17^e mesures.
7 pas, et 7 mouvements des bras - glisser les mains autour d'une
sphère se répètent.
On chante: «Svéchténi misli za jivota ti krépi» - 1 fois.

Répétition de la figure III, continuant la marche en avant.
Soit 1 mesure.

18^e mesure.
Identique à la 15^e mesure.
On chante: «Krépi» - 3 fois.

Répétition de la figure II - marche en avant.
Soit 2 mesures.

19^e et 20^e mesures.
Identiques aux 16^e et 17^e mesures.
On chante: «Svéchténi misli za jivota ti krépi» - 1 fois.
Au dernier temps de la 20^e mesure, joindre la jambe gauche à la
droite, qui est devant et, dans la pause qui suit:
lever les bras parallèles à droite, revenant ainsi à la position de
départ de l'exercice.
L'exercice entier se répète, soit encore 20 mesures.
Le total est de 40 mesures.



4.



5.

Pour finir, on joint les pieds et on abaisse les bras le long du
corps.

15^e exercice. Aoum.

Il existe un courant venant du soleil, le solaire, qui descend et passe par le Centre de la Terre; l'autre courant provient du Centre de la Terre, monte et passe par le Soleil, c'est le courant tellurique.

Dans cet exercice, lorsque le bras est allongé en haut et en avant, dans la diagonale de 45°, il reçoit les énergies venant du centre divin. Le pied posé au sol reçoit les énergies venant du Centre de la Terre, tandis que le bras et la jambe allongés dans la diagonale opposée, en bas et en arrière, rejettent vers le Centre de la Terre les énergies superflues, chaotiques, accumulées par le corps.

Les mouvements successifs des bras en avant, représentent l'élan de l'esprit humain, et l'éternelle aspiration vers le monde élevé et sublime.

L'homme vit sur la terre, mais son regard intérieur est toujours tourné vers le monde sublime, le haut principe créateur. L'homme travaille sur la terre, mais il aspire toujours à exprimer la beauté de cette source première de vie.

C'est l'exercice par excellence, qui répond à la loi de la polarité: L'esprit et la matière, le haut et le bas.

«Aoum est tiré d'un ancien chant Sacré, écrit en mode mineur, que j'ai traduit en mode majeur, car tel qu'il était - dans le mode mineur - vous n'auriez pas pu supporter les vibrations, elles auraient risqué de changer les pulsations de votre cœur.»

Quand l'homme chante les Chants Sacrés, ou effectue des exercices Sacrés, il doit ouvrir son âme, telle une fleur à la lumière. Il doit se mettre dans une position réceptive, et dans un état de candeur, comme un enfant pur et sans soucis, sans crainte de son entourage. Parvenu à cet état, l'homme fusionnera avec les Forces Universelles.

L'homme doit garder cet exercice comme Sacré.

«"Aoum" est l'expression de l'Esprit.»

«"Aoum" est l'Esprit Universel.»

«"Aoumen" est l'Ame Universelle.»

15. Aoum.

Mélodie n° 15, «Aoum», en 3/4.

Paroles chantées: «Aoum, Aoum, Aoum. Om, Om, Aoumen».

Position de départ.

Les participants sont placés face à la direction générale, les pieds joints, les bras le long du corps.

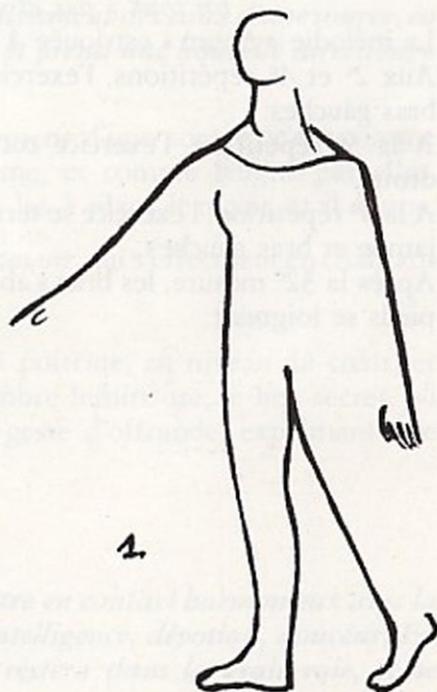
Déroulement.

1^{re} mesure, au 3^e temps.

Un pas de la *jambe droite*, la jambe gauche en arrière est appuyée sur la pointe. Simultanément, le *bras droit*, en un arc de cercle se lève à l'horizontale en avant, la main en prolongement du bras, tandis que le bras gauche va légèrement en arrière du corps, la main tournée vers le haut.

Chantant la voyelle: «A».

1.



2^e mesure, 1^{er} et 2^e temps.

Soulever légèrement la jambe gauche du sol et, simultanément la main droite par le poignet effectue une légère ondulation, puis une poussée vers le haut, jusqu'à la diagonale de 45°, tandis que le bras en arrière, prolonge la diagonale du devant. En même temps, la jambe gauche se soulève du sol, parallèlement au bras allongé. Tout le corps reste en suspension un court instant, exprimant une aspiration vers le haut.

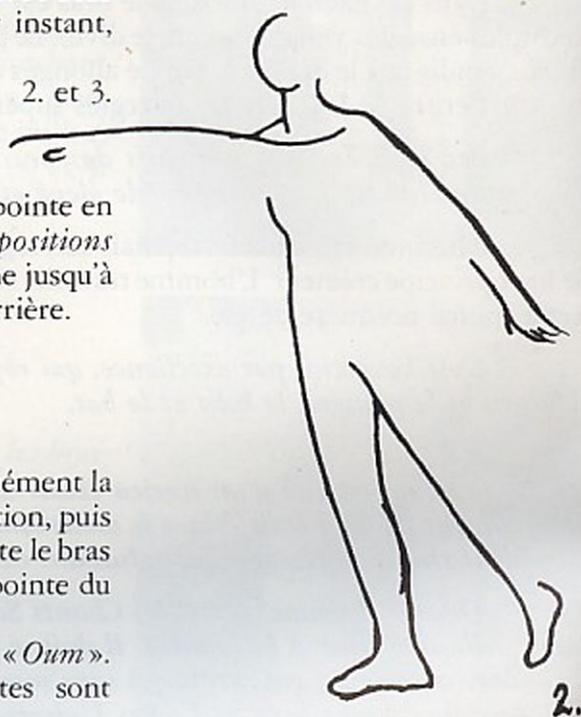
Chantant la syllabe: «Oum».

2. et 3.

2^e mesure, 3^e temps.

Un pas de la jambe gauche, la droite appuyée sur la pointe en arrière, simultanément, les deux bras échangent leurs positions respectives, traçant des arcs équidistants, le bras gauche jusqu'à l'horizontale en avant, le bras droit, légèrement en arrière.

Chantant: «A».



3^e mesure, 1^{er} et 2^e temps.

Soulever légèrement la jambe droite du sol et, simultanément la main gauche effectue par le poignet une légère ondulation, puis une poussée vers le haut à 45°. Parallèle à la jambe droite le bras droit est allongé en arrière. Suspension sur la demi-pointe du pied.

Chantant: «Oum».

Les pas et les mouvements des mesures suivantes sont identiques à ceux décrits ci-haut.

A chaque mouvement correspond une voyelle ou une syllabe.

Leur distribution rythmique est la suivante:

A---oum, A---oum, A---oum, Om--- Om--- Aou--- men---

Pas-susp. pas-susp. pas-susp. pas-susp. pas-susp. pas-susp. pas-susp.

En tout 7 pas et 7 suspensions.

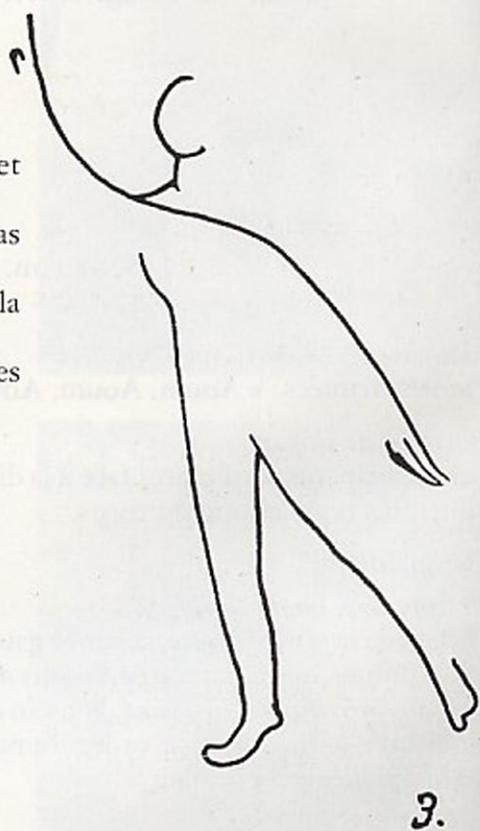
La mélodie «Aoum» est jouée 4 fois de suite.

Aux 2^e et 4^e répétitions, l'exercice commence par la jambe et bras gauches.

A la 3^e répétition, l'exercice commence par la jambe et bras droits.

A la 4^e répétition, l'exercice se termine avec la 32^e mesure, par la jambe et bras gauches.

Après la 32^e mesure, les bras s'abaissent le long du corps et les pieds se joignent.



16^e exercice. Le soleil se lève.

Cet exercice comporte 3 figures.

La première figure est composée des mouvements et marche au ralenti.

Les bras étant repliés, les mains posées au-dessus de la poitrine et, par un mouvement lent, les bras montent en s'arrêtant arrondis au-dessus de la tête; puis s'ouvrent de chaque côté et se baissent jusqu'à l'horizontale, puis terminent leur trajet en reprenant leur position initiale. *Dans une parfaite simplicité des tons, des gestes, et des paroles, est recréé le tableau du soleil levant; le plus beau, le plus majestueux moment dans la nature, le moment du lever du soleil. Dans la conscience de l'homme, il se révèle alors, l'inonde de lumière et de vie, en lui conférant un élan pour le travail et la création.*

Les rayons solaires, en traversant l'homme, agissent sur le développement de ses facultés intellectuelles, et les forces psychiques, ainsi que sur les fonctions de l'organisme.

Cette partie de l'exercice représente:

La naissance de la nouvelle conception de la vie.

«Le soleil se lève, envoie la lumière, apportant la joie dans la vie.»

Telles sont les paroles accompagnant les mouvements. Ces paroles sont fortes, parce qu'elles sont synonymes du geste et de la musique. Dans la musique occulte il n'est pas admis de paroles, ni de tons ayant deux significations. Cet exercice est un modèle de pureté.

La deuxième figure représente:

La transformation, le triage des énergies inférieures, avant qu'elles accèdent aux centres supérieurs.

Dans le processus de l'évolution où est situé cet exercice, la «*montée*» est plus importante que la «*descente*». Par les gestes des bras, qui commencent avec la marche simple en avant, les bras étendus de chaque côté du corps, au niveau du bassin, paumes vers le haut, remontent par saccades. Chaque mouvement vers le haut est suivi d'une descente, puis d'une montée, qui est plus importante que la descente précédente. Ainsi, les mains atteignent le niveau où est situé le cœur.

«Force vive, source jaillissante».

Tels sont les mots chantés, qui accompagnent les gestes.

«Les tons de cette mélodie expriment les mouvements de jaillissement des eaux d'une source, en hauteur et en largeur. Ce qui a été refoulé dans l'homme se libère, et prend une nouvelle direction.»
Peter Deunov.

Figurativement, ces mouvements représentent le jaillissement d'une source; c'est comme l'écoulement des énergies puissantes, qui passent par l'organisme, et comme baigné par elles, l'homme ressort purifié, régénéré et enrichi sur les 3 plans; dans les 3 plans il reçoit, et il donne.

La troisième figure représente des gestes de donner et de recevoir, qui s'effectuent en chantant les mots:

«Zoun Mézoun, Binom Tométo».

Tout d'abord les doigts des mains sont appuyés au-dessus de la poitrine, au niveau du cœur, et expriment, que l'énergie sublimée est apportée au cœur - la chambre lumineuse, le lieu secret, où l'initiation du cœur s'accomplit. Puis les bras s'ouvrent, en un geste d'offrande, exprimant que l'énergie purifiée doit être distribuée.

Le don de soi doit s'accomplir.

«Pour interpréter cet exercice correctement, l'homme doit être en contact harmonieux avec la Nature Divine, les Êtres Évolués du Monde Invisible, qui sont: intelligence, dévotion, douceur. En écoutant leur voix silencieuse au plus profond de soi, l'homme restera dans la vraie voie, et ne succombera pas.»

Le bonheur de l'homme consiste à donner aux autres, ce qu'il a de meilleur en lui.

Le lever du soleil est un Centre Vivant vers lequel est dirigée la pensée des grands êtres raisonnables.»

16. Le soleil se lève.

Mélodie n° 16, «Le soleil se lève», 3/4, 2/4, 4/4.

L'exercice se danse 2 fois.

Cet exercice est composé de 3 figures, qui se succèdent sans interruption.

Position de départ.

Les participants sont placés face à la direction générale, pieds joints, doigts des mains posés au-dessus de la poitrine, les paumes vers soi, les avant-bras souples le long du torse. 1.

Déroulement.

1^{ère} figure - mouvement et marche au ralenti, en 3/4.

1^{ère} mesure - 3^e temps.

Commencer par la *jambe droite*, en posant la pointe du pied droit en avant. Les mains se détachent du corps, pour prendre la direction vers le haut.

2^e et 3^e mesures.

Se hisser lentement sur les demi-pointes des pieds, en déplaçant progressivement le poids du corps dessus, avant de le déplacer sur la jambe droite seule, pendant que les bras arrondis, dans un mouvement continu, se dirigent vers le haut et, s'arrêtent en un arc de cercle fermé, les paumes tournées vers le bas, la tête et le cou restant dans le prolongement de la colonne vertébrale et le regard seul suit le mouvement des bras.

4^e mesure.

Le pied droit se pose sur toute la plante, le gauche appuyé sur la pointe en arrière, les bras restant un instant immobiles. 3.

Chantant lentement dès la 1^{ère} mesure: «Le soleil se lève».
«Izgréva slantzéto».

5^e mesure.

