

БЕИНСА ДУНО

ПАНЕВРИТМИЯ



БЕИНСА ДУНО

ПАНЕВРИТМИЯ

I ЦИКЪЛ - 28 УПРАЖНЕНИЯ

II - СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

III - ПЕНТАГРАМ

**Издателство „Бяло Братство“
София, 2013**

Тази книга съдържа:

Първи дял на Паневритмията – 28 упражнения – от оригиналния текст на Ярмила Ментцлова, Мария Тодорова, Елена Андреева, Катя Грива от 1954-55 г., неиздаван досега

Втори дял – „Слънчеви лъчи“ – от единственото издание от 1942 г.

Трети дял – „Пентаграм“ – от „Паневритмия“ под съставителството на Крум Въжаров и Мария Митовска, София 1993 г.

Използван е фотоархивът на Ярмила Ментцлова, Мария Тодорова и д-р Жеков.

Фотограф на съвременните снимки – Живко Стоилов

На снимките – Севлия Цуцкова и Ясен Даскалов

Предпечатна подготовка – Иван Джеджев

Компютърна обработка на фотосите – Живко Стоилов

Изказваме сърдечна благодарност на семейство Арлет и Жан-Луи Гобо от Франция за любезно предоставения фотоархив на Ярмила Ментцлова

