

AIDA KURTEFF

# PANEURITMIA



MANIFESTACION RITMICA  
DEL DIVINO PRINCIPIO COSMICO  
DE CREACION

**H**  
KIER

PANEFURTIMIA



**H**  
**HORUS**

COMIC

LOS ARACANOS EN EL MISTERIO DE LOS ANDES  
EL MAESTRO DE ZIGREY  
LA LUZ DE UNA NUEVA AURORA  
OBRAS DE LA MISMA AUTORA

AIDA KURTEFF

# PANEURITMIA

MANIFESTACION RITMICA  
DEL DIVINO PRINCIPIO COSMICO  
DE CREACION  
**PANEURITMIA**

DE ARMONIZACION INTEGRAL  
DEL SER  
EJERCICIOS

PRIMERA EDICION

PARTITURA MUSICAL

LAMINAS  
TAPA

LA ESTRELLA PENTAGONAL, SIMBOLO DEL HOMBRE PERFECTO  
CON LA CRUZ DEL EQUILIBRIO EN EL CENTRO  
Y UN CIRCULO DE ENERGIAS SOLARES ALREDEDOR  
OBRA DEL ESCULTOR ORFERRE  
JORGE KURTEFF



EDITORIAL  
KIER S.A.  
Av. Santa Fe 1280 (1050) Buenos Aires

**OBRAS DE LA MISMA AUTORA**

LA LUZ DE UNA NUEVA AURORA

EL MAESTRO DE ZIGREV

LOS ARAUCANOS EN EL MISTERIO DE LOS ANDES

PAINEURITMIA

**MANIFESTACION RITMICA  
DEL DIVINO PRINCIPIO COSMICO  
DE CREACION**

**EJERCICIOS  
DE ARMONIZACION INTEGRAL  
DEL SER**

**TAPA:**

LA ESTRELLA PENTAGONAL, SIMBOLO DEL HOMBRE PERFECTO  
CON LA CRUZ DEL EQUILIBRIO EN EL CENTRO  
Y UN CIRCULO DE ENERGIAS SOLARES ALREDEDOR  
OBRA DEL ESCULTOR ORFEBRE  
JORGE KURTEFF

**H**  
HORUS

**K**

"Glorificad pues a Dios con vuestros  
cuerpos y con vuestro espíritu que  
son de Dios"

Cuentos (6:20)

1387/1988



**AIDA KURTEFF**

# PANEURITMIA

INTRODUCCION

## PRIMERA EDICION

## PARTITURA MUSICAL

## 97 LAMINAS

**EDITORIAL  
KIER S.A.**

**Av. Santa Fe 1260 (1059) Buenos Aires**

Ediciones en español  
Editorial KIER, S.A.  
Buenos Aires, 1988  
Realización de la obra  
debe en la obra del autor  
Aida KurtEFF, este sup  
luz que se establece en  
Categorías de autores  
Categoría de autores  
Categoría de autores  
ISBN: 950-17-0330-4  
Luz de edición argentina  
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723  
© 1988 y Editorial KIER S.A. de Buenos Aires  
Impreso en la Argentina  
Printed in Argentina



Inv. N° 1380/2000

LA NUEVA AURORA  
DE ZIGREY  
NOS EN EL MISTERIO DE LOS ANDES

# MANIFESTACION RITMICA DEL DIVINO PRINCIPIO COSMICO

EJERCICIOS  
DE ARMONIZACION INTEGRAL  
DEL SER

PRIMERA EDICION

PARTITURA MUSICAL

LA ESTRELLA

LA ESTRELLA PENTAGONAL, SIMBOLO DEL HOMBRE PERFECTO  
CON LA CRUZ DEL EQUILIBRIO EN EL CENTRO  
Y UN CIRCULO DE ENERGIAS SOLARES ALREDEDOR  
OBRA DEL ESCULTOR ORFEBRE  
JORGE KURTEFF

Ediciones en español  
Editorial KIER, S.A.  
Buenos Aires, 1988  
Reelaboración de la tapa  
basada en la obra del orfebre  
**Jorge Kurteff** por:  
**Jorge Servici**  
Composición tipográfica:  
**Cálamus**  
Corrección de pruebas:  
**Carlos Soler**  
ISBN: 950-17-0330-4  
Libro de edición argentina  
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723  
© 1988 by Editorial KIER, S.A.  
Buenos Aires  
Impreso en la Argentina  
Printed in Argentina

EDITORIAL  
KIER S.A.  
Av. Santa Fe 1260 (1080) Buenos Aires

*"Glorificad pues a Dios con vuestros  
cuerpos y con vuestro espíritu que  
son de Dios"*

Corintios (6:20)

## PRIMERA PARTE

### PROFUNDA SIGNIFICACION DE LA

## INTRODUCCION

Hay una sabiduría cuya fuente es eterna. Sin embargo, tal sabiduría no escapa al transformador avance de los tiempos. Es como un árbol de raíz perenne que muda, cada tanto, su corteza. Esto es sabido por los sabios que se atienen a tal mutación, cuidando de que la raíz permanezca, indemne. Así, aquella "Gimnástica" iniciática que en la época de Hermes expresaba los Principios del Kybalión —base imperecedera del saber— ha adoptado nuevas formas, acordes con las exigencias evolutivas del ser humano actual, sin que nada se pierda de la inalterable esencia que alienta los Principios.

Beinsa Dunó\*, que ha basado gran parte de su moderna enseñanza sobre antiguas raíces de la sabiduría hermética, nos ha dado en nuestra época una nueva interpretación de la "Gimnástica" a la que dio el nombre de "Paneuritmia", definiéndola como la manifestación rítmica del Divino Principio Cósmico de Creación. Creación que es, sustancialmente, una constante re-creación evolutiva, un perpetuo fluir de la energía creadora universal expresada rítmicamente en el orden progresivo del tiempo.

Mediante la lectura del trabajo que estamos presentando, el lector podrá saber qué es Paneuritmia, cuáles son sus principios fundamentales, cómo opera y cuáles habrán de ser los resultados derivados de su práctica. Sólo es preciso agregar aquí que esta técnica no está comprometida con ninguna religión ni secta actual, si bien se establece sobre una determinada línea de conocimientos dinámicos y constructivos, tendientes a complacer un evidente requerimiento humano de autosuperación equilibrada entre lo personal-físico y lo espiritual.

**AIDA KURTEFF**

"Alba", S. Carlos de Bariloche, Argentina, 1986

\* Beinsa Dunó, nombre esotérico del Dr. Pedro Danoff, Maestro de la Fraternidad de Izgrev, Bulgaria (1864-1944).

## PRIMERA PARTE

### PROFUNDA SIGNIFICACION DE LA PANEURITMIA

#### QUE ES PANEURITMIA

El Maestro Boina definió la Paneuritmia como "la ciencia de los movimientos armoniosos y saludables de las leyes de la Naturaleza viviente", agregando también que es "la manifestación rítmica del divino Principio cósmico de Creación". De aquí la conformación de la palabra "Paneuritmia", integrada etimológicamente por tres elementos griegos, cuya interpretación es la siguiente:

**PAN:** significa lo cósmico, lo general, la totalidad. El Maestro relaciona este elemento, de carácter masculino-positivo, con el Principio Universal del Amor Creador.

**EU:** significa lo superior, aquello de lo cual todo procede. Este elemento, de carácter constructor-femenino, se vincula con la Sustancia básica universal. Es el Principio del Amor Receptor, Conservador de la Vida.

**RITMIA:** significa fluir. Es la armonía de las distintas partes del Todo. Es, también, la proporción correcta entre los tiempos de distintos movimientos y la alteración adecuada entre los tiempos fuertes y débiles de una escala. En este caso en particular, es la armónica combinación entre música, palabra, movimiento y pensamiento; es decir, entre los componentes esenciales de la Paneuritmia. El ritmo está unido con el Principio Universal de Periodicidad, considerado un Principio organizador.

La Paneuritmia comprende un proceso regulador de los cuerpos de expresión humana, llevado a cabo mediante ejercicios específicos en virtud de los cuales tales cuerpos, que constituyen generalmente un conglomerado de energías antagónicas, se armonizan entre sí integrándose a los principios superiores de la vida y al ritmo energético del campo espiritual.

Boina Dunó dice en una de sus pláticas: "La Paneuritmia no comprende simples

\* Bertol, A.: "L'Enseignement de Vie Nouvelle du Maître Boina Douno" (La Coopération du Citoyen, París, 1903).



## QUE ES PANEURITMIA

El Maestro Beinsa Dunó definió la Paneuritmia como "la ciencia de los movimientos armoniosos y racionales establecidos por las leyes de la Naturaleza viviente", agregando también que es "la manifestación rítmica del divino Principio cósmico de Creación". De aquí la conformación de la palabra "Paneuritmia", integrada etimológicamente por tres elementos griegos, cuya interpretación es la siguiente:

**PAN:** significa lo cósmico, lo general, la totalidad. El Maestro relaciona este elemento, de carácter masculino-positivo, con el Principio Universal del Amor Creador.

**EU:** significa lo superior, aquello de lo cual todo procede. Este elemento, de carácter constructor-femenino, se vincula con la Sustancia básica universal. Es el Principio del Amor Receptor, Conservador de la Vida.

**RITMIA:** significa fluir. Es la armonía de las distintas partes del Todo. Es, también, la proporción correcta entre los tiempos de distintos movimientos y la alternación adecuada entre los tiempos fuertes y débiles de una escala. En este caso en particular, es la armoniosa combinación entre música, palabra, movimiento y pensamiento; es decir, entre los componentes esenciales de la Paneuritmia. El ritmo está unido con el Principio Universal de Periodicidad, considerado un Principio organizador.

La Paneuritmia comprende un proceso regulador de los cuerpos de expresión humana, llevado a cabo mediante ejercicios específicos en virtud de los cuales tales cuerpos, que constituyen generalmente un conglomerado de energías antagónicas, se armonizan entre sí integrándose a los principios superiores de la vida y al ritmo energético del campo espiritual.

Beinsa Dunó dice en una de sus pláticas\*: "La Paneuritmia no comprende simples

\* Bertoli, A.: "L'Enseignement de Vie Nouvelle du Maître Beinsa Douno" (Le Courrier du Livre, París, 1983).

ejercicios musculares y respiratorios. Tampoco debe ser confundida con la gimnasia común o con el ballet, pues ella tiene por base profundas leyes que permiten al hombre entrar en contacto con las energías vivientes de la Naturaleza y provocar un intercambio consciente con ellas. Consecuentemente, los ejercicios contribuyen al desenvolvimiento psíquico; la respiración deviene más viva, lo mismo que la circulación sanguínea; pero, sobre todo, ayuda a lograr el desarrollo de las facultades latentes en el ser humano y a despertar los sentimientos morales superiores. Por medio de la Paneuritmia el hombre se torna más dispuesto a abrir su alma a la bondad, la justicia, la belleza, la verdad y la luz”.

Estas palabras del Maestro nos dicen sintéticamente qué es y qué no es Paneuritmia, pero tal vez el lector de esta obra se formule otros interrogantes, como ser: ¿Qué vinculación tiene la Paneuritmia con las técnicas conocidas de Yoga? ¿Es, acaso, un nuevo Yoga? A estas preguntas responderemos someramente diciendo que no existe vinculación alguna con las técnicas conocidas de Yoga, en tanto estas denoten cierta parcialidad en relación con determinados logros perseguidos dentro del campo del desarrollo humano, aunque es innegable la identidad de principios que sustentan básicamente tanto la ciencia integral del Yoga como la Paneuritmia. Ambas disciplinas nos llevan a la identificación con nuestra verdadera identidad y a la unión del ser fragmentado y discordante con el Todo armónico universal.

Otra pregunta podría ser: ¿Son los ejercicios paneurítmicos de carácter ritual? A ello responderemos que no tienen carácter de rito ceremonial o religioso, tal como generalmente se entienden estos términos, aunque sí pueden ser considerados ritualísticos en razón de sus movimientos, los que se realizan análogamente al ritmo de la actividad cósmica. Tales movimientos les confieren, a la vez, organización y expresividad acorde con lo que podría ser algo así como un servicio divino, por cuanto su objetivo es la producción de ciertos efectos deseables y benéficos en la vida y para la vida en conjunción con el Todo. En Paneuritmia se establece un ritmo en los cuerpos y sus procesos evolucionantes de manera acorde con el ritmo espiritual; y donde hay ritmo, hay ritual. El solo intento de fusionar alma y cuerpo ya requiere de por sí un trabajo de carácter mágico-ritualístico aunque no esté exento de naturalidad. Aquí hay un rito implícito de invocación a los poderes superiores que permanecen adormilados en lo interno, requiriendo su activa y dinámica participación para que la deseada transformación equilibrante a nivel personal pueda ser realizada. Y es ritual, porque también comprende un íntimo acto de ofrenda a la gloria de lo Divino. La integración es el cáliz purificado que habrá de ofrecerse en sacrificio para que en él pueda verterse la sagrada esencia de lo Eterno.

¿Es Paneuritmia una disciplina? Esta es otra pregunta que posiblemente sea formulada. Sin embargo, su respuesta es obvia: sí lo es. Pero no una penosa disciplina. Se realiza en la plena alegría de la acción renovadora donde la sensación de plenitud y libertad aseguran la perspectiva espiritual que se persigue. No obstante, quien la practique debe haber aceptado que no es posible ni deseable una plena realización carente de disciplina y sin una dirección de la conducta enfocada en un determinado propósito regularizador.

Hay algo que siempre ha preocupado, tal vez desmedidamente, a muchos estudiantes de Yoga y otras disciplinas esotéricas, y ese algo es el desarrollo de esos centros o núcleos de fuerzas vitales conocidos por el nombre sánscrito de “chakras”. En vista de tal preocupación, resulta previsible la pregunta: ¿Es la Paneuritmia un medio eficaz para la activación de los centros? A tal pregunta respondemos: Quien nos ha transmitido la ciencia paneurítmica no ha sido partidario de ningún medio que fuerce o violenta el desenvolvimiento armonioso y natural de los centros, pues no hay nada más peligroso y destructor que acudir a cualquier técnica, por más buena, normal e inofensiva que parezca, para acelerar prematuramente tal actividad. La Naturaleza es muy cauta en tal sentido y sabe operar oportunamente. Todo cuanto tienda a vulnerar su ritmo es inseguro, aventurado y por demás riesgoso. Ya veremos más adelante en este mismo capítulo cómo se conduce la Paneuritmia en relación con los llamados chakras.

Otra cosa que despierta el interés de muchos estudiantes esotéricos es el desarrollo de poderes paranormales, y ante tal inquietud nos apresuramos a responder que la Paneuritmia de ningún modo debe ser confundida con danzas o movimientos que suelen ser empleados para provocar trances de carácter mediúmnico o sibiliano. No se vincula, en absoluto, con lo que generalmente se conoce como el despertar de los "poderes psíquicos" (siddhis inferiores), los que resultan ser por demás indeseables y peligrosos. La Paneuritmia pone énfasis en el logro de un solo poder: el de sí mismo o auténtico Yo (poder del alma) sobre los vehículos de expresión humana. Por eso decimos que Paneuritmia es un medio de Integración.

## INTEGRACION

No hay crecimiento espiritual posible si este crecimiento no va precedido por el crecimiento de la personalidad. La personalidad es algo que aún está en germen en una gran mayoría del género humano. Por lo común, el hombre es un ser desintegrado, carente de una verdadera personalidad. Vamos de lo físico a lo suprafísico, de lo moral a lo espiritual. Y nadie podría hacerse de ser un elevado ser espiritual sin una sólida moral, sin una ética del vivir, sin un carácter bien afianzado y sin una gran responsabilidad frente a la vida y la sociedad. La Paneuritmia posee instrumentos adecuados para la producción equilibrada y sistemática de integración a partir del crecimiento y armonización de la personalidad. Para esto es preciso aclarar qué se entiende por integración y, específicamente, qué, por personalidad integrada.

Integración significa completar un todo, reunir sus partes separadas. Esto expresa, simultáneamente, la capacidad de lograr una interrelación armónica de las partes con la totalidad. Hemos dicho que la Paneuritmia es un medio de integración, pero es preciso recalcar que ella nunca fuerza sus resultados. El mismo ritmo evolucionante lleva a todos los seres humanos hacia la integración. Lo que hace falta, y en esto interviene la ciencia paneuritmica, es ser plenamente consciente de este proceso natural y actuar en concordancia con él.

Aunque resulta por demás difícil describir el proceso de integración en pocas palabras, podemos decir que el curso del tiempo ha transcurrido siempre al compás de la sagrada evolución, en virtud de lo cual desde que el hombre apareció sobre la faz del planeta, lo ha estado haciendo, conscientemente o no, a la fuerza de este ritmo integrador. En la Era Lemuriana completó su estructura física y desarrolló la fuerza indispensable que le permitió ejercer poder ante los embates de un medio tremendamente hostil. Luego, en la Era Atlantea, desarrolló su cuerpo emocional intensificando el deseo que vino a ser la fuerza motriz de su propio progreso individual. Por último, en la Epoca Ariana en la cual nos encontramos hoy, desarrolla la potencialidad de su mente sobre un ámbito parcial de la misma, en la medida en lo concreto. Hablamos de la generalidad, aunque, resulta evidente, una fuerza semejante al género humano en los últimos siglos ha comenzado a incursionar exitosamente en

## INTEGRACION

No hay crecimiento espiritual posible si este crecimiento no va precedido por el crecimiento de la personalidad. La personalidad es algo que aún está en germen en una gran mayoría del género humano. Por lo común, el hombre es un ser desintegrado, carente de una verdadera personalidad. Vamos de lo físico a lo suprafísico, de lo moral a lo espiritual. Y nadie podría jactarse de ser un elevado ser espiritual sin una sólida moral, sin una ética del vivir, sin un carácter bien afirmado y sin una gran responsabilidad frente a la vida y la sociedad. La Paneuritmia posee instrumentos adecuados para la producción equilibrada y sistemática de integración a partir del crecimiento y armonización de la personalidad. Para ello es preciso aclarar qué se entiende por integración y, específicamente, qué, por personalidad integrada.

Integración significa completar un todo, reunir sus partes separadas. Esto expresa, implícitamente, la capacidad de lograr una interrelación armónica de las partes con la totalidad. Hemos dicho que la Paneuritmia es un medio de integración, pero es preciso recalcar que ella nunca fuerza sus resultados. El mismo ritmo evolucionante lleva a todos los seres humanos hacia la integración. Lo que hace falta, y en esto interviene la ciencia paneurítmica, es ser plenamente consciente de este proceso natural y actuar en concordancia con él.

Aunque resulta por demás difícil describir el proceso de integración en pocas palabras, podemos decir que el curso del tiempo ha transcurrido siempre al compás de la sagrada Ley de Evolución, en virtud de lo cual desde que el hombre apareció sobre la faz del planeta pudo ir respondiendo, conscientemente o no, a la fuerza de este ritmo integrador. En la Era Lemuriana completó su estructura física y desarrolló la fuerza indispensable que le confirió cierto poder ante los embates de un medio tremendamente hostil. Luego, en la Era Atlante, desarrolló su cuerpo emocional intensificando el deseo que vino a ser la fuerza motora de su propio progreso individual. Por último, en la Epoca Ariana en la cual nos encontramos, desarrolla la potencialidad de su mente sobre un ámbito parcial de la misma, en la región de lo concreto. Hablamos de la generalidad, aunque, resulta evidente, una buena parte del género humano en los últimos siglos ha comenzado a incursionar exitosamente en

el área de lo abstracto, adquiriendo un poder aún mayor en la región de su propia alma inmortal, su auténtico Yo, cumpliendo de este modo su destino creciente en concordancia con el magno objetivo de la Ley, hasta lo que va de nuestro tiempo.

El problema humano, en su conjunto, es ahora lograr lo que muy pocos alcanzaron. Hacer que todas esas partes que han ido despertándose a la máxima actividad, con el correr del tiempo constituyan un todo armonizado, vinculado al propósito cósmico de la existencia, al objetivo trascendente de la Evolución; y este magno objetivo se resuelve ahora tratando de alcanzar la capacidad de sintonía con los propósitos de su alma que, impulsada por su propia necesidad integradora, va en pos de cada vez más elevados logros en el campo de la realización espiritual. Recién alcanzada esta etapa, el hombre podrá afirmar que posee una personalidad integrada, dado que entonces será el alma quien se manifieste plenamente a través de sus vehículos de expresión. Y esta plenitud expresiva actuando en este plano de manifestación física habrá alcanzado, al decir de San Pablo, "la medida de la estatura de la plenitud de Cristo", queriendo significar mediante esta frase la adquisición de ese estado de conciencia (conciencia crística) que representa el alma en su plena dimensión.

Beinsa Dunó explicaba la integración personal mediante el símbolo de las tres velas encendidas. Cuando pronunció su plática en Izgrev, precisamente titulada "Las tres velas", dibujó sobre la pizarra tres círculos concéntricos numerándolos a partir del círculo exterior. Luego dijo:

"La figura presenta tres círculos concéntricos. El n° 1 representa al hombre físico, la FUERZA física. El 2° círculo nos indica las posibilidades y las condiciones mediante las cuales el hombre recibe el CALOR; y el círculo 3°, el interno, nos dice de las posibilidades y condiciones mediante las cuales recibe la LUZ. Volviendo al círculo externo, tratemos de ver cómo se manifiesta el hombre cuando recibe la energía de los tres círculos, o sea, de los planos físico (denso y etérico), astral y mental. Cuando recibe más FUERZA el hombre dirige su trabajo en relación con el mundo físico; cuando recibe más CALOR, se siente mejor dispuesto y concentra su trabajo en el plano de los sentimientos; y cuando recibe más LUZ, trabaja en la región de su mente; entonces podemos decir que piensa mejor. La FUERZA, el CALOR y la LUZ son tres velas encendidas que permiten trabajar armónicamente. Entonces, el éxito del hombre radica en la FUERZA, el CALOR y la LUZ de estas tres velas. Quien no las posee encendidas, será incapaz de comprender esto que digo y, por más que lo intente, no alcanzará la victoria sobre sí mismo.

"Ustedes que constantemente hablan sobre el advenimiento de una Nueva Era, ¿saben cómo se anunciará su llegada? Por la correcta distribución de la LUZ, el CALOR y la FUERZA en el ser humano. Hoy el hombre se encuentra en conflicto consigo mismo porque no recibe como debiera la LUZ, el CALOR y la FUERZA provenientes de la Naturaleza viva. El mundo está regido por la Ley de la Armonía. Tarde o temprano es preciso llegar a ser consciente de esta Armonía, la "Música" de la que está compenetrada la Naturaleza toda.

"El hombre debe tener las tres velas encendidas si quiere vencer sus dificultades. La primera es la vela del divino pensamiento, la LUZ que siempre debe arder e iluminar; la segunda es la vela del divino CALOR, y la tercera es la vela de la divina FUERZA. La primera se vincula con el manantial de la SABIDURIA; la segunda, con el manantial del AMOR; y la tercera, con el manantial de la VERDAD. Ustedes quieren ser felices; ¿de dónde proviene la felicidad? Proviene de la inteligencia, de la belleza, del bien, de la fuerza. ¿Y el amor? El amor comprende todo ello. Quien ama infunde LUZ, CALOR y FUERZA. Con la LUZ, el cielo de la vida se esclarece; se ilumina la inteligencia y se descubre la belleza por doquier; con el CALOR, se abre el capullo del alma y aparece la bondad; con la FUERZA, se goza de buena salud y hay ánimo para trabajar.

"Introduzcan la verdad en el alma, la luz en la mente, la pureza en el corazón. Cada noche al acostarse, hagan un examen de ustedes mismos para comprobar si esto ha sido cumplido. Si la verdad se afirma en el alma, ella les hará libres, tendrán amplitud de acción y respetarán la libertad de los demás tanto como la propia. Si la luz se afirma en la mente, obten-

drán el conocimiento; y si la pureza se afirma en el corazón, obtendrán la fuerza. El hombre debe trabajar sobre sí mismo para desarrollar la fuerza que está en él, no para demostrar que es más fuerte que los demás, sino para liberarse. Para conocer la realidad no basta el conocimiento de la mente. Debe obtenerse el conocimiento del corazón; o sea, el sentimiento puro; debe obtenerse el conocimiento del alma, o sea, el amor; y debe obtenerse el conocimiento del espíritu, o sea, la revelación.

“Los problemas y ejercicios que se le dan a un discípulo tienen el propósito de elevar su conciencia. Por eso deben ser cumplidos con amor. Si ustedes no trabajan de acuerdo con la ley del amor, no obtendrán el resultado deseado, pues lo que pueden lograr no pasará de ser un logro ordinario como los que se alcanzan en las escuelas ordinarias. Si el amor se ha despertado en el alma, no vacilen, estudien y trabajen sobre ustedes mismos.

“Para el discípulo es muy importante comprender sus relaciones con la vida total y su papel en la gran vida divina; es decir, su misión y su problemática como ser que ha venido a esta Tierra para progresar. Si comprenden esto, podrán cumplir con todo cuanto se les ha determinado realizar. Las condiciones y las posibilidades de esta vida dan un solo método para poder desarrollarse correctamente; éste es el acrecentamiento del divino amor que les permitirá captar lo más noble y elevado de la vida. En el mundo físico eso sólo es posible cuando se ama a Dios con toda el alma, con todo el corazón y con toda la mente. Quien no ama a Dios de esta manera hallará que están cerrados para él el mundo de la LUZ, el mundo del CALOR, y el mundo de la FUERZA. Para quien ama a Dios, abiertos estarán el mundo físico, el espiritual y el divino. Entonces, ¡enciendan sus velas!”

En esta plática que acabamos de transcribir sintéticamente, el Maestro nos revela la clave de la integración que es dable alcanzar en esta etapa del desarrollo humano. Cuando son encendidas las tres velas, es decir, la fuerza representada en el cuerpo físico, el calor representado en el corazón, el más elevado estadio del sentimiento; y la luz, imperante en el campo de la mente unificada, surge una cuarta luz, la del alma, que aglutina a las tres en una poderosa luminaria de gran radiación. Entonces, el camino hacia lo divino es vislumbrado y el hombre comienza a transitar por él, firme en su propia luz. Esta radiación es la luz inmanente que comienza su actividad “Dios en nosotros, esperanza es de gloria”, como decía el apóstol Pablo. Tenemos así el alma reflejando la pura luz de la divina chispa espiritual y el cuerpo reflejando la pura luz del alma. Luces que en radiante vibración sincronizada iluminan el cielo de la vida; y el hombre, consciente ya de su destino cósmico, deviene un “hijo de Dios”.

Lo dicho basta para darnos una idea de lo que es una personalidad integrada. Lo importante ahora es saber cómo llegar a esa integración, pues esto no es una utopía ni un poético ideal de vates soñadores, sino un llegar a ser real; es una promesa de los tiempos, cuyo cumplimiento no debemos dejar tan sólo en manos del proceso evolutivo (el que a veces usa medios compulsivos muy poco convincentes ante nuestras displicencias), sino a nuestra libre decisión, al consciente y tenaz propósito de alcanzar metas cada vez más vastas, conducentes a nuestra propia realización.

Tal vastedad no es posible lograrla si antes no libramos el camino que a ella conduce. Muchos son los obstáculos que es preciso vencer; dificultades que a veces nos parecen vallas insalvables; pero actuando en concordancia con la ley, el triunfo está asegurado. Estos obstáculos son nuestra propia obra, son limitaciones autoimpuestas en los mundos de la vida física, emocional y mental. Tales limitaciones, cuando no obedecen a la acción de la Ley Genética, se deben generalmente al infringimiento de otras leyes que rigen el proceso de la Naturaleza en la inconmensurable diversidad de su expresión viviente. Andar a contramano del tiempo y de la ley siempre es causa de profundos sufrimientos que socavan la estabilidad de nuestros cuerpos e impiden el fluir en armonía con el ritmo natural de la existencia.

No es nuestro objetivo reseñar aquí normas de conducta y moralidad sobradamente

difundidas, cuya incidencia sobre el progreso de la personalidad en su conjunto es irrefutable. No obstante, es preciso recalcar que el cumplimiento de dichas normas es indispensable para emprender, con éxito y sin peligro, el empinado sendero de la vida espiritual. Damos por sentado que la fortaleza del propósito para avanzar hacia nuevas dimensionalidades de nuestro propio ser constituye, de por sí, un medio altamente eficaz para salvar resueltamente todo impedimento, existente en nosotros y fuera de nosotros, para la obtención de los mejores resultados. Así y todo, el empleo de un método adecuado capaz de coadyuvar activamente a la consecución de tal fin, como lo es la Paneuritmia, resulta aconsejable, por cuanto ella y los principios que la sustentan son hitos luminosos del camino que aseguran nuestro andar.

Antes de referirnos a los grandes principios básicos de la Paneuritmia y su aplicación práctica, hagamos un poco de historia a fin de extraer los antecedentes de esta ciencia que nos ocupa.

## ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA PANEURITMIA

### Hermes

En todos los países civilizados de la antigüedad hubo una doctrina esotérica conocida genéricamente con el nombre de "Sabiduría". Pitágoras llamó a esta ciencia "Gnosis", o conocimiento de las cosas que son. Los antiguos Maestros, los Sabios de la India, los Magos de Persia y Babilonia, los Videntes y Profetas de Israel, los Hierofantes de Egipto, los Filósofos de Grecia y Roma, incluían en la denominación de "Sabiduría" todo conocimiento de naturaleza divina. Por tal razón, a quienes eran conscientes de los grandes principios divinos se los consideraba dioses. Así Hermes, el gran Adepto egipcio, fue identificado en Egipto con Thoth (Hermes-Thoth), el dios de la Sabiduría, y en Grecia, con Mercurio, dios de la Inteligencia, de la Ciencia y del Progreso humano, por lo cual también se lo llamó Hermes Trismegisto, el "tres veces grande". A Hermes se lo ubica en los primeros tiempos del Egipto faraónico. Se dice que era, probablemente, de raza camítica y que murió en Hebrón donde Sahra, la esposa de Abraham, encontró sobre su cadáver la famosa Tabla Esmeraldina, que sintetiza los Misterios de la Creación.

La tradición esotérica atribuye a Hermes un cuerpo de doctrinas de carácter iniciático conocidas como "Doctrinas Herméticas", señalando a este gran Adepto legendario como autor de una considerable literatura contenedora de la "Sabiduría Eterna".

Muchos son los libros herméticos que la historia ha recogido. Clemente de Alejandría dice que sólo existían en su época (Siglo II) 42 de ellos, mientras que Jámblico (Siglo IV), apoyado en la autoridad del sacerdote egipcio Abamón, atribuye a Hermes 1200 libros. Ningún arqueólogo duda de la casi increíble antigüedad de la obra hermética que, según Champollión es varios siglos más antigua que Moisés. Otro egiptólogo, Bunstein\*, dice que "en los monumentos de la cuarta dinastía, que son los más antiguos del mundo, se han encontrado ya estilos y tinteros", escritura ideográfica iniciática conocida como "el alfabeto de Thoth". Sin embargo, muy poco de esa literatura puede ser apreciada en nuestros días. Sólo algunos fragmentos existentes en papiros y en los murales de los viejos templos han sido conservados. En su mayor parte fueron papiros quemados en el incendio de la Biblioteca de Alejandría, siniestro ordenado por el Emperador Diocleciano alrededor del año 295 de nuestra

\* Blavatsky, "La Doctrina Secreta", Vol. V, Ed. Kier, Buenos Aires.



era. Hay, no obstante, una memoria que no es posible destruir. Puede quemarse lo que es físico, pero el "Akasha"\* conserva vivo lo que el tiempo envejece y el hombre destruye. Generaciones y generaciones de Adeptos e Iniciados rescataron la esencia de la obra hermética, la que fue transmitida oralmente y, en algunos casos, reproducida por escrito a los fines de la práctica iniciática. Gracias a ello, hoy nos es posible acudir al estudio de algunas de las obras esotéricas más valiosas de la antigüedad, tal como ha ocurrido con "Los Vedas" indos y libros herméticos como "El Kybalión" y "La Gimnástica", la más antigua versión de Paneuritmia.

## Orfeo

Las Iniciaciones Herméticas, comprendidas dentro de los grandes Misterios Solares, fueron la más completa expresión del antiguo esoterismo. En ellas se nutrieron brillantes personalidades como Orfeo, Pitágoras, Herodoto, Moisés, Nicias, y muchos otros. Fue precisamente Orfeo (o "Aurrophe"), el que cura por la Luz, quien llevó los Misterios Herméticos a Tracia y de allí a Grecia, en virtud de lo cual pudo producirse el grande y admirable avance cultural de la naciente Hélade. Aquí Apolo (versión helenizada del Horus egipcio) o Helios (el Sol Espiritual), fue la divinidad representativa de las artes, la medicina y otras ciencias y también el dios de la Luz, el Espíritu destructor de las tinieblas materiales (Pitón) y de la ignorancia por imperio de la Sabiduría.

Orfeo consagró en Tracia, la Patria de las Musas, el culto solar de Apolo-Dionisos y fundó su escuela iniciática en las laderas boscosas del Monte Kaukaión (hoy Monte Músala, Bulgaria), cerca de las fuentes del Hebro (hoy Río Maritza), desde donde fue irradiada hacia el mundo la luz de las grandes verdades espirituales\*\*.

Según Píndaro, Orfeo fascinaba a hombres y bestias al son de su lira de siete cuerdas que, de acuerdo con el Dr. Eduardo Alfonso\*\*\* "no eran sino el símbolo de los siete rayos o modos de la vida espiritual o de los siete aspectos de la Naturaleza". Tal fascinación, a la que alude el gran poeta griego, no es más que el fenómeno de "Radiación Magnética" intensificado por la suprema perfección de un Ser de superior nivel espiritual, conocedor profundo de sí mismo y del "lenguaje" de la Naturaleza, los secretos recónditos del Verbo, la Voz, o la "Música" de la que, al decir de Beinsa Dunó, está compenetrada la Naturaleza en su plenitud. Las siete cuerdas de la lira, o el phorminx sagrado, como se la llamaba en los ritos iniciáticos, son para los órficos los siete Principios de la Armonía Universal o leyes sobre las cuales se asienta la Paneuritmia. Así, la antiquísima gimnástica hermética pasó a integrar los ritos iniciáticos de las escuelas órficas donde se practicaba a manera de danzas sagradas bajo la advocación de la musa Terpsícore, al compás de las cuerdas del phorminx de la Vida.

## Beinsa Dunó

Junto a las ruinas del templo órfico, en las laderas del Monte Músala (la montaña divina), en la actual Bulgaria, y junto a los siete lagos escalonados que dan nacimiento al Río Maritza, aquel antiguo Río Hebro donde la tradición afirma que fueron arrojadas la li-

\* "Anales Akáshicos", o memoria de la Naturaleza, donde están registrados las imágenes y recuerdos de todo cuanto ha sucedido en el mundo físico; ya que todo pensamiento, palabra y obra provoca vibraciones que impresionan la materia akáshica, la sutil, supersensible esencia espiritual que llena y penetra todo el Espacio.

\*\* Ver: Kurteff, "La Luz de una Nueva Aurora", Ed. Kier, Buenos Aires.

\*\*\* Alfonso, E.: "Problemas Religiosos e Historia Comparada de las Religiones", Ediciones Jes-ther, Argentina.

ra y la cabeza del sublime cantor tracio, Beinsa Dunó, el Maestro de Izgrev, ha pulsado su violín para que sus discípulos practicaran Paneuritmia. Cada verano, cuando las primeras luces del preamanecer anunciaban la proximidad del día, se concentraban centenares de hombres y mujeres de diferente edad en amplio círculo alrededor del Maestro y al asomar el primer rayo de Sol de la mañana un ritmo renovado infundía movimiento en el alma de los participantes. Era como un eco del pasado a la luz de una nueva aurora. Era como el fluir de un tiempo sin medida en el campo ilimitado de lo Eterno\*.