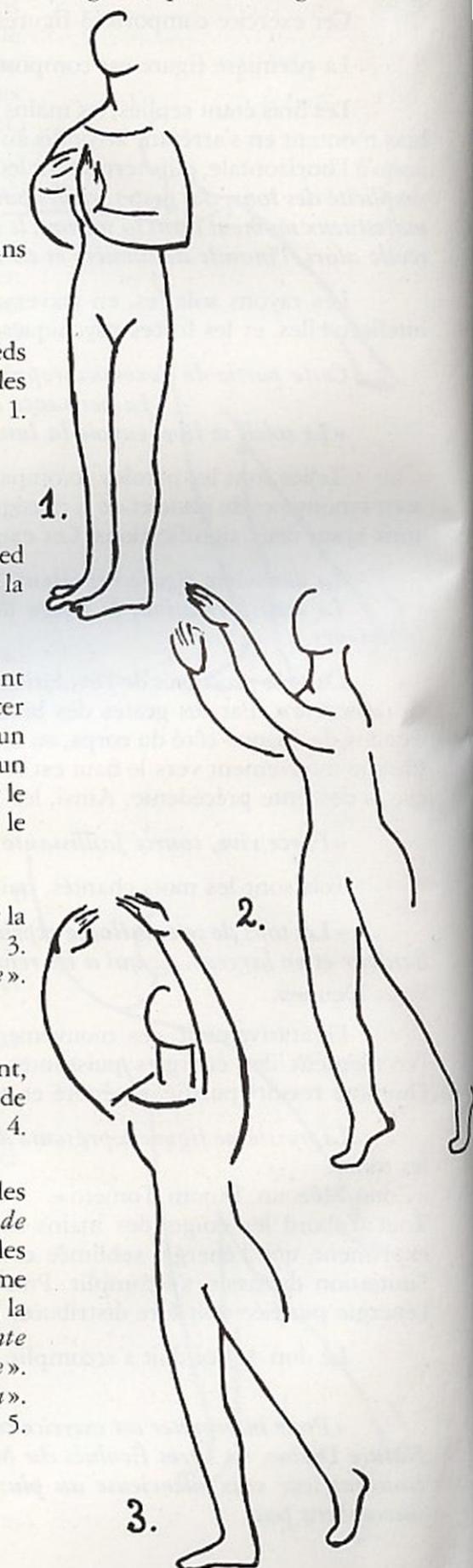
Commencer par poser la pointe du *pied gauche* en avant, pendant que les bras commencent à s'ouvrir lentement de chaque côté. 4.

6^e et 7^e mesures.

Se hisser lentement sur les demi-pointes, comme dans les mesures 1, 2 et 3, et *les bras continuent à s'ouvrir en un arc de cercle*, puis descendent jusqu'à l'horizontale de chaque côté, les paumes se tournant progressivement vers le bas. En même temps que le poids du corps se déplace sur la jambe gauche, la droite étant appuyée sur la pointe en arrière, *on chante lentement:*

«Envoie la lumière».

«Prachta svétlina».



8^e, 9^e, 10^e et 11^e mesures et, le 1^{er} temps de la 12^e mesure.
 Un pas lent de la jambe droite, puis déplacement du poids du corps comme dans les mesures 1, 2 et 3. En même temps les bras se dirigent, en mouvement circulaire horizontal en avant. 6. et reviennent se poser au-dessus de la poitrine, dans la position initiale, la jambe gauche appuyée sur la pointe en arrière. 7.

« Apportant la joie dans la vie ».

« Nossi radost za jivota tia ».

La première figure se répète identique, à la seule différence, que le premier pas se fait par la jambe gauche et, elle finit par la 23^e mesure. Le poids du corps est sur la jambe gauche avant, et les mains dans la position initiale.

2^e figure - marche en avant.

En 2/4 et 3/4 - Allegretto.

24^e mesure - 1^{er} temps.

Un pas de la jambe droite en avant, et simultanément les bras s'abaissent étendus de chaque côté du corps, mains relevées, les paumes tournées vers le haut. Par une légère saccade vers le haut, les mains sont ramenées légèrement plus haut, que leur point de départ. 8.

2^e temps.

Un pas en avant de la jambe gauche, et en même temps le

mouvement du 1^{er} temps se répète, les mains reprenant chaque fois un peu plus bas de l'arrêt précédent et, montent à chaque saccade un peu plus haut. 9A.

Ces mouvements de rebondissement vers le haut, simulent le jaillissement d'une source et, reprennent à chaque temps de la mesure. Ainsi les bras effectuent leur parcours de bas en haut, jusqu'à la hauteur de la poitrine. 9B.

Les bras s'abaissent pour reprendre leur parcours 4 fois de suite, tout en chantant 4 fois: « Force vive, source jaillissante ».

« Cila jiva izvorna tékouçhta ».

Détail: aux mesures 24, 25 et 26, se font 6 pas;

Détail: aux mesures 27, 28 et 29, se font 7 pas;

Détail: aux mesures 30, 31 et 32, se font 6 pas;

Détail: aux mesures 33, 34 et 35, se font 7 pas.

Au 7^e pas les mains se posent au-dessus de la poitrine, dans la position initiale.

Cette figure se termine avec le pas de la jambe gauche, au 3^e temps de la 35^e mesure puis, sans interruption de la marche, s'enchaînent les mouvements de la:

3^e figure, marche simple en avant.

En 3/4 et 4/4, Allegro Moderato, en chantant les paroles:

« Zoun Mézoun, (2 f.) Binom Tométo ».

35^e mesure - 4^e temps.

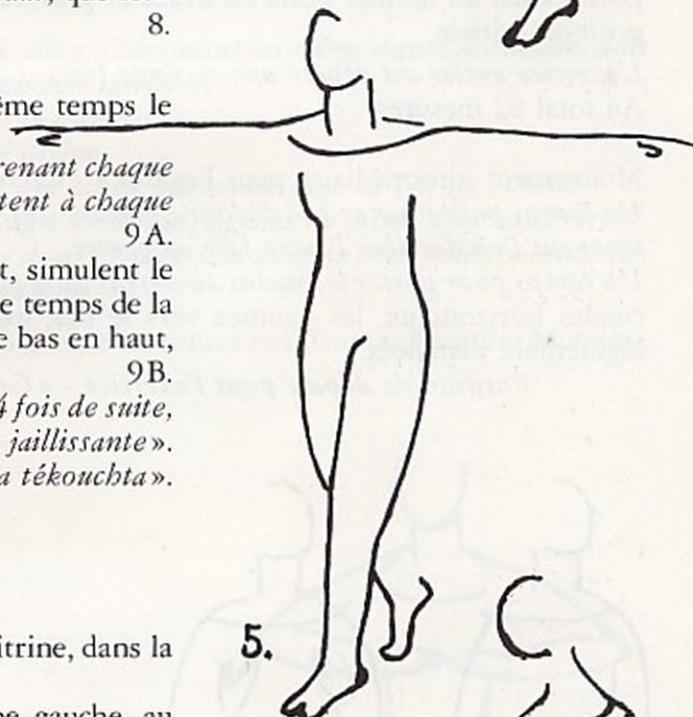
Un pas de la jambe droite et, en même temps les bras se déplient et se portent en avant, légèrement arrondis aux coudes, les paumes des mains vers le haut, dans un geste d'offrande. 10.

en chantant: « Zoun-mé ».

36^e mesure - 1^{er} temps.

Un pas de la jambe gauche, les mains reviennent se poser au-dessus de la poitrine, les paumes vers soi, en chantant: 11.

« Zou ».



2^e temps.

Un pas de la *jambe droite*, et les bras en avant dans un geste d'offrande, en chantant: «Oun».

3^e temps.

Un pas de la *jambe gauche*, les bras reviennent en mouvement inverse se poser au-dessus de la poitrine, en chantant:

«Zoun-Mé».

37^e mesure - 1^{er} temps.

Un pas de la *jambe droite*, et les bras se portent en avant, en chantant:

«Zou».

2^e temps.

Un pas de la *jambe gauche*, et les mains reviennent se poser au-dessus de la poitrine, en chantant:

«Oun».

A partir du 3^e temps de la 37^e mesure, et jusqu'à la fin de la 41^e mesure, les mouvements des bras sont identiques aux mesures: 36, 37 et 38, mais en chantant: «Binom Tométo».

41^e mesure - 2^e temps.

Un pas de la *jambe gauche*, rejointe de la droite, et les bras sont portés dans un dernier geste en avant et puis, revenus dans la position initiale.

1.

L'exercice entier est répété une seconde fois.

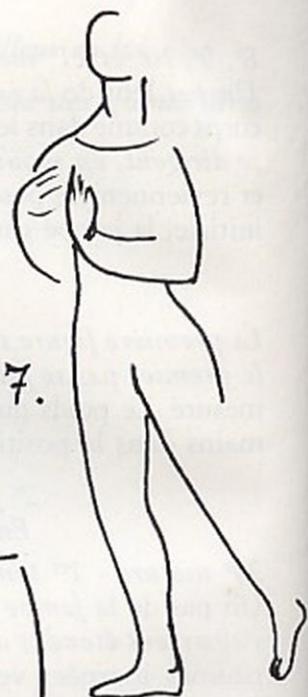
Au total 82 mesures.

Mouvement intermédiaire pour l'exercice «Carré».

Un temps pour pivoter 1/4 de tour à gauche - les partenaires se trouvent l'un derrière l'autre face au centre.

Un temps pour porter les mains au-dessus de la poitrine, bras et coudes horizontaux, les paumes vers le bas, médus opposés légèrement distancés.

Position de départ pour l'exercice - «Carré».



7.



8.



9A.



9B.



10.



11.

17^e exercice. Carré.

L'Homme doit élaborer une conception juste et harmonieuse pour l'usage des biens réels de la vie terrestre. Souvent, ce n'est qu'après avoir perdu les bonnes conditions de vie, que l'homme apprécie leurs valeurs.

Dans cet exercice, le participant se tourne successivement vers les quatre points cardinaux, et sera relié ainsi, à leurs influences respectives.

*Tourné vers l'est, signifie qu'il se lie avec les Forces de la justice divine,
Tourné vers le sud - il se lie avec les Forces de la vertu,
Tourné vers le nord - il se lie avec les Forces de la vérité,
Tourné vers l'ouest - il se lie avec la vie de la terre.*

L'ouest nous fait comprendre la valeur des Forces agissantes de la vertu de la justice divine, et de la vérité.

Pendant la marche de cet exercice, les bras évoluent en arc de cercle convexe, passant par la verticale, pour s'arrêter à l'horizontale de chaque côté. A leur retour, par le chemin inverse, les mains se posent sur la bouche, les paumes en dehors.

Ce mouvement signifie « *Ouvert - offert à Dieu* ».

« L'essence de l'Homme a pour but le bien. L'élève, s'éduquant lui-même dans l'initiation, doit cultiver le Principe du Bien en lui. C'est cela sa mission terrestre.

La manifestation extérieure de l'amour est le bien.

Le bien est l'accomplissement de la volonté divine.

Le bien est tout ce qui unit les hommes, ce qui est en harmonie avec la Loi de l'unité.

La Loi du Bien dit: "Comme le Créateur agit avec vous, agissez de même avec vos Frères".

Le bien est une force dynamique, qui œuvre dans l'Univers. Si vous ne vous reliez point à elle, vous ne pourriez jamais vous imprégner de son contenu.»

Le potentiel des forces de l'exercice « Carré » génère les exercices suivants : Beauté et Mobilité.

17. Carré.

Mélodie n° 17, « Carré » - 3/4.

L'exercice « Carré » est composé de 2 figures :

la 1^{re} figure est exécutée - sur place ; la 2^e figure est une - marche en avant -.

Ces deux figures se répètent identiques dans 4 directions différentes.

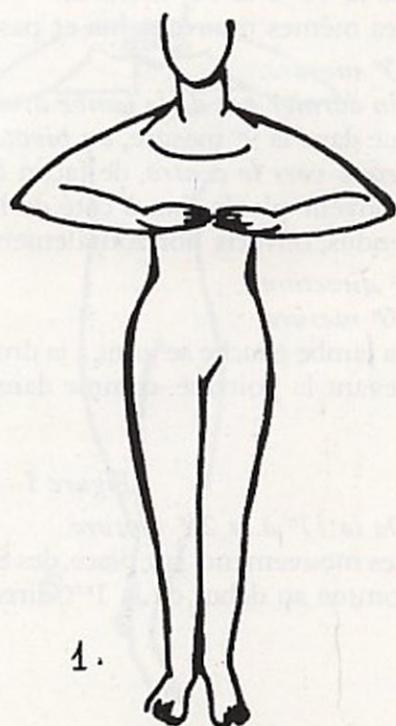
1^{re} direction - face au centre - de la 1^{re} à la 15^e mesure sur place, puis - marche en avant.

2^e direction - épaule droite vers le centre - de la 16^e à la 31^e mesure, sur place, puis - marche en avant.

3^e direction - dos au centre - de la 32^e mesure à la 48^e, sur place, puis - marche en avant.

4^e direction - épaule gauche vers le centre, de la 49^e à la 64^e mesure, sur place, puis - marche en avant.

1.



1.

Position de départ (voir mouvement intermédiaire).

Déroulement.

Figure I - sur place.

Soit 8 mesures.

1^{ère} direction.

1^{ère} mesure.

Dégager la jambe droite du côté droit, la pointe du pied appuyée au sol; en même temps, les bras s'ouvrent horizontalement de chaque côté, les paumes tournées vers le bas. 2.

2^e mesure.

La jambe droite revient rejoindre la gauche, point de départ - et en même temps les bras reviennent devant la poitrine. 1.

3^e et 4^e mesures.

Les mouvements de ces deux mesures sont identiques à la 1^{ère} et à la 2^e mesures, mais sont effectués par la jambe gauche.

De la 5^e à la 8^e mesure.

Figure II - marche en avant - même direction.

Soit 8 mesures.

9^e mesure.

Un pas en avant de la *jambe droite* et, en même temps, les bras montent à la verticale, puis s'ouvrent, décrivant un arc de cercle descendant, les paumes tournées vers l'avant et, s'arrêtent à l'horizontale de chaque côté. 3. et 4.

10^e mesure.

Un pas de la *jambe gauche*, et en même temps, les bras reviennent par le même tracé, décrivant un arc de cercle inversé et, se posent sur la bouche, médus se touchant, les paumes toujours en avant. 5.

De la 11^e à la 14^e mesures.

Les mêmes mouvements et pas sont répétés.

15^e mesure.

Un dernier pas de la *jambe droite*. Les bras font le même geste que dans la 9^e mesure, en pivotant 1/4 de tour à gauche, épaule droite vers le centre, de façon à ce que les deux partenaires se trouvent placés l'un à côté de l'autre, à une longueur des bras tendus, ouverts horizontalement de chaque côté.

2^e direction.