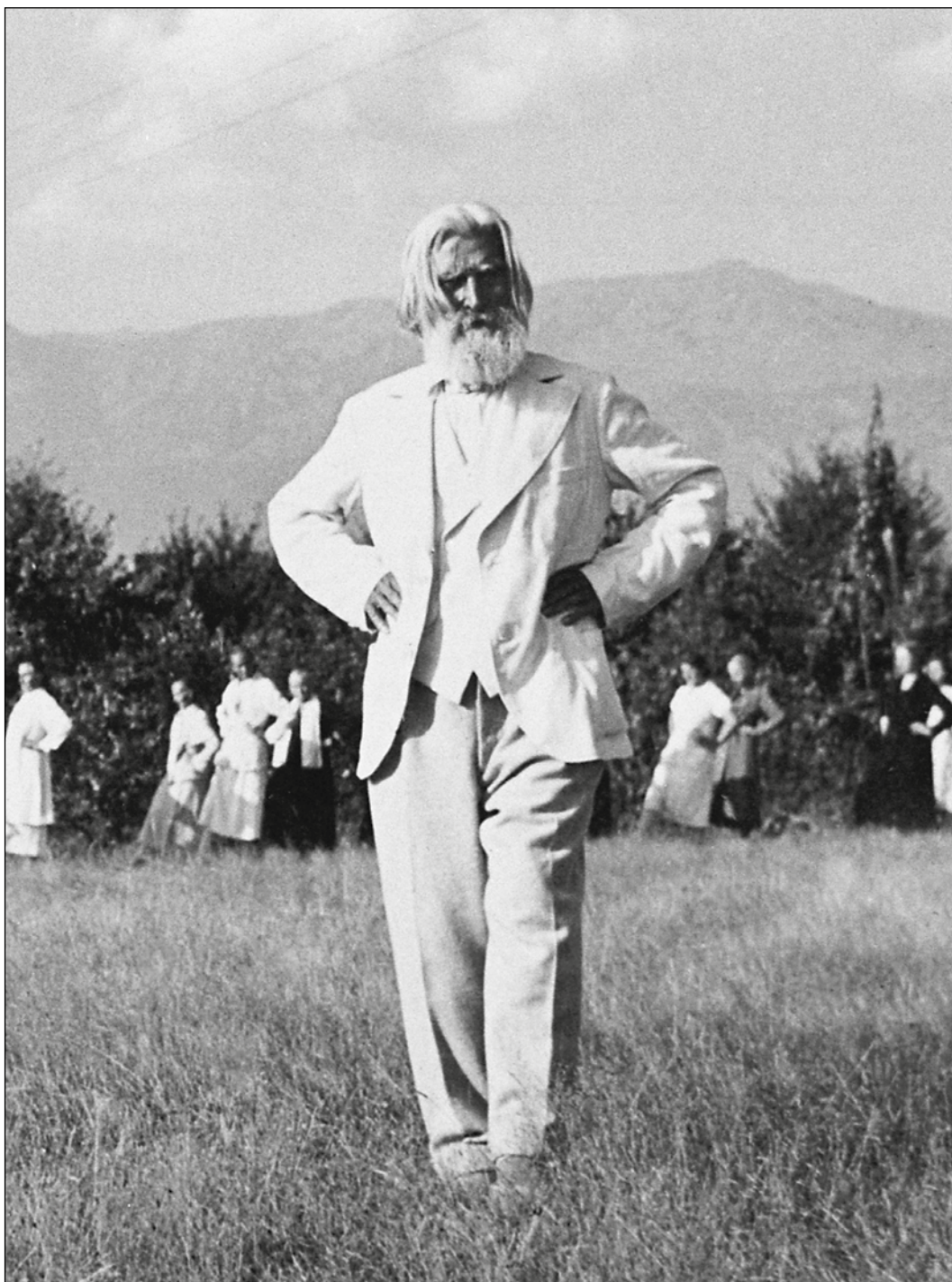
© Духовно общество „Бяло Братство“

© Издателство „Бяло Братство“, 2013

ISBN 978-954-744-212-2

Съдържание

Бейнса Дуно	5
Предговор от съставителите	6
Предисловие	7
Уводни думи	16
Основи на Паневритмията.....	17
I. Паневритмия – 28 форми (упражнения).....	26
1. Пробуждане	26
2. Примирение	28
3. Даване	30
4. Възлизане.....	32
5. Издигане (дигане).....	34
6. Отваряне.....	36
7. Освобождаване	39
8. Пляскане	41
9. Чистене	44
10. Летене	45
11. Евера.....	47
12. Скачане	51
13. Тъкане.....	53
14. Мислѝ	56
15. Аум	59
16. Изгрява Слънцето	61
17. Квадрат.....	65
18. Красота.....	69
19. Подвижност.....	71
20. Побеждаване	74
21. Радостта на Земята	77
22. Запознаване.....	81
23. Хубав ден.....	85
24. Колко сме доволни.....	89
25. Стъпка по стъпка	91
26. На ранина.....	94
27. Дишане	99
28. Промисъл.....	100
II. Слънчеви лъчи	102
Принципи	102
Описание.....	108
III. Пентаграм	123
Упътване за изпълнение на Пентаграма	124
Бележки към музиката.....	138



Учителя
Паневритмия на Изгрева

БЕИНСА ДУНО

(УЧИТЕЛЯ ПЕТЪР ДЪНОВ)

Петър Константинов Дънов е роден на 11 юли 1864 година в с. Хадърча (сега Николаевка), Варненско, в семейството на свещеник Константин Дъновски. Потомък е на два български възрожденски рода. Майка му Добра е дъщеря на чорбаджи Атанас Георгиев, кмет на Хадърча, открил първото българско училище във Варненския край, а баща му – отец Дъновски, е отслужил първото богослужение на български език в българската църква във Варна и е бил един от радетелите за българска религиозна свобода и просвещение.

След завършване на средното си образование в Свищов Петър Дънов заминава за Америка през 1888 г., за да следва теология в най-престижния за времето си Теологически факултет на Бостънския университет. След получаването на диплом за завършено висше образование веднага се записва и в Медицинския факултет на същия университет, където следва две години. През 1895 г. се завръща в България, а през 1896 г. излиза книгата му „Науката и възпитанието“. Годишите до 1900 са време на дълбока вътрешна трансформация и прозрение, в които той поема духовната си мисия. В следващите 11 години Петър Дънов изнася множество сказки и лекции върху духовни теми и френология във всички краища на България. Пътуванията му помагат да опознае народопсихологията на българина и да обогати своите френологични проучвания. Някои резултати от тях излизат през 1901 г. в списание „Родина“, за което той написва пет статии по френология под заглавие „Глави и лица“.

През 1900 г. във Варна се осъществява първата среща на неговите последователи. На нея идват само трима души, но оттогава срещите стават ежегодни, с десетки, а впоследствие стотици участници. Така започват летните събори на Духовната верига, която дава основата на Общество Бяло Братство. Заради необикновената дълбочина и проникновение на беседите и словата на Петър Дънов, на един от тези събори възниква обръщението „Учителю“, което оттогава остава. Духовният Учител бива разпознат зад личността на „г-н Дънов“.

От 1904 г. Петър Дънов се установява в София, а след 1911 г. неговите неделни беседи стават публични, започват в 10 ч. сутринта и продължават около час. В 1922 г. той слага началото на духовната Школа на Бялото Братство, в която теоретичните знания са съчетани с духовни практики, с методи за самоусъвършенстване, с упражнения за развиване на тялото, ума и контрол на емоциите.