Antiguamente, la Gimnástica se realizaba a los fines de la Iniciación en los silentes misterios de los templos. Hoy esa Gimnástica, convertida en Paneuritmia conduce a otro tipo de Iniciación, apropiada para el hombre moderno que se debate en medio del fluir tumultuoso de esta época. Antes, el proceso iniciático propendía a la formación y activamiento de los cuerpos de expresión. Hoy esos cuerpos están plenamente formados pero es preciso hacer de ellos un todo organizado, para una mayor y efectiva expresión en la Era por venir cuyo albor comienza a iluminar los cielos del presente. Aquel Sol que veneraron los sabios del pasado ha seguido incansable su curso por otros espacios siderales y ya Acuario, el Aguador Celeste, empieza a derramar sobre la sorprendida humanidad el agua de vida del futuro.

“Lo nuevo que ahora afluye, dice Beinsa Dunó, es el poder de expresión del precioso germen que se oculta en el alma y que desde hace siglos espera ser desarrollado. El hombre debe elevarse por sobre la vida personal a fin de penetrar en el camino ilimitado del Todo y alcanzar el espíritu de fraternidad y de unidad. Las nuevas ideas acuarianas, semejantes a una ola poderosa, se introducen hoy en todas las esferas de la vida y en todas partes se advierte su acción vivificante. La cultura actual representa tan sólo una fase intermedia oscilando entre dos épocas. Este tipo de transición se distingue siempre por grandes perturbaciones y toda suerte de dificultad. Vivimos ahora en la línea divisoria entre lo viejo que se extingue y lo nuevo que surge. Mas, en el alba de toda cultura siempre se advierte el surgimiento de grandes ideas espirituales y, mediante estos síntomas, comprendemos que una mayor amplitud de conciencia se manifiesta en la humanidad. Así, cada cultura aporta algo nuevo para el crecimiento humano y halla, a la vez, una forma apropiada, un medio exterior que facilite su acción sobre las fuerzas más profundas del alma humana, y esta forma es hoy, precisamente, PANEURITMIA” \*\*.

\* Ver: Kurteff, “El Maestro de Izgrev”, Ed. Kier, Buenos Aires.

\*\* Bertoli, A., obra citada.



## LOS GRANDES PRINCIPIOS BASICOS DE LA PANEURITMIA

La Doctrina Hermética —que constituyó el cuerpo doctrinal del gnosticismo y de escuelas esotéricas tales como la “Orden Hermética del Alba de Oro de Inglaterra”, la Fraternidad de Izgrev y otras de líneas rosicrucianas y teosóficas— puede dividirse en dos corrientes perfectamente definidas: lo que es conocido como el hermetismo filosófico propiamente dicho, inspirador de movimientos platónicos y neoplatónicos (Platón, Orígenes, Clemente de Alejandría, Agustín, Lactancio, Cirilo, Filón, Josefo, Jámblico, Porfirio, Saccas y muchas otras insignes figuras del saber), y el hermetismo práctico basado en los estudios del cuerpo humano y su relación con la Naturaleza y el Cosmos, parte ésta que comprende también una elevada ética del vivir o filosofía del comportamiento humano.

Las profundas enseñanzas transmitidas por Beinsa Dunó se sustentaban, como dijimos, en la filosofía hermética, abarcando sus dos corrientes, filosófica y práctica. En cierta biografía del Maestro, cuyos autores fueron discípulos suyos, puede leerse lo siguiente: “El Maestro autorizó a tres Iniciados para publicar en un pequeño libro una síntesis explicativa de la antigua ciencia hermética”\*. Indudablemente se trata de la versión moderna de “El Kybalión”\*\*, cuyos autores decidieron mantenerse en el anonimato. Hoy, gracias a los Maestros que desde el remoto pasado fueron transmitiendo a través de los tiempos los más altos valores de la antigua sabiduría, y gracias también a estos tres Iniciados del presente, compiladores y comentaristas de los libros iniciáticos que componen “El Kybalión”, nos es posible apreciar las grandes leyes que, descubiertas en la antigüedad por los Padres del Conocimiento, constituyen hoy la base de nuestra ciencia actual. Estas leyes herméticas o Principios de la Armonía Universal sobre los que se asienta la Paneuritmia, son: Ley del Todo Mental, Principio de Correspondencia o Analogía, Principio de Vibración, Principio de Polaridad, Principio de Ritmo o Periodicidad, Principio de Causación, Compensación u Oportunidad y Principio de Generación. Si bien el conocimiento de estas leyes están, como diji-

\* Apuntes de los Discípulos, Izgrev.

\*\* Tres Iniciados, “El Kybalión”, Ed. Kier, Buenos Aires.

mos, al alcance de todo investigador del conocimiento esotérico, debemos agregar aquí algunas aclaraciones sobre su significación y sobre su aplicación práctica en los ejercicios paneurítmicos.

### **Ley del Todo Mental**

Afirma que el Todo es Mente, que el Universo es mental. La Realidad Sustancial, el Todo, cuyas manifestaciones están comprendidas en el Universo físico y en todos los fenómenos de la vida como materia (electricidad o energía), es sólo Espíritu indefinible e incognoscible, pero considerado Mente infinita y viviente de Dios, en la cual vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser. El hombre es, por lo tanto, hijo de la Mente y heredero de su gloria.

Cuando decimos que el mundo material es la manifestación de la Mente divina, sabemos que detrás de tal fuerza, o de la forma que llamamos material, hay una Causa originante, una Mente capaz de plasmación. Así, la Esencia divina manifestada como materia es lo que los físicos y esoteristas denominan sustancia o base del Universo visible. Blavatsky dice en "La Doctrina Secreta" que "Espíritu es materia en su estado más sutil y puro, y materia es espíritu en su estado más objetivo y denso". Algunos físicos, sin embargo, no consideran el átomo como vehículo de conciencia, pero el conocimiento de tal aseveración constituye la clave para comprender el producto mental universal.

El éter, como manifestación subjetiva de la Mente divina, es algo que el mundo científico ha comenzado a considerar seriamente en los últimos tiempos, aunque nadie lo haya visto jamás. Sin embargo, el éter es el medio sutil, universal, magnético y fluidico en el cual todas las cosas creadas tienen su base. El éter, como materia sutil, interpenetra todas las formas de la existencia. Es conciencia en cada átomo, en cada célula. Es el medio de transmisión de ondas de energía tales como la luz, el calor, la electricidad, y también el medio de transmisión del pensamiento y de la curación por el poder mental. El éter como factor magnético universal tiene que ver con los fenómenos de atracción e irradiación. Cada parte individualizada dentro del mundo etérico, ya sea un hombre, un átomo, o un Sol, es un centro magnético de poder, un centro de conciencia universal. De ahí que surge la Ley del Servicio altruista mediante la adquisición consciente de fuerza magnética y su transmisión, también consciente, hacia donde la fuerza está debilitada en conciencia. Igualmente en su carácter fluidico el éter puede ser utilizado para ayudar, con el poder del pensamiento, logrando que la Conciencia Universal activada en la mente humana afluya hacia donde la ayuda sea necesaria. De allí la frase crística "En el nombre del Padre, yo te sano". Ello indica que el pensamiento es capaz de crear formas cuando se le imprime fuerza suficiente. Esto tiene que ver con la Ley de Reciprocidad, que es parte del Principio de Polaridad, ya que la gran Conciencia nos devuelve exactamente lo que nosotros le enviamos, "Pedid y se os dará".

La fuerza consciente más significativa aplicada sobre un acto de ayuda a través del pensamiento es el amor. Beinsa Dunó, quien afirmó su doctrina sobre esta fuerza prodigiosa impulsora de la gloria máxima del accionar humano, pudo decir en todo su derecho y de acuerdo con sus propias obras: "Yo he sido enviado por el Mundo Divino para proclamar el amor y aplicar su fuerza y potestad en este mundo". He aquí una de las bases esenciales de la Paneuritmia. Con la fuerza de nuestra mente, imbuida de amor hacia todo lo creado por la Mente Universal y, por ende, nuestra propia Inmanencia, hacemos la transmutación de nosotros mismos. Los 27 ejercicios paneurítmicos constituyen un trabajo mental.

"Transmutación" es el término que designa el antiguo arte de la alquimia consistente en transformar metales de escaso valor en oro. Esto tiene una parte de verdad y otra parte simbólica. Paneuritmia se atiene al simbolismo subyacente en el fenómeno de transmutación, ya que transforma decididamente nuestros estados psíquicos, nuestras cualidades y aún nuestra forma física, mediante ejercicios realizados "a conciencia", en concordancia con esa Ley

de perfeccionamiento progresivo o de Evolución física y espiritual capaz de conducir al ser humano desde lo que ha sido, "un animal más un hombre", tal como decía Blavatsky, hasta ser "un hombre más un dios", es decir hasta lograr el arquetipo de perfección que hace del hombre "la imagen de Dios".

### Principio de Correspondencia o Analogía

La significación de este Principio está plenamente comprendida en el axioma hermético que afirma: "Como arriba es abajo; como abajo es arriba". La representación alegórica del Principio de Correspondencia es la estrella de seis puntas formada por dos triángulos equiláteros entrelazados. El triángulo ha sido considerado siempre un símbolo sagrado. Al igual que el hexalpa, la estrella de seis puntas, el triángulo puede verse en las pirámides y obeliscos del antiguo Egipto, en los templos orientales y es rara la religión antigua o moderna que no lo tenga entre sus símbolos más respetados. La dirección que señala un triángulo determina su significación. Si está dirigido hacia arriba significa el fuego divino, el elemento masculino; si hacia abajo, las aguas de la materia, el elemento femenino. Por consiguiente, cuando los dos triángulos de opuesta dirección están entrelazados como en el símbolo hermético, significan el equilibrio de los opuestos, la perfecta correspondencia entre lo espiritual y lo material, entre lo masculino y lo femenino. Este símbolo no sólo representa así el Principio de Correspondencia o Analogía, sino también el de Polaridad y el de Generación. En su aspecto esotérico más profundo, y a ello precisamente apunta este Principio, el hexalpa nos presenta la definida imagen del Macrocosmos reflejándose en las aguas de la materia, y la del Microcosmos espejando lo macrocósmico. Su sentido mágico y sagrado hizo decir a Blavatsky\*: "Alguna virtud oculta ha de tener el hexágono estrellado o doble triángulo, cuando Pitágoras lo consideró como símbolo de la Creación; los egipcios como el de Generación o unión del fuego y el agua (espíritu y materia); los esenios en él vieron el sello de Salomón; los judíos el escudo de David y los indos el emblema de Vishnú".

En su "Geometría Viviente"\*\*, Beinsa Dunó recurre a la figura del triángulo (proclamado por Pitágoras la primera de las figuras geométricas), para determinar el estado de perfecta armonía y correspondencia entre distintas corrientes de fuerza. "Los dos lados de un triángulo —nos dice el Maestro— señalan la dirección de la conciencia, de donde provienen las líneas del corazón y del intelecto. Estas líneas son opuestas, pero se concilian gracias al tercer lado del triángulo equilátero, representativo de la voluntad, que constituye la base como fuerza de expansión y principio equilibrante". Esto tiene una marcada relación con la Paneuritmia pues ella, al vincularse con los distintos cuerpos de expresión humana, desarrolla la voluntad con el fundamental propósito de equilibrar estos cuerpos para la realización del hombre perfectamente integrado en el pentágono, la estrella de cinco puntas, la estrella de Cristo, cuyo significado ya ha sido mencionado en dos libros anteriores al presente: "El Maestro de Izgrev" y "La Luz de una Nueva Aurora". La Paneuritmia, entonces, obedece al Principio de Correspondencia por cuanto armoniza y regulariza los procesos físicos, espirituales, psíquicos y volitivos de quien pueda practicarla.

Los tres lados del triángulo: el intelecto en relación con el mundo físico; el corazón en relación con la vida psíquica y la voluntad en relación con el mundo espiritual, constituyen la forma, el contenido y el sentido de la vida. "Podemos distinguir estos tres principios de la vida humana —continúa diciendo Beinsa Dunó— como tres fuerzas que trabajan para edificar. Si bien estas fuerzas son invisibles y no podemos concretizarlas y probarlas como en el caso de las fuerzas materiales, al menos podemos juzgar su manifestación y actividad por su expresión en los tres principales sistemas del organismo humano. El principio de la

\* Blavatsky, obra citada.

\*\*Beinsa Dunó, Pláticas, Izgrev, Sofía, Bulgaria.

inteligencia o la fuerza de la vida intelectual depende del sistema nervioso cerebral, donde el papel principal es desempeñado por el cerebro y los sentidos. El principio del corazón o la fuerza de la sensibilidad, está en relación con los aparatos respiratorio, circulatorio y digestivo, donde los pulmones, el estómago y los vasos sanguíneos juegan el gran papel y están en relación con los sentimientos humanos. La voluntad del hombre, que depende de la más alta de sus facultades, la razón, es la fuerza que se manifiesta por lo que llamamos el aparato motor, en el cual los huesos, los músculos, los ligamentos y las extremidades tienen un desempeño importantísimo.

“Cuando pensemos bien, es decir, cuando nuestro pensamiento sea justo, poseeremos las formas apropiadas en las cuales podremos depositar el divino contenido de la vida. Cuando poseamos este contenido, el corazón, nuestros sentimientos, expresarán sus cualidades libremente y estimularán la fuerza interior que da sentido a la vida, el sentido por el cual la voluntad humana podrá manifestarse; y recién cuando hagamos un uso juicioso de nuestra voluntad, tendrá sentido nuestra vida. Pensar, sentir y obrar como debe ser, es indispensable para el funcionamiento equilibrado del intelecto, del corazón y de la voluntad.

“La forma es necesaria para que el contenido se exprese por ella; y cada contenido es indispensable para que se exprese el sentido interior profundo de la vida misma. Por consiguiente, la forma, el contenido y el sentido, están estrechamente unidos: la forma con el intelecto; el contenido con el corazón; el sentido con la voluntad humana”.

El Principio de Analogía es la base de todo conocimiento esotérico. Lo que la mente y la experiencia no pueden abarcar, esta Ley lo alcanza. Aquí adquiere mayor proporción la sentencia tallada en el frontispicio del templo de Delfos que dice: “Gnosti s’eauton” (Cónocete a ti mismo), verdadera clave de la investigación oculta, por cuanto el conocerse a sí mismo, el hombre, el microcosmos, significa poder conocer los más grandes misterios macrocósmicos. En relación con la Paneuritmia esta ley actúa de tal modo. Cada parte de nuestro cuerpo adquiere una significación en estrecha vinculación con la vida total. Tomar conciencia del ritmo de una parte es ponerla en armonía con el ritmo universal. Por ello, quien estudia Paneuritmia no puede desconocer la operatividad de este Principio, pues trabajando sobre sí mismo podrá modificar cuanto se encuentra a su alrededor y la Naturaleza en su plenitud cooperará para tal fin.

### **Principio de Vibración**

Este Principio afirma que “nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra”. Todo en nuestro Universo está compuesto de átomos en movimiento o vibración y detrás de la materia y el movimiento está la divina Esencia que todo lo penetra. Desde el espíritu con su vibración de infinita intensidad hasta la más densa forma material con su débil vibración, nada aparece estático, y de uno a otro extremo de esta dualidad los distintos grados de intensidad vibratoria son innumerables. Aun cada pensamiento, cada emoción, cada deseo, cada volición, tienen su modalidad vibratoria; por consiguiente, sobre la base de este Principio aplicado a los fenómenos mentales es posible polarizar la mente en un grado deseado de perfecto dominio y control sobre uno mismo, acudiendo de este modo a la transmutación mental o al cambio de un estado mental en otro más conveniente. La mente es de naturaleza dual. Vibra de lo concreto a lo abstracto, de lo más grosero a lo más sutil, de lo físico a lo psíquico y espiritual. Esto explica las grandes contradicciones en las que el hombre se halla sumergido. Atendiendo a este Principio la mente puede ser educada y conducida hacia más sutiles vibraciones de lo ideal. La misma polarización es posible efectuar con las emociones y con toda clase de materia. El hombre eleva, es decir, acelera sus vibraciones a medida que evoluciona hacia más elevados planos de manifestación. El conocimiento de este Principio nos permite operar verdaderos milagros sobre nosotros mismos y aun sobre los demás, siempre que tales actos sean inspirados por la ley del amor y la ley del servicio, ya que todo milagro, todo maravilloso fenómeno sólo puede realizarse sobre la base del conocimiento de la vibración. El secre-

to del éxito reside en el manejo de las leyes y en la modificación consciente de las vibraciones de la materia provocando una verdadera transformación de las energías.

El conocimiento de esta Ley es indispensable, incluso para el cambio a voluntad del poder de la energía relacionada con los estados de ánimo. Beinsa Dunó decía a propósito de este tema a sus discípulos: "En tanto que logren elevarse hacia una nueva vida deben experimentar sobre esta ley de la transformación energética en las más pequeñas cosas de la vida cotidiana. Ver, por ejemplo, en cuánto tiempo es posible transformar una palabra o un acto ofensivos en una palabra amable y en una noble acción; comprobar también cuántas veces en un día pueden cambiar las energías de la amargura, de la discordia, del temor y de toda energía negativa en positiva, tal como la energía de la alegría, la confianza, el valor. Cuanto más rápidamente logren tal transformación, más fuerte y armonioso será vuestro carácter.

"Esta Ley consiste principalmente en responder con lo positivo todo encuentro con lo negativo. Devolver bien por mal, contrarrestar las fuerzas oscuras con las fuerzas de bondad que residen en ustedes, porque todo hombre posee esa fuerza positiva en su interior. Y si ven que les cuesta lograr esto que digo, vuélvase hacia Dios que El, de una u otra manera, les dirá lo que deben hacer para neutralizar el mal y transformarlo en bien".

Este es el gran poder de autocontrol en los momentos más difíciles de la vida. Aun si apelamos al logro de una buena salud física, a menos que las emociones se mantengan como un mar en calma y la psiquis rechace toda suerte de perturbación, la salud se quebrantará muy fácilmente, pues es la caja de resonancia de todos los estados negativos en lo psíquico y emocional.

La Paneuritmia enseña el arte del autocontrol a través de la transmutación de las energías, pues ella nos dice que al perder el dominio de nosotros mismos no hay actividad creativa posible y todo esfuerzo de mejoramiento integral se anula. Al estudiar el método de la Paneuritmia en un capítulo ulterior veremos de qué manera es posible lograr el autocontrol:

### **Principio de Polaridad**

Este Principio nos dice que todo tiene sus polos, su par de opuestos, los que sólo difieren en su gradación. Tal enunciado explica tácitamente que todos los opuestos no son sino extremos de una misma cosa, consistiendo su diferenciación en los diversos grados existentes entre ambos y también en la diferencia de la frecuencia vibratoria entre los extremos. Esta es otra Ley que debe conocer y aplicar todo aquel que aspire a su propia transformación, ya que la misma capacita para variar la propia polaridad y aun la de todo cuanto hay alrededor.

Todos conocemos ese proverbio que dice: "todo reverso tiene su anverso" lo que indica que cada uno de nuestros estados, ya sean de orden físico, emocional o mental tienen su polaridad. El arte es hallar el punto medio, tratando de conciliar todos los opuestos existentes en nosotros.

Vemos de continuo en nuestra propia relación con los demás que hay personas que sólo saben vivir en las antípodas, es decir, en los extremos. En la vida política tenemos las izquierdas y las derechas, siempre antagónicas y violentas; en la vida económica, tenemos los grandes capitales por un lado y las pequeñas economías por el otro, separadas siempre por profundidades abismales de odio y desquite; en la vida religiosa, que es donde menos debiera existir la intolerancia y el extremismo, es, desgraciadamente, donde comprobamos el fanatismo más acérrimo e irracional. Es difícil hallar la templanza, el equilibrio y la paz. Sin embargo, éstas no son cosas imposibles. El estudio de la Ley de Polaridad nos permite lograr tales estados ideales. Mas, nadie logrará la templanza ni el equilibrio si no conoce cuáles son sus confines, ni nadie alcanzará la paz si antes no se ha conquistado a sí mismo.

Si amortiguamos las vibraciones del odio, llegaremos a vibrar en amor, a otros grados de la misma escala existente entre los extremos odio-amor, y a medida que vayamos deslizándonos por la gama de esos estados del sentimiento iremos comprobando que no existe una barrera que los determine como estados absolutos; menos odio será más amor, indudable-



mente, así como menos frío será más calor, lo que nos dice que tales sensaciones son transmutables recíprocamente, y que tal transmutación no es ajena a nuestra particular decisión.

Dominar este Principio, tan estrechamente vinculado al de Vibración, es lograr la virtud de poder efectuar el cambio de polaridad en nosotros mismos tendiendo siempre hacia ese movimiento positivo, ascendente y evolutivo que es tendencia dominante de la Naturaleza en su totalidad. La Paneuritmia nos ayuda a cambiar de grado y vibración en la gran escala de la vida dándonos ese dominio sobre nosotros para servir mejor a los demás.

### **Principio de Ritmo o Periodicidad**

“Todo fluye y refluye; la oscilación pendular se manifiesta en todas las cosas. El ritmo es la compensación”. Tal el enunciado de este Principio.

El Ritmo es una Ley básica y general en la Naturaleza. Hay ritmo en las vibraciones de la luz, en las estaciones del año, en los días con sus noches, en el flujo y reflujo del mar, en el nacimiento y la muerte. Hay ritmo en los ciclos evolutivos, en el ascenso y descenso de las culturas, en el proceso histórico, en la oscilación del péndulo y en el ígneo palpitar del Sol. Hay ritmo en el proceso biológico, en la acción y reacción y en todos los acontecimientos de la vida del Universo y del hombre. El reposo no existe, todo es movimiento y este movimiento es siempre ritmo.

Herbert Spencer en sus “Primeros Principios” dice que todo en el Universo es un desarrollo de lo homogéneo a lo heterogéneo y de lo heterogéneo nuevamente a lo homogéneo, denominando a estos períodos “eras alternadas de evolución y disolución”, lo que indica que cada cosa se mueve de acuerdo con esta Ley y dentro de ciertos períodos. Esto se vincula con la filosofía oriental en relación con lo que ha sido descrito como “los días y noches de Brahma” o períodos de manifestación y disolución universal, de emanación y absorción (el ritmo de la aspiración y expiración en el gran Pranayama de Brahma). Todo nace, crece y muere para renacer a la luz de una nueva aurora plena de vida.

Mucho es lo que podría decirse sobre la manifestación de esta Ley en su sentido más profundo, por ejemplo, sobre su vinculación con la Ley de Ciclos y la Ley de Reencarnación, pero esos temas ya han sido tratados en “El Maestro de Izgrev”, por lo cual no los abordaremos nuevamente aquí. Nos remitiremos tan sólo al lado práctico de esta Ley y su aplicabilidad paneurítmica.

Ya hemos dicho que Ritmo es un Principio organizador y también que es la alternancia de los tiempos fuertes y débiles de las vibraciones. Además dijimos que está estrechamente vinculado con el Principio Universal de Polaridad, lo que indica que su aplicación nos permite polarizarnos a voluntad, acortando el número de los períodos negativos o débiles y permaneciendo al máximo en los positivos o fuertes vibracionalmente, es decir, de más alta frecuencia vibratoria. El Kybalión nos dice: “El discípulo hermético se polariza a sí mismo en el polo requerido y rehúsa el participar de la oscilación retrógrada, o, si se prefiere, ‘negando’ su influencia sobre sí mismo”. Esto sólo es posible de lograr mediante un activo trabajo de autosuperación que la Paneuritmia nos propone, y ya veremos cómo, al hablar de su técnica.

### **Principio de Causación o Compensación**

Este Principio es más conocido como Ley de Causa y Efecto (Karma), pues dice que no hay causa sin efecto como tampoco hay efecto sin causa, negando con esto la existencia del azar o la casualidad. Es por esta razón que los esoteristas de inclinación hermética nunca se refieren a la casualidad, sino que hablan de “causalidad”, ya que casualidad sólo puede indicar fenómenos no percibidos, no reconocidos, o no comprendidos en cuanto a sus resultados.

Este Principio es de muy alta importancia para el estudio que estamos realizando. Nos indica que cada palabra, cada movimiento, cada intención emitidos por nosotros genera

una consecuencia, un resultado análogo a la naturaleza y calidad de lo emitido, acorde con el Principio de Vibración. Esta es la razón por la cual Beinsa Dunó decía que nada en Paneuritmia obedece al azar. Sus pasos, su ritmo, la vibrante tonalidad de su música, todo ha sido dispuesto para provocar resultados predeterminados, por lo cual nada en ella puede ser cambiado o desvirtuado. Paneuritmia es una causa sustentada por la Ley y sus consecuencias obedecen a la misma Ley.

Todo suceso deviene a consecuencia de algo que lo ha provocado. Todo hecho histórico no es más que un eslabón de la gruesa cadena construida por el comportamiento humano. Toda forma se origina en el pensamiento (El hombre es lo que piensa en su corazón). Llegar a ser consciente de esta Ley es obrar en consecuencia, es la ejecución de hechos que como nobles causas generen sólo positivos efectos, conforme al mundo que aspiramos realizar. Este es el secreto de la acción regeneradora en nosotros y fuera de nosotros. Es la base de nuestra transmutación.

## Principio de Género

Género, del latín "Genus" es un término que indica una especie y también un accidente gramatical que sirve para designar el sexo en la vida orgánica o su neutralidad. Pero, como Principio Universal, Género deviene de "Generare", e indica crear, producir. Tiene que ver con la generación del átomo, con los fenómenos eléctricos, con las afinidades químicas, con las más diversas formas de energía, con los fenómenos psíquicos y muchos otros fenómenos que no vamos a considerar aquí.

En nuestro estudio sobre Paneuritmia vamos a utilizar el término re-generar o re-crear, en el sentido de volver a generar o crear nuevas condiciones de una mayor armonicidad; algo así como el renacer de un niño a una nueva vida; de un florecer ante una nueva luz, un nuevo calor y una nueva fuerza que dejan ya de ser aspectos divergentes de la naturaleza humana entre lo mental, lo emocional y lo físico, para transfigurarse al mágico toque de lo divino en un todo concordante con el Principio Cósmico de Creación.

Es comprensible que esta idea sobre una pluralidad de cuerpos en el hombre resulte muy extraña. La misma palabra "cuerpo" es la que produce tal confusión. En realidad, es algo muy distinto de lo que entendemos como cuerpo cuando pensamos en el físico mundano. Sería tal vez más apropiado suplir esta palabra por "vehículo" o "envoltura", así que los cuerpos de expresión, incluyendo al físico denso, son precisamente las envolturas materiales que circundan la Entidad espiritual que por ellas se expresa.

Las Sagradas Escrituras de toda religión nos hablan de una Trinidad (los tres en uno y el uno en tres). En el misterio cristiano Dios es uno en tres personas idénticas en su esencia y distintas realmente entre sí. Estas personas, como sabemos, son el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. En el hinduismo la Trimurti está integrada por Brahma, Vishnú y Shiva; en la antigua Egipto tenemos a Osiris, Horus y Isis; en el orfismo a Zeus, Apolo y Dionisio; entre los griegos a Prócimo, Pítho y Sócrates; y así, estas trinitades de las religiones mundanas por los siglos han significado esa misma trinidad reflejada en la constitución humana: el Alma, el Espíritu y el Cuerpo. Beinsa Dunó también nos habló del hombre como un ser trino, mencionando su Espíritu divino (la Monada, la Chispa del Dios vivo); su Alma espiritual (el Yo superior, el Hijo, Cristo en nosotros) y su Alma humana (el Espíritu Santo, el yo personal). Tal es un ser espiritual no manifestado. De esta manera, la Trinidad humana es una analogía de la divina Trinidad. El Espíritu (lo intelectual) y la Materia (lo sensual) son polaridades de una misma Identidad, equilibradas por el Alma (aspecto mental, el Hijo) que les sirve de nexo vinculador entre el mundo del Espíritu y el mundo de la

La sabiduría forjada a través de los siglos nos dice que "el mundo es una creación absoluta, el mundo es el que creemos vivir; este es un mundo creado por nuestra cons-

una consecuencia, un resultado análogo a la naturaleza y calidad de lo emitido, acorde con el Principio de Vibración. Esta es la razón por la cual Rítmico Cundo decía que nada en Paner- rítmico obedeció al azar. Su poder, su ritmo, la vibrante totalidad de su música, todo ha sido dispuesto para provocar resultados preterminados por lo cual nada en él puede ser cam- biado o destruido. Panerítmica es una ciencia sustentada por la Ley y sus consecuencias o dependencias. Panerítmica es una ciencia sustentada por la Ley y sus consecuencias o dependencias a la misma Ley.

Todo suceso depende de algo que lo ha provocado. Todo hecho físico físico no es más que un eslabón de la gruesa cadena construida por el comportamiento huma- no. Toda forma se origina en el pensamiento (El hombre es lo que piensa en su corazón). Llegar a ser consciente de esta Ley es optar en consecuencia, es la ejecución de hechos que como nubes generan otros positivos efectos conforme al mundo que aspiramos reali- zar. Este es el secreto de la acción vengadora en nosotros y fuera de nosotros. Es la base de nuestra transformación.

El Rítmico y la Ley básica en la Naturaleza. Hay un ritmo en la Naturaleza y un ritmo en el hombre. El ritmo en la Naturaleza es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida. El ritmo en el hombre es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida.

El ritmo en la Naturaleza es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida. El ritmo en el hombre es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida. El ritmo en la Naturaleza es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida. El ritmo en el hombre es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida.

El ritmo en la Naturaleza es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida. El ritmo en el hombre es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida. El ritmo en la Naturaleza es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida. El ritmo en el hombre es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida.

El ritmo en la Naturaleza es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida. El ritmo en el hombre es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida. El ritmo en la Naturaleza es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida. El ritmo en el hombre es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida.

El ritmo en la Naturaleza es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida. El ritmo en el hombre es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida. El ritmo en la Naturaleza es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida. El ritmo en el hombre es el ritmo de la vida, el ritmo de la evolución y el ritmo de la vida.

### El Principio de Causa y Efecto o Compensación

Este Principio es conocido como Ley de Causa y Efecto (Karma) pues dice que no hay efecto sin causa, no hay efecto sin causa, negando con esto la existencia de un efecto sin causa. Este Principio es conocido como Ley de Causa y Efecto (Karma) pues dice que no hay efecto sin causa, no hay efecto sin causa, negando con esto la existencia de un efecto sin causa.

## LOS CUERPOS DE EXPRESION HUMANO-DIVINA

Antes de entrar de lleno a considerar los resultados de la práctica paneurítmica, vendría dar aquí una concisa aclaración sobre lo que hemos llamado "cuerpos de expresión", a fin de que el tema pueda ser abarcado con mayor nitidez por las personas poco acostumbradas al lenguaje esotérico.

Es comprensible que esta idea sobre una pluralidad de cuerpos en el hombre resulte muy extraña. La misma palabra "cuerpo" es la que produce tal consternación. En realidad, es algo muy distinto de lo que conocemos como cuerpo cuando pensamos en el físico inmediato. Sería tal vez más apropiado suplir esta palabra por "vehículo" o "envoltura", ya que los cuerpos de expresión, incluyendo el físico denso, son precisamente las envolturas materiales que circundan la Entidad espiritual que por ellas se expresa.

Las Sagradas Escrituras de toda religión nos hablan de una Trinidad (los tres en uno y el uno en tres). En el misterio cristiano Dios es uno en tres personas idénticas en su esencia y distintas realmente entre sí. Estas personas, como sabemos, son el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. En el hinduismo la Trimurti está integrada por Brahma, Vishnú y Shiva; en el antiguo Egipto tenemos a Osiris, Horus e Isis; en el orfismo a Zeus, Apolo y Dionisos; entre los griegos a Pneuma, Psiché y Soma; y así, estas trinidades de las religiones mundiales de todos los tiempos han significado esa misma trinidad reflejada en la constitución humana: Espíritu, Alma y Cuerpo. Beinsa Dunó también nos habló del hombre como un ser trino, mencionando su Espíritu divino (la Mónada, la Chispa del Dios vivo); su Alma espiritual (el Ego o Yo superior, el Hijo, Cristo en nosotros) y el Alma humana (el Espíritu Santo, la Materia, el yo personal). Tal es un ser espiritual en manifestación. De esta manera, la trinidad humana es una analogía de la divina Trinidad. El Espíritu (lo masculino) y la Materia (lo femenino) son polaridades de una misma Identidad, equilibradas por el Alma (aspecto neutro, el Hijo) que les sirve de nexo vinculador entre el mundo del Espíritu y el mundo de la Materia.

La sabiduría forjada a través de los siglos nos dice que "el mundo en que vivimos no es, en absoluto, el mundo en el que creemos vivir; este es un mundo creado por nuestra cons-

ciencia". Esta consciencia surge como resultado de los impactos que recibimos de las combinaciones entre lo espiritual y lo material, lo que nos está indicando que se trata de un reflejo de la Realidad. El mundo empírico no es entonces más que una imagen percibida como respuesta a nuestras propias impresiones sensoriales; es una analogía de otro mundo que escapa a nuestra percepción. Este mundo físico puede ser "nuestra" realidad, pero no la única realidad de la existencia; en síntesis, no es la realidad total.

Todas las cosas de este mundo físico que captan nuestros sentidos, ya sea la forma densa de una piedra, una planta, un animal, un hombre o una estrella, son contingentes; es decir, nacen, se transforman y un día desaparecen. Su existencia física es una realidad para los sentidos, pero una realidad parcial y efímera. Mas hay algo que perdura tras la apariencia de lo contingente. Es la "Causa" productora del efecto físico que podemos percibir. Esa Causa metafísica escapa a nuestra capacidad sensoria, aunque existe en nosotros y en todos los demás seres de la Creación, así sea una simple piedra o el más minúsculo átomo. No somos un "efecto sin causa". Esa "Potencia" metafísica que nos ha producido es el Noúmeno tras lo fenoménico; es lo Divino expresándose a sí mismo como Vida en cada forma. Es la misma Vida que se va revistiendo de distintos cuerpos a medida que sus vibraciones van pasando por planos cada vez más densos de materia a los fines de su manifestación.

Si bien la constitución del hombre es, como dijimos, fundamentalmente triple, la consideraremos en su carácter séptuple, como generalmente es considerada esotéricamente, ya que siete son sus principios integrantes en correspondencia con el orden de la Naturaleza y con los planos de Vida Universal.

Los siete cuerpos que mencionaremos están formados de sustancias de los siete planos, las que se diferencian de acuerdo con una definida calidad de vibración. Estos planos, que a su vez se subdividen en siete subplanos y aun en otras subdivisiones septenarias más pequeñas, determinan ciertos grados dimensionales en relación con la consciencia. Algunos de estos planos pueden ser percibidos y otros no; sin embargo, es dable imaginarlos, no como capas superpuestas, sino como estados de materia de distinta densidad que complementan un todo. Para ello podemos acudir a la imagen, ya descrita en "El Maestro de Izgrev", del recipiente lleno hasta el tope de municiones en el que es posible ir agregando municiones más pequeñas que llenen ciertos espacios vacíos; luego, como aún quedan más pequeños espacios por llenar, podremos ir agregando sucesivamente arena, agua, alcohol y sustancias cada vez más sutiles que irían completando los espacios libres y componiendo de esa forma el contenido total del recipiente, de lo más grosero a lo más sutil. Ya en posesión de esta idea básica, será más fácil comprender qué son los planos y las sustancias que componen los cuerpos de expresión.

Los siete planos y cuerpos, que denominaremos recurriendo en algunos casos a la terminología sánscrita utilizada esotéricamente, son, siguiendo un orden descendente, los siguientes:

1. Plano Adhico o Divino (Adhi). Es el plano del Logos, plano de la vida, fundamento y sostén del Universo.

2. Plano Monádico (Mónada). Es el plano de manifestación del Logos. (Estos dos primeros planos escapan a la comprensión humana).