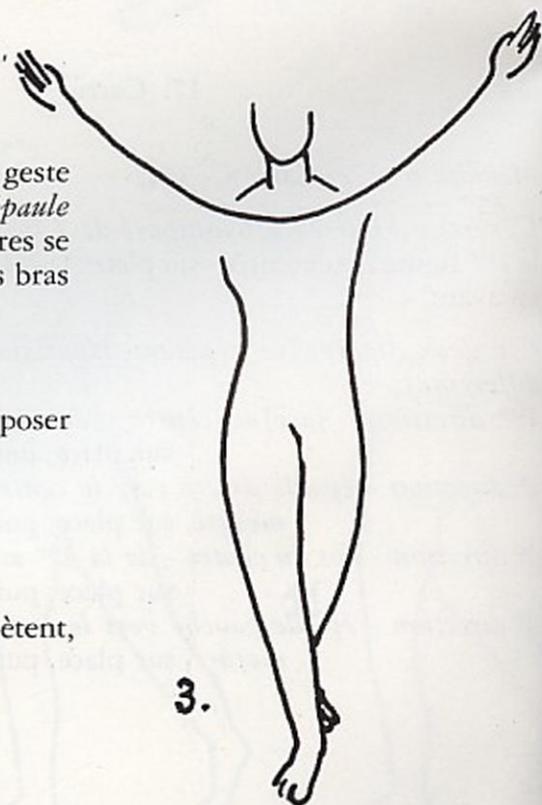
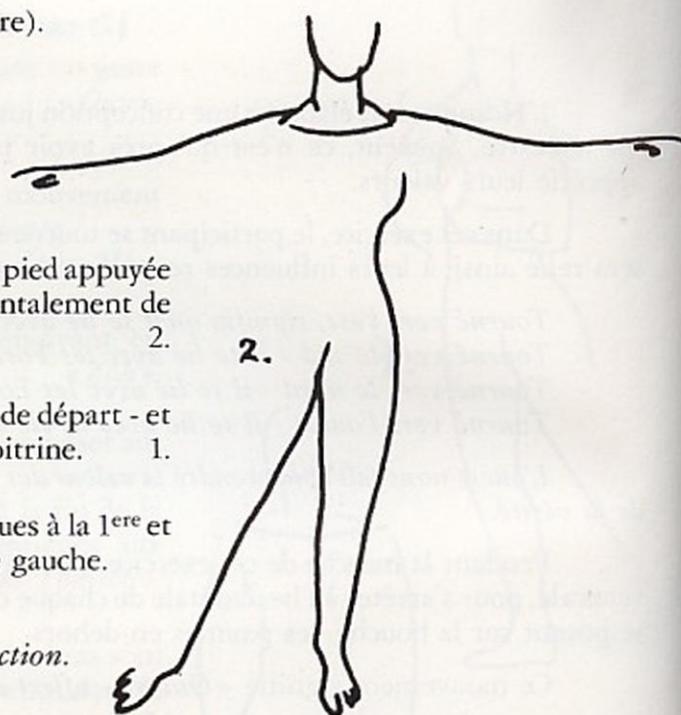
16^e mesure.

La jambe gauche se joint à la droite, les bras reviennent se poser devant la poitrine, comme dans la 1^{ère} figure.

Figure I - sur place.

De la 17^e à la 24^e mesure.

Les mouvements sur place, des 8 premières mesures se répètent, comme au début de la 1^{ère} direction.



18^e exercice. Beauté.

Le bras est dirigé dans la diagonale, vers le haut; en avant, accompagné d'un pas, puis d'un balancement du poids du corps en arrière, et en avant, et par la suite, la position des bras est alternée.

Cet exercice représente l'élaboration des forces évoquées par l'exercice Carré, qui fournit (détient) les matériaux.

Les lignes droites, tracées par les bras, allant vers l'axe vertical expriment le Principe Masculin, qui agit dans l'élaboration des formes. Cet exercice représente l'élément électrique de la Nature - c'est la lumière stimulant l'action de la pensée. L'homme aspire à se former un caractère noble et décisif.

18. Beauté.

Mélodie n° 18, « Mobilité ». 3/4.

Position de départ.

Les participants sont placés face à la direction générale, pieds joints.

Déroulement.

1^{re} mesure.

Un pas de la *jambe droite* en avant, le poids du corps se porte dessus, la *jambe gauche* en arrière, se détache légèrement du sol. Simultanément, le *bras droit* décrivant un arc de cercle, se lève en avant, jusqu'à la diagonale de 67°, la paume en avant et, finissant le mouvement sur une légère ondulation, poussée et accentuée du poignet, tandis que le *bras gauche* est dirigé en arrière du corps, prolongeant ainsi la diagonale du bras droit, la paume tournée vers le haut. 1.

2^e mesure.

Dans un léger balancement en arrière, le poids du corps se déplace sur la *jambe gauche*, tandis que le pied droit se détache légèrement du sol. Les bras gardent la position de la 1^{re} mesure. 2.

3^e mesure.

Dans un balancement en avant, le poids du corps se déplace de nouveau sur la *jambe droite*. Les deux bras, simultanément, échangeront leurs positions respectives, en mouvement continu, traçant des arcs de cercle équidistants, en avant et en arrière. 1.

4^e mesure.

Un pas de la *jambe gauche* en avant, le poids du corps dessus, la *jambe droite* en arrière, se soulève légèrement du sol. Simultanément, les bras, dans la mesure précédente, ayant échangé leurs positions respectives, finissent leur mouvement à la diagonale de 67°, sur une légère ondulation, poussée et accentuée du poignet gauche, tandis que, le bras droit est en arrière du corps, la paume tournée vers le haut. 3.

5^e mesure.

Léger balancement en arrière, sur la *jambe droite*, identique à la 2^e mesure, mais, les jambes inversées, les bras gardant la position de la 4^e mesure.



6^e mesure.

Balancement en avant sur la *jambe gauche* et, *échange des positions respectives des bras*, identiques à la 3^e mesure, mais, *inversées*.

7^e mesure.

Tout à fait identique à la 1^{ère} mesure.

Ces pas et les mouvements des bras se répètent sans interruption pendant 90 mesures.

A la 89^e mesure, se fait un balancement en arrière, sur la jambe droite.

A la 90^e mesure se fait un balancement en avant, sur la *jambe gauche* - le poids du corps dessus et, avec le bras gauche, précédemment levé, en diagonale avant - *fin de l'exercice*.

Mouvement intermédiaire.

Un temps pour joindre les pieds et, baisser les bras le long du corps.

Un temps pour pivoter 1/4 de tour à gauche - face au centre - pour enchaîner l'exercice suivant: « Mobilité ».



19^e exercice. Mobilité.

Cet exercice est, pour ainsi dire la continuation des processus du précédent exercice.

Les mouvements courbes et ondulés comme des vagues, exécutés par les bras étendus de chaque côté, sur l'axe horizontal, sont accompagnés de pas latéraux, tout d'abord face au centre, puis dos au centre. *Ils expriment le Principe Féminin, qui agit dans les formes pour les élaborer.* C'est l'élément magnétique de la Nature évoqué par l'exercice Carré. Il apporte l'apaisement, la douceur et la chaleur. C'est une action équilibrante pour le cœur.

L'homme cultive la bonté du cœur, qualité nécessaire pour se forger une résistance de caractère.

Dans cet exercice, la main droite transmet le magnétisme positif, tandis que la main gauche transmet le magnétisme négatif. Lorsque les partenaires sont tournés soit de face, soit de dos au centre, la main gauche est tournée ouverte vers le haut - elle reçoit, tandis que la main droite, la paume vers le bas - donne. Cette dernière glisse sur la paume, puis sur le dessus de la main gauche qui s'est tournée, la paume vers le bas. Les courants positifs et négatifs sont échangés entre les 2 côtés du corps, ce qui produit une sensation agréable et vitalisante dans l'organisme.

Les pas latéraux, qui suivent, avec les bras étendus horizontalement de chaque côté, représentent le processus de distribution de l'harmonie créé entre les deux sortes de courants magnétiques.

Les exercices Mobilité et Beauté sont les corollaires de l'exercice Carré, qui en détient le potentiel des Forces.

19. Mobilité.

Mélodie n° 18, « Beauté » : 3/4.

Position de départ.

Dégager la jambe droite du côté droit, appuyée sur la pointe du pied, le poids du corps sur la jambe gauche. Simultanément, les deux bras se lèvent en diagonale de 45° à gauche, arrondis aux coudes, la paume de la main gauche tournée vers le haut - reçoit - tandis que, la paume de la main droite tournée vers le bas - donne.

Les deux mains se tenant par les doigts repliés opposés et, le vide constitué par les deux bras, a la forme d'une ellipse, proche de celle d'un cœur. 1.

Déroulement.

1^{re} mesure.

Dans un balancement, le poids du corps se déplace sur la jambe droite, le pied gauche appuyé sur la pointe. Simultanément, les deux bras se baissent au niveau de la poitrine, les paumes tournées vers le bas.

2^e mesure.

Pivotant 1/2 tour à droite, avec le dos au centre et, en même temps, poser la jambe gauche latéralement à gauche, tout en faisant le pas, tandis que, les bras se déplient progressivement sur l'horizontale des deux côtés. 2.



3^e mesure.

Un pas de la *jambe droite*, croisant devant la gauche et en même temps les bras finissent de s'étendre de chaque côté, les paumes vers le bas, en effectuant une légère ondulation, par flexion des coudes et des poignets. 3.

4^e mesure.

Un pas de la *jambe gauche*, à la latérale de la gauche, les bras restant sur l'horizontale, répètent l'ondulation de la mesure précédente. 4.

5^e mesure.

Dans un balancement à droite, le poids du corps se déplace sur la *jambe droite*, le pied gauche appuyé sur la pointe. En même temps, les bras parallèles se lèvent en diagonale de 45° à droite, comme dans la position initiale, mais du côté inverse. 5.

La paume de la main droite, tournée vers le bas - donne.

La paume de la main gauche, tournée vers le haut - reçoit.

6^e mesure.

Identique à la 1^{re} mesure mais, mouvements, jambes et bras - inversés. Pour les gestes des mains, voir : N.B. du même exercice.

7^e mesure.

Identique à la deuxième mesure, mais inversée.

8^e mesure.

Identique à la 3^e mesure, mais inversée.

9^e mesure.

Identique à la 4^e mesure, mais inversée.

10^e mesure.

Tout à fait identique à la Position de départ.

Ces mouvements des bras et des pas, sont répétés pendant 90 mesures.

A la 90^e mesure, les participants se trouvent tournés face au centre, dans la Position de départ de l'exercice.

Mouvement intermédiaire.

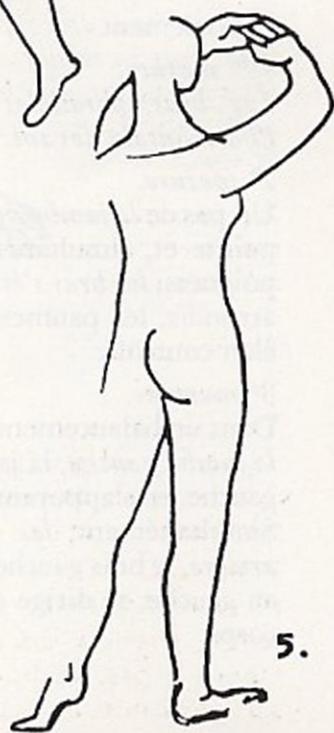
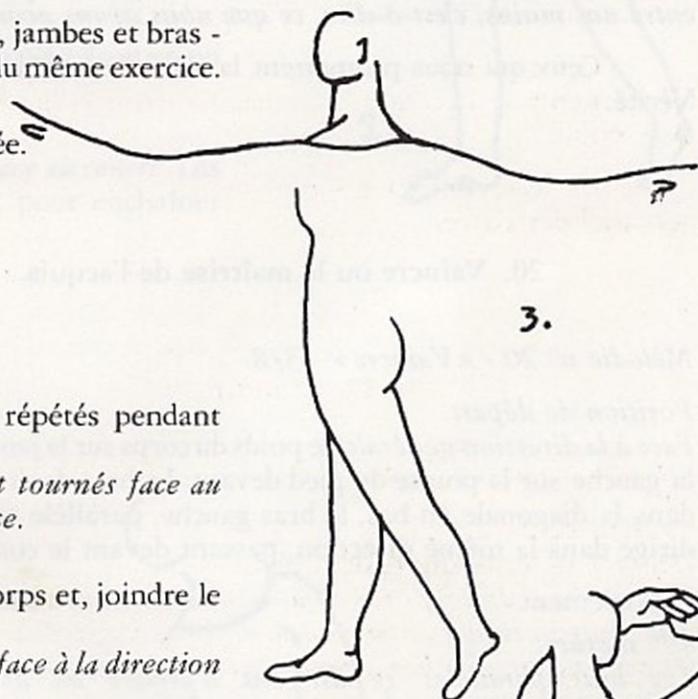
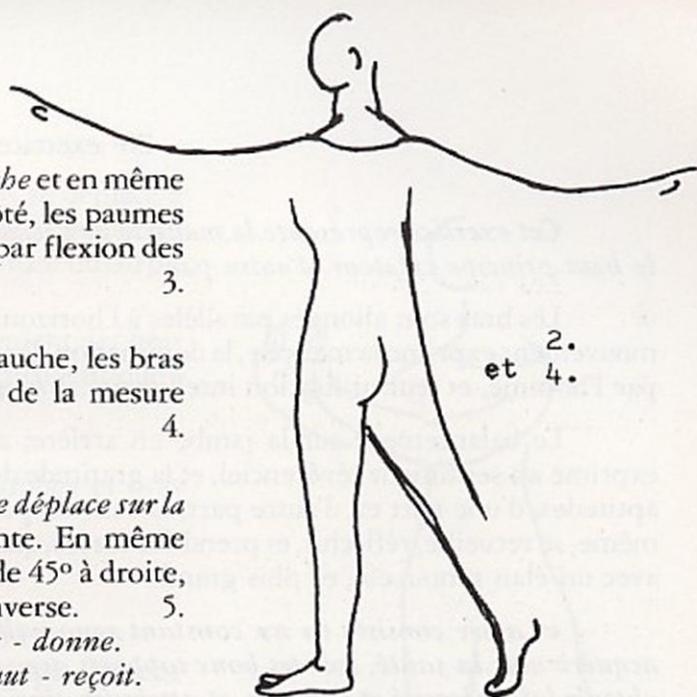
Un temps, pour baisser les bras le long du corps et, joindre le pied droit au gauche.

Un temps, pour pivoter 1/4 de tour à droite, face à la direction générale. Suit le 20^e exercice: « Vaincre ».

N.B.

L'exercice *Mobilité* a une particularité concernant les gestes des mains, qui consiste en ceci: dans un intervalle de 6 mesures, au 2^e temps de la mesure, s'effectue le geste de glisser avec la paume de la main droite, sur le dessus de la main gauche, allant du poignet vers les doigts. Ces gestes commencent à partir de la 6^e mesure, puis se répètent à la 11^e mesure, ainsi de suite, jusqu'à la fin de l'exercice.