От 1922 г. натаък Учителя редовно извежда учениците си в планината на Витоша и на Мусала. От 1929 г. ежегодно се прави летен лагер на Рила, в местността Седемте рилски езера. Това е „лятната духовна школа“, в която учениците са стимулирани да осъществяват потясна връзка с природата, да се ползват от нейните блага, да се справят с неблагоприятните условия на планината, както и да работят върху своите взаимоотношения.

През 1932 година на поляната на Изгрева край София се ражда Паневритмията – свещеният кръгов танц, чиито движения и музика са дадени от Учителя. В следващите години все повече ученици и последователи от страната се събират и обединяват в кръга на Паневритмията, която надхвърля националните граници и в момента вече се играе на петте континента.

През зимата на 1944 г. Учителя завършва земния си път. Последните му думи са „Една малка работа се завърши добре“.

Рано сутринта на 27 декември духът му напуска този свят.

Предговор от съставителите

Настоящото издание е първо по рода си и има документален характер. В него са публикувани описания на паневритмичните упражнения, направени от признати авторитети в тази област, които отразяват традицията в начина на изпълнение на упражненията.

За първи път се публикува описание на първия дял на Паневритмията, направено от екип учителки по Паневритмия, научени лично от Учителя: Мария Тодорова, Елена Андреева и Катя Грива (която е участвала предимно като консултант) и Ярмила Ментцлова, която след завръщането си в България през 1944 г. е учила Паневритмията от тях. Известно като „Паневритмията на сестрите“, това описание на 28-те упражнения, направено от първите учителки по Паневритмия, досега е съществувало само като циклостилен текст, предаван от ръка на ръка.

Описанието на втория дял на Паневритмията („Слънчеви лъчи“), което ви предлагаме, е единственият оригинал, известен досега. То е публикувано за първи път през 1942 година. Неговото съставителство дълго време е приписвано на Весела Несторова, но тя неколkokратно е заявила, че е автор само на поетичния текст към музиката, но не и на останалата част от книгата „Слънчеви лъчи“.

Третата част на Паневритмията („Пентаграм“), е взета от книгата „Паневритмия“ на Крум Въжаров и Мария Митовска, издание 1993 г. Считаме, че тяхното описание на този дял от Паневритмията е най-подробно и най-точно от всички публикувани досега.

На места, където оригиналните описания са неясни или непълни и дават повод за погрешно тълкуване, сме ги допълнили с **поставен в скоби текст с курсивен шрифт**, отличаващ се лесно от автентичния. Тези минимални допълнения не влизат в противоречие с автентичния текст, нито го изменят, а само го дообясняват.

Когато настоящото издание беше вече в процес на предпечат, получихме снимките на упражненията в изпълнение на Ярмила Ментцлова и Мария Тодорова, направени с цел да илюстрират „Паневритмията на сестрите“. Тези снимки се издирваха от години и тук се публикуват за първи път. Смятаме, че те са ценен исторически документ, който внася яснота по отношение на някои детайли на упражненията. Изказваме дълбоката си благодарност на семейство Гобо от Франция, които ни предоставиха тези снимки. Публикуваме ги почти всичките. На гърбовете на някои от тях Ярмила Ментцлова собственоръчно е нанасяла бележки. Поместваме най-значимите от тях до съответните снимки, за които се отнасят. Отбелязаните тактове и времена под другите снимки с Ярмила Ментцлова отговарят на нанесеното върху гърбовете на снимките.

Публикуваме музикалния текст от изданието 1941 г., в което за първи път са поместени заедно текстът и музиката на Паневритмията. Изключение правят упражнения 18, 19 и 24, които са поместени в тоналностите им от първото издание на музиката на Паневритмията от 1938 г., което е само нотен текст за две цигулки. Според мнението на професионалните музиканти, свирили Паневритмията в течение на няколко десетилетия, горепосочените упражнения винаги са изпълнявани в тези тоналности. Отбелязаните със звездичка пасажи от нотния текст са коментирани в края на книгата.

Още в първите издадени книги за Паневритмията се посочва изрично, че направените словесни описания не могат да дадат достатъчно ясна и точна представа за движенията. Необходимо е упражненията на Паневритмията да се видят и възприемат от живо изпълнение. Ние споделяме това мнение.