3. Plano Atmico (Atma - Voluntad espiritual). Corresponde a la consciencia alcanzada por los seres más adelantados, las almas liberadas que han completado el ciclo de evolución humana.

4. Plano Búdhdico (Buddhi o Intuición). Este es el plano de la suprema Sabiduría y del Amor inteligente donde mora el Principio Crístico.

5. Plano Manásico (Manas o Mente). Este plano es dual. En su aspecto superior es el plano de la consciencia abstracta. De la sustancia de este plano está construido el Cuerpo Causal o Cuerpo del Ego, el Alma o Yo superior, que lo diferencia del Manásico inferior o plano de la mente concreta.

6. Plano Astral. Este es el plano de las emociones y constituye el cuerpo de deseos y aspiraciones.

7. Plano Físico. Es dual, denso y etérico.

El hombre corriente de nuestros días vibra en armonía con los planos correspondientes al mental concreto, al astral y al físico. Estos cuerpos comprenden lo que es conocido esotéricamente como "los tres mundos del accionar humano". El plano mental superior, el intuitivo y el espiritual constituyen la "Tríada espiritual" y sirven como campos de experiencia para Iniciados de cierto grado. En este trabajo sólo nos ocuparemos de los cuatro últimos planos, hasta donde puede operar la Paneuritmia, aunque no se descarta que quienes practiquen sus ejercicios puedan ponerse a tono vibracional con otros planos de nivel superior, dependiendo esto de la evolución del practicante.

Ya sabemos que el hombre posee distintos cuerpos de materia, cada uno de los cuales aporta su contribución específica al conjunto. Presentaremos ahora un breve bosquejo de los cuerpos del accionar humano por separado, para hallar luego la mutua interdependencia que hará de ellos un todo armónico y funcional.

### **El cuerpo físico**

Este "conglomerado de sustancias químicas que se combinan de manera altamente especializada" en un mundo formado por los tres estados de la materia, sólido, líquido y gaseoso, no tiene vida propia. Es sólo el vehículo de la Conciencia en el plano físico, y a ella responde automáticamente como una máquina bajo un comando que es ajeno a su propia constitución. Este cuerpo, como expresión de vida, necesita de algo más que ese conglomerado de sustancias químicas que lo constituyen, pues ellas no podrían lograr, de ningún modo, que el hombre físico pensara, sintiera, deseara y actuara, y menos aún lograrían que aspirase al conocimiento o que intuyese su Inmanencia divina. Es preciso que otros cuerpos complementen su expresión para que el pulso de la vida pueda latir en él. El físico denso es el último eslabón de una serie de eslabones que conforman la extensa cadena de la unidad humana, mas no por ello es menos importante para la mónada en evolución que lo utiliza como campo de experiencia. Este cuerpo debe responder debidamente a las energías de la Vida Universal, pues de ellas depende su propia permanencia; debe ser una verdadera fuerza organizada para cumplir con el propósito ontológico de la existencia; debe lograr su propia plenitud para expresar lo divino que en él mora.

### **El cuerpo etérico**

En relación con el plano físico tenemos este otro cuerpo que corresponde a las cuatro subdivisiones más sutiles de este plano, aparte de los sólidos, líquidos y gases que componen los subplanos más densos. A este cuerpo también se lo llama vital, pues es el vehículo directo de las energías pránicas provenientes del Sol y de otras energías cósmicas que no consideraremos aquí. El cuerpo etérico interpenetra todo el conjunto que comprende el cuerpo denso y se extiende como un halo o aura alrededor del mismo, por lo cual también se lo conoce como "doble etérico". Como su nombre lo indica, está compuesto de éteres de distinta densidad, cumpliendo cada uno de ellos una función específica sobre el cuerpo denso. Como todos los cuerpos del accionar humano, el cuerpo etérico es perecedero y su funcionalidad cobra sentido ontológico sólo en relación con los demás cuerpos de la expresividad.

Hemos dicho que el cuerpo etérico es un doble del cuerpo físico, y así es, puesto que es exactamente su contraparte no sólo en cuanto al contorno, sino de cada uno de sus órganos. También hemos dicho que es el transmisor de vitalidad proveniente de ese gran centro de energía radiante que es el Sol. Esta vitalidad solar, denominada "Prana", que impregna y mantiene todo el Universo, penetra por la contraparte etérica del bazo, que es el órgano fi-

sico cuya función consiste en subdividir, especializar y difundir la energía pránica a fin de vitalizar el cuerpo denso mediante el sistema nervioso. Este sistema y el sistema endocrino están estrechamente vinculados al funcionamiento del cuerpo vital, constituyendo juntos un conglomerado de fuerzas y energías dinámicas que cooperan, en conjunción con la corriente sanguínea que las transporta por todo el organismo, para que la Vida pueda lograr, en el campo de lo físico, su más saludable expresión.

### Los Chakras

El cuerpo etérico está integrado por ciertas líneas de fuerza denominadas "Nadis" que constituyen la contraparte etérica del sistema nervioso. Estas líneas de fuerza, o malla etérica, forman, al entrecruzarse, vórtices o plexos de mayor energía denominados esotéricamente "Chakras" (ruedas en sánscrito), los que por su conformación semejan lotos o rosas con variada cantidad de pétalos radiantes. Tales entrecruzamientos o intersecciones se producen en varios lugares de este cuerpo, pero los siete principales se encuentran, dos en la cabeza y cinco a lo largo de la columna vertebral. Estos centros o núcleos de fuerzas vitales ejercen un determinado control sobre una particular función del cuerpo físico y constituyen la contraparte del sistema glandular, el que actúa impulsado por la fuerza de los centros. La relación entre los centros y el sistema endocrino es la siguiente:

Centro Coronario	Glándula Pineal
Centro Ajna	Cuerpo Pituitario
Centro Laríngeo	Glándula Tiroides
Centro Cardíaco	Glándula Timo
Centro Plexo Solar	Páncreas
Centro Sacro	Gónadas
Centro Básico	Glándulas Adrenales

Esotéricamente, también cada uno de los centros principales se vincula con un determinado cuerpo de expresión actuando en concordancia recíproca, lo que indica que la mejor expresión de un cuerpo activa el centro que le corresponde y, a la vez, la mayor activación de un centro favorece el desarrollo de la expresividad del cuerpo correspondiente. La armonización de los cuerpos es así, de consuno, el logro de la armonización de los centros y viceversa. De esta manera, el centro Coronario (loto de mil pétalos), que está vinculado con Atma, el asiento de las altas energías espirituales; el centro Laríngeo, vinculado con Manas superior, asiento de la creatividad; y el centro Cardíaco, vinculado con Buddhi, asiento de la sabiduría y del amor inteligente, conforman la Tríada Espiritual. El centro Ajna (del entrecejo) se vincula con el cuerpo Causal; y los centros Plexo Solar, Sacro y Básico se relacionan con los tres campos del accionar humano.

### El cuerpo astral

Este es un conglomerado de fuerzas que se expresan en el mundo físico como deseos, impulsos, incentivos, anhelos, emociones, sensaciones y estados de ánimo variables. Es el asiento de la imaginación, del ensueño, de la fantasía y de todo cuanto puede darse en el ámbito de la ilusión. Es un caleidoscopio de lo fugaz, lo mutable, lo sorprendente. Sin embargo, el mundo astral es un magnífico campo de aprendizaje, por cuanto es aquí donde se realizan las más grandes transmutaciones y se llevan a la práctica los más augustos principios del progreso humano. Aquí es posible transformar la depresión en alegría, el temor en valor, la imaginación en creatividad, la sensiblería en sensibilidad, la visión quimérica por la correcta apreciación de la realidad. Aquí es posible, también, sublimar los más indeseables sentimientos alcanzando estados de elevada ternura, de puro afecto, de genuina bondad, de compasión

y amor. El vehículo astral es el reflejo fiel de lo que hemos podido alcanzar; pues él demuestra sobre el tapete de la acción nuestras buenas o malas cualidades, nuestras positivas o negativas aptitudes, ubicándonos en el punto preciso en la escala de nuestra evolución.

### **El cuerpo mental**

Hemos dicho que este cuerpo es dual, lo que no supone que sean dos cuerpos en uno, sino un solo cuerpo con diferenciaciones muy marcadas de sustancias del plano mental en sus distintas combinaciones vibracionales. Tales subdivisiones se ubican funcionalmente unas en el mundo de lo concreto y otras en el mundo de lo abstracto. El cuerpo mental varía, en virtud de su propia dualidad, en relación con el estado evolutivo del individuo. Los más desarrollados incorporan a su cuerpo mental sustancias de los subplanos más elevados vibracionalmente y los menos desarrollados lo van construyendo con las sustancias más densas de este plano. No es descartable el considerar también que muchos individuos humanos poseen su cuerpo mental en estado de subdesarrollo, supliendo el cuerpo astral muchas de las fases más rudimentarias del cuerpo mental en cuanto a su funcionalidad, especialmente en lo que se refiere a los impulsos netamente instintivos. En este caso tendremos un cuerpo astral muy desarrollado en desmedro del cuerpo mental, lo que nos da la idea de un individuo conducido y dominado por la fuerza arrolladora de sus deseos y emociones sin el control mental que es indispensable para la mejor orientación inteligente de la existencia. El cuerpo mental, por ser el que más cerca se encuentra del comando superior de la Vida, es el que mayor control puede ejercer sobre los otros cuerpos. Sin embargo, todo el conjunto de los cuerpos que hasta aquí hemos mencionado, incluyendo el mental, constituyen aun lo que los esoteristas denominan el No-Yo, pues no es posible hablar de una "personalidad" si no es ésta controlada por el Yo superior desde el campo causal.

### **El cuerpo causal**

Es el cuerpo espiritual del alma, denominado "la base de las causas" por ciertos yoguis practicantes del "Taraka-Raja Yoga"\*. Según Blavatsky, "este cuerpo que en realidad no es cuerpo alguno, ni objetivo ni subjetivo, sino Buddhi, el Alma espiritual", comprende la unión de Buddhi-Manas, la intuición espiritual y la materia mental más elevada. Es la Conciencia y su vehículo y, también, el centro de comunicación entre la conciencia mental y el mundo de los divinos arquetipos. El cuerpo causal contiene lo esencial de cada una de las experiencias del alma (Ego encarnante) en el plano de manifestación, las que, operando como causas van moldeando las características de las futuras encarnaciones, siendo a la vez el medio de condensación de las consecuencias, en concordancia con la Ley de Causación (Karma o Acción y Reacción).

Hasta aquí, hemos mencionado los cuerpos de expresión, del más denso al más sutil, a fin de lograr una mejor comprensión de la naturaleza humana. Hemos ido separando cada una de las vestiduras de esa unidad que denominamos "ser humano", las que no son otra cosa más que sus distintos modos de manifestación funcionando mediante porciones de materia de diferente calidad. Sin embargo, no hay separaciones en la sustancia. "El Yo es ese Uno consciente, senciente y siempre existente que en cada cual de nosotros se reconoce como un ser" \*\*.

\* Uno de los sistemas de Yoga brahmánicos para el desarrollo del conocimiento y poderes puramente espirituales que conducen al Nirvana (Glosario Teosófico, Ed. Kier, Buenos Aires).

\*\* Bessant Annie, "El Poder del Pensamiento", Ed. Kier, Buenos Aires.



El cuerpo mental es el vehículo que nos permite vivir en el mundo físico. Sin embargo, el cuerpo mental también es el vehículo que nos permite trascender el mundo físico y vivir en el mundo espiritual. El cuerpo mental es el puente que nos conecta con el mundo espiritual.

Hemos dicho que este cuerpo es dual, lo que no supone que sean dos cuerpos en uno, sino un solo cuerpo con diferenciaciones muy marcadas de sustancias del plano mental en sus distintas combinaciones vibratorias. Tales subdivisiones se ubican funcionalmente unas en el mundo de lo concreto y otras en el mundo de lo abstracto. El cuerpo mental vive en virtud de su propia cualidad, en relación con el estado evolutivo del individuo. Los más desarrollados incorporan a su cuerpo mental sustancias de los subplanos más elevados vibratorios y los menos desarrollados lo van contruyendo con las sustancias más densas de este plano. No es descartable el considerar también que muchos individuos humanos poseen su cuerpo mental en estado de subdesarrollo, pudiendo el cuerpo astral muchas veces ser más rudimentario que el cuerpo mental en cuanto a su funcionalidad, especialmente en lo que se refiere a los impulsos netamente instintivos. En este caso tendríamos un cuerpo astral muy desarrollado en desmedro del cuerpo mental, lo que nos da la idea de un individuo conducido y dominado por las fuerzas arrolladoras de sus deseos y emociones sin el control mental que es indispensable para la mejor orientación inteligente de la existencia. El cuerpo mental, por ser el que más cerca se encuentra del comando superior de la Vida, es el que mayor control puede ejercer sobre los otros cuerpos. Sin embargo, todo el conjunto de los cuerpos que hasta aquí hemos mencionado, incluyendo el mental, constituyen aun lo que los esoteristas denominan el No-Yo, pues no es posible hablar de una "persona libre", si no es ésta controlada por el Yo superior desde el campo causal.

El cuerpo causal

Es el cuerpo espiritual del alma, denominado "la base de las causas", por ciertos yogues practicantes del Tarká-Páta Yoga. Según Blavatsky, "este cuerpo que en realidad no es cuerpo alguno, ni objetivo ni subjetivo, sino Buddhi, el Alma espiritual", comprende la unión de Buddhi-Mánsa, la intuición espiritual y la materia mental más elevada. Es la conciencia y su vehículo, y también el centro de comunicación entre la conciencia mental y el mundo de los divinos arquetipos. El cuerpo causal contiene lo esencial de cada uno de los seis planetas del alma (ego encarnante) en el plano de manifestación, las que operando como causas van moldeando las características de las futuras encarnaciones, siendo a la vez el medio de condensación de las consecuencias, en concordancia con la Ley de Causación (Kármá). El cuerpo causal es el punto de partida de la manifestación, y a través de él se manifiesta el poder del alma en el mundo físico y en el mundo astral.

Hasta aquí, hemos mencionado los cuerpos de expresión, del más denso al más sutil, a fin de lograr una mejor comprensión de la naturaleza humana. Hemos ido señalando cada una de las vestiduras de esa unidad que denominamos "ser humano", las que no son otra cosa más que sus distintos modos de manifestación funcionando mediante potencias de materia de diferente calidad. Sin embargo, no hay repeticiones en la sustancia. El Yo es un Yo consciente, presente y siempre existente que en cada cual de nosotros se reconoce como un ser único. El cuerpo causal es el punto de partida de la manifestación, y a través de él se manifiesta el poder del alma en el mundo físico y en el mundo astral.

## RESULTADOS DE LA PANEURITMIA

Toda práctica, ya sea física y/o espiritual, arriba a los deseados resultados cuando se realiza con la debida asiduidad, con intenso interés y, sobre todo, con una firme confianza en los recursos empleados. Desear llegar a un fin es una cosa y saber hallar el camino apropiado para alcanzar ese fin es otra. Primero debemos saber qué es lo que deseamos, para luego hallar la técnica adecuada, el medio seguro y eficaz que nos lleve a la obtención de los mejores efectos. Si nuestro propósito es lograr, por ejemplo, un bello cuerpo, ágil, fuerte y flexible, hay miles de ejercicios y técnicas seguras de gimnasia que es posible llevar a la práctica eficientemente; en este caso la Paneuritmia es inadecuada. Si nuestro problema es de carácter psíquico específicamente, la Psicología puede hallarnos la solución. Si deseamos un camino rápido de alta realización espiritual, la Paneuritmia no podrá sernos de gran utilidad porque ella tiene sus propios y sucesivos pasos de avance, los que comienzan a darse desde la base misma de la personalidad, sin saltos abismales. Paneuritmia no es una forma infalible de hallar el remedio de problemas parciales, ya sean físicos o espirituales. Paneuritmia es un medio de síntesis, que enfoca su acción sobre la expresión humana en su conjunto. Paneuritmia propone un trabajo de autodesarrollo y de integración personal, pero apuntando a una integración aún mayor entre la personalidad y la realidad del Yo.

Tras esta aclaración fundamental es mucho lo que puede esperarse de esta práctica. Por tal motivo comenzaremos a señalar sus resultados sobre el conjunto de condiciones que de alguna manera afectan nuestra actividad como seres encarnados en el campo de la actividad humana, para pasar a esos aspectos superiores de la vida espiritual cuya realización aspiramos ver plasmada sobre nosotros como seres en constante evolución y sobre el mundo evolucionante que nos rodea.

### Resultados a obtenerse sobre el campo de la actividad humana

Paneuritmia opera mediante el movimiento. Cada movimiento obedece a cierto ritmo vibracional determinando una energía de específica calidad, la que a su vez influye so-

bre el conjunto atómico que compone un cuerpo. Opera sobre el mundo físico normalizando el funcionamiento del conjunto orgánico (despertar de la Fuerza, la salud). Opera sobre el mundo astral provocando sentimientos "cálidos" (despertar del Calor, el amor). Opera sobre el mundo mental elevando la vibración de la mente mediante pensamientos "luminosos" (despertar de la Luz). Opera sobre el mundo del alma, avivando la sagrada llama de nuestra verdadera identidad espiritual. Cuando la Vida de Dios se expresa en el mundo físico es "energía"; cuando se expresa en el mundo astral es "sensación" y cuando se expresa en el mundo mental es "pensamiento".

Vivimos en un mundo de energías. Consciente o inconscientemente el hombre vive en ellas y maniobra con ellas cuando actúa, cuando siente y cuando piensa. Esas energías, que constituyen la vida de la Divinidad misma, son de carácter neutro, pero la "manipulación" humana las torna positivas o negativas según la naturaleza del manipulador. En una naturaleza positiva las energías actuarán positivamente y en una naturaleza negativa actuarán en forma contraria. La energía es una, pero varía en expresividad y acciona en concordancia con quien la emplea para bien o para mal. Esas energías divinas acuden con mayor intensidad en las épocas de grandes cambios cíclicos como los que estamos viviendo debido a la entrada del Sol y de todo el sistema en el campo de influencia de otra constelación zodiacal, la de Acuario, un nuevo aspecto existencial de la Deidad. Tal es el momento de extraordinaria oportunidad que estamos viviendo, pues esos cambios cósmicos también se producen en la vida de cada ser y está en nuestra propia opción aprovechar de esas energías de manera positiva para nuestra propia transformación consciente, transformación individual que, en definitiva, influirá sobre el conjunto social y natural que nos circunda.

"Ya ha llegado el tiempo para que todos los hombres eleven su conciencia y den cabida en ellos a las divinas energías. La ola de un nuevo Día Cósmico se acerca y justamente ahora tienen las mejores condiciones para crecer". Esta frase fue dicha por Beinsa Dunó, instando a sus discípulos a ese aprovechamiento energético que acabamos de mencionar. Para la vida espiritual en evolución cada época es en realidad una oportunidad de crecimiento. Así como en la vida de manifestación de un hombre, en una encarnación dada, su condicionamiento biológico obedece a ciclos rítmicos de expresión física y psicológica, análogamente aquella vida espiritual que nos alienta también tiene sus ciclos definidos de progreso y expresividad rítmica dentro del "gran Día" existencial del Universo.

Ya hemos dicho que todo en la Naturaleza se desenvuelve obedeciendo a leyes precisas. La Ley de Ciclos (esa hermana inseparable de la Ley de Ritmo) a cuyo fluir se ajusta todo el mecanismo universal, opera en el devenir de la historia planetaria impulsada por una poderosa proyección de energía cósmica. Las fuerzas arquetípicas de Acuario, constelación que albergará a nuestro sistema solar durante más de dos mil años, comienzan ya a exigirnos una marcada adaptación a condiciones inéditas en la vida humana. Esta época ha empezado a imprimir de manera evidente los ritmos biológicos determinados por su propia peculiaridad de vida y cada cuerpo de expresión ha de asumir su propia mutación acorde con las nuevas cualidades vibratorias del espacio cósmico hacia el cual nos dirigimos. Para esto la Paneuritmia nos prepara afinando nuestros cuerpos a fin de que respondan adecuadamente a las singulares condiciones acuarianas.

Ya hemos dicho que el cuerpo etérico o sutil es el receptor, asimilador y transmisor de energías. Actuando sobre este cuerpo, la Paneuritmia nos apresta para arribar a muy buenos resultados atinentes al control energético. Una condición especial para ello consiste en la ejecución de esta práctica en las primeras horas de la mañana, cuando la afluencia energética es mayor. En la Fraternidad de Izgrev\* la Paneuritmia se realizaba al alba, a fin de aprovechar inteligentemente la poderosa energía pránica que el Sol emite cuando sus rayos atra-

\* La palabra "Izgrev" traducida al castellano es "Alba" y la Fraternidad fundada por Beinsa Dunó llevó este nombre porque todo ejercicio espiritual se realizaba allí al despuntar la primera luz del día.

viesan horizontalmente nuestra atmósfera desde levante. Esto es esencial; practicada a otras horas del día Paneuritmia no garantiza los mismos resultados en este aspecto. Podremos ingerir los mejores alimentos, llevar modos de vida ideales, pero nunca seremos sanos física, emocional y mentalmente si la energía pránica no es perfectamente recibida, asimilada y transmitida a todos los cuerpos de expresión, en los que se manifiesta como energía activa.

El prana está compuesto de fuerzas vivas que se presentan en el mundo físico en forma de partículas luminosas denominadas por algunos investigadores esotéricos "glóbulos de vitalidad"\* o "Devas Dorados transmisores de las corrientes de vida del Sol"\*\*. Beinsa Dunó les dio el nombre de "Esencia de Vida Universal". El reconocimiento del prana como expresión de vida universal es fundamental. Este es el verdadero trabajo paneurítmico, pues el prana, además de agente vitalizador es el medio cohesivo y armonizador por excelencia entre los cuerpos de manifestación. Cuando el prana es recepcionado debida y conscientemente y dirigida su energía viviente desde el bazo, que es su puerta de acceso principal, hacia todos los demás centros etéricos, es posible lograr que tanto los centros como la sustancia componente de los distintos cuerpos que con ellos se relacionan sean nutridos, a fin de que puedan desarrollarse y armonizarse de manera normal y natural. Esto no debe confundirse con ejercicios tendientes a la aceleración o activación prematura de los centros (Laya Yoga). El hecho de nutrirlos presupone un desarrollo normal y cada centro entrará en actividad a su debido tiempo, no precisamente por la práctica paneurítmica en sí, sino por un proceso de evolución integral con el que coopera la correcta ejecución de los ejercicios paneurítmicos.

### Activación de los Principios Superiores

El manejo consciente de las energías requiere una muy ardua preparación. Beinsa Dunó decía que ello puede producirse "cuando el hombre hace obrar su voluntad y cuando entra en relación con el divino Principio Creador". Esta frase es una clave para quien comience a practicar Paneuritmia. Expresada de otro modo, podemos decir que los resultados reales a los que apunta nuestra ejercitación podrán observarse a partir del desarrollo de la voluntad y de la plena conciencia de la divina Inmanencia. Tales condiciones corresponden a ciertos estados avanzados en el campo espiritual, ya que la voluntad y la plena conciencia de unidad son cualidades atributivas al plano del alma. Esto no debe desalentarnos, pues la verdadera significación de la Paneuritmia nos asegura el arribo a tal meta que, por supuesto, no es la meta última en nuestro infinito campo de progreso espiritual. Por el momento, nuestra tarea primordial es descubrir las ocultas potencias del ser y sacarlas a la luz para que puedan desarrollarse en su plena actividad sobre el mundo de las formas.

Dijimos que el hombre, el microcosmos, es una analogía de los procesos macrocósmicos. Teniendo esto en cuenta no es posible detenerse, pues nuestra inercia, ya sea física, emocional o mental, opera decididamente sobre nuestro mundo interno y no es aventurado señalar también que este estado de estancamiento no sólo obstruye la actividad normal del mundo social que nos rodea sino que influye sobre toda la vida natural. Es preciso aceptar este hecho. Somos parte inseparable de la totalidad, pequeños engranajes de la gran maquinaria social y planetaria; consecuentemente y bajo la operabilidad de la Ley de Correspondencia, la activación consciente de las partes de un todo permite la mayor actividad del todo que las abarca. La Paneuritmia, en su más amplia significación, se basa en el conocimiento y aceptación de esta unidad existencial entre el todo y sus partes componentes. Es una forma de acercamiento consciente a esos procesos que se operan en la Naturaleza como vida inteligente y una manera práctica de cooperar inteligentemente con el todo.

\* Pearson, Norman. "El Espacio, el Tiempo y el Yo", Ed. Federación Teosófica Interamericana, Buenos Aires, 1978.

\*\* Beltrán Anglada, Vicente. "Los Angeles en la Vida Social Humana", Ed. Noguera, Barcelona, 1984.

Beinsa Dunó nos dice al respecto: "Todo tiene un ritmo, un 'pulso de vida' en el gran organismo universal. El ritmo, el pulso del todo, se transmite a las partes; por ejemplo, el ritmo cardíaco se vincula con el pulso de la vida solar. Cuando el hombre se armoniza con el todo su organismo marcha bien porque el ritmo cósmico, el pulso de la vida, se infunde en su corazón, en su circulación sanguínea, en su respiración, en la actividad de todos sus órganos logrando que trabajen correctamente. Entonces el hombre es sano, crea y construye en el amplio campo de la vida. El ritmo, el latido de la Naturaleza viviente, se transmite así como la acción de un complicado mecanismo se transmite a cada pieza que actúa como parte de él".

"¿Cuándo el hombre se pone en armonía con el todo, con ese organismo cósmico, para recibir su ritmo, su pulso?" —pregunta el Maestro, respondiendo luego: —"Cuando es bueno, justo e inteligente. Cuando a través de él fluye el amor, porque la inteligencia y el amor son principios básicos que reinan en la Naturaleza; son manantiales de los que surgen todas las demás fuerzas. ¡Todo en la Naturaleza es amor e inteligencia! Cuando el hombre se armoniza con el todo, entonces el ritmo, como las líneas de la Paneuritmia cósmica, se infunden en él y se expresan por él."

En las líneas que anteceden Beinsa Dunó habla de bondad, de justicia, de inteligencia y de amor. Estas son fuerzas en el hombre que surgen como consecuencia de una integración personal con los valores más altos de la vida interna del ser. El Maestro las llama "fuerzas alborantes" que la Paneuritmia despierta y pone en actividad, definiéndolas de la siguiente manera:

"El bien es una inamovible roca sobre la que se construye toda la vida inteligente. Lo realizado sobre el bien es indestructible. El bien vincula al hombre con un inagotable manantial de fuerzas que lo hacen resistente ante cualquier dificultad. La justicia es la equitativa distribución de la luz, el calor y la fuerza, que son los dones más preciados que nos otorga la Naturaleza. La justicia es una condición para el correcto crecimiento y el desenvolvimiento natural. La inteligencia comprende el adecuado uso que ha de darse a la luz, el calor y la fuerza. Sólo donde ella impera hay óptimos frutos, es decir, resultados benéficos y duraderos. La gran sabiduría se expresa en la inteligencia que descubre las fuerzas, las leyes y los métodos de trabajo. Es la profunda comprensión de la Naturaleza, del hombre mismo y de su camino. La inteligencia es una expresión armónica entre la sabiduría y el amor. El amor es el gran Principio de la Creación. Del amor provienen las fuerzas vivas de la Naturaleza. Cada movimiento es acción del amor. El Sol, la Tierra, todo el Cosmos, todo cuanto vive, obedece inteligentemente a la ley del amor. Porque el movimiento indica que hay vida, así como el amor indica que el Uno vive en todo. La conciencia humana en su desarrollo se convierte en amor. El amor cósmico abarca todas las fuerzas mencionadas anteriormente y las lleva en sí mismo. Esas fuerzas son su expresión. El amor cósmico hoy nace en la conciencia humana como nueva vislumbre de la sustancia de la vida. Es la salida de la muerte y la entrada en la vida; salida de la vida de las sombras y entrada en la vida de una gran realidad; es la llegada a las fuentes de la misma vida. Es aquello que establece la paz ante todas las contradicciones, venciendo las dificultades. Es la resurrección. Sólo aquél que tiene su cuerpo, mente y corazón puros comprenderá qué es la felicidad humana, qué cosa es el amor cósmico. Cuando el hombre penetre en el reino de la pureza fluirán en su corazón las corrientes vivificantes del amor cósmico. La Paneuritmia es la expresión plástica y musical de esas fuerzas alborantes. De esta manera ella colabora para su acrecentamiento en las almas y en la vida. Así ella prepara el camino para la nueva y bella vida que viene".

El Maestro nos ha detallado cuáles son los principios descolantes que activados en el hombre hacen de él una unidad consciente, un ser en armonía con el todo. Mas no podemos pensar con un desarrollado sentido de unicidad y de integración si nuestra propia totalidad se encuentra fragmentada y dissociada de los valores básicos de la existencia. La integración debe hacerse al par que van creciendo en nosotros los mejores atributos humanos; de lo contrario, ni una cosa ni la otra serán logradas. Esto es claro. La personalidad se susten-

ta sobre la base de una vida ética, acorde con las exigencias de una cultura en pleno desarrollo.

Todo cambio se realiza sobre el total reconocimiento de ciertas falencias pasibles de transformación. Lo importante entonces ha de ser este previo reconocimiento, que es el arte del conocimiento de sí mismo. La conformidad con los estados alcanzados, ya sea en el aspecto personal, social o espiritual, constituye de por sí una valla que nos atasca en el camino evolutivo y nos separa de toda realización. Esto no significa que debamos vivir la amargura de la disconformidad, sino que es preciso efectuar los esfuerzos concernientes al logro de un progreso cada vez mayor y efectivo que nos coloque en la línea de acción vanguardista en el campo de la actividad humana. Esto no es presuntuosidad ni ambición desmesurada. Pasar al frente en este caso significa vivir en el punto que es preciso alcanzar para ponerse a tono con la evolución misma, respondiendo adecuadamente a las fuerzas expansivas del nuevo ciclo cósmico que habremos de vivir.

### **Equilibrio de Fuerzas**

Nuestra práctica no actúa solamente a través del movimiento del cuerpo físico, sino que pone en acción todas las fuerzas disponibles en relación con la actividad de los cuerpos de mayor sutilidad. Activa de este modo el sentimiento polarizándolo con sus estadios más elevados y activa también el pensamiento tornándolo positivo y creador. Estas, naturalmente, son condiciones coadyuvantes en el logro de los mejores resultados. Sobre los cuerpos astral y mental la Paneuritmia actúa poniendo en actividad los más altos Principios de la vida ya indicados por el Maestro, y acudiendo a la técnica de equilibrio y polarización que habrá de verse en la misma práctica.

Una de las actividades principales de la Paneuritmia se realiza en el campo de la mente, acostumbRANDOLA a trabajar positivamente con pensamientos constructores y afirmativos, lo que no sólo incide en el fortalecimiento del cuerpo mental elevándolo de nivel vibracional, sino que pone a quien se ejercite con este método en plena armonía con un mundo nuevo de significados trascendentes.

La dualidad de la mente pone al hombre en contacto con dos aspectos de la misma vida. Por un lado se vincula con el mundo de las formas concretas (mundo objetivo) y por el otro se pone en contacto con el mundo de significados (mundo subjetivo) que es el que más lo vincula con el mundo causal, el de su propia alma. Generalmente el hombre se halla excesivamente polarizado en el aspecto objetivo de la vida; mas, para lograr su plenitud consciente, necesita efectuar cierta neutralización, equilibrante y unificante. Paneuritmia recurre entonces a la aplicación de los Principios de Generación y Compensación, provocando que la mente objetiva se torne algo más pasiva a los impactos de lo concreto y a la vez más receptiva de la luz proveniente de la mente subjetiva, la que, en forma positiva, actúa como activa energía radiante desde el mundo de significados hacia el mundo de las formas, lo que permite una mayor y global percepción de los procesos de la misma vida. Esto no significa, por supuesto, ignorar o descartar los valiosos elementos de juicio, de estudio y admiración que nos brinda lo sensible y objetivo para nuestro propio crecimiento, ya que sin una amplia apreciación de este mundo no es posible alcanzar la visión espiritual. Sólo se trata de serenar nuestra mente concreta liberándola de una actividad desmedida y desvinculada de la totalidad del campo que se ofrece a nuestra experiencia. Es procurar darle un ritmo a la mente; es ver algo más allá de la forma misma; es alcanzar cierta super-visión sobre un mundo de mayor realidad.

Nuestro cerebro se debate de continuo entre cúmulos de problemas concernientes a la cotidianeidad. Esto impide que pueda registrar las posibles soluciones que le lleguen desde los planos más sutiles de percepción totalizadora. Nuestras indecisiones, dubitaciones, disquisiciones y, muchas veces, nuestra propia inercia indagadora, son verdaderos frenos mentales de todo impulso superior. Saber ver desde todos los ángulos de la mente misma es forjar un instrumento altamente especializado para que la acción dinámica del alma se despliegue en

toda su magnífica potencialidad.

Al decir de Francis Bacon "No debemos reducir el Universo a nuestro escaso entendimiento, sino que debemos ampliar nuestro entendimiento para abarcar la imagen del Universo, según se lo vaya descubriendo". He aquí el secreto del saber observar y del mejor comprender; y para esto, nada mejor que recurrir a la observación y conocimiento de la Naturaleza que nos rodea, no sólo por su forma sino también por su contenido y sentido, para adentrarnos luego en la naturaleza de nuestro propio universo interno.

### Las Poderosas Fuerzas de la Naturaleza Viviente

"¿Qué es la sabiduría?" —pregunta el Maestro Beinsa Dunó, para responder luego: —"He aquí un libro con las fórmulas para alcanzarla. Estúdialas. Observa este lago, este río, esta flor. Con tres palabras se puede responder a esta pregunta: OBSERVACION — INVESTIGACION — ESTUDIO".

"Todo cuanto vemos —continúa diciendo el Maestro— es la expresión del pensamiento divino. El Sol, las estrellas, las plantas, los animales, el agua, el aire, son todas manifestaciones mediante las cuales es posible alcanzar ese pensamiento. Por eso debemos mantener una profunda reverencia ante todo. Hay que abrirse camino hacia un conocimiento superior que nos vincule de inmediato con la Naturaleza viviente. El estudio de la Naturaleza por su forma comprende la observación de la parte externa de los fenómenos, los hechos. El estudio de la Naturaleza por su contenido, es la observación de las fuerzas que organizan y construyen las formas. El estudio de la Naturaleza por su sentido, es la comprensión de la Inteligencia que dirige las fuerzas que crean las formas y trabajan para su desarrollo. Así, el estudio de la Naturaleza por su forma, contenido y sentido, nos lleva a la gran sabiduría que ilumina todos los aspectos de la vida. Este trino punto de observación podrá darnos el cuadro completo de la realidad. El estudio de la Naturaleza por su forma nos facilita una relación consciente con ella. Este es el estudio del primer tomo. El contenido comprende el segundo tomo, y el sentido, el tercero. En todo hay un vínculo, hay correspondencia y también unidad".

Esta observación profunda de la Naturaleza que nos rodea, lo que incluye también la investigación sobre sus múltiples manifestaciones y el estudio de su misma vida, es parte de la práctica paneurítmica. Por eso sus ejercicios deben ser practicados al aire libre, donde la Naturaleza se exprese en alguna de sus formas. Los discípulos de Beinsa Dunó realizaban sus prácticas sobre las verdes colinas de Izgrev, bordeadas de coníferas, o junto a los lagos de las cimas del Músala en la cadena montañosa de Rila, la ex Tracia órfica. Es precisamente ese contacto íntimo con la vida natural lo que opera mágicamente en nuestro propio mundo interno para que éste, a su vez, se descubra y pueda producirse ese equilibrio que conciliará la vida de la forma y su más profunda significación.