Ces gestes expriment l'échange entre les deux courants magnétiques: le positif et le négatif, et leur réception par l'homme, provoquant une sensation d'apaisement et de sérénité.



20^e exercice. Vaincre.

Cet exercice représente la maîtrise de l'acquis d'une part, et le sentiment de vénération envers le haut principe créateur, d'autre part.

Les bras sont allongés parallèles à l'horizontale en avant, par un geste ferme et déterminé. Ce mouvement exprime la maîtrise, la domination de toutes les connaissances et des expériences acquises par l'homme, et leur utilisation intelligente. *L'homme doit être un maître responsable de ses actes.*

Le balancement sur la jambe en arrière, accompagné d'une inclinaison du torse en avant, exprime un sentiment révérenciel, et la gratitude de l'homme envers le créateur, pour tous ses dons et aptitudes, d'une part et, d'autre part, faisant un pas en arrière, symbolise qu'il fait un retour sur lui-même, se recueille, réfléchit, et prend des forces, qui lui permettront ensuite, d'avancer sur son chemin avec un élan renouvelé, et plus grand.

«La vie consiste en un constant renouvellement et un constant effort sur soi-même, pour acquérir soit la santé, soit les bons rapports avec autrui, soit le savoir et la sagesse, ou encore pour obtenir la générosité et l'amour, et atteindre ainsi le bonheur. Or, le bonheur c'est ce que nous tenons entre nos mains, c'est-à-dire, ce que nous avons acquis par notre propre volonté.»

Ceux qui nous promettent la félicité sans que nous élaborions ces qualités, ne disent pas la Vérité.»

20. Vaincre ou la maîtrise de l'acquis.

Mélodie n° 20 - «Vaincre» - 3/8.

Position de départ.

Face à la direction générale, le poids du corps sur la jambe droite, la gauche sur la pointe du pied devant. Le bras droit en arrière dans la diagonale en bas, le bras gauche, parallèle au droit, se dirige dans la même direction, passant devant le corps. 1.

Déroulement.

1^{re} mesure.

Les bras parallèles se dirigent d'arrière en avant, vers l'horizontale devant.

2^e mesure.

Un pas de la jambe droite en avant, le pied gauche appuyé sur la pointe et, simultanément, par une flexion des coudes et des poignets, les bras s'étendent sur l'horizontale devant, les coudes arrondis, les paumes verticales en avant, geste exprimant un élan contrôlé. 2.

3^e mesure.

Dans un balancement en arrière, le poids du corps se déplace sur la jambe gauche, la jambe droite se lève croisée devant la jambe gauche, en s'appuyant sous le même genou, par la plante du pied. Simultanément, les bras parallèles, se dirigent à gauche, en arrière, le bras gauche en diagonale en bas, le bras droit parallèle au gauche, se dirige dans la même direction, passant devant le corps. 3.



4^e mesure.

Dans un balancement en avant, le poids du corps se déplace à nouveau sur la *jambe droite*, la gauche appuyée sur la pointe en arrière tandis que *les bras se dirigent d'arrière en avant* du corps.

5^e mesure.

Un pas de la *jambe gauche en avant* et, simultanément, *les bras parallèles s'étendent à l'horizontale en avant*, le geste identique à celui de la 2^e mesure.

6^e mesure.

Identique à la 3^e mesure, mais mouvements, jambes et bras inversés.

7^e et 8^e mesures.

Tout à fait identiques à la 1^{ère} et 2^e mesures.

Ces mouvements et pas sont répétés pendant 80 mesures.

Le dernier pas est fait sur la *jambe droite en avant*, le pied gauche appuyé sur la pointe et, le geste des bras - identique à celui de la 2^e mesure.

Fin de l'exercice, puis, joindre le pied gauche au pied droit et, en même temps baisser les bras le long du corps.

Mouvement intermédiaire.

Un temps pour pivoter 1/4 de tour à gauche, *face au centre*. Les partenaires se trouvent l'un derrière l'autre, pour enchaîner l'exercice suivant.

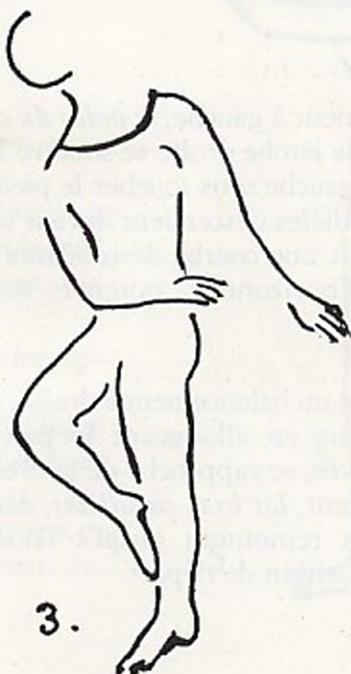


Figure II - en marchant.

De la 25^e à la 32^e mesure.

Les mouvements en marchant, de la 9^e à la 16^e mesure, se répètent identiques, cependant, le 1/4 de tour pivoté à gauche, est effectué à la 31^e mesure, où les partenaires se trouvent placés - l'un derrière l'autre, les dos au centre.

3^e direction.

De la 33^e à la 48^e mesure.

Les mouvements et les pas de la 1^{ère} et de la 2^e figures se répètent identiques, cependant, le 1/4 de tour pivoté à gauche, est effectué à la 47^e mesure, où les partenaires se trouvent placés - l'un à côté de l'autre - épaule gauche vers le centre.

4^e direction.

De la 49^e à la 64^e mesure.

Les mouvements et pas de la 1^{ère} et de la 2^e figures se répètent identiques, cependant, le 1/4 de tour pivoté à gauche, est effectué à la 63^e mesure, où les partenaires se trouvent placés - l'un derrière l'autre, face au centre, ainsi le carré est accompli.

A la 64^e mesure, on joint le pied gauche au droit, et on ferme les mains devant la poitrine, comme dans la position de départ.

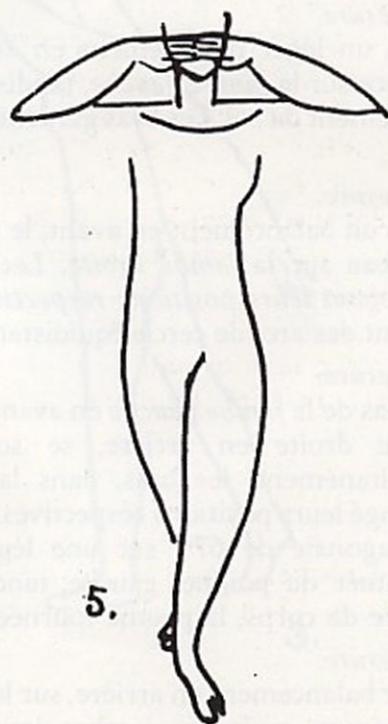
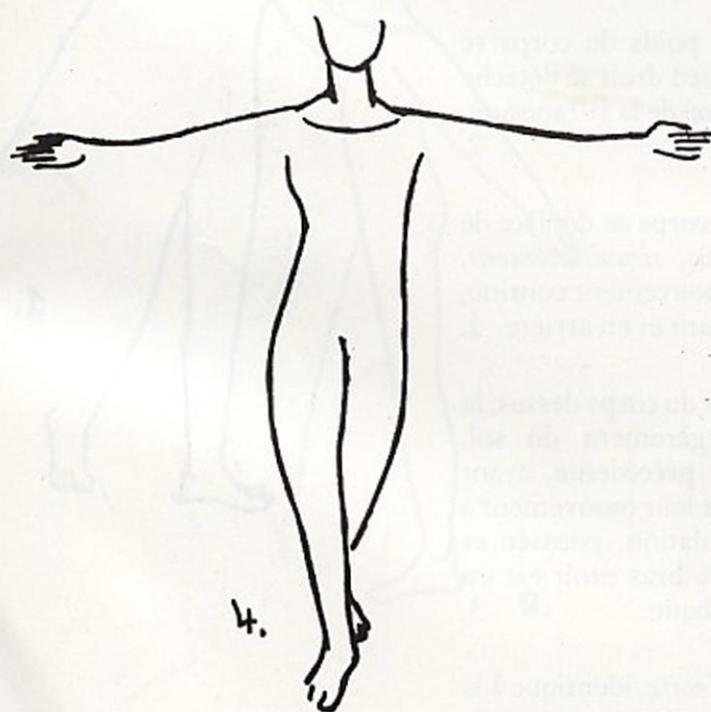
L'exercice entier est répété encore une fois.

La répétition de l'exercice Carré étant effectuée, suit un
Mouvement intermédiaire.

Un temps, pour baisser les bras le long du corps.

Un temps, pour tourner 1/4 de tour à droite, dans la direction générale.

Position de départ pour l'exercice : « Beauté ».



21^e exercice. La joie de la terre.

Le balancement du poids du corps sur une jambe et sur l'autre, avec les mouvements respectifs des bras, expriment la joie de toutes les acquisitions positives de l'homme, ainsi que leurs élaborations et applications même.

Ces gestes des bras parallèles, incurvés en courbes douces, sont magnétiques, et expriment *l'unité qui doit exister dans la vie intérieure de chaque être.*

Par ailleurs, cet exercice traduit *la joie ressentie par l'homme pour les dons acquis. Cette joie, il la transmet à toute la terre. A travers notre élévation, nous influençons l'évolution de la terre même.*

D'autre part, les gestes incurvés des bras, de gauche à droite et inversement, représentent le roulement - un des nombreux mouvements de la terre dans son parcours infini. Tandis que les gestes qui consistent à projeter les bras en avant, au moment où le participant est tourné vers la Direction générale du cercle, représentent la direction que l'homme suit sur la voie ascendante, et l'élan qu'il confère à la terre pour un cheminement réciproque.

21. Joie de la terre.

Mélodie n^o 21, « La joie de la terre » - 3/4.

Position de départ.

Face au centre, les partenaires l'un derrière l'autre.

Un temps pour dégager la jambe gauche appuyée sur la pointe du pied et en même temps, *les bras parallèles se lèvent jusqu'à l'horizontale à droite*, les coudes et les poignets arrondis, les paumes tournées vers le bas. 1. et 3.

Déroulement.

1^{re} mesure.

Dans un balancement à gauche, *le poids du corps se déplace sur la jambe gauche*, la jambe droite se soulève légèrement pour se rapprocher de la gauche sans toucher le pied. En même temps, *les deux bras parallèles descendent devant le corps légèrement arrondis, décrivant une courbe descendante, puis remontent à gauche, jusqu'à l'horizontale, poignets souples, les paumes tournées vers le bas.* 2. et 4.

2^e mesure.

Tout en effectuant un balancement à droite, se fait *un pas sur la jambe droite*, mais en allongeant le pas, la jambe gauche légèrement soulevée, se rapproche de la droite, sans toucher le pied. Simultanément, *les bras parallèles, décrivent une courbe descendante, puis remontent jusqu'à l'horizontale à droite, comme dans la position de départ.*



3^e mesure.

Tout à fait identique à la 1^{ère} mesure.

4^e mesure.

Tout à fait identique à la 2^e mesure.

Remarque: dans les balancements latéraux, lorsqu'on est placé face au centre, il faut allonger le pas de la jambe droite, à droite dans le sens de la direction générale. Inversement: lorsqu'on est placé dos au centre, il faut allonger le pas de la jambe gauche dans la direction générale.

5^e mesure.

Tout en pivotant 1/4 de tour sur la jambe droite, à droite vers la direction générale, on effectue un pas de la jambe gauche en avant, la jambe droite appuyée sur la pointe en arrière. Simultanément, les bras parallèles, avec élan, sont dirigés en avant, finissant leur parcours à la diagonale de 45°, par une poussée des poignets relevés, les paumes en avant. 5.

6^e mesure.

Tout en pivotant sur la jambe gauche, 1/4 de tour à droite, dos au centre, un pas de la jambe droite sur la latérale à droite, (poids du corps dessus), la jambe gauche se soulève pour se rapprocher de la droite, sans toucher le pied. Simultanément, les bras parallèles, décrivent une courbe descendante pour remonter à droite, jusqu'à l'horizontale - mouvements identiques à la 1^{ère} mesure, mais en mouvements inversés, et dos au centre.

7^e mesure.

Identique à la 2^e mesure, mais dos au centre, et en avançant dans la direction générale par le pas fait par la jambe gauche.

8^e mesure.

Identique à la 6^e mesure, mais dos au centre.

9^e mesure.

Identique à la 7^e mesure.

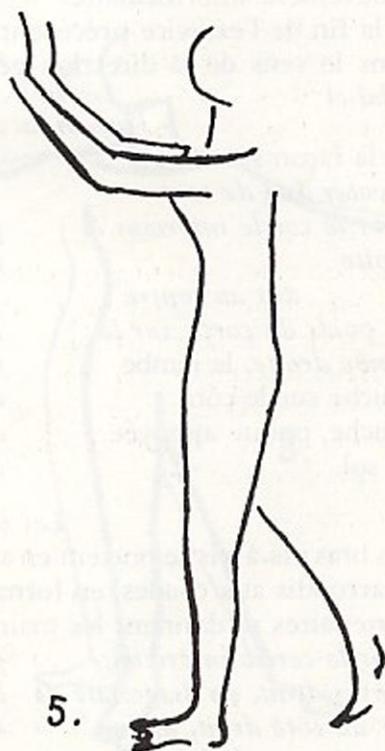
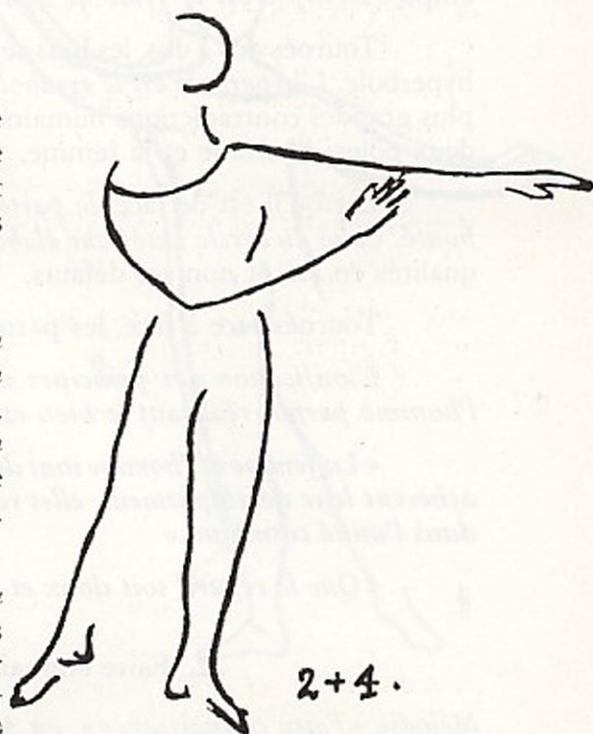
10^e mesure.