Съставители:

Атанас Атанасов, Людмила Червенкова, Николай Конакчиев, Светла Балтова, Ясен Даскалов

Консултанти:

Георги Петков, Георги Стойчев, Ина Дойнова, Петю Цанов

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учителя започва да дава Паневритмията на Братството още през 1922 година във вид на песни, придружени от движения и после влезли като упражнения в нея. По-системно обаче този процес започва през 1927 година и след известно прекъсване продължава в началото на тридесетте години. Така се появява и първото описание на паневритмичните движения от 1933 година от неизвестен засега автор. От това описание се вижда, че някои упражнения имат по няколко варианта, като постепенно те са отпаднали, а са въведени нови елементи, т.е. Паневритмията не е спусната в готова форма, а е процес в развитие и усъвършенстване. Всичко това, разбира се, се върши лично от Учителя с активната помощ на избрани от него ученици.

През 1938 г. Братството официално издава книга „Паневритмия“, в която описанието на физическите движения е извършено самостоятелно и единствено от сестра Милка Периклиева (детска учителка). Затова тя е поискала разрешение от Учителя. Самото описание е извършено около 1936 година. Да се опишат правилно движенията в Паневритмията е изключително трудно и изисква специализирано образование и работа в екип. Пред вид на това, съвсем естествено е, че тези описания са непълни, неточни, а има и допуснати някои грешки. Въпреки това трудът на Милка Периклиева е ценен, за което ние ѝ дължим признателност, любов и благодарност.

Ето какво казва по този въпрос сестра Мария Тодорова в своите спомени, публикувани в „Изгревът на Бялото Братство“, том I: „Освен това през 1938 година беше излязла от печат голямата книга „Паневритмия“. Но упражненията, описани от Боян Боев*, не бяха правилно описани. Бяха описани по начин, който не бе ясен за онзи, който за пръв път ще се обучава по книгата. Не беше ясен и за самите нас. Навремето не желяхмe да обидим брат Боян Боев. Сега, след заминаването на Учителя, трябваше да се предприеме нещо, за да може всички еднакво да играем Паневритмията... Тогава аз, Мария Тодорова, извиках Елена Андреева – стенографката на Учителя – и се уговорихме да започнем тази работа. Извикахме и Ярмила. Нали Учителя бе казал, че тя трябва да оправи упражненията на Паневритмията. Тя беше балерина, беше хореографка, имаше двигателна култура и знаеше от балета как точно могат да се опишат и дадат упражненията... Намерихме и една млада сестра, която да ни бъде като манекен-модел (Магдалена Петрова), и чрез нея се показваха упражненията. Тя ги играе, а ние стоим от страни и коментираме всяко движение – как трябва да се играе и как трябва да се запише. Така работихме няколко месеца и свършихме тази важна работа за Паневритмията. Направихме протокол и се подписахме трите: аз – Мария Тодорова, Елена Андреева и Ярмила Ментцлова... Така ние, трите сестри, свършихме една голяма работа. И Ярмила успя да изпълни задачата, която ѝ бе дадена от Учителя. Вече знаехме – каквото и да се случи в бъдеще, въпросът за Паневритмията е уреден и няма да има никакви спорове. Беше съставен нов текст и обясненията, които ние дадохме, бяха напълно достатъчни, а снимките, които трябваше да се прибавят към текста, ни давахме основание да мислим, че този проблем е разрешен...“.

Поради редица обективни причини и непосредствено след заминаването на Учителя Паневритмията все още не е била изпълнявана от играещите в достатъчна хармония и красота и много участници са допускали грешки при изпълнението ѝ. Затова през 1946

* Като автор на описанията на движенията сестрата неправилно посочва Боян Боев и това вероятно е поради тайната, която е пазела Милка Периклиева. Брат Боян Боев е написал само „Принципи на Паневритмията“, които са изцяло по Учителя (бел. състав.).

година сестра Елена Андреева повдига отново въпроса за Паневритмията (виж том IX на „Изгревът на Бялото Братство“): „... че не се играе точно, не се играе правилно. Аз това казах, защото смятам, че Паневритмията я проучих и като смятам, че съм я проучила, може да не съм я изпълнила съвършено, но имах желание да го направя. И тогава събрах 5-6 души: Мария Тодорова, Ярмила Ментцлова, Катя Грива – а това са стълбовете – и при Нана, тя имаше по-голяма къща; дъщерята на Славчо Печеников беше цигуларят и още някой имаше, но не мога други да ти кажа. Почнахме едно по едно да проучваме движенията... и така ние направихме описанията“.