La Paneuritmia nos pone a tono con las fuerzas constructoras que actúan sobre la sustancia material y operan dinámicamente en todos los órdenes de la vida natural respondiendo a las cualidades del ritmo, del sonido, del color y de las figuras geométricas que aquí llamamos paneurítmicas. Por ejemplo, en el ejercicio denominado "El cuadrado", esas fuerzas constructoras operan directamente sobre el organismo físico denso y etérico; en otros ejercicios donde predominan las figuras del triángulo, esas fuerzas influyen en la naturaleza psíquica y donde predominan las figuras circulares u onduladas el trabajo se realizará a nivel mental y espiritual. El Maestro llamaba a estas fuerzas, indudablemente de carácter dévico o angélico, "Fuerzas sutiles de la Naturaleza", diciendo que "las leyes de los movimientos paneurítmicos se basan en el profundo conocimiento de esas fuerzas que actúan por doquier". Iarmila Mentzlova\*, maestra de Paneuritmia y discípula de Beinsa Dunó, también nos dice al respecto: "La Paneuritmia vuelve al hombre consciente de las corrientes de energía

\* Mentzlova, Iarmila. "Paneuritmia", Ed. Le Courrier du Livre, París, 1984.

que circulan en la Naturaleza, por una parte; y, por la otra, enseña a impregnarse de ellas y a utilizarlas para la regeneración física, psíquica y espiritual”.

El acercamiento consciente hacia esas poderosas fuerzas puede operar una total transformación. Las palabras, los movimientos, los tonos, todo en Paneuritmia se impregna de esas fuerzas vivientes que armonizan con ella efectuándose una real simbiosis, lo que obrará mágicamente sobre los pensamientos, sentimientos y acciones, verificándose esa poderosa alquimia transformadora que buscamos a través del ejercicio. Ese acercamiento, especialmente cuando tiene por base el amor y una sincera inclinación investigativa, hace de aquellas fuerzas organizadoras de la vida verdaderas potencias colaboradoras del hombre y aun son capaces de descubrirle los secretos más recónditos de la vida natural, su delicadeza y sutileza, como puede ser la magnificente significancia de la más humilde de las hierbas o de una flor silvestre, hasta el sentido arcano de la vida cósmica donde también ellas actúan. El Maestro Beinsa Dunó nos dice al respecto: “La Naturaleza no es un organismo inerte, por doquier en ella hay vida y movimiento. Independientemente de esto, existen a nuestro alrededor un mundo de seres con superior inteligencia, tengamos conciencia de ello o no. Estos seres son servidores en el gran laboratorio de la Naturaleza. Son las fuerzas inteligentes que actúan en el estado cósmico, en el cual reina la armonía, la superior belleza, el orden extraordinario y la precisión. Nosotros debemos vincularnos con su mundo para que ellos puedan transmitirnos sus estímulos, su fuerza y su luz. En los momentos de inspiración y claridad, cuando logramos destellos de las grandes ideas somos receptivos de los dones de ese mundo. Justamente, mediante la Paneuritmia es posible lograr esto. Los movimientos paneurítmicos encuentran su resonancia en la Naturaleza; su respuesta es este impulso, la luz de la mente, el corazón y la voluntad del hombre, la alegría que lo invade y el idealismo que fluye de él. Mediante la Paneuritmia se establece un diálogo con las fuerzas creadoras de la Naturaleza, las que le hablan en su propio idioma. Este es un método real, concreto y bello que favorece la renovación física, el fortalecimiento y ennoblecimiento de la mente, los sentimientos y la voluntad. Durante la práctica de los movimientos paneurítmicos el hombre obtiene comprensión sobre aquel ritmo que penetra el Cosmos, sobre la eterna música que construye y crea todos los procesos de la Naturaleza”.

Blavatsky nos dice en “La Voz del Silencio”: “Ayuda a la Naturaleza y colabora con ella; y la Naturaleza te considerará como uno de sus creadores y te rendirá acatamiento. Y abrirá ante ti de par en par los pórticos de sus cámaras secretas y descubrirá ante tu mirada los tesoros ocultos en lo más profundo de su puro seno virginal”. Colaboración con la Naturaleza y con las fuerzas constructoras que la nutren y sostienen, eso es el despertar del amor hacia todo lo creado. Eso es ampliación de conciencia; es conciencia de unicidad.

A esa conciencia de integración universal habremos de llegar alguna vez. Mas, los grandes caminos comienzan tras los pequeños pasos. Y estos pasos alados de la Paneuritmia que comenzamos a dar desde el seno mismo de la vida natural nos harán intuir en lo más profundo del corazón aquella Paneuritmia Cósmica que Beinsa Dunó nos menciona en una de sus pláticas\* diciendo: “La Paneuritmia existe en todo el Cosmos. El sistema solar, como unidad, se mueve según estas mismas leyes. La Tierra tiene más de diez clases de movimientos. Si los pudiéramos imaginar y combinar en uno, apreciaríamos la belleza de la forma resultante. Hay armonía y ritmo en toda la Creación. Eso es justamente Paneuritmia. Del movimiento de los cuerpos celestes se esparce la música de las esferas invadiendo el espacio cósmico. Y el movimiento de la luz es Paneuritmia. La Física ha descubierto que la luz proveniente del Sol llega rítmicamente como una pulsación, tal como el palpitar del corazón humano. El movimiento de las ondas lumínicas etéreas es Paneuritmia. Los rayos de la luz solar tienen su color, su movimiento y su música, lo que en conjunto constituye la armonía universal”.

¿Podemos imaginar la grandiosidad del panorama que el Maestro nos describe? ¿Podremos llegar a comprenderlo alguna vez en todo su magno sentido?

\* Pláticas del Maestro. Tomo “Paneuritmia”, Sofía, Bulgaria, 1941.



“Si tú no comprendes las pequeñas cosas —nos dice Beĩsa Dunó instándonos a comenzar nuestra observación— ¿cómo habrás de comprender las cosas grandes que están compuestas de pequeñas cosas? ¿Cómo comprenderás a los ángeles si no conoces su idioma? Si nada sabes del mundo que te rodea, ¿cómo podrás penetrar en el mundo superior, que es más vasto?”

## Al Ritmo de la Evolución

El ritmo natural de la vida es Evolución y este proceso se verifica en todos los órdenes de la Naturaleza universal, desde el mineral a las más trascendentes expresiones vivientes del inabarcable campo espiritual. Todo lo que se requiere del hombre, el microcosmos, es vivir y actuar sintónicamente con este ritmo natural. Para ello, desde muy antiguo, le fueron ofrecidos infinidad de medios que aseguren su progreso y Paneuritmia es hoy uno de esos medios.

La Paneuritmia ha sido creada para que el ser humano llegue a ser una unidad armónica; y fiel a este propósito, se ha constituido en el nexo equilibrante entre uno de los más grandes opuestos que ha enfrentado el hombre a lo largo de su extensa historia: la polaridad espíritu-materia, sin cuya abolición el fluir natural evolutivo se vería gravemente afectado.

El plano físico es el campo de la experiencia espiritual. Aquí alcanzamos nuestra plenitud personal y aquí también habremos de conocer a Dios. “El mundo físico —nos dice el Maestro— es una escuela experimental. Quien logre pasar conscientemente por ella podrá entrar libremente al mundo espiritual. ¿Y dónde está el mundo espiritual? Aquí; a nuestro alrededor. El mundo físico y el espiritual ocupan el mismo espacio, están estrechamente unidos entre sí. Quien posea una conciencia superior podrá ser ciudadano de ambos mundos. Será apto para trabajar en lo físico y lo espiritual”.

Nuestro trabajo sobre la vida espiritual comienza por lo más cercano, y lo más próximo a nosotros es esta personalidad nuestra en la que nos debatimos entre mil contradicciones y donde debemos degustar tanto el sinsabor de lo oponente como la dulzura de la victoria sobre cada obstáculo salvado. Es desde esta personalidad que nuestro Yo más alto deberá ascender, peldaño tras peldaño por la infinita escala de Jacob hasta la “Casa del Padre”, como aquel hijo pródigo de la parábola que retorna después de haber pasado penosas experiencias por los caminos del acontecer humano.

Nuestro verdadero Yo es espiritual, los cuerpos son materiales. El Yo está sujeto a leyes espirituales, los cuerpos están sujetos a leyes físicas. Los cuerpos construyen formas y el Yo aporta el Principio de Vida. Así como el Yo necesita de los cuerpos para evolucionar, los cuerpos necesitan del Yo para tener vida y expresar los principios superiores. Lo fundamental de la vida no puede medirse en términos de lo espiritual, ni tampoco de lo físico. Paneuritmia nos enseña a hablar de lo personal-espiritualizado. No es necesario entonces trascender la personalidad para decir que somos espirituales. Lo importante aquí es enriquecer la personalidad para hacerla un medio dúctil de expresión de lo divino. Es hacerla participar de ambos mundos, el físico y el espiritual al mismo tiempo, pues ello comprende una necesidad de la hora en que vivimos; es un deber y una gran responsabilidad. Este es un punto decisivo en nuestro desarrollo.

Una vida demasiado entregada a la devoción y al misticismo que olvida las obligaciones y demandas de nuestra cotidianeidad hogareña y social es tan dañina e inútil como una vida hedonista sumergida en el vicio y la sensualidad. Ambas formas de vivir son egoístas y conspiran contra la Ley de Evolución. Los más elevados principios espirituales y los fundamentales principios de la ética y la moral deben actuar conjuntamente. Lo abstracto y lo concreto no deben continuar como antinomias irreconciliables, sino que deben complementarse para una visión más abarcante de la realidad. La vida física no está excluida de la realidad, sino que es parte de ella en tiempo y espacio.

La Paneuritmia rompe las barreras que separan lo físico de lo espiritual o lo espiritual de lo físico en este plano de manifestación. Trata de despertar la conciencia de unidad con la maravilla infinita de lo inconmensurable. Trata de provocar la alegría del alma reconocida en su vasta dimensionalidad para que esa alegría se traduzca en la expresión física y en la acción de cada día.

“Nadie comprenderá la Ley divina, decía Beinsa Dunó a sus discípulos, si no se vincula con Dios. Sólo mediante este vínculo obtendrán pensamientos luminosos y con ellos construirán una envoltura donde habrá de germinar el cuerpo de ‘la Verdad que os hará libres’”. Todo es hallar ese punto de confluencia entre el pensamiento humano y lo divino; entre lo físico y lo espiritual; entre nuestra voluntad de crecer y la energía constructora de todo crecimiento, la fuerza cohesiva de una auténtica personalidad integrada. Así, internamente viviremos vinculados con los valores trascendentes de la existencia una, y externamente entregados a una acción útil y dinámica que redundará en beneficio y progreso del mundo que nos rodea. Entonces, no sólo viviremos en Dios, sino que seremos colaboradores de Dios.

LOS EJERCICIOS  
DE PANEURITMIA.

ELEMENTOS  
COMPONENTES.  
SIGNIFICACION.

La Paneuritmia rompe las pautas que separan lo físico de lo espiritual, lo físico de lo espiritual en este plano de manifestación. Trata de hacer que la conciencia de unidad con la naturaleza infinita de lo inconmensurable. Trata de promover la integración de la conciencia en su vasta dimensionalidad para que sea posible la expresión física y vital de cada acción de cada día.

"Nadie comprenderá la Ley divina, dice Beinsa Duno a sus discípulos, si no se vincula con Dios. Sólo mediante este vínculo obtendrán pensamientos luminosos y con ellos construirán una evolución donde habrá de germinar el cuerpo de la Verdad que os hará libres." Todo es hallar ese punto de confluencia entre el pensamiento humano y lo divino; entre lo físico y lo espiritual; entre nuestra voluntad de crear y la energía constructiva de todo crecimiento. La fuerza copiativa de una auténtica personalidad interior. Así, al estar vivamente vinculados con los valores trascendentes de la existencia una y extrema, nos entregamos a una acción útil y dinámica que redundará en beneficio y progreso del mundo que nos rodea. Entonces, no sólo viviremos en Dios, sino que seremos colaboradores de Dios.

La Paneuritmia ha sido creada para que cada individuo sea un agente activo en la evolución más alta de la vida humana. En ella se encuentran los principios más elevados de la vida y de la actividad humana. En ella se encuentran los principios más elevados de la vida y de la actividad humana. En ella se encuentran los principios más elevados de la vida y de la actividad humana.

El plano físico es el campo de la experiencia espiritual. Aquí alcanzamos nuestra plenitud personal y la plenitud de la vida. "El mundo físico --nos dice el Maestro-- es una escuela experimental. Quien logra pasar conscientemente por ella podrá entrar libremente al mundo espiritual. ¿Y dónde está el mundo espiritual? Aquí, en nuestro interior. El mundo físico y el espiritual ocupan el mismo espacio, están estrechamente unidos entre sí. Quien posee una conciencia superior podrá ser ciudadano de ambos mundos. Será feliz para estar en lo físico y lo espiritual."

Nuestro trabajo sobre la vida espiritual comienza por lo más cercano y lo más próximo a nosotros es esta personalidad nuestra en la que nos debatimos entre mil contradicciones y donde debemos gustar tanto el sinsabor de la oposición como la dulzura de la victoria sobre cada obstáculo salvado. Es desde esta personalidad que nuestro Yo más alto deberá ascender, por la infinita escala de Jacob, hasta la "Casa del Padre", como aquel hijo pródigo de la parábola que retorna después de haber pasado penosas experiencias por los caminos del acontecer humano.

Nuestro verdadero Yo es espiritual, los cuerpos son materiales. El Yo está sujeto a leyes espirituales, los cuerpos están sujetos a leyes físicas. Los cuerpos construyen formas y el Yo aporta el Principio de Vida. Así como el Yo necesita de los cuerpos para evolucionar, los cuerpos necesitan del Yo para tener vida y expresar los principios superiores. Lo fundamental de la vida no puede medirse en términos de lo físico, ni tampoco de lo espiritual. Paneuritmia nos enseña a hablar de lo personal espiritualizado. No es necesario para eso trascender la personalidad para decir que somos espirituales. Lo importante aquí es reconocer la personalidad para hacerla un medio digno de expresión de lo divino. Es la vida en un mundo de ambos mundos, el físico y el espiritual al mismo tiempo, pues ello constituye una necesidad de la vida en que vivimos; es un deber y una gran responsabilidad. Es un punto decisivo en nuestro desarrollo.

Una vida desviada entregada a la distracción y al materialismo que aísla las obligaciones y demandas de nuestra personalidad hogareña y social es tan dañina e inútil como una vida hedonista sumergida en el vicio y la sensualidad. Ambas formas de vivir son egoístas y contrarias a la Ley de Evolución. Los más elevados principios espirituales y los fundamentales principios de la ética y la moral deben actuar conjuntamente. Lo abstracto y lo concreto no deben permanecer como antinomias inconciliables, sino que deben complementarse para una visión más abarcante de la realidad. La vida física no está excluida de la realidad, sino que es parte de ella en el tiempo y espacio.

## SEGUNDA PARTE

### LOS EJERCICIOS DE PANEURITMIA.

### ELEMENTOS COMPONENTES. SIGNIFICACION.

### LOS MOVIMIENTOS

Toda forma que la da razón de ser y por ella se manifiesta el contenido subyacente en cada forma tiene un sentido directriz, un camino significativo que lo lleva, a través de la forma, a la máxima demostración de belleza y verdad. Las formas de la Paneuritmia no escapan a esta ley. Su contenido es la fuerza impulsora que sugiere el adecuado movimiento, acorde con el sentido de la idea que genera la expresión. Por consiguiente, un movimiento que incluya una perfecta calidad de forma habrá de reproducir la esencialidad interna que lo establece y evidenciará el profundo sentido de lo que quiere significar.

La secuencia progresiva de los ejercicios paneuritmicos, así como la repetición, en cada ejercicio, de ciertos movimientos reafirmativos, confirman expresiones atinentes a determinados estados psicológicos e impulsos aspiracionales que se van desarrollando gradualmente en la vida de todo aspirante a un camino superior, constituyendo, a la vez, verdaderos ritmos iniciáticos que se desarrollan evolutivamente dentro de una escala de conciencia ampliada. De ahí que Paneuritmia asuma cierto perfil ritualístico que obliga al ejecutante a una representación de precisos significados trascendentes. Esto, de ningún modo, podría implicar gravedad, rigidez o excesiva majestuosidad en el gesto. Por el contrario, la mayor naturalidad del movimiento asegura una exacta expresividad.

Beinsa Duno, refiriéndose a la práctica de los ejercicios paneuritmicos, solía emplear el verbo "igrala" que significa "jugar" (jugar la Paneuritmia). Larimla Mentziava, en su estancia en París, también empleaba el mismo verbo, "jouer". Esto ha dado pie para que se piense de Paneuritmia como algo lúdico o como una gimnasia con visos de frivolidad. Pero, tanto el verbo búlgaro "igrala" como el francés "jouer" también significan "representar", y es esta la verdadera acepción que debe dárseles. Se trata precisamente de representar en forma de juego algo cuyo contenido y sentido esencial permanecen ocultos, tal como pudieron haber sido las representaciones griegas de los antiguos Misterios iniciáticos.

## SEGUNDA PARTE

LOS EJERCICIOS  
DE PAINEURITMIA.  
ELEMENTOS  
COMPONENTES.  
SIGNIFICACION.

## LOS MOVIMIENTOS

### Forma, Contenido y Sentido

Toda forma tiene un contenido interno que le da razón de ser y por ella se manifiesta. El contenido subyacente en cada forma tiene un sentido directriz, un camino significativo que lo lleva, a través de la forma, a la máxima demostración de belleza y verdad. Las formas de la Paneuritmia no escapan a esta ley. Su contenido es la fuerza impulsora que sugiere un adecuado movimiento, acorde con el sentido de la idea que genera la expresión. Por consiguiente, un movimiento que incluya una perfecta calidad de forma habrá de reproducir la potencialidad interna que lo establece y evidenciará el profundo sentido de lo que quiere significar.

La secuencia progresiva de los ejercicios paneurítmicos, así como la repetición, en cada ejercicio, de ciertos movimientos reafirmativos, confirman expresiones atinentes a determinados estados psicológicos e impulsos aspiracionales que se van desarrollando gradualmente en la vida de todo aspirante a un camino superior, constituyendo, a la vez, verdaderos pasos iniciáticos que se desarrollan evolutivamente dentro de una escala de consciente amplitud. De ahí que Paneuritmia insinúe cierto perfil ritualístico que obliga al ejecutante a una fiel representación de precisos significados trascendentes. Esto, de ningún modo, podría indicar gravedad, rigidez o excesiva majestuosidad en el gesto. Por el contrario, la mayor naturalidad del movimiento asegura una exacta expresividad.

Beinsa Dunó, refiriéndose a la práctica de los ejercicios paneurítmicos, solía emplear la palabra "igraia" que significa "jugar" (jugar la Paneuritmia). Iarmila Mentzlova, en su escuela de París, también empleaba el mismo verbo, "jouer". Esto ha dado pie para que se piense de Paneuritmia como algo lúdico o como una gimnasia con visos de frivolidad. Pero, tanto la palabra búlgara "igraia" como la francesa "jouer" también significan "representar", y esta es la verdadera acepción que debe dárseles. Se trata precisamente de representar en forma figurada algo cuyo contenido y sentido esencial permanecen ocultos, tal como pudieron haber sido las representaciones griegas de los antiguos Misterios iniciáticos.

## Clasificación de los Movimientos

La vida es movimiento y todo movimiento es energía; pero hay varias categorías de movimientos, así como es variable la calidad de la energía que se recibe y fluye a través de los mismos. Según la clasificación hecha por Beinsa Dunó, los movimientos pueden ser mecánicos, orgánicos o psíquicos, como también fuertes, suaves o luminosos, eléctricos o magnéticos, fríos o cálidos. De acuerdo con esta diferenciación, podemos decir sintéticamente que los movimientos mecánicos son los que se efectúan mediante estímulos externos sin que exista, en la mayoría de los casos, conciencia de ellos ni participación interna alguna. Tienen por objeto el desarrollo y funcionamiento del organismo, el que opera bajo el impulso de un sin-fín de condiciones que escapan a la propia voluntad. Los movimientos orgánicos se desenvuelven con la participación activa de la vida interior, sin que exista, muchas veces, clara conciencia de tal actividad. Los movimientos conscientes son los diferenciados como movimientos psíquicos y se desarrollan estimulados por la fuerza del pensamiento y la voluntad. Desde el ángulo de visión de la ejercitación paneurítmica, vinculamos a los movimientos mecánicos dentro de un delineamiento de carácter estético y de funcionalidad armónica del aparato físico, sin otra finalidad, y a los movimientos orgánicos y psíquicos como líneas de fuerza que operan, impelidos por la conciencia, sobre los cuerpos de mayor sutileza.

Las otras categorías de movimientos, mencionadas más arriba, obedecen a las formas o figuras que se adopten en la ejercitación. Por ejemplo, en los movimientos suaves dominan las líneas curvas u onduladas; en los fuertes, las rectas; y en los luminosos se combinan ambas líneas (movimientos mixtos). Los movimientos expansivos y circulares van hacia lo trascendente, donde la vida espiritual se expresa. Los movimientos hacia el cuerpo pueden tener varios sentidos, indicando generalmente una dirección hacia la Inmanencia, cuyo *sancto sanctorum* está en el corazón, o hacia la forma donde lo divino debe actuar; éstos son movimientos cálidos y magnéticos. Debido a esta gran variación de movimientos, el Maestro podía asegurar que "la Paneuritmia es ciencia que regula los procesos físicos y espirituales en el hombre".

## Polaridades

Todo cuerpo en la Naturaleza tiene sus polos: lo positivo y lo negativo. "Plus" (+) significa siempre la fuente constructora, la actividad y creatividad, mientras que "Minus" (-) significa pasividad y receptabilidad. Ambos términos no comprenden antagonismo ni fuerzas en oposición, sino que, de acuerdo con el Principio Universal de Polaridad, se complementan entre sí. De no existir tal complemento, el circuito de la energía sería imposible, ya que del contacto de los extremos surge la luz; y esto no es sólo un fenómeno físico, sino psíquico y espiritual. Paneuritmia está compuesta en base a la interacción de la polaridad.

El cuerpo físico es en sí mismo una unidad orgánica perfectamente organizada. Es una analogía de la unidad cósmica. Beinsa Dunó decía que es la Tríada manifestada, ya que en él están representados los mundos divino, espiritual y físico; lo masculino positivo: el Padre (Plus); lo femenino pasivo, sustancial y receptor: la Madre, la Naturaleza, el Espíritu Santo (Minus); y, entre ambos, el principio equilibrante: el Hijo, Christós. Así, de acuerdo con tal relación analógica, haremos de considerar las polaridades del cuerpo humano.

La parte superior del cuerpo es positiva y la inferior negativa; pero, dentro de tal dualidad, la clasificación analógica que hace el Maestro adquiere un sentido particular, por el cual, cada parte del cuerpo y de los miembros se convierte en una triplicidad en relación con los tres mundos mencionados precedentemente. De esta manera, haremos la siguiente diferenciación:

La cabeza representa el mundo divino; el tórax, el mundo espiritual y la parte del cuerpo que se halla por debajo del diafragma, el mundo físico. Del mismo modo, tanto los miembros superiores como los inferiores obedecen a la misma clasificación: las manos y los

pies representan el mundo divino; antebrazos y codos, piernas y rodillas, representan el mundo espiritual; los brazos y hombros, muslos y cadera (articulación coxo femoral) representan el mundo físico. A su vez, las manos y los pies también tienen sus diferenciaciones: los dedos representan el mundo divino; la palma y la planta el mundo espiritual; la muñeca y el tobillo, el mundo físico.

Volviendo a la polaridad plus-minus, diremos que el lado derecho del cuerpo es positivo y el izquierdo negativo; la parte anterior es positiva y la posterior negativa, siendo esta parte posterior la encargada de desalojar del cuerpo los excedentes de energía. El brazo y la pierna de la derecha reciben la electricidad y el magnetismo positivos y los de la izquierda la electricidad y el magnetismo negativos.

Tanto los miembros superiores como los inferiores captan y retransmiten energías. De acuerdo con la explicación dada y al par que se ejercite Paneuritmia, nos resultará de gran beneficio poder dirigir las a voluntad a fin de equilibrar las fuerzas de nuestros cuerpos.

Dijimos que cada movimiento en Paneuritmia tiene su forma, contenido y sentido. Nada es casual, sino que todo obedece a pasos científicos con resultados determinados. Por ejemplo, veremos que todos los ejercicios comienzan con el paso de la pierna derecha, lo que significa poner en actividad las energías positivas que penetran en nosotros mediante la malla etérica. Asimismo, la extensión de los brazos ensambla las energías espirituales con las fuerzas de nuestro mundo material, pues este movimiento alinea los tres mundos y armoniza los opuestos. Las palmas abiertas hacia arriba reciben los dones del mundo divino: la expansión, la libertad, el crecimiento, el impulso creativo, la expresividad. El gesto de cerrar el puño incluye la necesidad de elaboración y asimilación y las palmas hacia abajo favorecen la distribución de energías superiores hacia el mundo de las formas.

En Paneuritmia no existen movimientos violentos, ni el esfuerzo que requiere produce fatiga. No hay pérdida de energía útil, aunque sí liberación de energía superflua. Los movimientos conscientes y la participación activa de todas las partes del cuerpo en un trabajo armónico y dirigido permiten equilibrar las fuerzas corporales y distribuir correctamente las energías recibidas mediante el movimiento, por lo cual estos ejercicios pueden ser realizados sin peligro alguno por personas de toda edad.

## El Círculo de la Paneuritmia

El conjunto de ejercicios paneurítmicos se realiza, por lo general, grupalmente, con un mínimo de dos personas. No obstante, una buena parte de los ejercicios puede ser practicada en forma individual, a excepción de los números 13, 22, 23, 24 y 26. En la Fraternidad de Izgrev y en los retiros de verano del Monte Músala, la Paneuritmia era practicada por centenares de personas de ambos sexos y de toda edad. La fuerza del grupo es muy importante en relación con los resultados, pero esto no debe desalentar a quien deba ejercitarse solo, empleando siquiera una parte de los ejercicios dados.

A los fines de una mejor distribución de los participantes en la ejercitación paneurítmica es empleada la forma circular. Los ejercicios se realizan así a manera de corros o rondas, los que siguen un movimiento contrario al de las manecillas del reloj\*. Los participantes se reúnen en parejas, no necesariamente formadas por personas de ambos sexos, y se colocan una detrás de la otra, de forma que cada ejecutante quede con el hombro izquierdo en dirección al centro del círculo grupal, salvo en aquellos ejercicios en los que se indique mirar al centro de la ronda.

\* Si bien las fotografías que ilustran esta obra no muestran en muchas tomas este movimiento por motivo de una mejor demostración de los gestos, quien practique Paneuritmia habrá de seguir el movimiento indicado precedentemente.



Ha de guardarse una distancia determinada entre los participantes a fin de que no se entorpezca el libre movimiento. Por consiguiente, cada pareja habrá de colocarse a una distancia de un metro y medio de la pareja que le precede y, a la vez, la pareja guardará entre sí una distancia comprendida por la extensión de brazos.



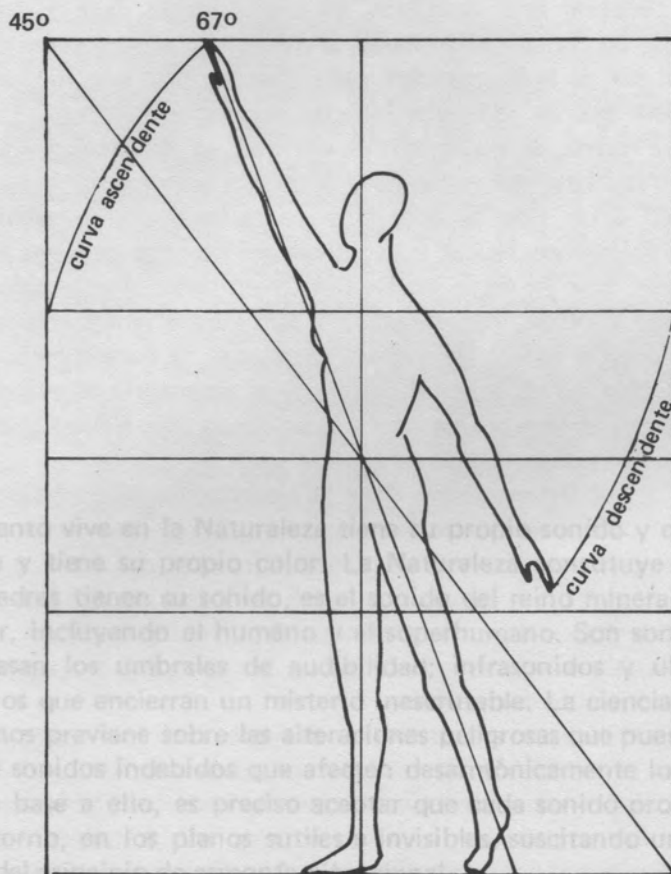
*El Maestro Beinsa Dunó dando un paso de Paneuritmia*

### **El Eje Sol-Tierra**

El eje Sol-Tierra es, en el arte del movimiento, la posición correcta adoptada por la columna vertebral, la que ha de ser tenida muy en cuenta para la realización de Paneuritmia donde adquiere una importancia capital. Esotéricamente, la columna vertebral bien erguida constituye un canal apropiado mediante el cual la energía solar espiritual puede vincularse con las fuerzas materiales de la Tierra. De ahí que tal postura sea la base indispensable para todo ejercicio tendiente a la adecuada recepción y distribución de la energía.

Generalmente, la postura que adopta el hombre moderno durante la marcha es antinatural, lo que le acarrea serios trastornos en su estructura ósea y, en particular, en su columna vertebral. Esto puede subsanarse en muchos casos procurando una marcha adecuada sobre la base establecida por la posición del eje Sol-Tierra (marcha egipcia). Esta marcha, que es la que habrá de adoptarse durante la práctica paneurítmica, se ejercita de la siguiente manera:

1. Tratar de mantenerse bien erguido, con los pies juntos.
2. Comenzar a dar el paso con la pierna derecha, apoyando solamente la media-punta del pie.
3. Ir apoyando la planta y el talón a medida que el peso del cuerpo va recayendo sobre la pierna que da el paso, de manera que la inclinación del eje no supere los  $75^{\circ}$ .
4. Continuar la marcha repitiendo el mismo movimiento del eje vertical y articulando el pie en la misma forma.



EJE SOL-TIERRA

## EL SONIDO

Todo cuanto vive en la Naturaleza, en sus profundos y ocultos sonidos vibra en determinada escala y tiene su propio color. La Naturaleza posee un tremendo espectro acústico. Las piedras tienen su sonido, el viento el suyo, el agua el suyo, y cada reino tiene su sonido particular, incluyendo el humano. Son sonidos cuya gama de frecuencias sobrepasa los umbrales de audición humana y ultrasonidos imperceptibles para nosotros que encierran un misterio inabarcable. La ciencia esotérica nos habla de ellos y a la vez nos advierte sobre las alteraciones progresivas que pueden provocar la emisión y producción de sonidos indebidos que afectan desahmonicamente los sonidos propios de la vida natural. En base a ello, es preciso asegurar que el sonido producido por nosotros se refleja en el entorno, en los planos sutiles invisibles, suscitando la respuesta correspondiente en razón del

Los sonidos de la Paneuritmia, y la emisión de la voz en la pronunciación de frases místicas o entonaciones esotéricas, sino también los movimientos que la integran con su peculiar cromatismo sonoro, no se deben al acaso; encierran temáticas inteligentemente combinadas, en un sentido superior y oculto, capaces de producir efectos dinámicos sobre quienes se ejercitan en esta práctica, pues son sonidos que están en armonía vibratoria con planos de superior nivel, al tiempo que se ensamblan armónicamente con la maravillosa polifonía del conjunto natural que nos penetra con su propia vida.

## La Música

Resultan por demás conocidos los efectos psicológicos y físicos que es capaz de producir la música. Con ella es posible construir, pero también es posible destruir. El relato esotérico que nos presenta un Orfeo aplacando a las fieras y a los tenebrosos espíritus del Erebo al son de su sagrada lira, comprende una gran verdad. Es el secreto del sonido que todo iniciado descubre. Al respecto, nos dice Beinsa Duna: "La música es uno de los métodos más

Ha de guardarse una coherencia entre los movimientos a fin de mantener bien rigurosamente el eje Sol-Tierra. 2. Comenzar a dar el paso con la pierna derecha, apoyando la planta de un pie en el otro y, a la vez, colocar el otro pie en el punto del pie. 3. Si apoyando la planta de un pie en el otro, de manera que la inclinación del eje no supere los 75°. 4. Continuar la marcha realizando el mismo movimiento del eje vertical y arculando el eje horizontal.



El Maestro Beethoven en un paso de Panourmia

### El Eje Sol-Tierra

El eje Sol-Tierra es, en el arte del movimiento, la posición correcta adoptada por la columna vertebral, la que ha de ser tenida muy en cuenta para la realización de Panourmia. Este eje adquiere una importancia capital. Esotéricamente, la columna vertebral bien erguida constituye un canal apropiado mediante el cual la energía solar espiritual puede vincularse con las fuerzas materiales de la Tierra. De ahí que tal postura sea la base indispensable para todo ejercicio tendiente a la adecuada recepción y distribución de la energía.

Generalmente, la postura que adopta el hombre moderno durante la marcha es antinatural, lo que le acarrea serios trastornos en su estructura ósea y, en particular, en su columna vertebral. Esto puede subsanarse en muchos casos procurando una marcha adecuada sobre la base establecida por la posición del eje Sol-Tierra (marcha egipcia). Esta marcha, que es la que habrá de adoptarse durante la práctica panourmica, se ejerce de la siguiente manera:

## EL SONIDO

Todo cuanto vive en la Naturaleza tiene su propio sonido y cada sonido vibra en determinada escala y tiene su propio color. La Naturaleza constituye un tremendo espectro acústico. Las piedras tienen su sonido, es el sonido del reino mineral; y cada reino tiene su sonido particular, incluyendo el humano y el superhumano. Son sonidos cuya gama de frecuencias sobrepasan los umbrales de audibilidad; infrasonidos y ultrasonidos imperceptibles para nosotros que encierran un misterio inescrutable. La ciencia esotérica nos habla de ellos y a la vez nos previene sobre las alteraciones peligrosas que pueden provocar la emisión y producción de sonidos indebidos que afecten desarmónicamente los sonidos propios de la vida natural. En base a ello, es preciso aceptar que cada sonido producido por nosotros se refleja en el entorno, en los planos sutiles e invisibles, suscitando una respuesta correspondiente en razón del principio de armonía vibracional.

Los sonidos de la Paneuritmia, no sólo su música y la emisión de la voz en la pronunciación de frases mánticas o entonando canciones, sino también los movimientos que la integran con su peculiar cromatismo sonoro; no se deben al acaso; encierran tonalidades inteligentemente combinadas, en un sentido superior y oculto, capaces de producir efectos dinámicos sobre quienes se ejercitan en esta práctica, pues son sonidos que están en armonía vibratoria con planos de superior nivel, al tiempo que se ensamblan armoniosamente con la maravillosa polifonía del conjunto natural que nos penetra con su propia vida.

### La Música

Resultan por demás conocidos los efectos psicológicos y físicos que es capaz de producir la música. Con ella es posible construir, pero también es posible destruir. El relato esotérico que nos presenta un Orfeo aplacando a las fieras y a los tenebrosos espíritus del Erebo al son de su sagrada lira, comprende una gran verdad. Es el secreto del sonido que todo Iniciado descubre. Al respecto, nos dice Beinsa Dunó: "La música es uno de los métodos más

importantes para el ejercicio espiritual, porque ayuda a quien lo emprende a obtener y sustentar las energías y a protegerse de las condiciones indeseables que lo enfrentan en su camino". Pero aquí el Maestro, al referirse a la música, nos está hablando precisamente de la música que construye; de esa música que, a su propio decir, "es un método de construcción que hace posible la enunciación de las fuerzas superiores del alma". De acuerdo con este concepto, podemos agregar que así como una música bien armonizada puede producir efectos armonizantes sobre los cuerpos, especialmente los de mayor sutileza, la desarmonía musical puede producir efectos desastrosos sobre los cuerpos, incluyendo el más denso. De ahí la importancia de la elección inteligente en materia de música, especialmente la que se emplea para ejercicios espirituales.