Identique à la 5^e mesure, mais pivoter à gauche, vers la direction générale et, le pas est fait par la jambe droite en avant, et le pied gauche appuyé sur la pointe en arrière. Bras, identiques à la 5^e mesure.

Les mouvements de ces 10 mesures se répètent sans interruption jusqu'à la fin de la mélodie, soit 80 mesures.

L'exercice se termine vers la direction générale et, sur la jambe droite, la gauche étant appuyée sur la pointe en arrière. Les deux bras parallèles en avant dans la diagonale de 45°.

Après la dernière mesure, les bras se baissent le long du corps, et le pied gauche vient se joindre au pied droit. Fin de l'exercice.



22^e exercice. Faire connaissance.

Face l'un à l'autre, les partenaires se tiennent les bras et forment par cette position une ellipse. *L'ellipse est le symbole de l'amour, de la sympathie.*

Tournés dos à dos, les bras séparés et étendus horizontalement de chaque côté, ils forment une hyperbole. *L'hyperbole est le symbole de la souffrance.* C'est une méthode, qui permet de résoudre les plus grandes contradictions humaines. C'est l'expression de l'être dédoublé, partagé, comprenant les deux pôles: l'homme et la femme.

Lorsqu'il est de face, le partenaire du cercle intérieur se concentre sur le bien; il élabore la bonté. Celui du cercle extérieur élabore la vérité. Chacun doit respecter son prochain, ne voir que les qualités en lui, et non ses défauts.

Tournés face à face, les partenaires expriment le principe de l'amour, qui les unit.

L'unification des principes masculins et féminins, avec l'amour comme centre, représente l'homme parfait réalisant le bien et la vérité.

« La femme et l'homme sont des formes involutionnelles du monde de la pluralité, et lorsqu'elles achèvent leur développement, elles retournent à leurs sources primitives, dont les racines se trouvent dans l'unité cosmique. »

« Que le regard soit doux et pur, et qu'une pensée divine l'anime toujours. »

22. Faire connaissance.

Mélodie « Faire connaissance », en 3/8.

Mouvement intermédiaire.

A la fin de l'exercice précédent, les participants étant tournés dans le sens de la direction générale, doivent se placer pour celui-ci

l'un en face de l'autre

de la façon suivante:

Pivoter 1/4 de tout

pour le cercle intérieur à droite

dos au centre

Le poids du corps sur la jambe droite, la jambe gauche sur le côté gauche, pointe appuyée au sol.

pour le cercle extérieur à gauche

face au centre

Le poids du corps sur la jambe gauche, la jambe droite sur le côté droit, pointe appuyée au sol.

1.

Les bras.

Les bras vis-à-vis se portent en avant, vers le partenaire, ouverts et arrondis aux coudes, en forme d'arc de cercle concave, et les partenaires se donnent les mains ainsi:

pour le cercle intérieur:

le bras droit, en diagonale de 45° du côté droit, main tournée vers le bas, paume qui donne, elle repose sur la main du partenaire.

pour le cercle extérieur:

le bras gauche, en diagonale de 45° du côté gauche, main ouverte vers le haut, paume qui reçoit, et soutient la main du partenaire.

La position des mains se trouvant dans la diagonale opposée, en bas, est identique à celle du haut: la main droite tournée vers le bas - donne -, la main gauche ouverte vers le haut - reçoit.



1.

Les deux partenaires étant en face et se tenant les mains, forment une

ellipse.

1.

C'est la position de départ de l'exercice.

N.B.: Cette ellipse est mobile par le fait: a) du déplacement du poids du corps d'une jambe à l'autre, d'une part et, b) par le fléchissement ou l'inclinaison latérale du torse et le mouvement des bras, d'autre part. Ainsi l'ellipse se meut, comme bercée dans une courbe concave, d'une diagonale (de 45°), à l'autre: tantôt à droite, tantôt à gauche.

La description des mouvements suivants pour cet exercice sera faite seulement pour le cercle intérieur.

Déroulement.

1^{re} mesure.

Balancement de droite vers la gauche, le poids du corps se pose sur la jambe gauche, le pied droit appuyé sur la pointe à droite. Simultanément, l'ellipse se déplace par un léger élan, décrivant une courbe descendante, puis remonte à la diagonale du haut à gauche - le bras gauche en haut, le bras droit dans la diagonale opposée du bas. 2.

2^e mesure.

Lâcher les mains du partenaire et, tout en pivotant 1/2 (demi) tour à gauche, sur la jambe gauche, les mains, un bref instant touchent le dessus de la poitrine, les paumes vers le bas, puis s'allongent sur l'horizontale de chaque côté, tout en posant le pied droit, latéralement à droite.

Le couple par sa position dos à dos, représente une

hyperbole.

3.

3^e mesure.

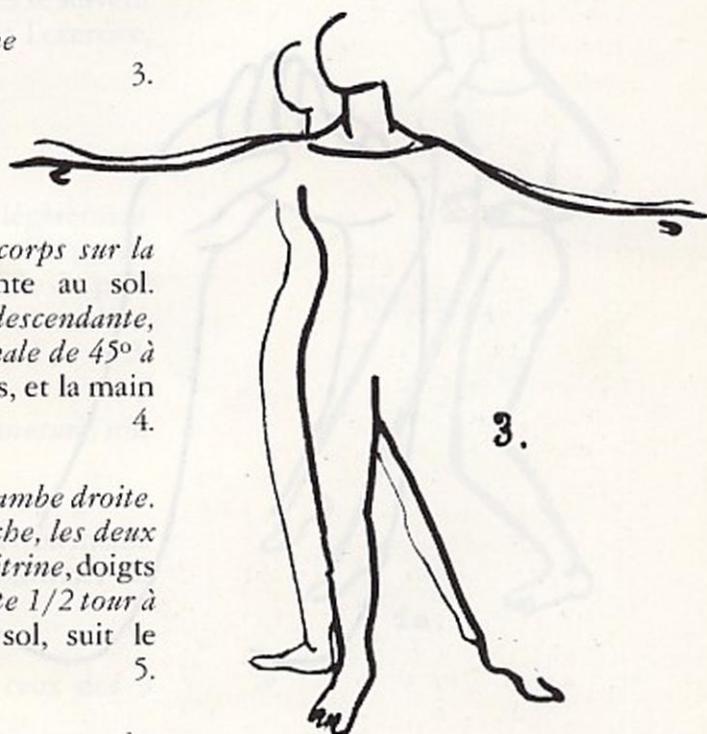
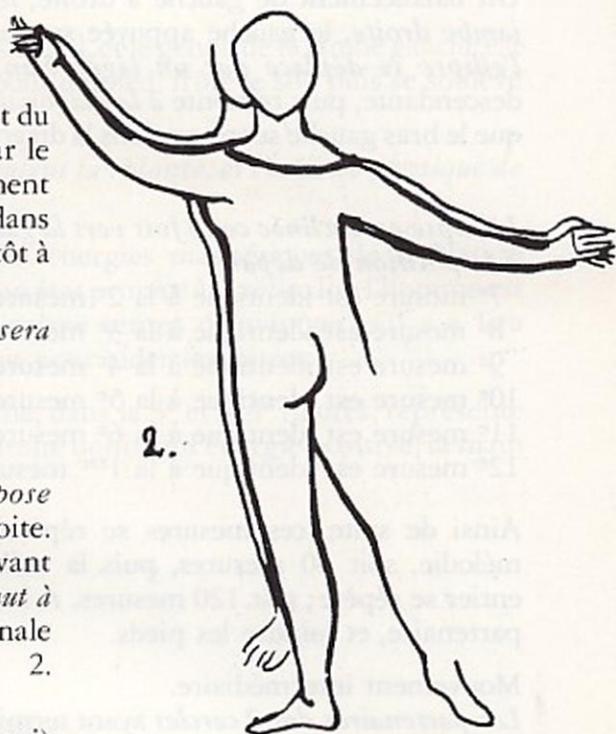
Un balancement de droite à gauche, le poids du corps sur la jambe gauche, la droite appuyée sur la pointe au sol. Simultanément, le bras droit, décrivant une courbe descendante, vient joindre le bras gauche qui est levé à la diagonale de 45° à gauche, coude arrondi, la paume tournée vers le bas, et la main droite se pose sur le dessus de la gauche. 4.

4^e mesure.

Un balancement à droite, le poids du corps sur la jambe droite. Simultanément, glissant la main droite sur la gauche, les deux mains passent en un bref instant au-dessus de la poitrine, doigts opposés face à face, puis, pivotant sur la jambe droite 1/2 tour à droite, le pied gauche légèrement soulevé du sol, suit le mouvement. 5.

5^e mesure.

La jambe gauche se pose du côté gauche, et en se posant les partenaires se trouvent à nouveau face à face, le pied droit appuyé sur la pointe et, simultanément, les bras s'ouvrent et se portent arrondis vers le partenaire, pour reprendre les positions établies des mains et prévues pour reformer l'ellipse, le bras gauche étant dans la diagonale de 45° en haut et, à gauche, le bras droit, en bas, dans la diagonale opposée. 2.



6^e mesure.

Un balancement de gauche à droite, le poids du corps sur la jambe droite, la gauche appuyée sur la pointe du pied au sol, l'ellipse se déplace par un léger élan, décrivant une courbe descendante, puis remonte à la diagonale de 45° à droite, tandis que le bras gauche se trouve dans la diagonale opposée en bas. 1.

L'ellipse est inclinée cette fois vers la gauche, position identique à la position de départ.

- 7^e mesure est identique à la 2^e mesure.
- 8^e mesure est identique à la 3^e mesure.
- 9^e mesure est identique à la 4^e mesure.
- 10^e mesure est identique à la 5^e mesure.
- 11^e mesure est identique à la 6^e mesure.
- 12^e mesure est identique à la 1^{ère} mesure.

Ainsi de suite, ces mesures se répètent jusqu'à la fin de la mélodie, soit 60 mesures, puis la mélodie rejouée, l'exercice entier se répète; soit 120 mesures. A la fin, lâcher les mains du partenaire, et joindre les pieds.

Mouvement intermédiaire.

Les partenaires des 2 cercles ayant terminé cet exercice - l'un en face de l'autre - doivent se tourner, dans le sens de la direction générale, pour exécuter l'exercice suivant:

- le cercle intérieur pivote 1/4 de tour à droite,
- le cercle extérieur pivote 1/4 de tour à gauche.



Détail.

Tenue des mains entre partenaires, se trouvant côte à côte dans les exercices : n° 23, - Beau jour; n° 24, - Que nous sommes contents; n° 26, - De bon matin.



23^e exercice. Beau jour.

Dans cet exercice, la jambe droite est tendue au-dessus du sol, et le genou de la jambe gauche est fléchi, qui garde l'équilibre, tandis que, la jambe droite, du bout du pied, frôle le sol, puis se soulève légèrement.

Ces mouvements fortifient le système nerveux, stimulent la volonté, et l'activité physique de l'homme.

Par cet exercice, le système nerveux s'imprègne des énergies magnétiques de la Nature Vivante, la paix et la sérénité s'établissent dans l'être. Dans un état propice à la réflexion l'homme est capable de mieux évaluer la justesse de ses actes, et en même temps d'envisager, s'il y a lieu l'amélioration nécessaire à son comportement. L'homme vit pour aider les autres.

Se tenir tantôt par la main droite, tantôt par la gauche, dans la 3^e et la 4^e figures, représente l'échange entre les partenaires, de l'énergie reçue. La main droite donnant l'énergie positive, la main gauche, la recevant.

23. Beau jour.

Mélodie n° 23 - « Beau jour » - en 3/8.

Position de départ.

Les participants sont tournés dans le sens de la Direction générale, pieds joints, mains posées sur la taille.

Cet exercice est composé de 4 figures. Chacune d'elle se différencie de l'autre par la variation des mouvements des bras seuls, tandis que les pas et les mouvements des jambes se suivent alternativement, et sans interruption pendant tout l'exercice, tels qu'ils sont décrits dans la 1^{ère} figure.

Déroulement.

Figure I.

1^{ère} mesure.

La jambe droite se dégage en avant tendue, le pied légèrement au-dessus du sol et, en même temps, le genou gauche, effectue un fléchissement, suivi d'un ressort, tandis que la pointe du pied droit glisse en avant, en touchant le sol, puis se soulève légèrement, lorsque le genou gauche se tend. 1 A. et B.

2^e et 3^e mesures.

Les mouvements des jambes sont identiques à la 1^{ère} mesure, soit en tout : 3 pliés et 3 ressorts.

4^e mesure.

Le pied droit se pose sur le sol, poids du corps dessus et, en même temps la jambe gauche se dégage en avant, pour continuer les mouvements prévus des mesures suivantes.

5^e, 6^e et 7^e mesures.

Les mouvements des jambes sont identiques à ceux des 3 premières mesures, mais avec les jambes inverses.

8^e mesure.

Mouvements identiques des jambes de la 4^e mesure, mais les jambes inversées - c'est la jambe gauche qui se pose au sol, et la droite est dégagee en avant.

Les mouvements de ces 8 mesures se répètent sans interruption, pendant la 1^{ère} figure, soit en tout - 32 mesures.



Figure II.

Bras et jambes font des mouvements parallèles.

33^e, 34^e et 35^e mesures.

La jambe droite se dégage en avant et les mouvements des jambes identiques à la 1^{re} figure, se répètent et, simultanément - à la 33^e, le bras droit se tend en avant, dans la diagonale de 45°, le poignet légèrement relevé, la paume en avant.

Cette position est maintenue jusqu'à la fin de la 35^e mesure.

36^e mesure.

Le pied droit se pose sur le sol, le poids du corps dessus et, simultanément, le bras droit revient se poser sur la taille et, la jambe gauche se dégage en avant.

37^e mesure.

Avec les mouvements prévus des jambes, le bras gauche se tend en avant, dans la diagonale de 45°, poignet légèrement relevé, la paume en avant.

De la 38^e à la 56^e mesure.

Les mêmes mouvements des bras se répètent - parallèles aux jambes et, le changement des bras se fait toujours à chaque 4^e mesure. Soit en tout - 32 mesures.



Ib.

Figure III.

Se tenant par les mains intérieures.

De la 57^e à la 87^e mesure.

Les partenaires se tiennent les mains intérieures, en les portant arrondis en avant du corps et, au niveau des épaules.

Le partenaire du cercle extérieur présente la main gauche, la paume ouverte vers le haut et, le partenaire du cercle intérieur, posant sa main droite dessus en la retenant avec le pouce par en dessous. Les bras extérieurs conservent leurs places sur la taille.

Les mouvements des jambes sont identiques à ceux de la 1^{re} figure.

88^e mesure.

Le poids du corps sur la jambe gauche, les bras intérieurs se séparent et, s'abaissent le long du corps.