Toda gimnasia corporal está vinculada, en cierto modo, con la danza. Y la danza siempre ha sido un medio de construcción física, al margen de su sentido estético, por lo cual ha ido evolucionando al par de la humanidad, así como también han ido evolucionando los ritmos sonoros de manera acorde con determinadas exigencias humanas. Todo lo regresivo, ya sea en relación con la forma, el movimiento o el ritmo, es destructivo. De ahí la responsabilidad del arte. El ritmo del tam-tam indígena y la música sincopada, por ejemplo, son regresivos, porque pertenecen a un tipo de evolución ya distante y trascendida. Obedecieron, sin duda, a necesidades formativas físicas y psíquicas del hombre de otras épocas, y cuanto fue constructivo entonces, hoy ya no lo es. De insistir en viejos ritmos sólo lograríamos un desenvolvimiento psíquico anormal, degenerativo, y aún atentaríamos contra la misma materia atómica de nuestro cuerpo físico. De manera semejante, la Paneuritmia practicada en la época de Hermes o de Orfeo no sería beneficiosa hoy ni alcanzaría el mismo fin. Otros son los sonidos que construyen al hombre de hoy y que, como dice Beinsa Dunó, "se vinculan con las nuevas fuerzas que van despertando en el alma".

La música creada por Beinsa Dunó para la ejercitación de Paneuritmia es, precisamente, como la que en ciencia esotérica se aplica como poderoso sistema de proyección sonora a los fines de la construcción y armonización integral del ser\*. La música oculta, como así la llamaba el Maestro, es, según él, la que nos pone en armonía con el Principio Inteligente, puesto que, de acuerdo con su pensamiento, "en Dios vivimos y nos movemos y en el ritmo de este movimiento hay armonía". Tal es la razón por la cual la Paneuritmia no puede ser practicada con cualquier otra música.

La música paneurítmica tiene tres diferenciaciones bien marcadas, las que se expresan en uno u otro de los 27 ejercicios, de acuerdo con su propia finalidad. Aquí tenemos lo determinado ya en relación con los movimientos que repetimos en consideración a la música: la clasificación en música mecánica, orgánica y psíquica. La música mecánica, según el Maestro, sólo expresa movimiento y su sentido es particularmente estético. La música orgánica es equilibrante en relación con las fuerzas que constituyen la materia, al tiempo que restablece el ritmo vital. Por último, tenemos la música psíquica que opera despertando las recónditas energías dinámicas del alma. Pese a la diferenciación señalada, las tres clases de música conforman en Paneuritmia un compuesto armónico de carácter único.

### **La Ideación y la Palabra**

La palabra corporiza una idea y lleva implícito el poder de la mente que la pone en acción. Por eso decimos, de acuerdo con el Principio de Mentalismo, que la palabra es el instrumento mejor utilizado a los fines de la construcción (Verbo Creador). La palabra así concebida, con todo el potencial de la idea que la sustenta, forma parte de los componentes

\* Es de recordar aquí la frase de Beethoven que dice: "Mi música no es para divertir. Es para crear al hombre nuevo". Y el genio de Bonn no se equivocaba. Su música es uno de los más fieles exponentes de constructibilidad, así como lo es la obra de los grandes genios de nuestra Era evolutiva, cuyo esplendor nos alcanza todavía.

de la Paneuritmia, estructurando lo que Beinsa Dunó ha denominado "Fórmulas Paneurítmicas". Estas fórmulas, o combinación de palabras precisas rítmicamente pronunciadas, originan, a semejanza de los "mantrams"\* orientales, vibraciones de cierto carácter, capaces de provocar efectos dinámicos. Poseen, sobre todo, el poder de afirmar una idea en la conciencia hasta tornarla vivencia pura. Tales ideas, o imágenes mentales, coinciden con cuanto es deseable alcanzar; como ser: purificación, liberación, belleza, generosidad, así como condiciones ideales que nos otorguen expansión, alegría, capacidad para vencer las dificultades, para conciliarnos con cuanto nos rodea y para abrirnos a una nueva vida de gran elevación. Estas son motivaciones que están representadas en los ejercicios paneurítmicos y se expresan en ritmo creador. La aspiración es de este modo energía constructiva y regenerativa que se exterioriza evocativamente en el movimiento y la palabra, al tiempo que nos permite penetrar en un ritmo más perfecto de la vida.

Las fórmulas paneurítmicas fueron, en un principio, cantadas. Se trataba de canciones significativas que contenían el potencial de la idea sobre la que se afirmaba el movimiento. Luego, considerando el Maestro que era necesario dar una expresión verbal mucho más profunda a los ejercicios, el acompañamiento del canto quedó en suspenso, permaneciendo solamente en muy pocos ejercicios, para precisar, el 14, 15 y 16. El ejercicio 27 contiene una vocalización que acompaña la respiración, y el 28, que se trata de una Providencia anexada a la Paneuritmia como corolario, sólo posee una fórmula recitada sin acompañamiento musical. Los restantes ejercicios se realizan sobre la base de profundos pensamientos que contienen la ideación original. La pronunciación de las fórmulas, ya sean cantadas o recitadas, ha de ser firme pero sin afectación, procurando una perfecta articulación del sonido. Los pensamientos también habrán de contener firmeza. Es preciso estar atento durante este proceso porque el carácter de las energías que se reciben, elaboran y transmiten no depende tan sólo de la idea que genera la evolución de esta práctica, sino también de nuestras propias apreciaciones éticas y disposición mental.

A continuación daremos algunas fórmulas mentales que podrán sostenerse durante la ejecución de los ejercicios. Estas fórmulas, no en todos los casos, han sido dadas por el Maestro, pero sí responden a las enseñanzas que él nos ha transmitido, estando, al mismo tiempo, en armonía con determinada ideación\*\*.

## Fórmulas Paneurítmicas

### 1. Despertar

"Despierto. La vida es movimiento y expansión. La energía que me infunde el nuevo día me lanza a la actividad".

### 2. Conciliación

"El Cielo y la Tierra me sostienen, vivo en Dios, aquí y ahora, y también en la infinita escala de lo atemporal ilimitado".

### 3. Dar

"Doy, entonces recibo. Recibo, entonces debo dar".

\* Mantra: palabra sánscrita que equivale a lenguaje sagrado, fórmula mística, himno de alabanza, ensalmo, salmodia, invocación. Mediante el mantram se pone en acción el poder mágico de la palabra.

\*\* Los títulos dados a los ejercicios son los de las canciones que en un principio los acompañaban y responden a la idea que cada uno de ellos representa.

**4. Ascensión**

“Entro determinadamente en el nuevo ritmo de la vida nueva. Nada me detiene”.

**5. Elevación**

“Un dulce gozo invade mi ser. Voy descubriendo mi camino ascendente”.

**6. Apertura**

“Me abro a los buenos pensamientos y sentimientos y derribo los obstáculos que me detienen”.

**7. Liberación**

“Soy libre realmente, porque dejo que Dios obre en mí libremente”.

**8. Batir de Manos**

“Mi alma es un capullo que se abre a la luz de lo divino”.

**9. Purificación**

“Soy como el grano de trigo que, sembrado en el suelo habrá de germinar. Soy como la espiga que madura acariciada por el Sol. La tierra purifica, el Sol alienta”.

**10. Volar**

“Soy como el ave que lanza su vuelo al Infinito”.

**11. Everá**

“Sólo la aplicación de la sabiduría y el amor nos conduce a la verdad”.

**12. Saltar**

“El alma se manifiesta en la alegría”.

**13. Tejer**

“Yo me manifiesto de acuerdo con los impulsos de mi naturaleza superior”.

**14. Piensa**

“Piensa. Piensa rectamente. Mantén sagrados pensamientos en la vida”.

**15. Aum**

“Aum, Aum, Aum, Om, Om, Aumen”.

**16. El Sol se Eleva**

“El Sol se eleva, envía luz, trayendo alegría para la vida”.

#### 17. El Cuadrado

“Vivo en el amor, recibo la luz de la divina sabiduría, me muevo en la gran verdad que nos libera”.

#### 18. Belleza

“El alma es la luz que se irradia a través de la forma”.

#### 19. Movimiento

“El movimiento es amor inteligente”.

#### 20. Vencer

“Las cadenas de quien ama la verdad son destruidas porque Dios es la verdad”.

#### 21. La Alegría de la Tierra

“La alegría es la expresión de cuanto vive ¡Alegraos que el divino Espíritu nos eleva!”

#### 22. Hacer amistad

“Expresemos la alegría de la unidad”.

#### 23. Bello día

“Yo abro mi alma a lo nuevo, como la flor abre sus pétalos a los rayos de Sol de un bello día”.

#### 24. Estamos Contentos

“¡Oh, alegría, el amor del Uno nos envuelve!”.

#### 25. Paso a Paso

“La eternidad es el primer paso de cada día”.

#### 26. Alborada

“Penetro en la luz de un nuevo amanecer”

#### 27. Respiración

“Vivo y me muevo en el aliento del Uno”.

#### 28. Providencia

“Que la paz de Dios sea con nosotros. Que el gozo divino alboree en nuestros corazones”. (Pronunciar esta fórmula cuatro veces)



4. Ascensión "El Sol se eleva, envía luz, trayendo alegría para la vida."
17. El Cuadrado "Entró a determinadamente en la vida nueva, se eleva y se eleva." "Vivo en el amor, recibo la luz de la divina sabiduría, me muevo en la vida nueva, que nos libera."
18. Belleza "El alma es la luz que se irradia a través de la forma."
19. Movimiento "El movimiento es amor irracional."
20. Vencer "Soy libre, realmente, porque Dios me ama y me ama a través de la luz."
8. Batir de alas "Las cadenas de quien ama la verdad son destruidas porque Dios es la verdad."
21. La Alegría de la Tierra "La alegría es la expresión de cuanto vive. Alegrías que el divino Espíritu nos trae."
22. Hacer amistad "Hacer amistad es estar cerca de Dios, que es la luz que ilumina a todos los seres." "Expresamos la alegría de la unidad."
10. Volar "Yo sopro mi alma a lo nuevo, como la flor abre sus pétalos a los rayos de Sol de un bello día."
11. Espera "Somos conscientes de la eternidad que nos rodea y que nos sostiene."
12. Saltar "¡Oh, alegría, el amor del Uno nos envuelve!" "El espíritu de la eternidad es un día."
13. Reír "La eternidad es el primer paso de cada día."
23. Alborada "Entró en la luz de un nuevo amanecer."
14. Pensar "Respiración" "Vivo y me muevo en el silencio del Uno."
15. Aum "Aum, Aum, Aum, Om, Om, Aum."
28. Providencia "Que la paz de Dios sea con nosotros. Que el gozo divino alumbre en nuestros corazones." (Pronunciar esta fórmula cuatro veces)

## LA SIGNIFICACION

Hemos dicho que los ejercicios de Paneuritmia constituyen pasos iniciáticos, relacionando esta expresión no con ceremonia probatoria alguna, sino con una cierta sucesión de aperturas de conciencia y realizaciones íntimas pasibles de ser experimentadas por quien posea suficiente aspiración y determinada creatividad. Estos pasos significados en cada ejercicio reproducen estados ideales capaces de responder proporcionalmente a la fuerza de nuestro anhelo evolutivo y capacidad transmutadora. De ahí la importancia de la significación y su interpretación lógica\*.

Los ejercicios de Paneuritmia constituyen una unidad armónica; sin embargo, dado que cada uno de ellos lleva el potencial de una idea determinada, han sido agrupados por afinidad en diferentes ciclos de ejecución y significación, los que, a su vez, se dividen en trilogías y tetralogías, según el caso, encabezadas siempre por el ejercicio que más logra representar la idea básica del conjunto.

### PRIMER CICLO: Primavera

Este ciclo, como su título lo indica, representa una de las más bellas estaciones del año, y la más significativa. Refleja un período introductorio, de apertura consciente a una nueva vida plena de energía, actividad y alegría; vida que despierta con el vigor de la Naturaleza, con el ansia del capullo por florecer y fructificar.

El título original de este ciclo es "El Primer Día de Primavera" y comprende una suite en distintas tonalidades que abarca los diez primeros ejercicios, agrupados en dos trilogías y una tetralogía.

\* Se recomienda la lectura minuciosa de la significación de cada ejercicio antes de comenzar a practicarlos.

## Trilogía Primera

### 1. Despertar

La representación de este ejercicio reproduce una especie de desperezo. Es el despertar. Ponerse en actividad comprende el renovado esfuerzo de cada día. Aquí la energía da su primer impulso a la máquina humana para que el movimiento cobre vida y expresión.

El ejercicio comienza con un gesto de replegamiento de los brazos que refleja limitación y tensión. Es una posición que no puede mantenerse por mucho tiempo. Casi inmediatamente de asumirla surge la necesidad de expansión y laxitud. Esto podríamos lograrlo plenamente si los brazos, una vez alcanzada la posición expansiva cayeran a lo largo del cuerpo sueltos, laxos. No obstante, tal cosa no es permitida por el ejercicio mismo. Hay aquí una sensación de esfuerzo, la que desaparece una vez vencida la dificultad. Tal sensación nos advierte que ha de ponerse en juego el principio voluntad, sin el cual no hay logro posible. Y este es un buen comienzo. Ha de saberse que la expansión de cualquier tipo en la vida cotidiana y en el sendero espiritual sólo se consigue luego de pasar y superar los momentos de tensión. Aquí comienza a producirse un flujo de energía procedente de lo interno que opera sobre el plano físico. Es el alma manifestándose en el mundo que la expresa.

### 2. Conciliación

Lo que se busca a través de este ejercicio es el arte del vivir. Y este arte nos habla de armonía, de equilibrio, de conciliación, condiciones que constituyen la divisa de los tiempos que nos aguardan. Este ejercicio trata especialmente de conciliar lo físico y lo espiritual. Aquí dominan movimientos de brazos que forman líneas cóncavas magnéticas. El juego armónico de fuerzas positivas y negativas neutralizan el campo emocional, lo que ayuda a resolver el problema que comprende todo antagonismo y contradicción. El movimiento principal de este ejercicio es desempeñado por las manos, expresión del mundo divino, las que efectúan un gesto como de orante (la oración como primer acto de cada día). Los dedos medios, o la fuerza activa del corazón, forman la cúpula angular de un triángulo, la que al ser dirigida hacia lo alto sublima la emoción y permite el descenso de las energías espirituales. Tenemos luego un movimiento de los brazos descendiendo en semicírculo con las palmas de las manos hacia abajo, significando la conciliación de los opuestos espíritu-materia. La energía interna se vincula con las fuerzas magnéticas terrestres y la Naturaleza en su plenitud responde armoniosamente a los requerimientos espirituales. Todo trabajo comenzado en estas condiciones de armonía tiene su fructificación.

### 3. Dar

Este ejercicio comprende un proceso de intercambio entre lo interno y lo externo. Al ser repetidos los gestos de dar y recibir se acentúa la expresión de la armonía en la distribución de los dones y la actividad recíproca de fuerzas atractivas como las del amor, la abnegación y la buena voluntad. Las palmas de las manos, en afinidad vibratoria con el mundo espiritual, toman de la emanante energía del corazón y la ofrecen al mundo circundante, el que a su vez retribuye por sintonía amor por amor, bien por bien, en franca respuesta a la Ley de Causa y Efecto o Ley de Reciprocidad.

Beinsa Dunó decía de este ejercicio que "es el receptáculo del potencial de cualidades de base, las que se irán desarrollando en el hombre con el correr de la nueva cultura", agregando que "la ciencia de saber dar y recibir constituye una ley ineluctable para mantener el equilibrio entre lo físico y lo espiritual".

## Trilogía Segunda

### 4. Ascensión

Este ejercicio expresa gráficamente la acción de la Ley de Periodicidad, o de Ciclos alternados de progreso. Los brazos ascienden y descienden describiendo semicírculos dinámicos; fluyen y refluyen como el oleaje de la vida misma. El brazo derecho se vincula con las fuerzas positivas de la mente creadora y las pone en movimiento; el izquierdo se vincula con las fuerzas receptivas y constructivas del corazón. El continuo pendular de ambos brazos crea un ritmo concordante entre el pensamiento y la emoción y entre un período de actividad y crecimiento y otro de asimilación, elaboración y renovación.

### 5. Elevación

Aquí los movimientos se vuelven más sueltos y naturales. Tras el impulso de elevación representado por el gesto de los brazos en alto con las palmas de las manos hacia arriba, surge la necesidad de compensación y los brazos descienden en una actitud como la de desechar algo inútil hacia atrás, para luego remontar hacia una nueva elevación. Es el pendular indispensable de la energía. Recepción, elaboración y eliminación. Se recibe la energía pránica del Sol, la que efectúa su trabajo interno; luego se expelle la energía superflua, no utilizada, por la parte posterior del cuerpo, parte negativa.

Sobre la significación de este ejercicio el Maestro decía que "elevación es el impulso del alma hacia todo lo que es bello y sublime. Es también el llamado a todas las almas para que se encaminen sobre esta misma vía".

### 6. Apertura

Para alcanzar la libertad es preciso derribar los obstáculos que nos aprisionan. Esos obstáculos están dentro de nosotros y sólo nosotros podremos derribarlos. Son vallas que limitan la expresión plena del corazón y detienen el fluir ascendente de la mente. Este ejercicio es una práctica de liberación, de apertura a una nueva vida plena de expansión espiritual. Las manos, colocadas alternadamente de filo sobre el corazón, abren allí las puertas para que el amor logre expresarse, y con un gesto de resolución, como cortando todo impedimento, van hacia los lados, primero al derecho, campo del pensamiento, luego al izquierdo, campo del sentimiento. Esta manifestación de apertura y decisión genera energías positivas que actúan poderosamente sobre la voluntad.

## Tetralogía

### 7. Liberación

La posición de los brazos y las manos expresan muy gráficamente el impulso de liberación, en un gesto como el de romper una cuerda. Es el rompimiento formal con todo cuanto puede ser un obstáculo para la libre manifestación del alma. Este ejercicio otorga la energía suficiente para lograr una determinación consciente, una aguda concentración mental sobre la idea de libertad, expresamente de libertad interior.

"La libertad, decía Beinsa Dunó, es la ley que armoniza la vida inteligente. El hombre debe elevarse hacia condiciones en medio de las cuales su alma pueda crecer para alcanzar su verdadera liberación"

## 8. Batir de Manos

Tras la liberación, el gozo de la expansión. Esto se expresa en el batir de manos. Luego, las manos colocadas en posición de cáliz, tratan de significar la alegría del alma que, como un capullo, se abre acariciada por el Sol. Es la recepción de la luz, una nueva concepción del amor.

Este proceso de admisión de lo divino ha sido descrito por Beinsa Dunó de la siguiente manera: "Tornar la mirada hacia Dios (actitud del cáliz) significa trabajar con los métodos del amor que aporta luz y vida; significa trabajar con los métodos de la sabiduría, que lleva la luz al intelecto; significa trabajar con los métodos de la verdad que libera al hombre y expande su conciencia. Aquel que trabaja con estas tres fuerzas universales, triunfará en todo cuanto emprenda en su vida".

## 9. Purificación

En este ejercicio se reproduce el gesto de la siembra, que en amplio sentido se vincula con el Principio de Generación. Es la significación del acto de infundir el soplo creador.

Este no es un ejercicio de respiración (Pranayama); sin embargo, se trata aquí de respirar poniendo en ello la plena conciencia de la vida. Las manos que se posan en determinada posición sobre la boca transportan a través de los dedos la divina energía que este gesto invoca. Se aspira el aire saturado de prana, las fuerzas vivas del Sol, y se exhala el aliento que transporta bendición. Inspirar es recibir, expirar es purificar. El movimiento de los brazos expresando el acto de sembrar significa re-generación. Se siembra en lo interno. La vida intensificada por la conciencia se manifiesta en su plenitud. Es la transformación que la divina energía va ejerciendo sobre el aspirante a la vida superior, purificándolo de caducas comprensiones y formas engañosas de vivir que tratan aún de retenerlo. Se siembra también la palabra divina que bendice, el verbo creador, el aliento vivificante que construye cuerpos de expresión más útiles al alma.

## 10. Volar

Mientras que el ejercicio anterior representaba un principio femenino, el de creación, este ejercicio representa un principio masculino, la vía de acción, el impulso hacia el objetivo, el vuelo al Infinito. Ya se ha conquistado el sentido de libertad y surge ahora una inefable necesidad de amplitud y de experiencia más profundas.

El armonioso movimiento de los brazos y las manos describiendo líneas curvas y onduladas semeja un aleteo. También se dice de este ejercicio que significa la transmisión de ondas luminosas, pues la luz se concreta aquí en movimientos expansivos y trascendentes como el mismo pensamiento de volar.

## SEGUNDO CICLO: Verano

Este es un ciclo de maduración. Las flores de la Primavera dieron paso a la formación de los frutos que sazonan en Verano. El aspirante a la vida superior, como estos frutos, continúa su desarrollo en una nueva etapa de experiencias.

## Trilogía Tercera

## 11. Everá

Este ejercicio se vincula con los tres grandes principios de la vida: el amor, la sabiduría y la verdad. Las posiciones que aquí va adoptando el cuerpo, ya sea de frente, de espal-

da o de perfil y el pendular constante de los brazos, significan la adquisición de estos principios. Los movimientos hacia la izquierda receptionan el amor; hacia la derecha, la sabiduría, y la colocación paralela de los brazos receptionan la verdad. Tal es la base del Génesis: "La aplicación del amor y la sabiduría nos conduce a la verdad".

Una de las fórmulas más activas de Beinsa Dunó dada en relación con estos principios dice así:

"El principio de todas las cosas es el Espíritu.

El principio del Espíritu es el amor.

El cenit del Espíritu es la sabiduría.

El fin de todas las cosas es la verdad que trae libertad.

Piensa en los manantiales de la Vida, del conocimiento y la verdad".

## 12. Saltar

Luego del encuentro consciente con los tres grandes principios de la vida, surge un gesto de alabanza y gratitud hacia el Altísimo (la elevación de los brazos y la inclinación del torso hacia adelante), expresando un sentimiento de profundo gozo (un salto con batir de manos).

## 13. Tejer

Este ejercicio representa el Principio de Polaridad, o el proceso de evolución orgánica de la Naturaleza. Toda polaridad permite la circulación de corrientes electromagnéticas. Este proceso es representado, a su vez, por los movimientos de este ejercicio (vaivenes cruzados), los que se ejecutan figurando la confección de un tejido. De acuerdo con Beinsa Dunó "cuando tejemos sobre un telar, el cadejo pasa de la mano izquierda a la mano derecha, y viceversa. Del mismo modo el hombre ha de tejer sus pensamientos y sentimientos a fin de construir su carácter. Esto se logra desplazándose hacia el polo negativo ante la presencia de malos pensamientos y sentimientos, y hacia el polo positivo cuando son buenos los pensamientos y sentimientos". Este ejercicio genera energías armonizantes y permite la polarización hacia un principio constructor. Opera directamente sobre el carácter y la voluntad.

## Trilogía Cuarta

### 14. Piensa

Este ejercicio está integrado por tres figuras. Por un lado se produce un movimiento pendular lento de los brazos, el que es ejecutado en un punto (vínculo con el mundo mental); luego se efectúan movimientos circulares mientras se marcha hacia adelante (asimilación de la energía mental) y, por último, el movimiento reproduce un gesto de ambos brazos semejante al acto de empujar algo hacia afuera (expansión mental). Tales movimientos, así como el canto que los acompaña, ejercen una muy poderosa acción sobre la mente, fortaleciéndola, a la vez que impulsa el pensamiento creador.

### 15. AUM

Esta es la aplicación de una fórmula sagrada traducida en movimiento, por lo cual ha de ser interpretada con gran atención debido a las fuertes vibraciones que provoca. De acuerdo con esta prevención, el Maestro manifestó que siendo el sonido AUM extraído de un antiguo mantram entonado en modo menor, debió traducirlo para este ejercicio a modo mayor pues, de lo contrario, provocaría vibraciones imposibles de ser soportadas por el practicante de Paneuritmia.

AUM es un sonido creador y afirmativo. Su significación, que abarca desde el alfa al omega de la vida, es múltiple, pues se vincula con la evolución de los reinos, con la integración espiritual y con la misma expresión del Espíritu divino. El Maestro decía, debido a la universalidad de tal significación, que "cuando el hombre entona cantos sagrados o efectúa ejercicios sagrados, debe abrir su alma, tal como una flor, a la luz. Ha de colocarse en una posición receptiva y en un estado de candor semejante al de un niño puro, sin preocupaciones, sin temor de cuanto le rodea. Sólo así habrá de producirse una verdadera fusión con las fuerzas universales".

Como ejercicio, AUM responde a la Ley de Polaridad. Representa la más alta aspiración significada en movimiento. La elevación de los brazos llevando el peso del cuerpo, apenas sostenida en la media-punta de un pie, es el impulso espiritual hacia lo más sublime del Ser.

## 16. El Sol se eleva

Este ejercicio comporta tres figuras. La primera comprende una marcha lenta con movimiento de brazos, cuyos gestos significan la majestuosa aparición del alba y la absorción de la primera luz del día. Aquí se representa el nacimiento de una nueva concepción de la vida, y el movimiento es acompañado por el canto, cuya letra puede ser cantada o recitada tanto en su traducción castellana como en su idioma original (el búlgaro). La frase que corresponde a esta figura es la siguiente:

"El Sol se eleva, envía luz, trayendo alegría para la vida"

"Izgreva slantzeto, prashta svétlina, nossi radost za yivota tiá"

La segunda figura corresponde a una marcha algo más viva (Allegretto). La posición de los brazos a los lados del cuerpo, los que se elevan con impulso para luego descender, tratan de acentuar la importancia del ascenso, correspondiendo a las palabras del canto que dicen:

"Fuerza viva, fuente que mana"

"Sila yiva izvorna techushta"

Beinsa Dunó decía que "los tonos de esta melodía expresan los movimientos del agua que mana del manantial", significando "la liberación y correcta dirección de cuanto ha sido reprimido en el hombre", es decir, su energía, sus cualidades latentes, su disposición para el bien, y todos los impulsos nobles retenidos por el temor, por la debilidad del carácter y por las condiciones ambientales y sociales. Aquí los movimientos permiten una selección de las energías capaces de fortalecer los centros superiores, operando, a la vez, sobre los tres cuerpos de manifestación.

La tercera figura comprende un expresivo movimiento de las manos, las que al apoyarse sobre el corazón subliman la energía y, tras un gesto de ofrenda, transmiten la energía purificada. Esto es dar lo mejor de uno mismo, pues nadie puede retener para sí solamente la energía recibida sin enviar parte de ella donde resulte necesaria. Este gesto de dar cauce a la energía es acompañado por una frase sagrada de un idioma muy antiguo sin posible traducción, la que ha de pronunciarse correctamente y con gran fervor. Dicha frase es:

"Zum me zum, zum me zum, binom to meto"

En su totalidad, este ejercicio es de vital importancia en la representación paneurítmica, pues toda la fuerza del pensamiento del ejecutante ha de ser puesta en la idea de recepción y distribución de la divina energía procedente del Sol.

## **Trilogía Quinta**

### **17. El Cuadrado**

El cuadrado es una figura que se relaciona con las fuerzas procedentes del plano físico que imperan sobre los principios que constituyen los valores más nobles del hombre. El ejercicio es ejecutado siguiendo un movimiento de rotación, de manera que siempre se esté de frente hacia alguno de los cuatro puntos cardinales. Mirando al este, el ejecutante se enfrenta con las fuerzas de la justicia divina que imperan sobre la Tierra (Ley de Causa y Efecto); al sur se une con las fuerzas de la virtud que van contrarrestando el karma; al norte se une con las fuerzas de la verdad que derrocan los grandes espejismos del plano físico, y, al oeste, se vincula con las fuerzas que sintetizan todos los principios.

### **18. Belleza**

Este ejercicio, así como el siguiente, tiene la virtud de elaborar las fuerzas gestadas por el ejercicio anterior. Aquí el trabajo principal es ejecutado por los brazos, los que, describiendo líneas rectas, expresan el principio masculino y eléctrico de la Naturaleza. Los movimientos operan sobre el perfeccionamiento de la forma, permitiendo la irradiación de la luz interior del ser, lo que constituye la máxima manifestación de la belleza.

### **19. Movimiento**

Aquí se evocan los elementos magnéticos de la Naturaleza. El movimiento de los brazos, que describen líneas curvas y onduladas, establece el equilibrio en relación con lo físico, lo que logra traducirse en el carácter. Se produce, también, de acuerdo con el gesto de las manos, cierta correspondencia entre corrientes magnéticas positivas y negativas que actúan como condición vitalizante y armonizadora.

## **TERCER CICLO: Otoño**

Ya se han adquirido algunos conocimientos relativos a la autosuperación y en este ciclo, período de profundización, habrá de meditarse con serenidad sobre la aplicación de las fuerzas recibidas.

## **Trilogía Sexta**

### **20. Vencer**

La posición de los brazos representando un gesto de resolución indica una postura interna de rechazo hacia toda condición opresiva del medio, la que generalmente trata de imponerse sobre nuestra libertad de movimiento y expansión. Experimentamos entonces la sensación de haber logrado cierto dominio sobre nosotros y sobre todo cuanto pueda limitarnos, por lo cual, con un gesto de reverencia del que participa todo el cuerpo, expresamos alegría y gratitud por las fuerzas recibidas que nos permiten vencer.

### **21. La Alegría de la Tierra**

La alegría es movimiento, es la más alta expresión de cuanto vive. Nuestra alegría es ascenso y expansión; la alegría de la Tierra es rotación y traslación. La alegría es siempre una condición evolucionante, porque es característica del alma; el alma del hombre y el alma del mundo.



El gesto de los brazos en este ejercicio, describiendo líneas curvas suaves y magnéticas, significa unificación y correspondencia entre el hombre y la Tierra influenciándose mutuamente en un mismo ritmo de vida y progreso.

## **22. Hacer Amistad**

La alegría de la unidad se traduce en amistad. Esta es una forma de intentar un acercamiento entre las almas que, en definitiva, no son más que una sola alma.

Este ejercicio conforma dos figuras muy significativas; la elipse y la hipérbola. La elipse simboliza el amor y la hipérbola, expansión e infinitud.

Preferentemente, este ejercicio ha de ser interpretado por parejas de ambos sexos, pues representa la unificación de los principios masculino y femenino o la polarización y el equilibrio.

## **Tetralogía Segunda**

### **23. Bello Día**

Los movimientos de este ejercicio tienen la cualidad de acentuar la actividad física, al tiempo que fortalecen el sistema nervioso y estimulan la voluntad. Aquí se produce un intercambio de energías entre los compañeros debido a la posición de las manos; la derecha transmitiendo energía positiva y la izquierda recibéndola.

Cuatro figuras integran este ejercicio, las que expresan solidaridad hacia el prójimo y agradecimiento por la fuerza que un bello día puede irradiar.

### **24. Estamos Contentos**

Este ejercicio ha sido realizado sobre la estilización de una danza popular búlgara denominada "Ratchenitza" (Danza de los pañuelos), que comprende una suite de pasos rebotados.

La gratitud se expresa mediante la alegría. Nos sentimos contentos de la vida y agradecidos por los divinos dones que nos brinda. Reconocemos cada experiencia, dulce o amarga, como una oportunidad para superarnos y fortalecernos. Comenzamos a percibir la otra faz de las cosas, el contenido y sentido de la existencia.

### **25. Paso a Paso**

Los pasos de este ejercicio permiten un constante intercambio de energías solares y terrestres, las que operan como corrientes de purificación de los canales energéticos etéricos. Aquí el hecho de separar una pierna de la otra para dirigirla a su lateral y luego hacia adelante permite la recepción de energía solar y su transmisión hacia la tierra a través del practicante, mientras que el hecho de juntarlas provoca una corriente energética en sentido contrario. Este ejercicio desarrolla la sensibilidad que ha de permitir el reconocimiento de la calidad de las energías que constantemente estamos recibiendo.

### **26. Alborada**

Los ejercicios de Paneuritmia han de realizarse preferentemente en los momentos del alba debido a la gran afluencia energética que el Sol irradia cuando sus rayos atraviesan la atmósfera horizontalmente desde el Este. Cuando esto no es posible, habrá de procurarse realizarlos antes de que el Sol alcance su punto cenital. Esto es de gran importancia. Por lo expuesto, este ejercicio tiene la propiedad de permitir una mayor recepción del prana solar.

Aparte de esto, es posible lograr una gran armonía integradora entre los cuerpos de expresión.

Los movimientos de este ejercicio mediante sus tres figuras tratan de significar maduración, estímulo espiritual, despertar consciente. Es todo lo que comprenda una síntesis del trabajo realizado y el aprovechamiento de la experiencia otorgada por los anteriores ciclos de ejercitación, o etapas sucesivas de evocación interna.

#### **CUARTO CICLO: Invierno**

Este es un ciclo de recogimiento y meditación, de contacto y exteriorización del Ser interno. Los vehículos de expresión han trabajado en conjunto, armonizándose y haciéndose receptivos a los impulsos de las divinas energías provenientes del alma.

#### **27. Respiración**

### **TERCERA PARTE**

La práctica paneurítmica finaliza con un ejercicio de purificación realizado mediante la respiración. La respiración es ritmo, y este ritmo reproduce el hálito de Vida universal. Paneuritmia nos induce a ser conscientes de este ritmo.

Cuando Beinsa Dunó nos dice, en otra parte de esta misma obra, que con la Paneuritmia la respiración deviene más viva, lo mismo que la circulación sanguínea, no quiere significar aceleración o cambio alguno en el ritmo respiratorio y circulatorio que exceda lo normal, sino que nos habla de una respiración y circulación en las que la vida fluye con mayor vigor, gracias a esa poderosa corriente vital que se transmite mediante el aire, especialmente cuando se toma conciencia de este proceso y se actúa en concordancia con el mismo.

La Paneuritmia no requiere ninguna forma exagerada de respiración. Nada hay en ella que sea brusco, dañino o fatigante. En este ejercicio se persigue no solamente inculcar una forma armónica y saludable de respirar, sino un resultado positivo en relación con la utilización oculta del aliento y del sonido, en concordancia con la Ley de Vibración.

Es este un ejercicio musical con emisión de voz ejecutando tres tipos de escalas: ascendente, descendente y mixta. En cuanto a su significación, podemos decir con Beinsa Dunó que: "La respiración desarrolla la voz, al tiempo que el canto mejora la respiración" y que "la inspiración es símbolo del alma y la expiración es sinónimo de Espíritu", comparando este proceso con los aspectos de amor y sabiduría inmanentes en el Ser.

#### **28. Providencia**

Este ejercicio no forma parte de la Paneuritmia; sin embargo, es anexado aquí debido a su poder invocativo. Fue dado por Beinsa Dunó a sus discípulos a los fines de su ejecución en toda práctica esotérica, pues resulta ser un eficiente medio de contacto con energías de muy elevado nivel.

El gesto de elevar los brazos hasta formar un triángulo agudo sobre la cabeza invocando la paz y el gozo de Dios conecta al practicante con las divinas energías de las esferas superiores. Luego, el hecho de llevar las manos sobre la coronilla (chakra coronario) deslizándolas después hasta ponerlas sobre el pecho (chakra cardíaco) invocando la alegría divina en el corazón, pone en movimiento la energía del Principio Christós, de sabiduría y amor, emanante de lo interno.

Aparte de esto, es posible lograr una gran armonía integradora entre los cuerpos de expresión. Durante los movimientos de este ejercicio medita en las figuras tales de significar medu- lación, estimulo vital, despertar consciente. Es todo lo que comprende una sinfonia del trabajo realizado y el aprovechamiento de la experiencia otorgada por los anteriores ciclos de ejercitación, o etapas sucesivas de evocación interna.

## 22. Hacer Amalga

Este es un ciclo de movimiento y meditación, de contacto y activación del sistema. Los valores de expresión son: tiempo, armonía, equilibrio, y hacer. Este ciclo se realiza en los momentos de la actividad del sistema, lo que se refiere a los impulsos de las diversas energías procedentes del sistema de las células. Este ciclo se realiza en los momentos de la actividad del sistema, lo que se refiere a los impulsos de las diversas energías procedentes del sistema de las células.

La práctica panurística finaliza con un ejercicio de purificación realizado median- te la respiración. La respiración es ritmo, y este ritmo reproduce el hábito de la vida.

Cuando Beina Duro nos dice, en otra parte de esta misma obra, que con la res- piración la respiración deviene más viva, lo mismo que la circulación sanguínea, no quiere sig- nificar respiración o circulación, sino el hecho de que la vida se manifiesta en los momentos de la actividad del sistema, lo que se refiere a los impulsos de las diversas energías procedentes del sistema de las células. Este ciclo se realiza en los momentos de la actividad del sistema, lo que se refiere a los impulsos de las diversas energías procedentes del sistema de las células.

Este es un ejercicio musical con emisión de voz ejecutando tres tipos de escalas: 24. Este ejercicio musical con emisión de voz ejecutando tres tipos de escalas: 24. Este ejercicio musical con emisión de voz ejecutando tres tipos de escalas: 24.

Este ejercicio no forma parte de la Panurística; sin embargo, es anexado aquí debi- do a su poder invocativo. Fue dado por Beina Duro a sus discípulos a los fines de su ejer- ción en toda práctica esotérica, pues resulta ser un eficiente medio de contacto con energías muy elevadas.

Este ejercicio no forma parte de la Panurística; sin embargo, es anexado aquí debi- do a su poder invocativo. Fue dado por Beina Duro a sus discípulos a los fines de su ejer- ción en toda práctica esotérica, pues resulta ser un eficiente medio de contacto con energías muy elevadas.

Este ejercicio no forma parte de la Panurística; sin embargo, es anexado aquí debi- do a su poder invocativo. Fue dado por Beina Duro a sus discípulos a los fines de su ejer- ción en toda práctica esotérica, pues resulta ser un eficiente medio de contacto con energías muy elevadas.

Este ejercicio no forma parte de la Panurística; sin embargo, es anexado aquí debi- do a su poder invocativo. Fue dado por Beina Duro a sus discípulos a los fines de su ejer- ción en toda práctica esotérica, pues resulta ser un eficiente medio de contacto con energías muy elevadas.

Este ejercicio no forma parte de la Panurística; sin embargo, es anexado aquí debi- do a su poder invocativo. Fue dado por Beina Duro a sus discípulos a los fines de su ejer- ción en toda práctica esotérica, pues resulta ser un eficiente medio de contacto con energías muy elevadas.

## 25. Alborada

Los ejercicios de Panurística han de realizarse preferentemente en los momentos de la actividad del sistema, lo que se refiere a los impulsos de las diversas energías procedentes del sistema de las células. Este ciclo se realiza en los momentos de la actividad del sistema, lo que se refiere a los impulsos de las diversas energías procedentes del sistema de las células.

La melodía se ejecuta dos veces, hasta un total de 40 compases.

Posición de Partida

Colocar los brazos en posición horizontal lateral, los antebrazos flexionados en el codo, el pulgar sobre el índice. Pies juntos. (Fig. 1).

**TERCERA PARTE**

**TECNICA DE LA PANEURITMIA**



Fig. 1

Desarrollo

Compás 1

La pierna derecha da un paso hacia adelante, al par que se extienden los brazos con las palmas abiertas hacia arriba. (Fig. 2).



Fig. 2

Compás 2

Al paso de la pierna izquierda, los brazos repiten la posición de partida.

Estos mismos movimientos continúan en los compases siguientes. En el compás 40 se efectúa la transición al ejercicio siguiente.

Movimiento de Transición

Los brazos quedaron flexionados con los puños sobre el hombro. Con rápido movimiento, las manos se deslizan a la altura del pecho en posición de orante, pero con las yemas separadas.

TERCERA PARTE

TECNICA  
DE LA  
PANEURITMIA

La melodía se ejecuta dos veces, hasta un total de 40 compases.

**Posición de Partida**

Colocar los brazos en posición horizontal lateral, los antebrazos flexionados, los puños apoyados en la concavidad del hombro, el pulgar sobre el índice. Pies juntos. (Fig. 1).

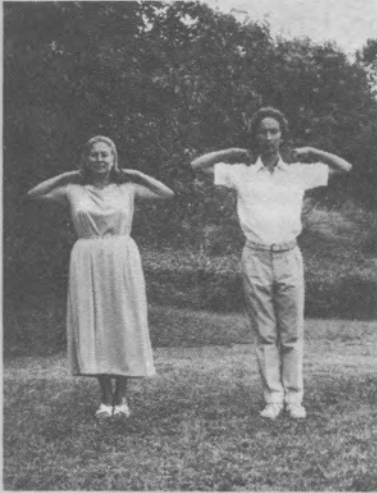


Fig. 1

**Desarrollo**

**Compás 1**

La pierna derecha da un paso hacia adelante, al par que se extienden los brazos con las palmas abiertas hacia arriba. (Fig. 2).

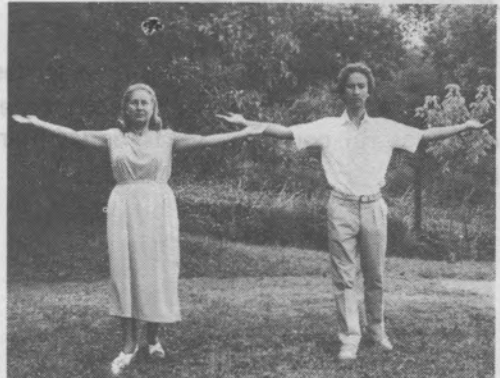


Fig. 2

**Compás 2**

Al paso de la pierna izquierda, los brazos repiten la posición de partida.

Estos mismos movimientos continúan en los compases siguientes. En el compás 40 se efectúa la transición al ejercicio siguiente.

**Movimiento de Transición**

Los brazos quedaron flexionados con los puños sobre el hombro. Con rápido movimiento, las manos se deslizan a la altura del pecho en posición de orante, pero con las muñecas separadas.

DESPERTAR

CONCILIACION



**Posición de Partida**

La pierna izquierda mantiene el peso del cuerpo. Las manos, a la altura del pecho, forman una cúpula triangular, las yemas de los dedos unidas y las muñecas separadas. (Fig. 3).

Fig. 3



**Desarrollo**

**Compás 1**

Al paso de la pierna derecha se desarma el triángulo y los brazos, en semicírculo ascendente, llegan a la horizontal lateral con las palmas de las manos hacia el suelo. (Fig. 4).

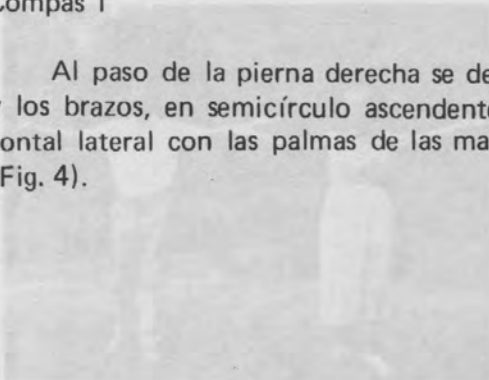


Fig. 4

**Compás 2**

Al paso de la pierna izquierda, los brazos repiten la posición de partida. El ejercicio continúa repitiendo los mismos movimientos.

**Movimiento de Transición**

En el compás 30 los brazos regresan a su posición inicial y, con rápido movimiento, las manos se colocan de palmas sobre el pecho.



Posición de Partida

La pierna izquierda sostiene el peso del cuerpo. Las manos se encuentran apoyadas con sus palmas sobre el pecho. (Fig. 5).

Fig. 5

Desarrollo

Compás 1

Al paso de la pierna derecha, los brazos se extienden hacia el frente, a la altura de la cintura, como en un acto de ofrenda. (Fig. 6).



Fig. 6

Compás 2

Al paso de la pierna izquierda, los brazos repiten la posición de partida.

El ejercicio continúa repitiendo estos movimientos hasta el compás 34.

Entre este ejercicio y el próximo no hay movimiento de transición.



Posición de Partida

La pierna izquierda sostiene el peso del cuerpo. Desde el ejercicio anterior, las manos quedaron posadas con sus palmas sobre el pecho.



Desarrollo

Compás 1

Al paso de la pierna derecha, el brazo derecho efectúa una curva ascendente extendiéndose hacia la diagonal de  $67^\circ$ , la palma de la mano hacia el frente. Simultáneamente, el brazo izquierdo desciende, continuando la diagonal marcada por el brazo derecho, palma de la mano hacia el suelo. (Fig. 7).

Fig. 7

Compás 2

Al paso de la pierna izquierda, los brazos invierten sus posiciones, el izquierdo hacia la diagonal superior y el derecho hacia la diagonal inferior. (Fig. 8).



Fig. 8

El ejercicio continúa dejando que los brazos desarrollen los mismos movimientos alternados hasta el compás 26. Este ejercicio se une al próximo sin movimiento de transición.

## EJERCICIO Nº 5

### APERTURA

#### Posición de Partida

La pierna izquierda sostiene el peso del cuerpo. Desde el ejercicio anterior el brazo izquierdo quedó extendido en la diagonal superior y el derecho en la diagonal inferior.



Fig. 9

#### Compás 2

Al paso de la pierna izquierda, los dos brazos, en suave pendular, se dirigen hacia la diagonal inferior, palmas de las manos hacia arriba. (Fig. 10).



Fig. 10

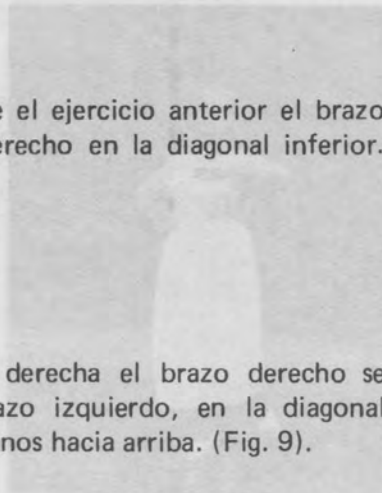
En los siguientes compases el ejercicio continúa repitiendo los mismos gestos precedentes hasta el final de la melodía.

#### Movimiento de Transición

En el compás 26 los brazos quedaron detrás del cuerpo en la diagonal inferior y, con rápido movimiento, el brazo izquierdo es llevado a la cintura mientras que la mano derecha se apoya de filo sobre el pecho, palmas hacia abajo.

## EJERCICIO Nº 6

### ELEVACION



#### Posición de Partida





Fig. 11

**Posición de Partida**

La pierna izquierda sostiene el peso del cuerpo. La mano izquierda ha sido llevada a la cintura con el pulgar hacia atrás. La mano derecha se posa con el pulgar sobre el pecho, con la palma hacia abajo. (Fig. 11).

**Compás 2**

Al paso de la pierna izquierda, el brazo derecho retorna a la postura inicial.

Estos movimientos del brazo derecho se suceden simultáneamente hasta el compás 18 inclusive.

**Compás 19**

Al paso de la pierna derecha, el brazo izquierdo se abre hacia la horizontal izquierda, al par que el derecho se apoya en la cintura.

**Compás 20**

Al paso de la pierna izquierda, el movimiento del brazo izquierdo se repite inversamente, es decir, volviendo a posarse sobre el pecho.

Estos movimientos se repiten hasta el final de la melodía.

**Movimiento de Transición**

En el tercer tiempo del compás 40, las manos van a posarse sobre el pecho, a la altura del esternón, con los puños cerrados, los pulgares unidos y posados sobre los índices.



Fig. 12

**Desarrollo**

**Compás 1**

Al paso de la pierna derecha, el brazo derecho describe un arco horizontal hasta el lateral derecho. (Fig. 12).



**Posición de Partida**

La pierna izquierda sostiene el peso del cuerpo. Las manos sobre el pecho, puños cerrados y unidos entre sí por los pulgares. (Fig. 13).

Fig. 13

**Desarrollo**

**Compás 1**

Al paso de la pierna derecha, las manos se separan (gesto de rasgar una tela o quebrar una cadena), alcanzando la horizontal lateral con las palmas hacia el suelo. (Fig. 14).



Fig. 14

**Compás 2**

Al paso de la pierna izquierda el movimiento de brazos se invierte, tal como lo indica la posición de partida.

En los compases siguientes y hasta el compás 40 los movimientos se repiten, uniéndose al próximo ejercicio sin movimiento de transición.

**Posición de Partida**

La pierna izquierda sostiene el peso del cuerpo, los brazos permanecen en la postura inicial del ejercicio anterior.

**Desarrollo**

**Compás 1**

Al paso de la pierna derecha los brazos, efectuando curvas ligeramente descendentes, alcanzan la horizontal lateral, palmas de las manos hacia el suelo.

**Compás 2**

Al paso de la pierna izquierda, los brazos vuelven, con la misma ligera curva descendente, dando un rápido palmoteo de manos al alcanzar la altura de la mirada (Fig. 15), para descender a la altura de la boca con las palmas cóncavas, los dedos separados y las muñecas casi juntas (posición del cáliz). (Fig. 16).



Fig. 15



Fig. 16

**Compás 3**

Al paso de la pierna derecha los brazos vuelven a la horizontal lateral luego de trazar una curva ligeramente descendente.

Los movimientos se repiten hasta el compás 40. Aquí se produce el paso al siguiente ejercicio sin movimiento de transición, tras el último palmoteo.



**Posición de Partida**

La pierna izquierda sostiene el peso del cuerpo. Los dedos se ubican delante de la boca con el pulgar, índice y medio unidos por las yemas, palmas al frente, los demás dedos ligeramente flexionados. (Fig. 17).

Fig. 17

**Desarrollo**

**Compás 1**

Al paso de la pierna derecha los brazos se despliegan a los laterales, en un gesto semejante al del sembrador cuando deja caer la semilla. (Fig. 18).

Mientras se hace este gesto se debe exhalar suavemente el aire por la boca, con los labios entreabiertos.

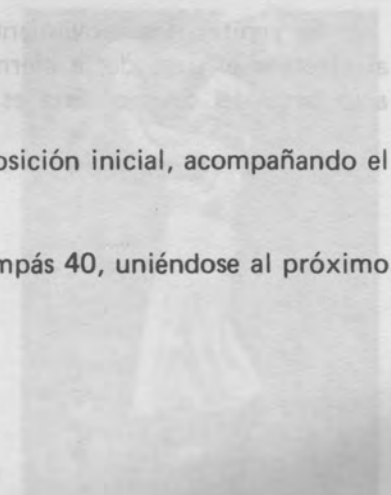


Fig. 18

**Compás 2**

Al paso de la pierna izquierda, los brazos repiten la posición inicial, acompañando el gesto con una inspiración nasal.

Los mismos movimientos se van sucediendo hasta el compás 40, uniéndose al próximo ejercicio sin movimiento de transición.



## EJERCICIO Nº 10

## VOLAR

### Posición de Partida

La pierna izquierda sostiene el peso del cuerpo. Las manos permanecieron delante de la boca siguiendo el gesto del último compás de la melodía anterior.

### Desarrollo

#### Compás 1

Al paso de la pierna derecha los brazos se despliegan hasta la horizontal lateral, las palmas de las manos hacia el suelo, efectuando suaves flexiones de codos y muñecas semejando el vuelo de un ave.



Fig. 19

#### Compás 2

Al paso de la pierna izquierda, los movimientos se repiten en forma idéntica. (Fig. 19).

Se repiten los movimientos de brazos, como aleteando, hasta el compás 30. Aquí, al efectuar el paso de la pierna izquierda, las dos piernas se juntan y los brazos se colocan a lo largo del cuerpo. Este es el último ejercicio del ciclo "El Primer Día de Primavera".

EJERCICIO Nº 12  
EJERCICIO Nº 11

Compás 3

SALTAR  
EVERA



**Posición de partida**

La pierna izquierda sostiene el peso del cuerpo, mientras la derecha se abre suavemente hacia el lateral derecho. Los brazos se elevan a la izquierda. El izquierdo levemente flexionado en dirección a la diagonal de  $45^{\circ}$ , y el derecho, también flexionado, colocado algo más abajo. Las palmas de las manos frente a frente. (Fig. 20).

Fig. 20

**Desarrollo**

Compás 1

Haciendo un suave balanceo, el peso del cuerpo se desplaza sobre la pierna derecha, mientras la izquierda se apoya sobre la punta del pie. Pendularmente, los brazos describen una curva descendente y repiten, hacia la derecha, la posición de partida. (Fig. 21).



Fig. 21

Compás 2

Dando un cuarto de vuelta a la derecha sobre el eje vertical y efectuando, a la vez, un paso de la pierna izquierda en la dirección de la ronda, el pie derecho queda atrás apoyado sobre la punta. Al mismo tiempo los brazos se tienden paralelos hacia adelante en la diagonal  $45^{\circ}$ ; el izquierdo semiextendido y el derecho algo más flexionado, terminando el movimiento con una ligera extensión de las muñecas hacia arriba, palmas al frente. (Fig. 22).



Fig. 22





Fig. 23

Girar otro cuarto de vuelta hacia la derecha sobre el eje vertical, espalda al centro, desplazando el peso del cuerpo sobre la pierna derecha. La pierna izquierda queda apoyada sobre la punta del pie. Simultáneamente los brazos, describiendo una curva descendente, remontan hacia la derecha en la diagonal de  $45^\circ$  como en la posición de partida. (Fig. 23).

## Compás 4

El movimiento del compás 1 se repite aquí, pero los pasos y el pendular de los brazos se hacen hacia la izquierda, de espalda al centro.

## Compás 5

Semejante al compás 2, pero el paso lo hace la pierna derecha en la dirección de la ronda. El brazo derecho extendido, el izquierdo levemente flexionado.

## Compás 6

Semejante al compás 3, pero de cara al centro. El movimiento de los brazos y el desplazamiento del cuerpo se hacen hacia la izquierda, para regresar a la posición inicial.

A partir del compás 7 y hasta el final (compás 68), los movimientos se repiten. El ejercicio finaliza con el paso de la pierna izquierda hacia adelante, en dirección de la ronda, como en el compás 2.



## EJERCICIO Nº 12

# SALTAR

### Posición de Partida

Pararse con los pies juntos mirando el centro del círculo. Los brazos se elevan verticalmente con las palmas de las manos hacia el frente. (Fig. 24).



Fig. 24

### Desarrollo

#### Compás 1

Inclinando el torso, los brazos se extienden hacia adelante hasta que los brazos y la espalda alcancen una sola línea horizontal. (Fig. 25 y 26).



Fig. 25



Fig. 26

## Compás 2

Primer tiempo: Los brazos alcanzan la horizontal hacia atrás.

Segundo tiempo: Los brazos comienzan un movimiento de retorno al par que se flexionan las rodillas.

Tercer tiempo: El cuerpo se endereza paulatinamente mientras los brazos, con rápido impulso, son llevados hacia adelante y luego hacia arriba, a la vez que se da un salto con un golpeteo de manos por sobre la cabeza. (Fig. 27).

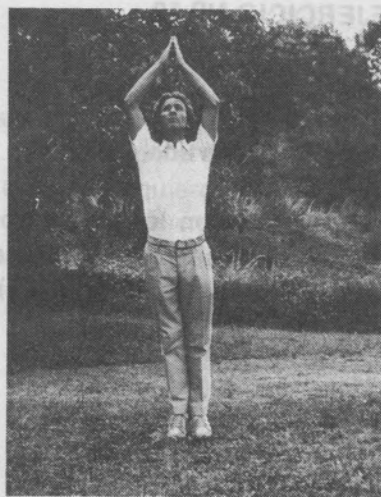


Fig. 27

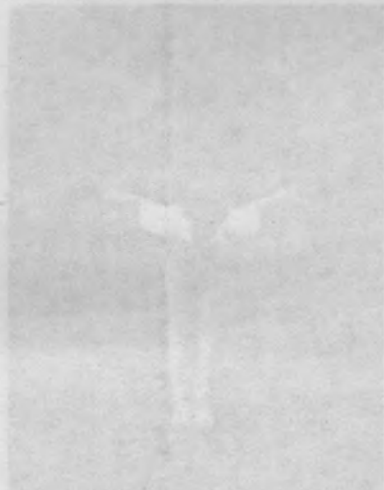
## Compás 3

Cayendo con los pies juntos, los brazos se separan retomando su posición de partida.

Este ejercicio se repite cinco veces.

## Movimiento de Transición

Un tiempo para bajar los brazos a los laterales y otro tiempo para girar un cuarto de vuelta sobre el eje vertical hacia la derecha, en dirección de la ronda.



## EJERCICIO Nº 13

# TEJER

### Posición de Partida

Los participantes se encuentran ubicados en dirección de la ronda, los pies juntos. Un tiempo para los compañeros del círculo exterior, los que efectúan dos pasos hacia adelante. Los del círculo interior permanecen inmóviles. Otro tiempo para los participantes de los dos círculos para flexionar los brazos y colocar las manos sobre el pecho, pulgares hacia arriba, dedos opuestos ligeramente distantes, codos en línea horizontal.

### Desarrollo

#### Coreografía I (Marcha hacia adelante)

#### Compás 1

Primer tiempo: Un paso hacia adelante de la pierna derecha, mientras los brazos van describiendo arcos horizontales hacia adelante y luego a cada lado, deteniéndose en los laterales, palmas hacia abajo. (Fig. 28).

Segundo tiempo: Al paso de la pierna izquierda los brazos regresan a la posición de partida. (Fig. 29).



Fig. 28



Fig. 29

#### Compases 2 al 4

Se repiten los movimientos y pasos del compás 1 en un total de 7 pasos, pero en el segundo tiempo del compás 4 el pie izquierdo se reúne con el derecho.

#### Coreografía II (Vaivenes cruzados)

Aclaración: En ambos círculos, los brazos continuarán abriéndose hacia los laterales en los primeros tiempos y cerrándose en los segundos. El pie que cruza se posa siempre delante del otro y los participantes del círculo exterior inicial se cruzan siempre por delante de sus compañeros.

Compás 5

Primer tiempo: Para el círculo interior, un paso de la pierna izquierda cruzado hacia la derecha. Para el círculo exterior, un paso de la pierna derecha cruzado hacia la izquierda. Simultáneamente los brazos se abren hacia la horizontal lateral. (Fig. 30).



Fig. 30



Segundo tiempo: Para el círculo interior, un paso de la pierna derecha hacia el lateral derecho. Para el círculo exterior, un paso de la pierna izquierda hacia el lateral izquierdo. Simultáneamente los brazos regresan a la posición de partida. (Fig. 31).

Fig. 31

Los mismos movimientos se repiten en los compases 6, 7 y 8, pero en el segundo tiempo del compás 8 ambos pies vuelven a reunirse como en la postura inicial, permitiendo que los participantes de ambos círculos intercambien sus posiciones observando estrictamente las distancias indicadas precedentemente.

La coreografía I es repetida por ambos círculos a partir del compás 9 y hasta el 12. La coreografía II también se repite a partir del compás 13 y hasta el 16. Aquí los participantes del círculo exterior inicial forman parte del círculo interior, y viceversa, debiendo conservarse esta posición durante los próximos ejercicios y hasta el final de la Paneuritmia. En el compás 60 los pies se juntan y los brazos descienden a los lados del cuerpo.

Observación: Los participantes del círculo exterior final deben alargar sus pasos en los cuatro últimos compases para finalizar ubicados al mismo nivel de los compañeros del círculo interior.

## EJERCICIO Nº 14

### Posición de Partida

Los participantes están ubicados de frente en dirección de la ronda, los pies juntos. Los brazos se llevan hacia la diagonal derecha de  $45^\circ$ , el izquierdo levemente flexionado, algo más abajo que el derecho.

### Desarrollo



Fig. 32

### Coreografía I (sobre el lugar)

En 3/4, seis compases

#### Compás 1

El mismo gesto se repite hacia la izquierda. Mientras se realiza el recorrido de los brazos por la curva descendente, se entona la palabra "Misli" (Piensa). (Fig. 32).

#### Compases 2 y 3

Los brazos repiten el movimiento pendular, mientras se entonan las palabras "Pravo Misli" (Piensa rectamente).

#### Compases 4, 5 y 6

Se repiten los movimientos de los tres primeros compases.

### Coreografía II (Marcha hacia adelante)

En 9/8, ocho compases

#### Compases 7 al 10

A continuación también compases 11 al 14.

Se hacen 26 pasos hacia adelante comenzando con la pierna derecha y, a la vez, coincidiendo con cada paso, se realizan 26 gestos consistentes en deslizar las manos de arriba a abajo y ensanchando el diámetro de los lados como si se tratara de seguir la forma de una esfera imaginaria. Llegadas las manos a la base de la esfera, elevarlas por el centro, para repetir el gesto las veces indicadas (Fig. 33 y 34). Al son de la marcha se entonan dos veces las palabras "Sveshteni misli za yivota ti crepi!" (Mantén sagrados pensamientos en la vida).

PIENSA



Fig. 33



Fig. 34

**Coreografía III (Continuando la marcha)**  
En 12/8, un compás

**Compás 15**

Durante tres pasos consecutivos, con los brazos extendidos horizontalmente a los laterales, las muñecas flexionadas y las palmas de las manos en posición vertical hacia afuera, efectuar un gesto como el de empujar algo. Mientras tanto, se entona por tres veces la palabra "Crepí" (Mantén). (Fig. 35).



Fig. 35

**Repetición de la coreografía II**

**Compases 16 y 17**

Efectuar siete pasos y siete movimientos de brazos (circunscribiendo la esfera), mientras se entonan nuevamente las palabras "Sveshteni misli za yivota ti crepí".

**Repetición de la coreografía III**

**Compás 18**

Semejante al compás 15. Aquí se entona por tres veces la palabra "crepí".

## Repetición de la coreografía II

### Compases 19 y 20

Estos compases son semejantes a los compases 16 y 17. Aquí se canta nuevamente: "Sveshteni misli za yivota ti crepi".

En el último tiempo del compás 20 la pierna izquierda se une a la derecha que está adelante, y en la pausa siguiente se elevan los brazos paralelos hacia la derecha para regresar al punto de partida.

El ejercicio entero se repite 20 compases más, en un total de 40 compases. Al terminar, se juntan los pies y se bajan los brazos a los costados del cuerpo.



Fig. 38



Fig. 37

### Compás 2 (1º y 2º tiempos)

La pierna izquierda se levanta suavemente del suelo. Y, al mismo tiempo, la mano derecha efectúa una leve ondulación desde la muñeca, empujando luego hacia arriba. Aquí el brazo debe alcanzar la diagonal de 45°. El brazo izquierdo prolonga la diagonal hacia atrás. Todo el cuerpo ha de quedar como suspendido sobre la media-punta del pie derecho (Fig. 37). Aquí se entona la sílaba "um".

### Compás 3 (3er tiempo)

Al paso de la pierna izquierda, la derecha queda atrás apoyada sobre la media-punta. Los brazos, trazando arcos equidistantes, invierten el movimiento anterior (brazo izquierdo hacia la horizontal, el derecho hacia atrás). Aquí se entona nuevamente la vocal "A".



## EJERCICIO Nº 15

AUM

Melodía en 3/4

### Posición de Partida

Los participantes se ubican de frente hacia la dirección de la ronda, los pies juntos y los brazos a los costados del cuerpo.



### Desarrollo

#### Compás 1 (3er. tiempo)

Hacer un paso con la pierna derecha, mientras la izquierda queda atrás apoyada sobre la punta. Al mismo tiempo, el brazo derecho se eleva hasta la horizontal anterior, la mano en prolongación del brazo, mientras el izquierdo se mueve hacia atrás, con la mano flexionada hacia arriba. Aquí se entona la vocal "A". (Fig. 36).

Compás 1a

Fig. 36

#### Compás 2 (1º y 2º tiempos)

La pierna izquierda se levanta suavemente del suelo y, al mismo tiempo, la mano derecha efectúa una leve ondulación desde la muñeca, empujando luego hacia arriba. Aquí el brazo debe alcanzar la diagonal de 45°. El brazo izquierdo prolonga la diagonal hacia atrás. Todo el cuerpo ha de quedar como suspendido sobre la media-punta del pie derecho. (Fig. 37). Aquí se entona la sílaba "um".



Fig. 37

Compases 1b y 1c

Efectuar siete pasos y siete movimientos de brazos (circunscribiendo la esfera), intentando entonar nuevamente la palabra "Aum" en vivo y en voz alta.

#### Compás 2 (3er. tiempo)

Al paso de la pierna izquierda, la derecha queda atrás apoyada sobre la media-punta. Los brazos, trazando arcos equidistantes, invierten el movimiento anterior (brazo izquierdo hacia la horizontal, el derecho hacia atrás). Aquí se entona nuevamente la vocal "A".

### Compás 3 (1º y 2º tiempos)

La pierna derecha se eleva suavemente del suelo, mientras la mano izquierda efectúa una leve ondulación desde la muñeca y empujando luego hasta alcanzar la diagonal de 45°. El brazo contrario prolonga la diagonal hacia atrás. El cuerpo queda como suspendido sobre la media-punta del pie izquierdo. Aquí se entona nuevamente la sílaba "um".

Los movimientos y los pasos de los compases siguientes son semejantes a los detallados anteriormente.

Observación: Cada vocal o sílaba de las palabras sagradas acompaña un movimiento. Ejemplo: vocal "A", un paso; sílaba "Om", un paso y una suspensión (repetido dos veces). Sílaba "Au", un paso y una suspensión (una vez). Sílaba "men", un paso y una suspensión (una vez). En total, siete pasos y siete suspensiones. La frase completa a entonar es: "Aum, Aum, Om, Om, Aumén". Toda la melodía se ejecuta cuatro veces. En la segunda y cuarta repetición se comienza con el paso de la pierna izquierda, mientras que la tercera comienza con el paso de la pierna derecha. Luego de la cuarta repetición y alcanzando el compás 32, los brazos se ubican a los costados del cuerpo y se juntan los pies.

# EL SOL SE ELEVA

## Posición de Partida

Ubicación de los participantes: de frente hacia la dirección del círculo. Pies juntos, dedos de las manos sobre el pecho. (Fig. 38).



Fig. 38

## Desarrollo

### Coreografía I (Movimiento y marcha lenta en 3/4)

#### Compás 1 (3er. tiempo)

Comenzar este ejercicio posando la punta del pie derecho como para iniciar el paso sin llegar a darlo. Mientras tanto, los brazos van dirigiéndose hacia adelante y hacia arriba. (Fig. 39).



Fig. 39

#### Compases 2 y 3

Lentamente, se comienza una progresiva elevación de todo el cuerpo posado en las media-puntas, antes de dar el paso completo de la pierna derecha. Los brazos se van arqueando en movimiento continuo hasta formar un arco cerrado, las palmas hacia abajo. La cabeza y el cuello permanecen en la prolongación de la columna, mientras se sigue con la mirada el movimiento de los brazos.

#### Compás 4

El pie derecho se posa sobre toda la planta, el izquierdo queda apoyado sobre la punta hacia atrás mientras los brazos permanecen un instante inmóviles. (Fig. 40). Aquí se comienza a cantar: "Izgreva slantzeto" (El Sol se eleva).



Fig. 40

#### Compás 5

Se comienza a posar el pie izquierdo por la media-punta como para dar el paso sin llegar a completarlo. Mientras tanto, los brazos empiezan a abrirse a los lados. (Fig. 41).



Fig. 41

#### Compases 6 y 7

Lentamente, alzarse sobre las media-puntas como en los compases 1, 2 y 3. Los brazos continúan abriéndose en arcos, descendiendo luego a la horizontal lateral, palmas rotando suavemente hacia abajo, al tiempo que el peso del cuerpo pasa a la pierna izquierda. La pierna derecha queda apoyada sobre la punta del pie. (Fig. 42).

Aquí se canta lentamente: "Prashta svétlina" (Envía luz).



Fig. 42

La pierna derecha comienza a dar el paso lentamente, como en los compases 1, 2 y 3. Al mismo tiempo, los brazos son llevados hacia adelante horizontalmente (Fig. 43), para luego regresar a la posición inicial, con la pierna izquierda hacia atrás y apoyada sobre la punta. (Fig. 44):

Aquí se canta: "Nossi radost za yivota tiá" (Trayendo alegría para la vida).

La coreografía I se repite, pero esta vez el primer paso lo da la pierna izquierda.



Fig. 43



Fig. 44

### Coreografía II (Marcha hacia adelante en 2/4 y 3/4)

Allegretto

#### Compás 24 (1er. tiempo)

La pierna derecha da un paso hacia adelante mientras los brazos descienden a los laterales, manos ubicadas junto al cuerpo en posición horizontal y con las palmas hacia arriba. (Fig. 45).



Fig. 45



Fig. 46

### Compás 24 (2º tiempo)

Al paso de la pierna izquierda las manos suben con ímpetu y van haciendo movimientos semejantes al fluir de una fuente, siempre de abajo hacia arriba (Fig. 46 y 47), en total cuatro veces, cantando, también cuatro veces la frase: "Sila yiva izvorna techushta" (Fuerza viva, fuente que mana).



Fig. 47

En los compases 24, 25 y 26 se hacen seis pasos; en los compases 27, 28 y 29 se hacen siete; en los compases 30, 31 y 32 se hacen seis y en los compases 33, 34 y 35 se hacen siete, siempre siguiendo el movimiento semejante al fluir de una fuente. En el séptimo paso del compás 35 las manos regresan al pecho como en la posición inicial. Esta coreografía concluye con el paso de la pierna izquierda en el tercer tiempo del compás 35 y luego, sin interrumpir la marcha, se comienza la coreografía III.

### Coreografía III

(Marcha siempre hacia adelante en 3/4 y 4/4)

Allegro moderato



Fig. 48

### Compás 35 (4º tiempo)

Al paso de la pierna derecha los brazos se despliegan y van hacia adelante, codos ligeramente flexionados, palmas de las manos hacia arriba como en un gesto de ofrenda. (Fig. 48). Aquí se canta: "zum me".

### Compás 36 (1er. tiempo)

Al paso de la pierna izquierda las manos regresan a posarse con las palmas sobre el pecho. (Fig. 49), mientras se canta: "Zu"...



Fig. 49

### Compás 36 (2º tiempo)

Al paso de la pierna derecha los brazos vuelven hacia adelante en gesto de ofrenda, mientras se sigue la frase: "um".

### Compás 36 (3er. tiempo)

Al paso de la pierna izquierda, los brazos vuelven a posarse sobre el pecho, mientras se canta: "Zum me".

### Compás 37 (1er. tiempo)

Al paso de la pierna derecha, los brazos se llevan hacia adelante, repitiendo el mismo gesto de ofrenda, mientras se canta: "Zu"...

### Compás 37 (2do. tiempo)

Al paso de la pierna izquierda, los brazos vuelven hacia el pecho, mientras se canta: "um".

A partir del tercer tiempo del compás 37 y hasta el primer tiempo del 41, los movimientos de brazos se repiten mientras se canta: "Binom to meto".

### Compás 41 (2do. tiempo)

Luego del paso de la pierna izquierda, la derecha se le une y los brazos, tras un último gesto de ofrenda, vuelven a la postura inicial.

El ejercicio completo se repite, finalizando en el compás 82.