Fin de la III^e figure, soit en tout - 24 mesures.



2.

Figure IV.

Se tenant alternativement par les bras extérieurs et intérieurs.

De la 89^e à la 91^e mesure.

La jambe droite est dégagée en avant et, simultanément, les bras extérieurs des partenaires, décrivant un arc de cercle latéral, de bas en haut, s'arrêtent, arrondis en avant et, au niveau de la tête: la paume de la main gauche ouverte vers le haut et, la paume de la main droite du partenaire posée dessus. Les bras intérieurs libres, le long du corps.

92^e mesure.

Poser le pied droit au sol, poids du corps dessus et, simultanément les bras extérieurs, décrivant un arc de cercle convexe, de haut en bas et, descendent latéralement, puis restent le long du corps libres.

93^e, 94^e et 95^e mesures.

Avec les mouvements prévus des jambes, *les partenaires se donnent les bras intérieurs*, les portant en avant du corps, au niveau des épaules.

96^e mesure.

Poser le pied gauche au sol, le poids du corps dessus et, simultanément *les bras intérieurs se séparent et s'abaissent* le long du corps.

97^e, 98^e et 99^e mesures.

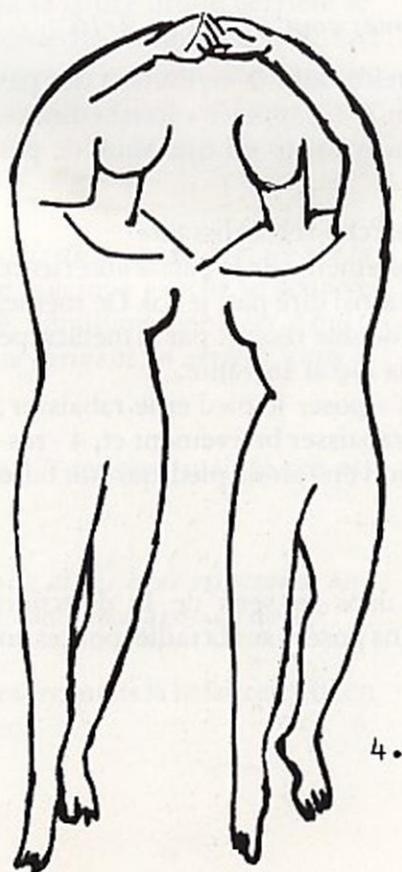
Identiques aux mesures: 89, 90 et 91, puis se répètent les mouvements alternatifs des bras intérieurs et extérieurs, jusqu'à la fin de la mélodie, soit en tout - 32 mesures.

L'exercice entier finit avec la 120^e mesure.

Le dernier pas est fait par la jambe gauche, puis on joint la droite et, l'on baisse les bras le long du corps.

Mouvement intermédiaire.

Joindre le pied gauche au pied droit et, abaisser les bras, les posant à la taille.



24^e exercice. Que nous sommes contents.

Dans la première figure, les pas rebondis en avant, et ce mouvement est suivi d'un balancement sur le pied en arrière, les mains étant posées sur la taille; dans la seconde figure les pas varient et les exécutants se tiennent par les mains intérieures pour effectuer ces mouvements.

La première figure exprime la gratitude pour le don de la Vie.

L'homme est rempli de joie d'être de ce monde. Il chante l'oraison de tout ce qui l'entoure: du soleil, qui brille et apporte la vie; des oiseaux qui chantent; de l'air qui vivifie; des ruisseaux qui coulent et étanchent la soif des êtres vivants, et des conditions, même précaires où il se trouve.

Les mouvements de la seconde figure font prendre conscience de l'influence des Forces de la Nature, qui stimulent l'homme dans son travail et dans sa recherche. Cet exercice exprime ce qui suit: «*La vie est un don sacré, travaille, utilise ce don sans flâner, et instruis-toi. Dans toutes les circonstances de la vie, ne perds jamais ta sérénité.*»

«*L'homme exprime, du matin au soir, sa gratitude pour tout ce qui l'entoure, et c'est alors que les purs courants de l'Amour passeront par son âme. N'oublie pas, que dans le Grand Plan Divin, en fin de compte, toutes les contradictions seront résolues.*»

«*Quoi qu'il arrive, toute chose sera changée en bien par les Forces Créatrices Universelles, génératrices de l'épanouissement de l'homme. Même dans les plus grandes épreuves de la vie, l'homme éclairé est rempli de joie.*»

24. Que nous sommes contents.

Mélodie n° 24, «*Que nous sommes contents*» - en 7/16.

Les pas à exécuter dans cet exercice, sont la stylisation des pas d'une danse populaire bulgare, en 7/16, appelée «*Ratchénitza*», ou «*Danse aux mouchoirs*», qui consiste en une suite de pas rebondis.

Description détaillée de cette marche rebondissante.

A chaque pas, le pied se pose seulement sur la partie antérieure du pied, le talon ne touche, pour ainsi dire pas, le sol. De même, chaque pas est accompagné d'un double ressort par la métacarpe (partie antérieure) du pied, de la façon suivante.

Dans une mesure de 7 temps: 1 - poser le pied et le rabaisser; 2 - ressort par la métacarpe; 3 - rabaisser brièvement et, 4 - ressort plus accentué sur la suspension en l'air du pied, qui doit faire le pas dans la mesure suivante.

Position de départ.

Les participants sont tournés dans le sens de la direction générale, les pieds joints, les mains posées sur la taille, pouces en arrière.

Déroulement.



Figure I.

1^{ère} mesure.

Un pas en avant de la jambe droite, la jambe gauche en arrière, légèrement soulevée du sol. 1.

2^e mesure.

Un pas de la jambe gauche, la jambe droite est soulevée du sol. 2.

3^e mesure.

Un pas de la jambe droite, la jambe gauche est soulevée du sol. 1.

4^e mesure.

Par un balancement en arrière, le poids du corps se déplace sur la jambe gauche en arrière, tandis que la jambe droite, devant, se soulève légèrement du sol. 3A.

L'ensemble des mouvements et des pas de ces 4 mesures, se répète encore 3 fois, soit en tout - 16 mesures.

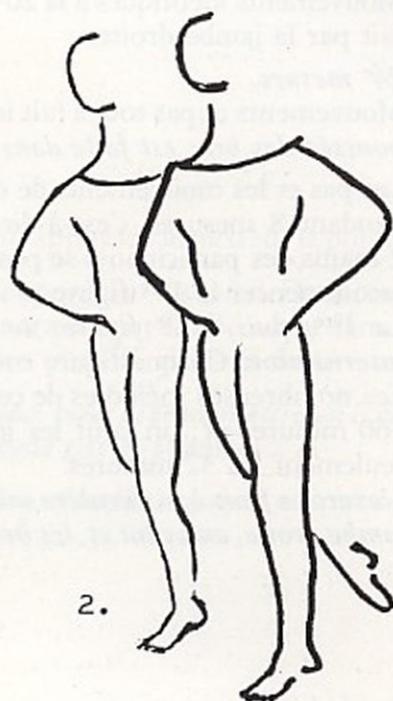


Figure II.

Se tenant par les mains intérieures.

17^e mesure.

Un pas de la jambe droite en avant, la jambe gauche en arrière se soulève sensiblement plus haut, que dans la 1^{ère} figure. Simultanément, abaissant les 2 bras le long du corps, les partenaires se donnent les mains intérieures et, par une courbe montante les lèvent sur l'horizontale en avant. Les bras extérieurs - libres, auront des mouvements identiques et, parallèles aux bras intérieurs. 3B.

18^e mesure.

Un pas de la jambe gauche en avant, la jambe droite derrière se soulève comme dans la mesure précédente. Simultanément, les bras intérieurs et extérieurs, parallèles, effectuent une poussée en avant, sur l'horizontale par les poignets relevés, et les paumes en avant - pour les bras extérieurs - les bras intérieurs se tiennent pendant l'exécution de la 2^e figure. 4.

19^e mesure.

Par un balancement en arrière, le poids du corps se déplace sur la jambe droite en arrière, tandis que la jambe gauche se soulève devant, le genou légèrement replié. Simultanément, les 2 bras, décrivant une courbe descendante, se dirigent en arrière, dans la diagonale du bas.

20^e mesure.

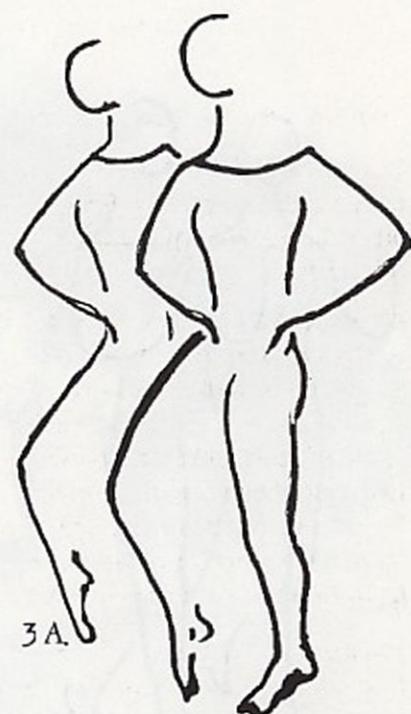
Mouvements et pas identiques à la 17^e mesure, mais le pas est fait de la jambe gauche.

21^e mesure.

Un pas en avant avec la jambe droite et les bras effectuent une poussée comme dans la 18^e mesure, mais en diagonale de 45°. 5.

22^e mesure.

Mouvements identiques à la 19^e mesure, mais le balancement en arrière est fait par la jambe gauche. 6.



23^e mesure.

Mouvements identiques à la 20^e mesure, mais le pas en avant est fait par la jambe droite.

24^e mesure.

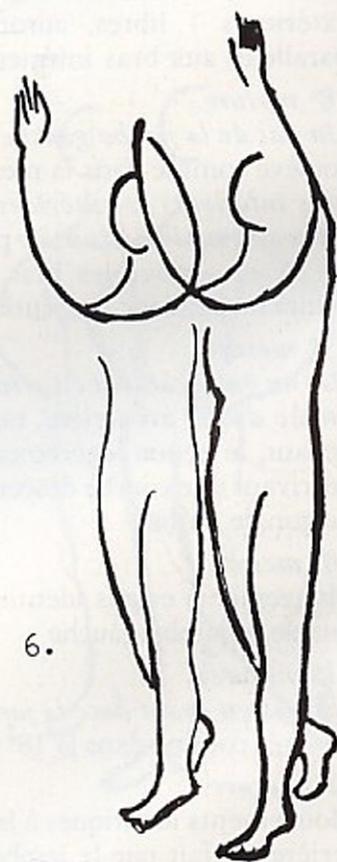
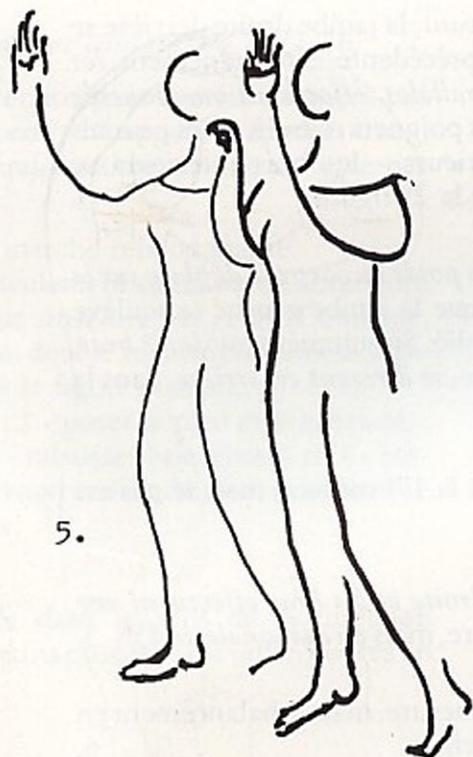
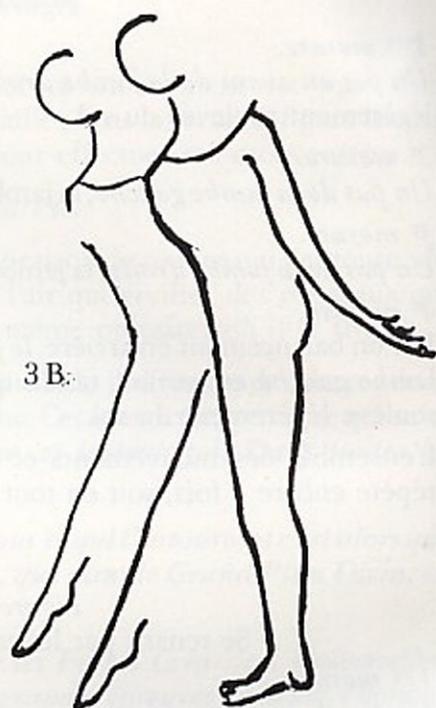
Mouvements et pas tout à fait identiques à la 18^e mesure, mais la poussée des bras est faite dans la diagonale de 67°. 6.

Les pas et les mouvements de ces 8 mesures se répètent encore pendant 8 mesures, c'est-à-dire, jusqu'à la 32^e mesure, où les 2 mains des participants se posent, de nouveau, à la taille, pour recommencer la 1^{ère} figure.

La 1^{ère}, puis la 2^e figures se répètent alternativement, sans interruption. Chaque figure comporte 16 mesures.

Les nombreuses mélodies de cet exercice, se succèdent pendant 160 mesures et; on peut les jouer en entier, ou bien, répéter seulement les 32 mesures.

L'exercice finit à la dernière mesure, le poids du corps est sur la jambe droite, en avant et, les bras levés dans la diagonale de 67°.



25^e exercice. Pas à pas.

Les pieds étant joints, on écarte la jambe de côté, puis en avant, appuyant le pied sur la pointe.

Lorsque la jambe est écartée, l'homme est réceptif aux énergies positives du soleil. Dans cette position nous sommes donc récepteurs des énergies solaires, qui nous traversent et s'écoulent dans la terre; là, nous jouons le rôle de transmetteurs d'énergies, et sommes positifs vis-à-vis de la terre.

Tandis que les jambes jointes, nous recevons l'énergie tellurique, pour la transmettre en haut, vers le soleil. Dans ce cas l'énergie terrestre est positive, elle est reçue par le soleil.

Cet exercice développe la sensibilité, et permet de comprendre et de distinguer si ce sont des énergies solaires, ou des énergies telluriques qui sont agissantes.



25. Pas à pas.

Mélodie n° 25, « Pas à pas » en 6/8.

Position de départ.

Les participants sont placés dans le sens de la direction générale, les pieds joints, les bras posés sur la taille, les pouces en arrière.

Déroulement.

1^{re} mesure.