### Movimiento de Transición

Un tiempo para girar un cuarto de vuelta a la izquierda. Los compañeros quedan uno detrás del otro, de frente al centro. Otro tiempo para llevar las manos al pecho, palmas de las manos hacia abajo, dedos ligeramente distantes, codos en la línea horizontal.

## EJERCICIO Nº 17

# EL CUADRADO

Este ejercicio tiene dos coreografías diferentes. La primera se ejecuta en el lugar, mientras que la segunda comprende una marcha hacia adelante. Ambas se repiten frente a cuatro direcciones diferentes.



### Posición de Partida

Los compañeros se encuentran uno detrás del otro. Las manos fueron llevadas al pecho, palmas hacia abajo, dedos ligeramente distantes, codos en la línea horizontal. (Fig. 50).

Fig. 50

### Desarrollo

#### Coreografía I (en el lugar)

Primera dirección: de cara al centro.

#### Compás 1

La pierna derecha se abre hacia el lateral derecho con la punta del pie apoyada en el suelo. Los brazos se abren a los lados, palmas de las manos hacia abajo. (Fig. 51).



Fig. 51

Movimiento de Transición

Un tiempo para bajar los brazos y otro tiempo para doblar un cuarto de vuelta hacia la derecha, siguiendo la dirección del círculo.



## Compás 2

La pierna derecha se une a la izquierda, mientras los brazos regresan al pecho.

## Compás 3 y 4

Los movimientos de estos dos compases son semejantes a los compases 1 y 2 pero realizados con la pierna izquierda.

## Compases 5 al 8

Se repiten los cuatro primeros compases.

## Coreografía II

(Marcha hacia adelante y en la misma dirección)



Fig. 52

## Compás 9

La pierna derecha da un paso en avance mientras los brazos ascienden a la vertical para describir luego un arco descendente hacia los laterales con las palmas de las manos hacia el frente. (Fig. 52).

## Compás 10

Al paso de la pierna izquierda los brazos describen un arco inverso y las manos se posan sobre la boca, palmas hacia adelante, los dedos medios se unen entre sí. (Fig. 53).



Fig. 53

## Compases 11 al 14

Se repiten los mismos pasos y movimientos de los compases 9 y 10.

## Compás 15

Un último paso de la pierna derecha, mientras los brazos repiten el gesto del compás 9. Se gira un cuarto de vuelta a la izquierda sobre el eje, quedando el hombro derecho hacia el centro, de modo que los dos compañeros se encuentran ubicados uno junto al otro a una distancia de brazos extendidos a los laterales.

Segunda dirección: hombro derecho hacia el centro.

## Compás 16

La pierna izquierda se une a la derecha, los brazos vuelven a posarse sobre el pecho.

### Coreografía I (en el lugar)

## Compases 17 al 24

Se repiten los movimientos de la primera dirección, en el lugar.

### Coreografía II (en marcha)

## Compases 25 al 32

Se repiten los movimientos de los compases 9 y 16, en marcha. En el compás 31 se hace el cuarto de vuelta a la izquierda y los compañeros vuelven a quedar ubicados uno detrás del otro, pero ahora de espaldas al centro.

Tercera dirección: de espaldas al centro.

## Compases 33 al 48

Se repiten los movimientos de la primera y segunda coreografías. El cuarto de vuelta a la izquierda se produce en el compás 47, en el que los compañeros vuelven a quedar ubicados uno junto al otro, pero con el hombro izquierdo hacia el centro.

Cuarta dirección: hombro izquierdo hacia el centro.

## Compases 49 al 64

Se repiten los movimientos de las dos coreografías. El cuarto de vuelta a la izquierda se realiza en el compás 63, en el que los compañeros se encuentran nuevamente ubicados uno detrás del otro y de cara al centro, completándose de esta manera el cuadrado. En el compás 64 se juntan los pies y las manos permanecen junto al pecho como en la posición de partida.

El ejercicio entero se repite por segunda vez.

## Movimiento de Transición

Un tiempo para bajar los brazos y otro tiempo para doblar un cuarto de vuelta hacia la derecha, siguiendo la dirección del círculo.

**Posición de Partida**

Los participantes están ubicados de frente a la dirección del círculo con los pies juntos y los brazos a lo largo del cuerpo.

**Desarrollo**



Compás 1

La pierna derecha da un paso hacia adelante llevando el peso del cuerpo, mientras la izquierda queda atrás, algo separada del suelo. Simultáneamente el brazo derecho describe un arco elevándose hasta la diagonal de  $67^\circ$  con la palma de la mano al frente. La mano derecha hace aquí una ligera ondulación acentuando la muñeca hacia adelante, como dando un empujón. El brazo izquierdo va hacia atrás, prolongando la diagonal marcada por el derecho, la palma de la mano dirigida hacia arriba. (Fig. 54).

Fig. 54

**Compás 2**

Con un suave balanceo hacia atrás, el peso del cuerpo se transporta a la pierna izquierda, mientras el pie derecho se levanta ligeramente del suelo. Los brazos se mantienen en la misma posición. (Fig. 55).



Fig. 55

**Compás 3**

Otro balanceo hacia adelante y nuevamente el peso del cuerpo se desplaza sobre la pierna derecha. Los brazos aquí intercambian sus posiciones en movimiento continuo, trazando arcos equidistantes hacia adelante y hacia atrás.

#### Compás 4

Al paso de la pierna izquierda, la derecha queda hacia atrás ligeramente levantada del suelo, mientras los brazos, que habían intercambiado posiciones en el compás anterior, concluyen su movimiento, quedando el brazo izquierdo en la diagonal superior haciendo la ondulación de mano y empuje de muñeca, y el brazo derecho hacia atrás, con la palma de la mano hacia arriba. (Fig. 56).



Fig. 56

#### Compás 5

Otro balanceo hacia atrás sobre la pierna derecha, mientras los brazos mantienen la posición del compás anterior.

#### Compás 6

Balanceo hacia adelante, apoyando el cuerpo sobre la pierna izquierda, intercambiando la posición de los brazos.

#### Compás 7

Este compás es igual al primero.

Los pasos y movimientos de brazos se repiten hasta el compás 89, donde el balanceo se hace hacia atrás, sobre la pierna derecha. En el compás 90 se hace el balanceo hacia adelante sobre la pierna izquierda, elevando el cuerpo y el brazo izquierdo.

#### Movimiento de Transición

Un tiempo para juntar los pies y colocar los brazos en los laterales, y otro tiempo para girar sobre el eje un cuarto de vuelta a la izquierda de frente al centro.

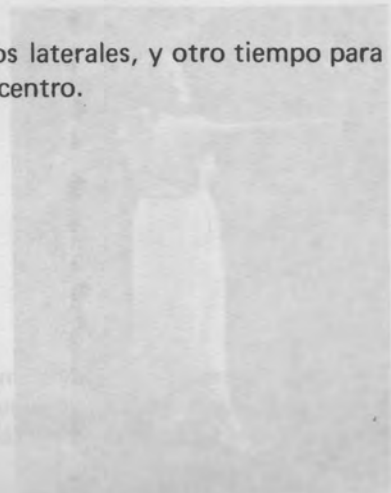




Fig. 57

**Desarrollo**

**Compás 1**

Por un balanceo, el peso del cuerpo se desplaza sobre la pierna derecha, el pie izquierdo apoyado sobre la punta, mientras los dos brazos bajan al nivel del pecho, palmas hacia abajo. (Fig. 58).



Fig. 58

**Compás 2**

Girando un cuarto de vuelta hacia la derecha, con la espalda al centro, posar la pierna izquierda lateralmente a la izquierda, haciendo el paso, mientras los brazos se van desplegando en la horizontal lateral. (Fig. 59).



Fig. 59

**MOVIMIENTO**

**Posición de Partida**

Alejar la pierna derecha hacia la derecha, apoyándola sobre la punta del pie, al tiempo que los brazos se elevan hacia la diagonal de 45º a la izquierda, con la palma de la mano izquierda hacia arriba y la palma de la mano derecha hacia abajo, teniéndose ambas manos por los dedos opuestos levemente flexionados. (Fig. 57).

### Compás 3

Dar un paso cruzado de la pierna derecha sobre la izquierda, al tiempo que los brazos terminan de extenderse en la horizontal de cada lado con las palmas de las manos hacia abajo, efectuando una ligera ondulación con flexión de codos y muñecas. (Fig. 60).



Fig. 60

### Compás 4

Al paso de la pierna izquierda los brazos quedan en posición horizontal, repitiendo la ondulación del compás anterior.

### Compás 5

Por un balanceo hacia la derecha, el peso del cuerpo se desplaza sobre la pierna derecha, mientras la izquierda queda apoyada sobre la punta del pie. Simultáneamente, los brazos se elevan hacia la diagonal de  $45^\circ$  a la derecha, con la misma postura de manos del movimiento inicial.

### Compás 6

Igual al compás 1, pero invirtiendo los movimientos de piernas y brazos. (\*)

### Compás 7

Igual que el compás 2, pero a la inversa.

### Compás 8

Igual que el compás 3, pero a la inversa.

### Compás 9

Igual que el compás 4, pero a la inversa.

(\*) En este compás se produce un gesto especial de las manos, consistente en deslizar la palma de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda, desde la muñeca hasta la punta de los dedos. Esto produce un intercambio de fuerzas magnéticas provocando una sensación de serenidad. Este mismo gesto se repite en el compás 11.



Posición de Partida

Los participantes están de frente a la dirección del círculo. La pierna derecha sostiene el peso del cuerpo, mientras la pierna izquierda se coloca hacia adelante apoyada sobre la punta del pie. El brazo derecho va hacia atrás, y el brazo izquierdo, pasando por delante del cuerpo, es dirigido hacia la misma dirección del derecho y paralelo a éste. (Fig. 61).



Fig. 61

Desarrollo

Compás 1

Los brazos se dirigen paralelamente de atrás hacia adelante en la horizontal.



Fig. 62

Compás 2

Hacer un paso con la pierna derecha hacia adelante, con el pie apoyado sobre la punta. Simultáneamente, los brazos se extienden hacia la horizontal con los codos levemente flexionados y las manos en forma vertical con las palmas hacia adelante. (Fig. 62).



### Compás 3

Con un balanceo del cuerpo hacia atrás, el peso del cuerpo es trasladado a la pierna izquierda, mientras la derecha se eleva cruzada delante de la izquierda, apoyándose sobre la rodilla con la planta del pie. Simultáneamente los brazos se dirigen, paralelamente, hacia la izquierda y hacia atrás (el brazo izquierdo algo separado del cuerpo y el derecho yendo en la misma dirección pero pasando por delante del cuerpo). (Fig. 63).



Fig. 63

### Compás 4

Con un balanceo hacia adelante, el peso del cuerpo se desplaza a la pierna derecha, quedando la izquierda detrás, apoyada sobre la punta del pie; mientras tanto, los brazos se dirigen hacia adelante del cuerpo.

### Compás 5

La pierna izquierda da un paso hacia adelante y, simultáneamente, los brazos paralelos repiten el gesto del compás 2.

### Compás 6

Es igual al compás 3, pero el movimiento de piernas y brazos se hace a la inversa.

### Compases 7 y 8

Son iguales a los compases 1 y 2.

Los movimientos se repiten hasta el compás 80. El último paso se hace con la pierna derecha hacia adelante, quedando la izquierda apoyada sobre la punta del pie, y el gesto de los brazos repite los del compás 2. Al finalizar el ejercicio, se junta la pierna izquierda a la derecha, y al mismo tiempo, los brazos descienden a los laterales.

### Movimiento de Transición

Un tiempo para girar un cuarto de vuelta hacia la izquierda, de frente al centro, y los participantes se colocan uno detrás del otro.

## LA ALEGRIA DE LA TIERRA



Posición de Partida

Los participantes están de frente al centro, uno detrás del otro. La pierna izquierda se separa de la derecha apoyándose sobre la punta del pie, mientras los brazos se elevan a la horizontal derecha, codos y muñecas flexionados, palmas de las manos hacia abajo. (Fig. 64).

Fig. 64

### Desarrollo

#### Compás 1

Haciendo un balanceo del cuerpo hacia la izquierda, la pierna derecha se levanta ligeramente para aproximarse a la izquierda sin que se toquen los pies. Al mismo tiempo, los brazos descienden delante del cuerpo, los codos ligeramente flexionados, para remontar luego a la horizontal izquierda con las palmas de las manos hacia abajo. (Fig. 65).



Fig. 65 .

#### Compás 2

Balanceando el cuerpo hacia la derecha, se hace un paso sobre la pierna derecha, pero alargando el paso, mientras la izquierda, ligeramente levantada, se aproxima a la derecha sin que los pies se toquen. Los brazos describen paralelamente una curva descendente para remontar luego a la horizontal derecha, como en el gesto inicial.

#### Compás 3

Aquí se repiten los movimientos del compás 1.

## Compás 4

Se repiten los movimientos del compás 2.



## Compás 5

Girando un cuarto de vuelta sobre la pierna derecha, hacia la derecha, se hace un paso de la pierna izquierda hacia adelante, quedando la pierna derecha atrás; apoyada sobre la punta del pie. Al mismo tiempo los brazos, paralelamente, son dirigidos impetuosamente hacia adelante, en la diagonal de  $45^\circ$ , con un empujón de manos y las palmas hacia adelante. (Fig. 66).

Fig. 66

## Compás 6

Girando un cuarto de vuelta a la derecha sobre la pierna izquierda (quedando de espaldas al centro), dar un paso de la pierna derecha sobre el lateral derecho, llevando el peso del cuerpo en esta dirección. La pierna izquierda se levanta levemente para aproximarse a la derecha sin que se toquen los pies. Al mismo tiempo, los brazos describen paralelamente una curva descendente, para remontar luego a la horizontal derecha.

## Compás 7

Los movimientos son iguales a los del compás 2, pero de espaldas al centro y avanzando con el paso de la pierna izquierda en la dirección del círculo.

## Compás 8

Igual al compás 6, pero de espaldas al centro.

## Compás 9

Igual que el compás 7

## Compás 10

Igual que el compás 5 pero girando a la izquierda, hacia la dirección del círculo, haciendo el paso con la pierna derecha, quedando el pie izquierdo atrás, apoyado sobre la punta.

El movimiento de los brazos es igual al del compás 5.

Los movimientos de estos diez compases se repiten sin interrupción hasta el compás 80, terminando el ejercicio sobre la pierna derecha en la dirección del círculo y quedando la pierna izquierda atrás, apoyada sobre la punta del pie. Aquí ambos brazos se extienden paralelamente hacia adelante en la diagonal de  $45^\circ$  como en el compás 5.

## Movimiento de Transición

Al finalizar el último compás, los brazos descienden a los laterales y el pie izquierdo se une al derecho.

## HACER AMISTAD

El ejercicio comienza con un movimiento de transición.

Los participantes deben ubicarse uno frente al otro, en pareja. Ambos giran un cuarto de vuelta; el círculo interior a la derecha, de espaldas al centro, apoyando el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, mientras la izquierda cae sobre el costado izquierdo, apoyada sobre la punta del pie. El círculo exterior gira a la izquierda, de cara al centro, apoyando el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda y la pierna derecha separada a la derecha, apoyada sobre la punta del pie.

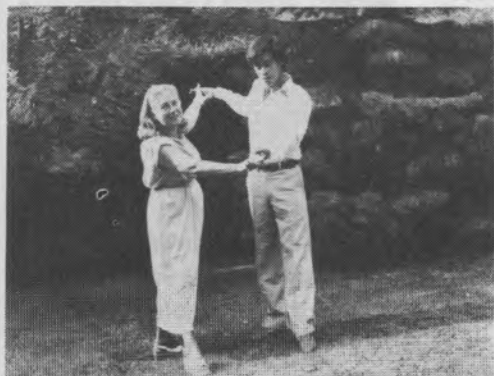


Fig. 67

Los brazos de cada uno se tienden hacia el compañero, con los codos levemente flexionados y formando una elipse entre sí. Los del círculo interior colocan el brazo derecho en la diagonal de 45º a la derecha, con la mano vuelta hacia abajo (palma que da) y reposando sobre la mano del compañero. Los del círculo exterior dirigen el brazo izquierdo hacia la diagonal de 45º a la izquierda, con la mano abierta hacia arriba (palma que recibe), sosteniendo la mano del compañero. En la diagonal opuesta las manos adoptan la misma posición. (Fig. 67).

Aclaración: la elipse formada por los brazos es móvil, tanto por el desplazamiento del peso del cuerpo de una pierna a la otra, como por la inclinación lateral del torso y el movimiento de los brazos de una diagonal superior a otra inferior.

### Desarrollo

#### Compás 1

Se hace un balanceo de derecha a izquierda apoyando el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda y quedando el pie derecho sobre la punta. La elipse se desplaza por un ligero impulso describiendo una curva descendente y remontando luego acia la diagonal superior izquierda; la parte contraria desciende hacia la diagonal opuesta. (Fig. 68).



Fig. 68

## HACER AMISTAD



Fig. 69

Ha de soltarse la mano del compañero al tiempo que se gira media vuelta a la izquierda sobre la pierna izquierda. Las manos, rápidamente, tocan el pecho con las palmas hacia abajo, y luego se extienden a la horizontal de cada lado mientras el pie derecho se dirige lateralmente a la derecha. La pareja queda así espalda contra espalda, figurando una hipérbola. (Fig. 69).



A continuación se indicarán los movimientos sólo al círculo interior, mientras el exterior acompañará los movimientos de su pareja.

## Compás 3

Hacer un balanceo de derecha a izquierda, cayendo el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, mientras la derecha queda apoyada sobre la punta del pie. Simultáneamente, el brazo derecho, tras describir una curva descendente, viene a unirse al brazo izquierdo que está levantado en la diagonal de  $45^{\circ}$  a la izquierda con el codo levemente flexionado. La mano derecha se posa sobre el dorso de la izquierda. (Fig. 70).



Fig. 70





#### Compás 4

Se hace un balanceo hacia la derecha. La mano derecha se desliza sobre la izquierda y, con rápido movimiento, ambas manos vuelven a posarse sobre el pecho. (Fig. 71). Luego girar media vuelta a la derecha, dejando el pie izquierdo ligeramente levantado del suelo.

Fig. 71

#### Compás 5

La pierna izquierda se posa sobre el costado izquierdo y los compañeros vuelven a encontrarse frente a frente, el pie derecho apoyado sobre la punta. Al mismo tiempo los brazos se abren volviendo a formar la elipse con el compañero, estando el brazo izquierdo en la diagonal superior y el derecho en la inferior.

#### Compás 6

Se hace un balanceo de izquierda a derecha, con el peso del cuerpo cayendo sobre la pierna derecha, mientras la izquierda queda apoyada sobre la punta del pie. La elipse se desliza con un ligero impulso describiendo una curva descendente, para luego remontar a la diagonal de 45° a la derecha, en tanto que el brazo izquierdo desciende a la diagonal opuesta, repitiendo la posición de partida.

#### Compás 7

Igual al compás 2.

#### Compás 8

Igual al compás 3.

#### Compás 9

Igual al compás 4.

#### Compás 10

Igual al compás 5.

#### Compás 11

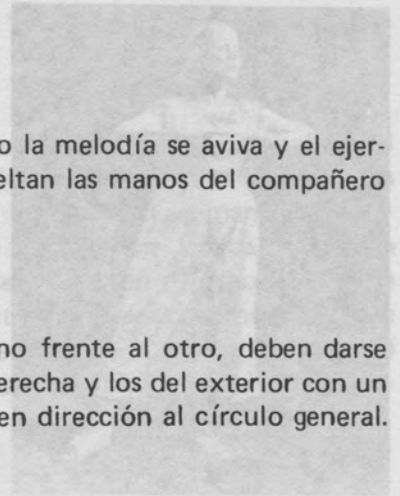
Igual al compás 6.

Igual al compás 1.

Estos movimientos continúan hasta el compás 60. Luego la melodía se aviva y el ejercicio entero se repite hasta el compás 120. Al finalizar, se sueltan las manos del compañero y se juntan los pies.

### Movimiento de Transición

Habiendo terminado el ejercicio con los compañeros uno frente al otro, deben darse vuelta, los del círculo interior con un cuarto de vuelta a la derecha y los del exterior con un cuarto de vuelta a la izquierda, quedando ambos de frente en dirección al círculo general.



La pierna izquierda se posa sobre el costado izquierdo y los compañeros vuelven a enfrentarse frente a frente, el pie derecho apoyado sobre la punta. Al mismo tiempo los brazos se abren volviendo a formar la elipse con el compañero, estando el brazo izquierdo en la diagonal superior y el derecho en la inferior.

Se hace un balanceo de izquierda a derecha, con el peso del cuerpo cayendo sobre la pierna izquierda, mientras la pierna derecha queda apoyada sobre la punta del pie. La elipse se describe una curva descendente para luego remontar a la horizontal en un tiempo igual al paso izquierdo. Cuando se levanta el peso sobre la pierna izquierda, el brazo izquierdo se levanta y el brazo derecho queda apoyado sobre la punta del pie. Simultáneamente, el brazo derecho describe una curva descendente para luego venir a unirse a nivel con el izquierdo en la diagonal de 45° a la izquierda y el codo levemente flexionado. La mano derecha se posa sobre el dorso de la izquierda. (Fig. 70).

Fig. 70



Este ejercicio se realiza mediante cuatro formas coreográficas. Cada una de ellas se diferencia de las otras por la variación de movimientos de los brazos. Los movimientos de piernas se suceden alternadamente y sin interrupción, siguiendo la descripción de la primera coreografía.

**Posición de Partida**

Los participantes están de frente hacia la dirección del círculo, con los pies juntos. Ahora deben llevar las manos a la cintura.

**Desarrollo**

**Coreografía I**

**Compás 1**

La pierna derecha se dirige tendida hacia adelante, con el pie ligeramente apoyado sobre el suelo, mientras la rodilla izquierda efectúa una flexión. (Fig. 72) Con rápido movimiento, la pierna izquierda se endereza mientras la derecha se desliza sobre la punta, elevándose del suelo como impulsada por un resorte. (Fig. 73)



Fig. 72



Fig. 73

**Compases 2 y 3**

Los movimientos de piernas se repiten tres veces.

**Compás 4**

El pie derecho se posa sobre el suelo sosteniendo el peso del cuerpo.

Al mismo tiempo, la izquierda se libera, avanzando, para continuar los movimientos indicados en los compases siguientes.

**Compases 5, 6 y 7**

Los movimientos de los tres primeros compases se repiten, pero con la pierna opuesta.



## Compás 8

Los movimientos son semejantes a los del compás 4, pero con la pierna izquierda posada sobre el suelo y la derecha liberada hacia adelante.

Los movimientos de estos ocho compases se repiten sin interrupción hasta el compás 32.

### Coreografía II

Aquí los brazos y piernas hacen movimientos paralelos.

Compases 33, 34 y 35

La pierna derecha se desplaza hacia adelante repitiendo el movimiento de la primera coreografía. Al mismo tiempo, en el compás 33, el brazo derecho se tiende hacia la diagonal anterior de  $45^\circ$  con la palma de la mano hacia adelante. Esta posición se mantiene hasta finalizar el compás 35.

Compás 36

El pie derecho se posa sobre el suelo, manteniendo el peso del cuerpo. Simultáneamente, el brazo derecho vuelve a la cintura, la pierna izquierda tendida hacia adelante.

Compás 37

Continuando el movimiento de las piernas, el brazo izquierdo se tiende hacia la diagonal anterior de  $45^\circ$ , con la palma hacia adelante.

Compases del 38 al 56

Los mismos movimientos se repiten, haciendo el cambio de brazos cada cuatro compases.

### Coreografía III

Compases del 57 al 87



Fig. 74

Los compañeros se tomarán de las manos por el lateral interior llevándolas hacia adelante, hasta la altura del hombro. El compañero del círculo exterior presenta la palma de la mano izquierda hacia arriba, mientras el otro posa su mano derecha sobre la de aquél. Los brazos exteriores conservan su lugar sobre la cintura. Los movimientos de piernas se repiten como en la coreografía primera. (Fig. 74)

La pierna izquierda sostiene el peso del cuerpo, mientras los brazos interiores se separan y bajan.

### Coreografía IV

#### Compases del 89 al 91

La pierna derecha está libre hacia adelante. Los brazos exteriores de la pareja, describiendo un arco lateral hacia arriba, se frenan algo hacia adelante por sobre el nivel de la cabeza. La palma de la mano izquierda ha de estar abierta hacia arriba y la palma derecha del compañero posada sobre ésta. Los brazos interiores permanecen libres a lo largo del cuerpo. (Fig. 75)



Fig. 75

#### Compás 92

El pie derecho sostiene ahora el peso del cuerpo, mientras los brazos exteriores describen un arco convexo, quedando libres a lo largo del cuerpo.

#### Compases 93, 94 y 95

Continuando con los mismos movimientos de piernas, la pareja se toma nuevamente por las manos interiores, llevándolas hacia adelante hasta el nivel de los hombros.

#### Compás 96

La pierna izquierda sostiene el peso del cuerpo. Mientras tanto, las manos interiores se separan y los brazos bajan a lo largo del cuerpo.

#### Compases 97, 98 y 99

Semejantes a los compases 89, 90 y 91. Luego se repiten los movimientos alternados de los brazos hasta el compás 120, dejando el último paso para la pierna izquierda, mientras los brazos descienden a los laterales.

### Movimiento de Transición

La pierna izquierda se une a la derecha, mientras ambas manos se posan sobre la cintura.

# ESTAMOS CONTENTOS

Ejercicio en tiempo de marcha con pasos de rebote, consistentes en posar solamente la parte anterior del pie sin que el talón toque el suelo. Cada paso es acompañado por un doble resorte del metacarpo; por ejemplo, en un compás de siete tiempos, se hace el siguiente movimiento de pie: 1º, posar el pie y volver a posar; 2º, hacer un resorte por el metacarpo; 3º, posar libremente y hacer cuatro resortes acentuando la suspensión en el aire del pie hasta hacer el paso en el compás siguiente.

## Posición de Partida

Ubicación de la pareja hacia la dirección del círculo, los pies juntos y las manos posadas sobre la cintura.

## Desarrollo

### Coreografía I

#### Compás 1



La pierna derecha da un paso hacia adelante, la izquierda queda atrás, ligeramente levantada. (Fig. 76)

Fig. 76

#### Compás 2

El peso del cuerpo cae sobre la pierna izquierda y la derecha se levanta del suelo.

#### Compás 3

Hacer un paso con la pierna derecha, la izquierda queda levantada del suelo.

Con un balanceo hacia atrás, el peso del cuerpo se desplaza sobre la pierna izquierda, mientras la derecha queda levantada del suelo. (Fig. 77)



Fig. 77

Los pasos de estos cuatro compases se repiten tres veces más, hasta el compás 16.

### Coreografía II

#### Compás 17

La pierna derecha da un paso hacia adelante, mientras la izquierda queda atrás más levantada que en la primera coreografía. Al mismo tiempo, los brazos descenden y la pareja se toma por las manos interiores elevándolas luego hacia la horizontal anterior. Los brazos exteriores quedan libres y harán movimientos paralelos a los interiores.

#### Compás 18



Fig. 78

Con un paso de la pierna izquierda hacia adelante, la derecha queda atrás levantada. Simultáneamente, los brazos interiores serán impulsados hacia la horizontal anterior, siempre con las manos tomadas, mientras los brazos exteriores hacen el mismo movimiento, pero con las palmas hacia adelante. (Fig. 78).

### Compás 19

Mediante un balanceo hacia atrás, el peso del cuerpo se desplaza sobre la pierna derecha, en tanto que la izquierda se eleva con la rodilla algo flexionada. Los dos brazos describen una curva descendente yendo hacia atrás en la diagonal inferior.

### Compás 20

Movimientos y pasos similares a los del compás 17, pero haciendo el paso con la pierna izquierda.

### Compás 21

Con un paso adelante de la pierna derecha, los brazos repiten el movimiento del compás 18, pero llegando más alto, en la diagonal de  $45^\circ$ . (Fig. 79)



Fig. 79

### Compás 22

Los movimientos aquí son similares a los del compás 19, pero el balanceo hacia atrás lo hace la pierna izquierda.

### Compás 23

Movimientos similares a los del compás 20, pero el paso hacia adelante lo hace la pierna derecha.

### Compás 24

Movimientos similares a los del compás 18, pero aquí los brazos alcanzan la diagonal de  $67^\circ$ .

Los pasos y movimientos de los ocho compases de esta coreografía se repiten durante ocho compases más, hasta el 32, donde las dos manos de las parejas se posan nuevamente sobre la cintura para recomenzar la coreografía primera y luego la segunda, las que se repiten alternadamente y sin interrupción durante 16 compases cada una. En total, las melodías de este ejercicio suman 160 compases, los que pueden ser ejecutados en su totalidad, o bien, repetir sólo 32 compases. En el último compás, el peso del cuerpo recae sobre la pierna derecha, hacia adelante, con los brazos en la diagonal superior de  $67^\circ$ .

## EJERCICIO Nº 25

### PASO A PASO

#### Posición de Partida

Los participantes se ubican frente a la dirección del círculo con los pies juntos y las manos posadas sobre la cintura.

#### Desarrollo

##### Compás 1

En los tres primeros tiempos de este compás la pierna derecha se tiende sobre el lateral derecho tocando el suelo con la punta del pie. En los otros tres tiempos, la pierna retoma su posición de partida, juntándose con la izquierda. (Fig. 80).

Fig. 80



##### Compás 2

Idéntico al compás 1.

##### Compás 3

En los tres primeros tiempos, la pierna derecha se tiende hacia adelante tocando el suelo con la punta del pie, y en los otros tres tiempos, vuelve a su posición inicial juntándose con la izquierda.

##### Compás 4

Semejante al compás 3.

##### Compás 5

En los tres primeros tiempos la pierna derecha hace un paso adelante, y en los tres siguientes el paso adelante lo hace la izquierda.

##### Compás 6

En los tres primeros tiempos la pierna derecha hace un paso hacia adelante y en los otros tres la pierna izquierda viene a reunirse a la derecha como en la posición de partida.

Compases 7 y 8

Semejantes a los compases 1 y 2, pero los movimientos son realizados por la pierna izquierda.

Compases 9 y 10

Semejantes a los compases 3 y 4, pero los movimientos son realizados por la pierna izquierda.

Compases 11 y 12

Semejantes a los compases 5 y 6, pero el primer paso hacia adelante lo hace la pierna izquierda.

Estos movimientos se repiten alternando el paso de las piernas, primero la derecha y luego la izquierda, hasta el compás 96.

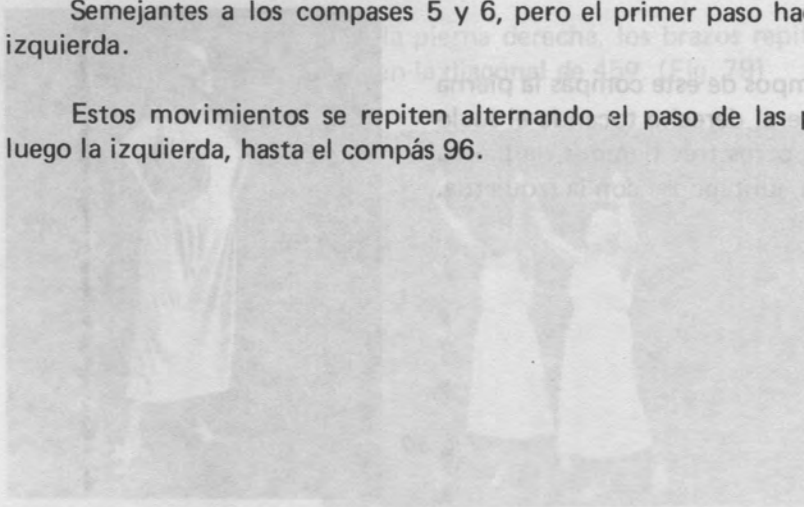


Fig. 70

Compás 22

Los movimientos son similares a los del compás 18, pero el balanceo hacia adelante se realiza con la pierna izquierda.

En los tres primeros tiempos, la pierna derecha se tiende hacia adelante tocando el suelo con la punta del pie, y en los otros tres tiempos, vuelve a su posición inicial juntándose con la izquierda.

Movimiento similar al del compás 20, hacia adelante con la pierna derecha.

Compás 24

Los movimientos son similares a los del compás 18, pero el balanceo hacia adelante se realiza con la pierna izquierda.

En los tres primeros tiempos la pierna derecha hace un paso adelante, y en los tres siguientes el paso adelante lo hace la izquierda.

En los tres primeros tiempos la pierna derecha hace un paso hacia adelante, y en los otros tres tiempos vuelve a la derecha como en la posición de partida.

## EJERCICIO Nº 26

# ALBORADA

Este ejercicio tiene tres coreografías. La primera y la segunda se ejecutarán sólo una vez, mientras que la tercera se ejecutará dos veces.

### Posición de Partida

Los participantes se ubican de frente a la dirección del círculo, los pies juntos, las manos sobre la cintura. (Fig. 81)

### Desarrollo

#### Coreografía I

##### Compás 1 (1er. tiempo)

La pierna derecha describe un arco, ligeramente posada sobre el suelo, y va a posarse de punta, cruzada delante de la izquierda. (Fig. 82)



Fig. 81



Fig. 82

##### Compás 1 (2º tiempo)

La pierna regresa, en sentido inverso, posándose en el lateral derecho, apoyada sobre la punta del pie y la rodilla tendida.

##### Compás 2 (1er. tiempo)

Semejante al primer tiempo del compás 1.

##### Compás 2 (2º tiempo)

La pierna derecha, describiendo un arco, regresa para posarse junto a la izquierda, como en la posición de partida.



Compás 3 (1er. tiempo)

Un paso de la pierna derecha hacia adelante.

Compás 3 (2do. tiempo)

Paso de la pierna izquierda.

Compás 4 (1er. tiempo)

Paso de la pierna derecha.

Compás 4 (2º tiempo)

La pierna izquierda se reúne con la derecha.

Compases 5 al 8

Son semejantes a los cuatro primeros compases, la marcha comienza con la pierna izquierda.

Los movimientos de estos ocho compases se repiten hasta el compás 24.

**Coreografía II**

Compás 25 (1er. tiempo)

Las parejas se toman de las manos, dirigiéndolas delante del cuerpo al nivel del rostro, mientras que la pierna derecha da un paso hacia adelante. (Fig. 83).

Compás 25 (2º tiempo)

Un paso de la pierna izquierda.

Compás 26

Semejante al compás 25, marcha hacia adelante.

Aclaración: Durante esta marcha, y a cada paso, con las manos tomadas se empuja hacia adelante con una previa flexión de codos.



Fig. 83

### Compás 27 (1er. tiempo)

Por un balanceo hacia atrás, el peso del cuerpo se desplaza sobre la pierna derecha, rotando los pies de la punta al talón pero volviendo a elevar la punta. El torso está ligeramente inclinado hacia adelante, mientras que los brazos interiores van hacia atrás, las manos de los compañeros tomadas. Las manos exteriores permanecen en la cintura. (Fig. 84)



Fig. 84

### Compás 27 (2º tiempo)

Por un balanceo hacia adelante, el peso del cuerpo recae sobre la pierna izquierda, rotando los pies del talón a la punta y elevando luego el talón, mientras los brazos se trasladan delante del cuerpo y el torso se endereza.

### Compás 28

Balanceo semejante al del compás 27.

Los pasos y balanceos de esta coreografía se repiten similarmente y en forma alternada hasta el final de la melodía, o sea 24 compases.

### Coreografía III

### Compás 49 (1er. tiempo)

Un balanceo hacia adelante de la pierna derecha. Simultáneamente, los brazos paralelos se llevan hacia la horizontal anterior, las palmas vueltas hacia abajo. (Fig. 85)



Fig. 85

### Compás 49 (2do. tiempo)

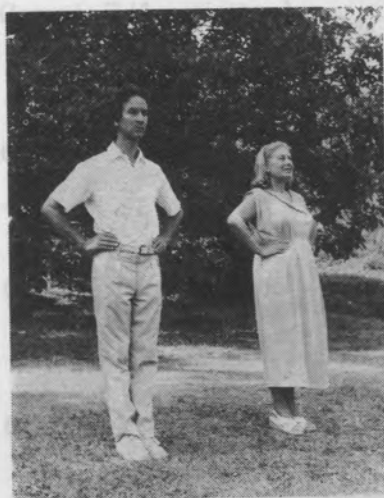


Fig. 86

Un paso de la pierna izquierda, mientras los brazos se flexionan y las manos se posan sobre la cintura. (Fig. 86)

### Compás 50 (1er. tiempo)

Semejante al primer tiempo del compás 49.

### Compás 50 (2do. tiempo)

La pierna derecha permanece inmóvil y la izquierda se une a la derecha. Al mismo tiempo, las manos se posan sobre la cintura.

En el lugar.

### Compás 51 (1er. tiempo)

La pierna derecha se tiende sobre el costado derecho apoyada sobre la punta del pie. Simultáneamente, los dos brazos se llevan horizontalmente a cada lado, las palmas hacia abajo (Fig. 87).



Fig. 87

### Compás 51 (2do. tiempo)

La pierna derecha vuelve junto a la izquierda, mientras las manos se posan sobre la cintura nuevamente.

### Compás 52

Sus dos tiempos son semejantes a los del compás 51.

### Compás 53 (1er. tiempo)

La pierna derecha se tiende hacia adelante apoyada sobre la punta del pie. Mientras tanto, los dos brazos se dirigen hacia la horizontal anterior, las palmas de las manos hacia abajo.

### Compás 53 (2do. tiempo)

La pierna derecha viene a posarse junto a la izquierda, mientras los dos brazos vuelven a la cintura.

### Compás 54

Sus dos tiempos son semejantes a los del compás 53. Marcha hacia adelante.

### Compases 55 y 56

Semejantes a los compases 49 y 50. Sobre el lugar.

### Compases 57 y 58

Semejantes a los compases 51 y 52, pero con la pierna izquierda.

### Compases 59 y 60

Semejantes a los compases 53 y 54, pero con la pierna izquierda. Marcha hacia adelante.

### Compases 61 y 62

Semejante al compás 49, pero comenzando por la pierna izquierda. Marcha hacia adelante.

A partir del compás 63 y hasta el 72, los movimientos y pasos se repiten, idénticos y alternadamente, por la pierna derecha, luego por la izquierda, hasta el fin de la melodía, o sea, 24 compases.

La coreografía tercera se repite enteramente hasta un total de 48 compases. El ejercicio total consta de 96 compases. Al finalizar el ejercicio se juntan los pies y se bajan los brazos a lo largo del cuerpo.

## EJERCICIO Nº 27

# RESPIRACION

Inspiración, luego expiración, acompañados de emisión vocal y movimientos simultáneos de brazos. Este ejercicio está constituido por tres tipos de escalas: ascendente, descendente y mixta.

### Posición de partida

Los participantes de los dos círculos se dan vuelta hacia el centro. Las parejas, uno detrás del otro. Los brazos a lo largo del cuerpo. (Fig. 88)



Fig. 88



Fig. 89

Las manos se posan sobre el pecho, palmas hacia adentro. (Fig. 89)

### Desarrollo

Al acorde: Inspiración por la nariz y, simultáneamente, desplegar los brazos hacia la horizontal lateral, palmas abiertas hacia adelante. (Fig. 90)



Fig. 90

Expiración lenta entonando la vocal "A", mientras los brazos, al final de la escala, vuelven a posarse sobre el pecho, como en la posición inicial. (Fig. 91)



Fig. 91

Estos movimientos se repiten tres veces para cada una de las escalas. Al final del ejercicio, los brazos bajan libres a los laterales.



Fig. 92



Los compañeros se ubican de cara al centro, como en el ejercicio precedente, los pies juntos, los brazos a lo largo del cuerpo. (Fig. 92)

1) Los brazos se elevan la

las palmas hacia arriba, se tocan los dedos índices se unen por encima de la cabeza formando un triángulo. al tiempo que se pronuncia la frase: "QUE LA PAZ DE DIOS SEA CON NOSOTROS". (Fig. 93 y 94)

2) Con los dedos siempre unidos, los brazos descienden hasta que los dedos se posan sobre el pecho como antes, pronunciando la frase: "QUE EL GOZO DIVINO". (Fig. 95)

3) Los brazos descienden hasta que los dedos se deslizan suavemente por los costados de la cabeza para posarse luego de palmas sobre el corazón. Aquí se pronuncia la frase: "ALBOREE EN NUESTROS CORAZONES". (Fig. 96 y 97)

Estos ejercicios se repiten tres veces



Fig. 94



Fig. 95



Fig. 96

## EJERCICIO Nº 28

(Anexado a los ejercicios de Paneuritmia).

### Posición de Partida



Fig. 92



Fig. 94



Fig. 96

Los compañeros se ubican de cara al centro, como en el ejercicio precedente, los pies juntos, los brazos a lo largo del cuerpo. (Fig. 92)

### Desarrollo

1) Los brazos se elevan lateralmente, las manos se abren progresivamente con las palmas hacia arriba, hasta que los dedos opuestos se unan por encima de la cabeza formando un triángulo, al tiempo que se pronuncia la frase "QUE LA PAZ DE DIOS SEA CON NOSOTROS". (Fig. 93 y 94)

2) Con los dedos siempre unidos, los brazos descienden hasta que los dedos se posan sobre el chakra coronario, pronunciando la frase: "QUE EL GOZO DIVINO". (Fig. 95)

3) Los brazos descienden hasta que los dedos se deslizan suavemente por los costados de la cabeza para posarse luego de palmas sobre el corazón. Aquí se pronuncia la frase: "ALBOREE EN NUESTROS CORAZONES" (Fig. 96 y 97).

Estos ejercicios se repiten tres veces.

## PROVIDENCIA



Fig. 93



Fig. 95



Fig. 97



**CUARTA PARTE**

**PARTITURAS  
MUSICALES**



Provincia de Pinar

EL PRIMER DIA DE PRIMAVERA

1. DESPERTAR

Allegro moderato (M. M.  $\text{♩} = 60$ )

The first system of musical notation for '1. DESPERTAR' consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The music is in 3/4 time and begins with a treble clef. The melody in the upper staff starts with a quarter note G4, followed by quarter notes A4 and B4, then a half note C5. The bass line in the lower staff starts with a quarter note G2, followed by quarter notes A2 and B2, then a half note C3. The piece continues with similar rhythmic patterns and melodic lines.

The second system of musical notation continues the piece. The upper staff features a melodic line with quarter and half notes, while the lower staff provides a steady bass accompaniment with quarter notes. The key signature remains one sharp (F#).

2. CONCILIACION

The first system of musical notation for '2. CONCILIACION' consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The music is in 3/4 time and begins with a treble clef. The melody in the upper staff starts with a quarter note G4, followed by quarter notes A4 and B4, then a half note C5. The bass line in the lower staff starts with a quarter note G2, followed by quarter notes A2 and B2, then a half note C3. The piece continues with similar rhythmic patterns and melodic lines.

The second system of musical notation continues the piece. The upper staff features a melodic line with quarter and half notes, while the lower staff provides a steady bass accompaniment with quarter notes. The key signature remains one sharp (F#).

The third system of musical notation continues the piece. The upper staff features a melodic line with quarter and half notes, while the lower staff provides a steady bass accompaniment with quarter notes. The key signature remains one sharp (F#).

II. APERTURA

ASCENSION

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a series of notes, including quarter and eighth notes, with some slurs. The lower staff is in bass clef and contains a more active line with eighth and sixteenth notes, also featuring slurs.

3. DAR

The second system continues the musical development. The upper staff features a melodic line with slurs and some rests. The lower staff provides a rhythmic and harmonic accompaniment with eighth and sixteenth notes.

The third system shows further progression. The upper staff has a melodic line with slurs and a few accidentals. The lower staff continues with a steady accompaniment of eighth and sixteenth notes.

The fourth system maintains the melodic and harmonic flow. The upper staff features a melodic line with slurs and some rests. The lower staff continues with a steady accompaniment of eighth and sixteenth notes.

III. ELEVACION

The fifth system continues the musical development. The upper staff features a melodic line with slurs and some rests. The lower staff continues with a steady accompaniment of eighth and sixteenth notes.

The sixth system concludes the page. The upper staff features a melodic line with slurs and some rests. The lower staff continues with a steady accompaniment of eighth and sixteenth notes, ending with a final cadence.

4. ASCENSION

The first system of music for '4. ASCENSION' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#). It features a melodic line with a series of eighth notes and quarter notes, some with slurs. The lower staff is in bass clef with the same key signature, providing a harmonic accompaniment of eighth and quarter notes. The word 'Simile' is written above the lower staff in the second measure.

The second system continues the piece with two staves. The upper staff has a melodic line with slurs and some notes marked with '2' and '3' above them, possibly indicating fingerings. The lower staff continues the accompaniment with eighth and quarter notes.

The third system of music for '4. ASCENSION' consists of two staves. The upper staff features a melodic line with slurs and some notes marked with '2' and '3' above them. The lower staff continues the accompaniment with eighth and quarter notes.

The fourth system of music for '4. ASCENSION' consists of two staves. The upper staff features a melodic line with slurs and some notes marked with '2' and '3' above them. The lower staff continues the accompaniment with eighth and quarter notes.

5. ELEVACION

The first system of music for '5. ELEVACION' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps. It features a melodic line with slurs and some notes marked with '2' and '3' above them. The lower staff is in bass clef with the same key signature, providing a harmonic accompaniment of eighth and quarter notes.

The second system of music for '5. ELEVACION' consists of two staves. The upper staff features a melodic line with slurs and some notes marked with '2' and '3' above them. The lower staff continues the accompaniment with eighth and quarter notes.

6. APERTURA

7. LIBERACION

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. It contains a sequence of eighth and quarter notes. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, featuring a steady accompaniment of eighth notes.

The second system continues the piece. The upper staff features a melodic line with a triplet of eighth notes in the fourth measure. The lower staff provides a harmonic accompaniment with eighth notes and rests.

The third system shows further development of the melodic and accompanimental themes. The upper staff has a triplet of eighth notes in the fifth measure. The lower staff continues with a consistent eighth-note accompaniment.

The fourth system continues the musical texture. The upper staff includes a triplet of eighth notes in the third measure. The lower staff maintains the eighth-note accompaniment.

The fifth system concludes the '6. APERTURA' section. The upper staff features a triplet of eighth notes in the second measure. The lower staff ends with a final chord. A double bar line is present at the end of the system.

8. PURIFICACION

This block shows faint, ghosted musical notation for the section '8. PURIFICACION', which is not clearly legible but appears to follow the same two-staff format as the previous section.

7. LIBERACION

4. APERTURAS

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#). It contains a sequence of eighth notes: F#4, A4, B4, C5, D5, E5, F#5, G5, A5, B5, C6, D6, E6, F#6, G6, A6, B6, C7. The lower staff is in bass clef and contains a sequence of eighth notes: C3, D3, E3, F3, G3, A3, B3, C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, D5, E5, F#5, G5, A5, B5, C6, D6, E6, F#6, G6, A6, B6, C7.

The second system of music consists of two staves. The upper staff continues the melodic line from the first system. It includes a triplet of eighth notes (F#5, G5, A5) and a triplet of eighth notes (B5, C6, D6). The lower staff continues the accompaniment from the first system.

The third system of music consists of two staves. The upper staff continues the melodic line, including a triplet of eighth notes (B5, C6, D6). The lower staff continues the accompaniment.

The fourth system of music consists of two staves. The upper staff continues the melodic line, including a triplet of eighth notes (C6, D6, E6). The lower staff continues the accompaniment.

The fifth system of music consists of two staves. The upper staff continues the melodic line, including a triplet of eighth notes (D6, E6, F#6). The lower staff continues the accompaniment. The system ends with a double bar line.

5. ELEVACION

8. BATIR DE MANOS

11. EVERA

The first system of music for '8. BATIR DE MANOS' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#). It contains a sequence of eighth and quarter notes. The lower staff is in bass clef with the same key signature, featuring a rhythmic accompaniment of eighth notes.

The second system continues the piece. The upper staff features a melodic line with a triplet of eighth notes. The lower staff continues the rhythmic accompaniment with eighth notes.

The third system shows the continuation of the melody in the upper staff and the accompaniment in the lower staff. The upper staff includes a triplet of eighth notes.

The fourth system concludes the piece. The upper staff has a melodic line with a triplet of eighth notes, and the lower staff has a rhythmic accompaniment of eighth notes.

9. PURIFICACION

The first system of '9. PURIFICACION' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps. It features a melodic line with a triplet of eighth notes. The lower staff is in bass clef with the same key signature, featuring a rhythmic accompaniment of eighth notes.

The second system continues the piece. The upper staff has a melodic line with a triplet of eighth notes, and the lower staff has a rhythmic accompaniment of eighth notes.

T. LIBERACION HOMAN 30 RITAB 8

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a sequence of notes: a half note G4, a half note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a half note D5, a half note E5, a quarter note F5, and a quarter note G5. The lower staff is in bass clef and contains a sequence of notes: a half note G3, a half note A3, a quarter note B3, a quarter note C4, a half note D4, a half note E4, a quarter note F4, and a quarter note G4. There are various rests and phrasing slurs throughout the system.

10. VOLAR

The second system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a sequence of notes: a half note G4, a half note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a half note D5, a half note E5, a quarter note F5, and a quarter note G5. The lower staff is in bass clef and contains a sequence of notes: a half note G3, a half note A3, a quarter note B3, a quarter note C4, a half note D4, a half note E4, a quarter note F4, and a quarter note G4. There are various rests and phrasing slurs throughout the system.

The third system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a sequence of notes: a half note G4, a half note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a half note D5, a half note E5, a quarter note F5, and a quarter note G5. The lower staff is in bass clef and contains a sequence of notes: a half note G3, a half note A3, a quarter note B3, a quarter note C4, a half note D4, a half note E4, a quarter note F4, and a quarter note G4. There are various rests and phrasing slurs throughout the system.

The fourth system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a sequence of notes: a half note G4, a half note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a half note D5, a half note E5, a quarter note F5, and a quarter note G5. The lower staff is in bass clef and contains a sequence of notes: a half note G3, a half note A3, a quarter note B3, a quarter note C4, a half note D4, a half note E4, a quarter note F4, and a quarter note G4. There are various rests and phrasing slurs throughout the system.

B PURIFICACION

The fifth system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a sequence of notes: a half note G4, a half note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a half note D5, a half note E5, a quarter note F5, and a quarter note G5. The lower staff is in bass clef and contains a sequence of notes: a half note G3, a half note A3, a quarter note B3, a quarter note C4, a half note D4, a half note E4, a quarter note F4, and a quarter note G4. There are various rests and phrasing slurs throughout the system.

The sixth system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a sequence of notes: a half note G4, a half note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a half note D5, a half note E5, a quarter note F5, and a quarter note G5. The lower staff is in bass clef and contains a sequence of notes: a half note G3, a half note A3, a quarter note B3, a quarter note C4, a half note D4, a half note E4, a quarter note F4, and a quarter note G4. There are various rests and phrasing slurs throughout the system.

Allegretto (M. M. ♩ = 68)

11. EVERA

The musical score for '11. EVERA' is presented in six systems, each with a grand staff (treble and bass clefs). The piece is in 3/4 time and begins with a key signature of one flat (B-flat). The first system includes a dynamic marking of *v* (pizzicato) for both hands. The melody in the right hand is characterized by eighth-note patterns and slurs, while the left hand provides a steady accompaniment of eighth notes. The piece concludes with a double bar line and repeat dots at the end of the sixth system.



Andante (M. M. ♩ = 80)

### 12. SALTAR

The first system of music for '12. SALTAR' consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The music is in 3/4 time and begins with a key signature of one flat (B-flat). The melody in the upper staff features a series of eighth and quarter notes, with some notes beamed together. The bass line provides a steady accompaniment with eighth notes.

The second system of music for '12. SALTAR' continues the piece. It maintains the same two-staff structure and key signature. The melody in the upper staff continues with similar rhythmic patterns, and the bass line remains consistent.

### 13. TEJER

Andante M. M. ♩ = 76)

The first system of music for '13. TEJER' consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The music is in 3/4 time and begins with a key signature of two flats (B-flat and E-flat). The melody in the upper staff features a series of eighth and quarter notes, with some notes beamed together. The bass line provides a steady accompaniment with eighth notes.

The second system of music for '13. TEJER' continues the piece. It maintains the same two-staff structure and key signature. The melody in the upper staff continues with similar rhythmic patterns, and the bass line remains consistent.

The third system of music for '13. TEJER' concludes the piece. It maintains the same two-staff structure and key signature. The melody in the upper staff continues with similar rhythmic patterns, and the bass line remains consistent.

LA PIENSA  
IN TUTTO IL MONDO

Andante

First system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass clef) with a grand staff bracket on the left. The music is in 4/4 time and features a steady eighth-note accompaniment in the bass and a melody in the treble.

Second system of musical notation, consisting of two staves. It includes a repeat sign in the middle of the system, indicating a first and second ending.

Third system of musical notation, consisting of two staves. The melody continues with various intervals and rests.

Fourth system of musical notation, consisting of two staves. The accompaniment features some longer note values and rests.

Fifth system of musical notation, consisting of two staves. The melody and accompaniment continue with similar rhythmic patterns.

Sixth system of musical notation, consisting of two staves. The final system on the page, ending with a double bar line.

14. PIENSA

Adagio

DE SALTAN

The first system of music for '14. PIENSA' consists of two staves. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 3/4. The music features a slow, melodic line in the right hand with some slurs and accents, and a supporting bass line in the left hand. The piece concludes with a double bar line.

Allegretto (M. M. ♩ = 72)

The second system of music for '14. PIENSA' consists of two staves. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 3/8. The music is characterized by a rhythmic, eighth-note pattern in both hands, with slurs and accents. The piece concludes with a double bar line.

The third system of music for '14. PIENSA' consists of two staves. It features a first ending (marked '1.') and a second ending (marked '2.'). The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 3/8. The music continues with eighth-note patterns and slurs. The piece concludes with a double bar line.

The fourth system of music for '14. PIENSA' consists of two staves. It features a first ending (marked '1.') and a second ending (marked '2.'). The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 3/8. The music continues with eighth-note patterns and slurs. The piece concludes with a double bar line.

15. AUM

Andante sostenuto (M. M. ♩ = 60)

(4 veces)

The first system of music for '15. AUM' consists of two staves. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 3/4. The music is slow and features a simple, sustained melodic line in the right hand and a supporting bass line in the left hand. The piece concludes with a double bar line.

EL CUADRADO 16. EL SOL SE ELEVA

Andante (M. M. ♩ = 84)

The first section of the piece is in 4/4 time and marked Andante with a tempo of 84 beats per minute. It consists of three systems of piano accompaniment. The first system has two staves, the second has two staves, and the third has two staves. The music features a steady, flowing accompaniment with a mix of eighth and quarter notes, and some longer melodic lines in the upper register.

Allegretto (M. M. ♩ = 96)

The second section of the piece is in 4/4 time and marked Allegretto with a tempo of 96 beats per minute. It consists of three systems of piano accompaniment. The first system has two staves, the second has two staves, and the third has two staves. The music is more rhythmic and active than the first section, featuring many eighth and sixteenth notes. The final system includes first and second endings, marked with '1.' and '2.' respectively.

17. EL CUADRADO

Allegro moderato (M. M. ♩ = 60)

The musical score consists of six systems of piano accompaniment. Each system contains two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 3/4. The music features a variety of rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, often grouped with slurs. The piece concludes with a double bar line and a repeat sign.

The first piece is a piano accompaniment consisting of four systems of two staves each. The music is in a minor key and features a steady, rhythmic accompaniment with various melodic lines in both hands. The first system includes a fermata over a note in the right hand. The second system continues the rhythmic pattern. The third system introduces some chromatic movement in the right hand. The fourth system concludes with a first and second ending, marked '1.' and '2.' respectively.

20. VENCER

Allegretto (M. M. ♩ = 68)

The second piece, 'VENCER', is a piano accompaniment consisting of two systems of two staves each. It is in a major key and marked 'Allegretto' with a tempo of 68 beats per minute. The music features a consistent eighth-note accompaniment in the left hand and a more active melodic line in the right hand, often using slurs and ties.

27. LA ALEGRIA DE LA TIERRA

Allegretto (M. 1 - 68)

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in the key of D major (one sharp). The music features a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes, with many notes beamed together. The melody in the upper staff is primarily composed of eighth notes, while the lower staff provides a harmonic accompaniment with similar rhythmic values.

The second system of musical notation continues the piece. The upper staff features a series of chords and dyads, often with a melodic line on top. The lower staff continues with a steady eighth-note accompaniment. The overall texture is light and rhythmic.

The third system of musical notation shows the continuation of the melody and accompaniment. The upper staff has some notes with slurs, indicating a flowing melodic line. The lower staff maintains the eighth-note accompaniment.

The fourth system of musical notation continues the piece. The upper staff features a more active melodic line with some sixteenth-note passages. The lower staff accompaniment remains consistent with the previous systems.

The fifth system of musical notation continues the piece. The upper staff has a melodic line with some grace notes and slurs. The lower staff accompaniment continues with eighth notes.

The sixth system of musical notation concludes the piece. The upper staff features a final melodic phrase with a double bar line at the end. The lower staff accompaniment also concludes with a double bar line.

21. LA ALEGRÍA DE LA TIERRA

Allegretto (M. M.  $\frac{1}{4}$  = 68)

The image displays a musical score for a piece titled "21. LA ALEGRÍA DE LA TIERRA". The tempo is marked "Allegretto" with a metronome marking of 68 quarter notes per minute. The score is written for piano and consists of six systems, each with a grand staff (treble and bass clefs). The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 2/4. The music features a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes, with various melodic lines and accompaniment. The notation includes slurs, ties, and dynamic markings such as "p" (piano) and "f" (forte). The piece concludes with a final cadence in the sixth system.



First system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass clefs) with a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. The music features a melody in the treble clef and a bass line in the bass clef, with various note values and rests.

Second system of musical notation, continuing the piece with two staves. The melody in the treble clef includes a prominent dotted half note in the second measure.

Third system of musical notation, showing the continuation of the melody and bass line. The treble clef features a melodic phrase with a slur over the first two notes.

Fourth system of musical notation, with the melody in the treble clef and bass line in the bass clef. The piece maintains its rhythmic and melodic flow.

Fifth system of musical notation, featuring a more active bass line with eighth notes and a melody in the treble clef.

Sixth and final system of musical notation on the page, concluding the piece with a final cadence in the treble clef and a steady bass line.

22. HACER AMISTAD

Allegretto (M. M. ♩ = 70)

Musical score for 'Hacer Amistad' in 3/4 time, marked Allegretto (M. M. ♩ = 70). The score consists of four systems of piano accompaniment, each with a treble and bass staff. The melody in the treble staff features eighth-note patterns with slurs, while the bass staff provides a steady accompaniment of eighth notes. The piece concludes with a double bar line and repeat dots.

23. BELLO DIA

Allegretto (M. M. ♩ = 70)

Musical score for 'Bello Dia' in 3/4 time, marked Allegretto (M. M. ♩ = 70). The score consists of one system of piano accompaniment, with a treble and bass staff. The melody in the treble staff features eighth-note patterns with slurs, and the bass staff provides a steady accompaniment of eighth notes.

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a melody of eighth notes with slurs and two triplet markings. The lower staff is in bass clef and provides a harmonic accompaniment with eighth notes and slurs.

The second system continues the piece with two staves. The upper staff features a melodic line with slurs and eighth notes. The lower staff continues the accompaniment with eighth notes and slurs.

The third system shows two staves. The upper staff has a melodic line with eighth notes and slurs. The lower staff has a bass line with eighth notes and slurs.

The fourth system consists of two staves. The upper staff contains a melodic line with eighth notes and slurs. The lower staff provides accompaniment with eighth notes and slurs.

The fifth system features two staves. The upper staff has a melodic line with eighth notes and slurs. The lower staff continues the accompaniment with eighth notes and slurs.

The sixth and final system on the page consists of two staves. The upper staff has a melodic line with eighth notes and slurs. The lower staff provides accompaniment with eighth notes and slurs.

24. ESTAMOS CONTENTOS

Allegretto (M. M. ♩ = 60)

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 7/16. The music begins with a treble clef and a key signature of one sharp. The tempo is marked 'Allegretto' with a metronome marking of 60 quarter notes per minute. The first system contains 16 measures of music.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 7/16. The music continues from the first system. The second system contains 16 measures of music.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 7/16. The music continues from the second system. The third system contains 16 measures of music.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 7/16. The music continues from the third system. The fourth system contains 16 measures of music.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 7/16. The music continues from the fourth system. The fifth system contains 16 measures of music.

The sixth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 7/16. The music continues from the fifth system. The sixth system contains 16 measures of music.

First system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass clefs) with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The music features a melodic line in the treble clef and a supporting bass line in the bass clef.

Second system of musical notation, continuing the piece with two staves. The melodic line in the treble clef shows some chromatic movement.

Third system of musical notation, continuing the piece with two staves. The bass line features a steady eighth-note accompaniment.

Fourth system of musical notation, continuing the piece with two staves. A double bar line is present in the middle of the system.

Fifth system of musical notation, continuing the piece with two staves. A double bar line is present in the middle of the system.

Sixth system of musical notation, continuing the piece with two staves. A double bar line is present in the middle of the system.

25. PASO A PASO

Allegretto (M. M. ♩ = 70)

The musical score is written for piano in 6/8 time. It consists of six systems of two staves each. The tempo is marked 'Allegretto' with a metronome marking of ♩ = 70. The key signature has one sharp (F#). The music features a variety of rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, often beamed together. There are several measures with slurs and ties, and a repeat sign with first and second endings in the fifth system. The piece concludes with a final cadence in the sixth system.

STRAVAUSKY

First system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass clef) with various notes and rests.

Second system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass clef) with various notes and rests.

Third system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass clef) with various notes and rests.

Integración 10

Fourth system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass clef) with various notes and rests.

Fifth system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass clef) with various notes and rests.

Resultados de la Pansurritmia 37

Sixth system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass clef) with various notes and rests.

## 26. ALBORADA

Maestoso (M. M. ♩ = 72)

Musical score for '26. ALBORADA' in 2/4 time, marked 'Maestoso (M. M. ♩ = 72)'. The score consists of three systems of piano accompaniment, each with a right-hand and left-hand part. The first system features a melody in the right hand and a bass line in the left hand. The second system continues the melody and bass line. The third system concludes the piece with a final cadence.

## 27. RESPIRACION

Se repite 4 veces el ejercicio entero

Musical score for '27. RESPIRACION' in G major, 2/4 time. The exercise is presented in three systems, each illustrating the breath control technique. Each system begins with a whole note chord (G4) labeled 'Inspiración'. This is followed by a melodic line starting on A4, with a dotted line 'a.....' indicating the breath-holding period. The melodic line then descends through G4, F#4, E4, D4, C4, and B3, ending with a whole note chord (B3) labeled 'Expiración'.



**INDICE**

Ejercicio 11. Everá 83  
" 12. Saltar 85  
" 13. Tejer 87  
" 14. Piensa 88  
" 15. AUM 92  
" 16. El Sol 93  
" 17. El cuadrado 95  
" 18. Belleza 101  
" 19. Movimiento 104  
" 20. Vencer 107  
" 21. La música. La ideación y la palabra. Fórmulas paneuritmicas. 101  
" 22. 111. Hacer amistad. 111  
" 23. 115. 115  
" 24. Primer ciclo: Primavera 81  
" 25. Trílogia primera: 1. Despertar. 2. Conciliación. 3. Ual. 81  
" 26. Trílogia segunda: 4. Ascensión. 5. Elevación. 6. Apertura. 82  
" 27. Tetralogia: 7. Liberación. 8. Batir de manos. 9. Purificación. 10. Volar. 82  
" 28. Segundo ciclo: Verano 84  
" 29. Trílogia tercera: 11. Everá. 12. Saltar. 13. Tejer. 84  
" 30. Trílogia cuarta: 14. Piensa. 15. AUM. 16. El Sol se eleva. 84  
" 31. Trílogia quinta: 17. El cuadrado. 18. Belleza. 19. Movimiento. 84  
" 32. Tercer ciclo: Otoño 87  
" 33. Trílogia sexta: 20. Vencer. 21. Hacer amistad. 22. Hacer amistad. 87  
" 34. Tetralogia séptima: 23. Paso a paso. 24. Paso a paso. 25. Paso a paso. 87  
" 35. Cuarto ciclo: Invierno 89  
" 36. 27. Respiración. 28. Providencia. 89  
" 37. Tercera parte: Técnica de la Paneuritmia 89  
" 38. Ley del todo mental. Principio de correspondencia o analogía. Principio de vibración. Principio de polaridad. Principio de ritmo o periodicidad. Principio de causación o compensación. Principio de género. 89  
" 39. Los cuerpos de expresión humano-divina 31  
" 40. El cuerpo físico. El cuerpo etérico. Los chakras. El cuerpo astral. El cuerpo mental. El cuerpo causal. 31  
" 41. Resultados de la Paneuritmia 37  
" 42. Resultados a obtenerse sobre el campo de actividad humana. Activación de los principios superiores. Equilibrio de fuerza. Las poderosas fuerzas de la naturaleza viviente. Al ritmo de la evolución. 37

**Introducción 7**

**PRIMERA PARTE  
Profunda significación de la Paneuritmia**

**Qué es Paneuritmia 11**

**Integración 15**

**Antecedentes históricos de la Paneuritmia 19**

Hermes. Orfeo. Beinsa Dunó.

**Los grandes principios básicos de la Paneuritmia 23**

Ley del todo mental. Principio de correspondencia o analogía. Principio de vibración. Principio de polaridad. Principio de ritmo o periodicidad. Principio de causación o compensación. Principio de género.

**Los cuerpos de expresión humano-divina 31**

El cuerpo físico. El cuerpo etérico. Los chakras. El cuerpo astral. El cuerpo mental. El cuerpo causal.

**Resultados de la Paneuritmia 37**

Resultados a obtenerse sobre el campo de actividad humana. Activación de los principios superiores. Equilibrio de fuerza. Las poderosas fuerzas de la naturaleza viviente. Al ritmo de la evolución.

## SEGUNDA PARTE

### Los ejercicios de Paneuritmia.

#### Elementos componentes. Significación

#### Los movimientos 49

Forma, contenido y sentido. Clasificación de los movimientos. Polaridades.  
El círculo de la Paneuritmia. El eje Sol-Tierra.

#### El sonido 55

La música. La ideación y la palabra. Fórmulas paneurítmicas.

#### La significación 61

Primer ciclo: **Primavera** 61

**Trilogía primera:** 1. Despertar. 2. Conciliación. 3. Dar.

**Trilogía segunda:** 4. Ascensión. 5. Elevación. 6. Apertura.

**Tetralogía:** 7. Liberación. 8. Batir de manos. 9. Purificación. 10. Volar.

Segundo ciclo: **Verano** 64

**Trilogía tercera:** 11. Everá. 12. Saltar. 13. Tejer.

**Trilogía cuarta:** 14. Piensa. 15. AUM. 16. El Sol se eleva.

**Trilogía quinta:** 17. El cuadrado. 18. Belleza. 19. Movimiento.

Tercer ciclo: **Otoño** 67

**Trilogía sexta:** 20. Vencer. 21. La alegría de la tierra. 22. Hacer amistad.

**Tetralogía segunda:** 23. Bello día. 24. Estamos contentos. 25. Paso a paso.  
26. Alborada.

Cuarto ciclo: **Invierno** 69

27. Respiración. 28. Providencia.

## TERCERA PARTE

### Técnica de la Paneuritmia

Ejercicio 1. Despertar 73

" 2. Conciliación 74

" 3. Dar 75

" 4. Ascensión 76

" 5. Elevación 77

" 6. Apertura 78

" 7. Liberación 79

" 8. Batir de manos 80

" 9. Purificación 81

" 10. Volar 82

Ejercicio 11.	Everá	83
"	12. Saltar	85
"	13. Tejer	87
"	14. Piensa	89
"	15. AUM	92
"	16. El Sol se eleva	94
"	17. El cuadrado	99
"	18. Belleza	102
"	19. Movimiento	104
"	20. Vencer	107
"	21. La alegría de la Tierra	109
"	22. Hacer amistad	111
"	23. Bello día	115
"	24. Estamos contentos	118
"	25. Paso a paso	121
"	26. Alborada	123
"	27. Respiración	128
"	28. Providencia	130

#### CUARTA PARTE

##### Partituras musicales

Los 27 movimientos musicales para los 27 ejercicios de que se compone la obra. El ejercicio 28, es un anexo a la obra. 132

SEGUNDA PARTE

Los movimientos 49

Forma, contenido y sentido. Clasificación de los movimientos.  
El círculo de la Paneuritmia. El eje Sol-Tierra.

El sonido 55

La música. La ideación y la palabra. Fórmulas musicales.

La significación 61

Primer ciclo: Primavera 61  
Trilogía primera: 1. Despertar, 2. Conciliación, 3. Dar  
Trilogía segunda: 4. Ascensión, 5. Elevación, 6. Apertura  
Tetralogía: 7. Liberación, 8. Batir de manos, 9. Purificación, 10. Volar  
Segundo ciclo: Verano 64  
Trilogía tercera: 11. Everé, 12. Saltar, 13. Tejer  
Trilogía cuarta: 14. Piensa, 15. AUM, 16. El Sol se eleva.  
Trilogía quinta: 17. El cuadrado, 18. Belleza, 19. Movimiento.

Cuarto ciclo: Invierno 69

27. Respiración, 28. Providencia.

TERCERA PARTE

Técnica de la Paneuritmia

- Ejercicio 1. Despertar 73
- 2. Conciliación 74
- 3. Dar 75
- 4. Ascensión 76
- 5. Elevación 77
- 6. Apertura 78
- 7. Liberación 79
- 8. Batir de manos 80
- 9. Purificación 81
- 10. Volar 82

Impreso en Gráfica YANINA,  
R. Argentina 2686, V. Alsina, Bs. As.  
el 18 de noviembre de 1988.

Tirada: 3000 ejemplares

## EJERCICIOS DE ARMONIZACION INTEGRAL DEL SER

Paneuritmia, según la definición de Beinsa Dunó, es la "manifestación rítmica del Divino Principio Cósmico de Creación", y representa una re-creación evolutiva constante, un fluir perenne de la energía creadora universal, expresada rítmicamente en el orden progresivo del tiempo. Tal es el planteo inicial de esta bella obra de Aída Kurteff, dividida en cuatro partes. La Primera brinda antecedentes históricos y principios básicos, y comenta los cuerpos de expresión humano-divina y los resultados de tan preciada disciplina. La Segunda ahonda conceptos sobre movimientos, sonido y significación.



La Tercera desarrolla la técnica de la Paneuritmia con conceptos unívocos, tan originales como éstos, entre otros: Despertar, Conciliación, Dar, Ascensión, Elevación, Apertura, Liberación, Purificación, El sol se eleva, El cuadrado, Belleza, Movimiento, Vencer, Alegría de la tierra, Respiración y Providencia. La Cuarta y última parte está integrada exclusivamente por partituras musicales. Como muy bien lo indica la autora, esta técnica no está comprometida con religiones ni sectas actuales, aunque se establece sobre una determinada línea de conocimientos dinámicos y constructivos, tendientes a satisfacer una evidente necesidad humana de autosuperación equilibrada en lo personal-físico y en lo espiritual. **PANEURITMIA –MANIFESTACION RITMICA DEL DIVINO PRINCIPIO COSMICO DE CREACION–** es vía propicia de armonización integral del ser.