Aux 3 premiers temps - la jambe droite se tend sur le côté à droite, en touchant le sol de la pointe des pieds.

Aux 4^e, 5^e et 6^e temps - la jambe reprend sa position de départ, en se joignant à la gauche.

2^e mesure.

Identique à la 1^{re} mesure.

3^e mesure.

Aux 3 premiers temps - la jambe droite se tend en avant, touchant le sol de la pointe du pied.

Aux 3 derniers temps - la jambe reprend sa position de départ, en se joignant à la gauche.

4^e mesure.

Identique à la 3^e mesure.

5^e mesure.

Aux 3 premiers temps, la jambe droite fait un pas en avant.

Aux 3 derniers temps, la jambe gauche fait un pas en avant.

6^e mesure.

Aux 3 premiers temps, la jambe droite fait un pas en avant.

Aux 3 derniers temps, la jambe gauche vient rejoindre la jambe droite, comme dans la Position de départ.

7^e et 8^e mesures.

Identiques à la 1^{re} et à la 2^e mesures, mais les mouvements sont effectués avec la jambe gauche.

9^e et 10^e mesures.

Identiques à la 3^e et à la 4^e mesures, mais les mouvements sont effectués avec la jambe gauche.

11^e et 12^e mesures.

Identiques à la 5^e et à la 6^e mesures, mais le premier pas en avant est fait par la jambe gauche.

Ces mouvements et ces pas sont répétés de façon identique, et, alternativement par la jambe droite, puis par la gauche, jusqu'à la fin de la mélodie, soit - 96 mesures. *Fin de l'exercice.*

26^e exercice. De bon matin.

Cet exercice est composé de 3 figures.

Dans la première figure, la jambe trace des demi-arcs de cercle devant l'autre jambe, en touchant le sol de la pointe du pied, à chaque reprise du mouvement. Cela signifie qu'il doit s'imprégner de l'énergie du sol, qui aux heures matinales est la plus puissante, et équilibrer les forces de l'organisme.

Ce sont des lignes courbes, magnétiques, et comme une forme de protection, d'enveloppement. Elles représentent une préparation intérieure de l'homme, afin qu'il puisse se mettre au service des autres.

Dans la seconde figure, les partenaires, se tenant par les mains intérieures exécutent des mouvements des pieds, allant en arrière en se hissant sur les talons, et, en avant en se hissant sur les demi-pointes.

Se hisser sur les talons, c'est stimuler les forces physiques de l'être. Se hisser sur les demi-pointes, c'est stimuler les capacités intellectuelles. Les problèmes de l'homme concernant ces deux plans doivent être résolus correctement.

D'autre part, en se tenant les mains, les partenaires se communiquent réciproquement l'élan de travailler, et d'aller de l'avant.

Dans la troisième figure, les mouvements des jambes tendues sur les côtés, puis en avant, touchant le sol avec les doigts des pieds, sont accompagnés des mouvements de bras parallèles, ce qui exprime la force de décision pour accomplir sa tâche terrestre, ou, encore: «*les portes de l'école de la vie sont grandes ouvertes pour celui qui aimera son prochain et, servira le divin dans la vie.*»

26. De bon matin.

Mélodie n° 26 - «De bon matin», en 2/4.

Cette mélodie est jouée une fois pour la figure I,
une fois pour la figure II, et
deux fois pour la figure III.

Position de départ.

Les participants sont placés dans le sens de la direction générale, les pieds joints, les mains posées sur la taille, pouces en arrière.

1.

Déroulement.

Figure I.

a) sur place, - b) marche en avant.

1^{ère} mesure.

1^{er} temps: la jambe droite, décrivant un arc de cercle, légèrement au-dessus du sol, croise devant la jambe gauche, se posant sur la pointe du pied, diagonalement devant l'autre pied; le genou souple.

2.

2^e temps: la jambe revient, en sens inverse se poser du côté droit, sur la pointe du pied, le genou tendu.

3.

2^e mesure.

1^{er} temps: identique au 1^{er} temps de la 1^{ère} mesure.

2^e temps: la jambe droite, tout en décrivant un arc de cercle inverse, revient joindre la gauche, comme dans la position de départ.



3^e mesure.

1^{er} temps: un pas de la jambe droite en avant.

2^e temps: un pas de la jambe gauche.

4^e mesure.

1^{er} temps: un pas de la jambe droite.

2^e temps: la jambe gauche rejoint la jambe droite.

5^e, 6^e, 7^e et 8^e mesures: identiques comme mouvements et pas, aux 4 premières mesures, mais ils sont effectués par la jambe gauche, la marche commençant de la jambe gauche.

Les mouvements des ces 8 mesures sont répétés jusqu'à la fin de la mélodie, soit - 24 mesures.

Figure II.

a) marche en avant, b) balancement: en arrière, puis en avant 2 fois.

25^e mesure.

1^{er} temps: les partenaires se prennent par les mains, les portant en avant du corps, au niveau du visage, coudes arrondis, et simultanément, font un pas de la jambe droite.

2^e temps: un pas de la jambe gauche.

26^e mesure: identique à la 25^e mesure - marche en avant.

Nota: dans cette marche, et, à chaque pas, les mains qui se tiennent, donnent une impulsion en avant, comme une poussée, précédée d'une légère flexion des coudes.

27^e mesure.

1^{er} temps: par un balancement en arrière, le poids du corps se déplace sur la jambe droite en arrière, en roulant les plantes des pieds, - de la pointe au talon en relevant les pointes. Le torse est légèrement incliné en avant, tandis que les bras se dirigent aussi en arrière du corps, tout en se tenant.

2^e temps: par un balancement en avant - le poids du corps étant sur la jambe gauche, roulant sur les plantes - du talon à la pointe du pied, en relevant les talons, tandis que les bras se portent en avant du corps, et que le torse se redresse.

28^e mesure.

Balancements identiques, à la 27^e mesure.

Le pas et les balancements de cette figure se répètent identiques alternativement jusqu'à la fin de la mélodie, soit 24 mesures.

Figure III.

a) marche en avant; b) sur place.

Marche en avant.

49^e mesure.

1^{er} temps: un pas en avant de la jambe droite, simultanément les bras parallèles se portent à l'horizontale en avant et se tendent, les paumes tournées en bas.

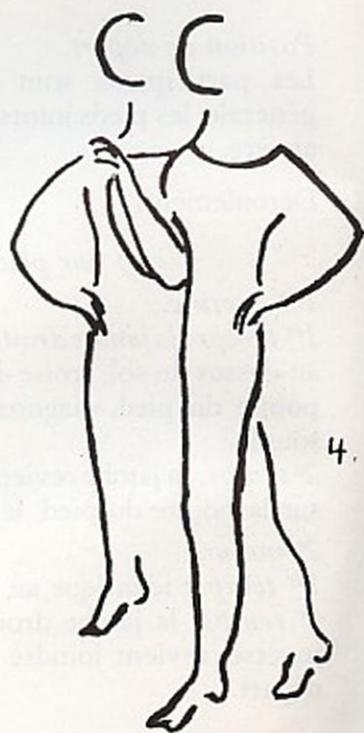
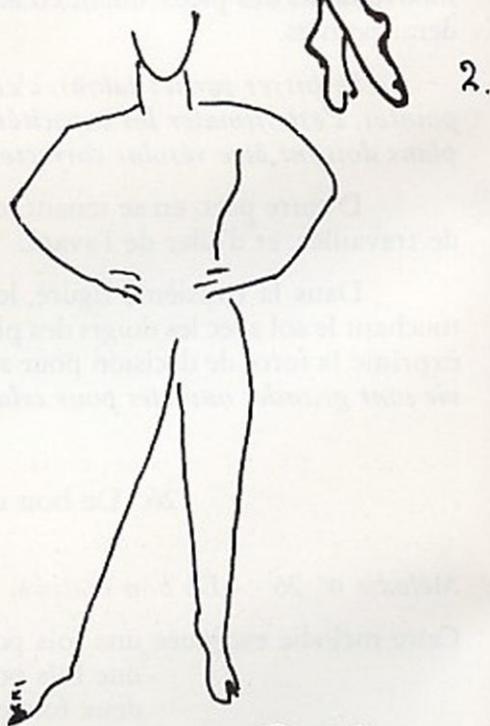
2^e temps: un pas de la jambe gauche, tandis que les bras se plient, et les mains se posent sur la taille.

50^e mesure.

1^{er} temps: identique au 1^{er} temps de la 49^e mesure.

2^e temps: la jambe droite s'immobilise, et la jambe gauche revient la joindre, simultanément, les mains se posent sur la taille.

Sur place.



51^e mesure.

1^{er} temps : la jambe droite se tend sur le côté droit, en touchant le sol de la pointe du pied. Simultanément, les 2 bras se tendent horizontalement de chaque côté, les paumes tournées vers le bas. 7.

2^e temps : la jambe droite revient joindre la gauche. Simultanément, les 2 bras reviennent se poser sur la taille. 6.

52^e mesure.

1^{er} et 2^e temps : identiques à la 51^e mesure.

53^e mesure.

1^{er} temps : la jambe droite se tend en avant, en touchant le sol de la pointe du pied. Simultanément, les 2 bras parallèles, se tendent horizontalement en avant, les paumes vers le bas. 8.

2^e temps : la jambe droite revient joindre la gauche. Simultanément, les 2 bras reviennent se poser sur la taille. 6.

54^e mesure.

1^{er} et 2^e temps : identiques à la 53^e mesure. Marche en avant.

55^e et 56^e mesures :

Identiques à la 49^e et à la 50^e mesure. Sur place.

57^e et 58^e mesures :

Identiques à la 51^e et 52^e mesure, mais avec la jambe gauche.

59^e et 60^e mesures :

Identiques aux 53^e et 54^e mesures, mais avec la jambe gauche. Marche en avant.

61^e et 62^e mesures :

Identiques à la 49^e mesure, mais partant de la jambe gauche.

De la 63^e à la 72^e mesure, les mouvements et les pas sont répétés identiques et alternativement, par la jambe droite, puis par la gauche, jusqu'à la fin de la mélodie, soit - 24 mesures.

La figure III se répète entièrement, soit au total 48 mesures.

L'exercice entier comporte 96 mesures.

A la fin de l'exercice, joindre les pieds et baisser les bras le long du corps.



6.



7.



8.



27^e exercice. Respiration.

L'exercice est formé de trois éléments différents:

La gamme Ascendante, symbole de l'Aspiration de l'être - son appel à l'harmonie.

La gamme Descendante - symbole de la Réception.

La gamme Mixte - symbole du processus équilibrant des deux courant : l'Ascendant et le Descendant - l'Harmonie est établie.

Cet exercice musical enseigne à l'homme un comportement harmonieux dans ses rapports humains.

«La respiration développe la voix, et le chant améliore la respiration.

L'inspiration est synonyme de l'âme.

L'expiration est synonyme de l'Esprit.

Ce sont là, les deux processus de la Sagesse et de l'Amour Divin.»

27. Respiration.

Inspiration, puis expiration accompagnées d'émission vocale et de mouvements des bras simultanés.

Cet exercice est constitué de 3 éléments ou Gammes:

La gamme ascendante,

La gamme descendante, et

La gamme mixte.

Position de départ.

Les participants de 2 cercles se tournent face au centre, ainsi, les partenaires du cercle extérieur se trouvent placés derrière leurs partenaires du cercle intérieur, les bras le long du corps.

Les mains se posent au-dessus de la poitrine, les paumes vers soi.

1.

Déroulement.

A l'accord: inspiration par les narines, et simultanément déplier, puis ouvrir les bras jusqu'à l'horizontale de chaque côté où ils s'immobilisent, les paumes tournées et ouvertes vers l'avant.

3.

Expiration lente en chantant la voyelle «A», tandis que simultanément les bras, en sens inverse, reviennent se poser à la fin de la gamme, au-dessus de la poitrine, dans leur position initiale.

4. + 2.

Cette composante de mouvements, de respiration et d'émission vocale simultanées, est exécutée trois fois pour chacune des gammes.

A la fin de l'exercice les bras s'abaissent libres, le long du corps.

2.

3.

4.



28^e exercice. Providence + Bénédiction.

Les gestes des bras en direction ascendante, comme pour capter des énergies, puis descendante, comme pour s'en imprégner, expriment, que l'homme doit accepter en toute liberté, les bénédictions abondantes du Monde Divin.

Lever les bras en unissant les doigts opposés, au-dessus de la tête, signifie, se mettre en contact avec les Forces des Sphères Supérieures Divines.

Poser les mains au sommet de la tête, - sur le chakra coronaire, puis les faire glisser vers le bas, le long du corps ce qui représente le processus de transmission de l'énergie reçue par le corps physique.

Les mains, qui se séparent et longent le corps en descendant, expriment que sur le plan physique, l'homme est polarisé, les forces positives et négatives agissent séparément.

« Lorsque l'homme se trouve sur le plan physique, il est éloigné de la réalité, qui est la base de la genèse. »

« Cet exercice est un moyen de contact avec le monde des idées divines. »

28. Providence - Bénédiction.

Les gestes de cet exercice sont accompagnés de la phrase suivante, prononcée à haute voix :

*« Que soit la Paix de Dieu,
Que la Joie Divine, et
L'Allégresse Divine
Brillent dans nos cœurs. »*

Position de départ.

Les participants sont tournés face au centre, comme dans l'exercice précédent ; les pieds joints, les bras le long du corps. 1.

Déroulement.

1) *Les bras se lèvent latéralement de chaque côté, les mains s'ouvrant progressivement vers le haut : 2., jusqu'à ce que les bouts des doigts opposés s'unissent, une seconde, au-dessus de la tête formant un angle aigu, 3.* On prononce simultanément :

« Que soit la Paix de Dieu ».

2) *Les doigts toujours réunis, les bras s'abaissent jusqu'à ce que les doigts se posent séparés sur le chakra coronaire, 4., prononçant simultanément :*

« Que la Joie Divine »,

3) *Puis les mains glissent de chaque côté de la tête, 5., descendent de chaque côté du torse, 6., et continuent leur descente jusqu'à ce qu'elles soient revenues à leur position de départ : les bras allongés le long du corps, 1.* On a prononcé simultanément :

« Et l'Allégresse Divine brille dans nos cœurs ».

Cette composante de paroles et de gestes simultanés est exécutée trois fois consécutive.



Trilogies.



Les exercices de la Paneurythmie sont répartis, pour la plupart, en Trilogies ou Trinités.

Tels qu'ils sont présentés dans leur forme, leur contenu et leur sens, ils se trouvent être l'expression d'un développement successif des états de conscience que l'aspirant à une vie spirituelle vit sur son chemin.

Chaque exercice, tout en détenant un élément spécifique, dans l'ensemble, tous les exercices s'interpénètrent et se complètent en composant une suite progressive et logique de l'initiation. Semblables aux phénomènes de la vie Universelle, comme le flux et le reflux de la mer, la naissance et la mort, les changements des saisons, on rencontre des processus analogues dans la vie intérieure de l'homme. C'est sur cette base, que les trilogies, ou l'ensemble des plusieurs trilogies est conçue.

Une trilogie est composée d'un exercice qui détient le potentiel et qui génère les deux autres. Ceci s'explique par le fait que chaque création commence avec un mouvement polarisé, c'est-à-dire, la division de l'énergie en deux courants différents et prenant deux directions opposées, mais d'importance égale.

Ainsi, ces différents courants d'énergie sont assimilés et élaborés, afin d'atteindre le résultat prévu.

1er cycle

Les Trilogies du cycle: «*Le premier Jour du Printemps*», représentent l'introduction et la préparation de l'aspirant, son premier contact avec les éléments à étudier et à appliquer avant une pénétration plus approfondie.

Première trilogie.

Eveil de l'Amour Divin de l'être.

Conciliation des oppositions par les procédés de l'Amour.

Donner avec générosité et recevoir avec gratitude.

Echange constant rétablissant l'équilibre psychique et physique.

Deuxième trilogie.

Ascension. Aspiration à s'élever. Avec l'intellect éclairé et le cœur éclairé par l'intellect, choix de la voie à suivre, qui est l'éternelle voie faite de descente et de montée.

Élévation. Elan de l'âme et fermeté de décision à suivre la voie ascendante.

Ouvrir. S'ouvrir aux bonnes pensées et sentiments, et se fermer aux influences négatives. Ne pas se laisser envahir par le trouble.

Troisième trilogie.

Libération. Se libérer des erreurs du passé par le truchement de sa volonté agissante. Décision et prise de responsabilités, en vue d'augmenter les possibilités d'un libre arbitre.

Battements des mains. Joie d'être libéré. Le disciple garde sa joie autant dans le bonheur, que dans la souffrance et le chagrin.

Purification. Dans l'obscurité, la solitude et la réflexion, l'être révisé son acquis, subit une transformation qui aguerrit son âme, et semblable au grain semé dans la terre froide et sombre, et dans l'isolement attend sa sortie à la lumière. Réception de la Parole.

Voler. Transmission de la lumière. La lumière fait pousser les semences, les fait éclore. C'est cette Force qui éclaire l'intellect, le dirige vers la nouvelle conception. L'aspirant ayant transformé les énergies, après ce premier stade passé, distribue la matière sublimée. Cet exercice est le symbole de la Transmission de la Lumière, - de la Parole, qui se fait avec l'aide de l'Esprit Divin.

Deuxième cycle.

Les trilogies de ce cycle sont la continuation de développement des idées du premier cycle, pénétrant de plus en plus les Principes de base de la vie Universelle.

L'aspirant se pénètre, assimile et élabore les éléments dont le sens, le contenu et la forme même sont devenus plus complexes, voir, plus riches. Ce cycle peut être comparé à l'Été, saison, où tout dans la nature s'épanouit, les fruits se forment et mûrissent. C'est l'apogée des forces agissantes du dehors, au sens figuré et non figuré.

Quatrième trilogie.

Evera. Faire le lien avec les Principes de l'Amour, de la Sagesse et de la Vérité. L'application de l'Amour et de la Sagesse nous conduit à la Vérité - Base de la Genèse.

Sauter. Ayant réalisé l'Amour et la Sagesse, l'être s'incline devant le Très Haut, puis la gratitude le propulse dans un élan de joie vers le Créateur.

Tisser des bonnes pensées et des bons sentiments tous les jours, chaque heure et chaque minute, et émaner l'harmonie intérieure autour de nous. Introduction de l'homme dans le rythme et l'harmonie de la structure organique Micro et Macrocosmique - l'Âme Universelle.

Cinquième trilogie.

Cette trilogie se présente comme un noyau de grande intensité, le point culminant où les forces créatrices convergent pour apporter le soutien puissant à l'âme qui s'épanouit et rayonnera plus tard sa lumière. C'est la Trilogie Centrale.

14^e exercice: Pense. L'homme fait le lien avec les sphères du Monde Mental pour capter le Rythme de la Pensée Élevée, puis il l'assimile et maintient la pensée juste dans la vie.

15^e exercice: Aoum. Formule ou Mantra Principal, considéré toujours comme tel dans de nombreuses religions. Aoum est l'intégration de l'Esprit dans la matière. Aoum est l'Alpha et l'Oméga des choses. Aoum est l'expression de l'Esprit.

16^e exercice: Le Soleil se lève. Conception de la Nouvelle Vie qui s'incarne dans l'être, l'éclaire, le purifie et le régénère, puis, l'homme fait don du sublime de Soi.

Ces trois exercices sont des formules essentielles détenant le potentiel des forces qui seront développées en tant que Dons dans la Nouvelle Culture.

Sixième trilogie.

17^e exercice: Carré.

L'homme se relie successivement aux influences des 4 points cardinaux, et les Forces de la Justice Divine, de la Vertu, de la Vérité et les Forces de la Terre.

Apprécier la vie sur la terre, c'est-à-dire, le Grand Bien que représente l'incarnation terrestre de l'homme. Le Bien étant la manifestation extérieure de l'Amour. Le Potentiel des Forces de l'exercice Carré génère les exercices Beauté et Mobilité.

18^e exercice: Beauté.

Les lignes droites et verticales tracées par les bras expriment le Principe Masculin qui agit dans les formes pour les élaborer. La lumière stimule l'action de la pensée.

19^e exercice: Mobilité.

Cet exercice est exprimé par des formes courbes et concaves, élément magnétique de la Nature, Principe Féminin.

Les exercices Beauté et Mobilité élaborent les forces contenues dans l'exercice Carré.

Troisième cycle.

Le temps propice à la moisson est passé, le grain est déposé dans la grange ou ensemencé, les fruits mûrs sont soigneusement répartis et rangés.

Une fois les connaissances acquises, vient la période d'approfondissement, de méditation. Le moment de répartir et de classer l'acquis pour en faire bon usage. Ce processus peut être comparé à l'Automne.

Septième trilogie.

20^e exercice: Vaincre.

C'est la maîtrise de l'acquis que l'homme a obtenu après des efforts constants de volonté. A présent il doit s'en servir pour continuer à avancer sur son chemin, et vaincre des difficultés.

21^e exercice: La joie de la Terre.

C'est traduire la joie ressentie par l'homme pour tous les Biens acquis, et sa transmission à toute la Terre. Le cheminement terrestre de l'homme sur la voie ascendante se fera parallèlement avec l'évolution de la terre-même.

22^e exercice: Faire connaissance.

Se connaître en tant qu'âmes vivantes. L'homme et la femme sont des formes involutionnelles, mais lorsqu'elles achèveront leur développement, ils réaliseront l'Amour en tant que Principe, ou l'Unification des Principes Masculin et Féminin.

Cet exercice apprend à ne voir que les qualités de son prochain, et non pas ses défauts.

Huitième trilogie.

23^e exercice: Beau jour.

S'imprégner du magnétisme de la terre qui fortifie le système nerveux. Echanger l'énergie reçue pour rétablir un équilibre harmonieux avec son prochain.

24^e exercice: Que nous sommes contents.

Stimulation de l'homme pour le travail et la recherche. La vie est un don sacré. L'homme remercie du matin au soir pour ce Don et s'instruit de chaque difficulté, de chaque épreuve, en louant le Seigneur pour toutes les conditions précaires dans lesquelles il se trouve. Celui qui vit en état de gratitude perpétuelle, se trouve dans les meilleures conditions pour recevoir les grands biens dont il est entouré.

25^e exercice: Pas à pas.

Le corps et les membres de l'homme sont récepteurs et transmetteurs des énergies, autant solaires, que telluriques. Développer la sensibilité pour pouvoir distinguer lesquels des courants sont agissants en un moment donné, et les utiliser dans la vie.

C'est parfaire ses connaissances des Forces agissantes Universelles.

26^e exercice: *De bon matin.*

Résoudre correctement les problèmes concernant les plans physiques, émotionnels et intellectuels est une période ardue, parsemée d'épreuves et d'obstacles. C'est une préparation intérieure indispensable au mûrissement de l'homme, dont la Nature Divine est éveillée.

De bon matin symbolise l'homme conscient, nanti des connaissances, des vertus et des forces en union avec les Forces Universelles qui travaillera et partagera son expérience avec autrui.

Cet exercice représente la synthèse de l'acquis des cycles précédents, qui ne sont que des étapes successives du développement intérieur.

A présent les portes de l'Ecole de la Vie sont grandes ouvertes pour celui qui servira le Divin et aimera son prochain.

Quatrième cycle.

La conscience du disciple reste toujours en éveil. Il se tient en présence du Divin et se maintient à ce niveau tout en s'occupant des tâches quotidiennes. Il reste en état de prière ou de méditation tout en étant assis, couché, debout ou en marchant. Pour y parvenir, il établit le calme et la tranquillité dans son être intérieur.

Les deux exercices suivants, représentent symboliquement l'hiver, le point d'accumulation du potentiel des forces psychiques, et l'attente, avant de commencer une nouvelle étape de travail intérieur. A présent, les forces agissantes sont en dedans de l'être et la lumière vient de l'intérieur.

27^e exercice: Respiration.

«L'inspiration est synonyme de l'âme.

L'expiration est synonyme de l'Esprit.

Ce sont là les deux Principes de la Sagesse et de l'Amour Divin».

Cet exercice enseigne à l'homme la manière musicale de rétablir l'harmonie.

28^e exercice: Providence.

Dans le silence et le calme, le disciple se met en Union avec les Forces du Monde Divin - l'unique Réalité, qui est la base de la Genèse. L'énergie reçue de ce Haut Plan est transmise au corps physique.

Tout ce qui est écrit dans cet ouvrage n'est qu'une approche du sujet qui n'est point suffisante pour élucider tous les aspects de l'Art de la Paneurythmie. Dans une étude plus approfondie, ce problème pourrait être développé à un stade plus élevé.

Conseils utiles

Une fois que les participants du cercle de la Paneurythmie se sont placés, et que les exercices s'exécutent, il est conseillé de garder des distances équilibrées : ne pas trop se rapprocher des autres couples, et le contraire -, ne pas s'en éloigner trop.

Nous avons dit, que l'Art de la Paneurythmie est une prière, une méditation gestuelle, et pour cette raison, ce processus ne devrait pas être interrompu. Par conséquent, il est préférable de ne pas émettre des réflexions pendant la durée d'un exercice, ceci pouvant être fait pendant l'arrêt, qui suit la fin de chaque exercice.

Egalement, la manière brusque et saccadée à s'extérioriser, doit être évitée. Pour qu'il y ait continuité et rythme, lorsqu'il s'agit par exemple d'une musique de 3 temps, le mouvement des bras doit se dérouler en 3 temps : départ du 1^{er} temps, le passage au 2^e temps, et l'arrivée au 3^e temps.

« Le cercle vivant unit les âmes, les obstacles qui séparent les hommes sont abolis, et les liens durables se rétablissent. Le cercle est l'expression de la Beauté et de l'Unité. » P. Deunov

Il est bien entendu, que dans cet ouvrage, il est impossible d'expliquer la méthode intégrale pour l'accomplissement des exercices. La compréhension profonde en incombe qu'aux personnes expérimentées.

Chaque exercice doit être étudié à part.

Il est, sans doute mieux aussi, que les exercices de la Paneurythmie soient accompagnés par des musiciens, sinon les magnétophones seront utiles.

L'accompagnement vocal, pendant l'exécution des exercices, bien étudié préalablement, est excellent, mais toutefois, il ne doit pas empêcher la concentration. Au contraire, pour certains exercices, il est absolument indispensable.

Conclusion

Comme nous pouvons le constater, ces exercices sont faciles à effectuer, et par leur bien-faisante action offrent à chacun des exécutants le bien être et l'harmonie.

Pendant la belle saison et chaque jour, il est recommandé de se livrer à l'ensemble, ou à une partie de la paneurythmie. Pour l'adulte, comme pour l'adolescent, il serait souhaitable, que ceux-ci s'adonnent avant toute occupation quotidienne, afin d'acquérir les forces physiques et psychiques nécessaires pour l'effort journalier.

L'art de la paneurythmie stimule l'être pour un renouvellement des énergies, et le rend apte à vivre de paix et de sérénité.

Par ailleurs, et par le biais de cette méthode, les idées nouvelles liées à l'Ere du Verseau, pourront préparer l'individu pour une meilleure compréhension de la vie. Il est vrai, que ces idées portent en elles un potentiel des forces spirituelles inconnues, applicables par l'homme du proche futur.

Introduite sur une grande échelle, principalement dans les lieux culturels et pédagogiques : lycées, universités, maisons de culture, l'art de la paneurythmie saura avantageusement contribuer à l'harmonie et à l'épanouissement du monde.

Sources :

Peter Deunov.

Causeries et leçons éditées et inédits : Sofia.

Le livre de la Paneurythmie, édité à Sofia en 1938; Conversations particulières au sujet des danses et symboles. «L'Amour Universel» 1964; «Dans le Royaume de la Nature Vivante» - 1966. Edition Courrier du livre, Paris.

Dr M. Konstantinov.

«La Nouvelle Culture de l'Ere du Verseau» - 1963, Edition Courrier du livre, Paris.

«L'Astrosociologie Mondiale» - 1972, Edition Omnium Littéraire, Paris.

Histoire de la danse, de Kurt Sachs - 1936, Paris, et autres lectures.

Musique

Les 27 secrets de la pyramide

La Paneurythmie est enseignée

en France par

Iarmila Mentzlova et Marie Paule Merry
29 rue Delambre 75014 Paris

Jean-Louis et Arlette Gobeau, Alpoécane Le Bersac
05700 Serres (camp d'été) tél. (92) 67.02.11

Marie-Hélène Schies, professeur de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, et
Agnès Baroncini
2 rue des Rossignols 67116 Reichstett - tél. (88) 20.28.90

en Angleterre par

Danièle et Philippe Carr Goom, Road Richmond, Surrey TWY 3 EE England
Suzanne Henderson, 29 Grosvenor Place, Newcastle on Tyne NE-2-2RD England

aux Etats-Unis par

Viola Boumann, 1050 Seven Oaks Larre, Mamaronek N°4/10543 New-York
Ernestina Staleva, 112 Old Mountain Road - East Leverett M.A.01054 U.S.A.

Volume I
Paneurythmie.
Danse, principes, musique.

Édité par l'Association
"Les Amis de la Paneurythmie"

Imprimé en France par l'IMPRIMERIE WEIBEL
7, rue Baldung-Grien - 67000 STRASBOURG
Dépôt légal 1^{er} trimestre 1984