От горепосочения текст се вижда, че в описанията на Паневритмията на трите сестри (Елена Андреева, Мария Тодорова и Ярмила Ментцлова) също участва и Катя Грива като консултант, както и някои други, чието име не е посочено. Именно участието на Катя Грива прави описанието на „сестрите“ много ценно, защото както споделя нейният брат Димитър Грива в том VIII на „Изгревът на Бялото Братство“, „Тя я играеше (Паневритмията) много точно, защото по нейните думи Учителя на нея е показвал упражненията в стаята си. Учителя я е играл, а тя е вървяла след Него и е повтаряла упражненията. След това тя е имала задачата да ги предава на другите братя и сестри“. Ето какво споделя Елена Андреева в спомените си, публикувани в том I на „Изгревът на Бялото Братство“:

„Учителя предаваше упражненията постепенно, едно след друго. В салона те се разучаваха от пет-шест сестри. След това тези сестри обучаваха другите... Катя Грива ги знаеше най-хубаво от всички. Тя ги учеше непосредствено от Учителя и после обучавахе и другите сестри. Но Учителя предаваше също лично и на тази група от пет-шест сестри в присъствието на Катя, която също беше от тази група. Аз бях тази, която беше определена да записва обясненията на упражненията...“.

Забележка: Описанието на „сестрите“ е извършено в периода 1946-1947 г. След това обаче те правят някои малки допълнения и уточнения в описанията на упражненията в периода 1954-55 г., поради което фактически съществуват два текста на описанията на „сестрите“.

Нека дадем много кратки биографични данни за „сестрите“ – съставители на текста, които ние познавахме и обичахме от цялото си сърце и душа. По-подробни биографични данни за тях са публикувани в поредицата „Изгревът на Бялото Братство“, а също така и кратки данни за Весела Несторова и Крум Въжаров, които имат съществен принос, съответно в „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“, както и за Олга Славчева, автор на текста на Паневритмията.

КАТЯ ГРИВА (1902–1974)

Тя завършва Музикалното училище в Пловдив, след което през 1928 г. заминава да учи пеене в Държавната музикална академия Санта Чечилия в Рим (Италия). След 5 години се завръща в България и постъпва като солистка в Софийската народна опера, където пее една година. Разочарована от атмосферата там и от междуличностните отношения, тя напуска операта. След това преподава пеене като педагог в средните училища.



За първи път тя посещава Учителя през 1932 година и оттогава е постоянно в неговата Школа, където дава своя значителен принос в областта на пеенето на песните на Учителя и на Паневритмията.

Сестра Катя Грива бе необикновена личност и още по-необикновена певица с неподражаем глас и певческа култура. Тя бе лирико-колоратурен сопран; учила е солово пеене при известната българска оперна певица Христина Морфова. Имаше изключителен такт и разбиране към музиката

на Учителя, като често я превръщаше в съответни движения. Катя Грива бе хубава, елегантна, фина сестра, образована, с голям такт и усет за красивото и изтънченото в изкуството. Като от извор бликаха и се разливаха около нея красота и изящество и това бе приятно за всички, които я наблюдаваха. За нас, по-младите, тя беше образец, модел и учител за правилното изучаване на Паневритмията, защото ние знаехме, че я е научила директно от Учителя, тъй като Той преди всичко на нея гласува високото доверие да обучава другите ученици от Школата.

ЕЛЕНА АНДРЕЕВА (1899–1990)

Завършва през 1923 г. Софийския университет с диплома по философия от Факултета по философия и педагогика. Допълнително през 1933 година взема успешно държавния изпит за учителска правоспособност по философия и педагогика като главен предмет, и история като второстепенен, за редовна гимназиална учителка, след което работи като такава в средните училища.



Учи също и стенография още като ученичка, а след това завършва и специализиран курс, което ѝ дава право да работи като стенограф в Народното събрание.

Запознава се с Учителя през 1920 година и от 1921 година става една от основните стенографки на беседите му.

Сестра Елена Андреева посвети живота си в служба на Делото на Учителя. Тя бе абсолютно честна, акуратна и рядко педантична в своите описания. Като стенограф на беседите, тя първа описва упражнението „Изгрява Слънцето“ още през 1922 година и поради това нейното описание е най-правилно и достоверно, защото тя фактически записва думите на Учителя. Бори се с всички сили за запазване чистотата на Паневритмията от всякакви посегателства и допринася изключително много за това.

МАРИЯ ТОДОРОВА (1898–1976)

Учи в Софийския университет три години във Факултета по философия и педагогика, но тъй като счита, че нейното призвание е музиката, се прехвърля в Музикалната академия в специалност пиано, която завършва. И наистина, тя става брилянтен пианист с изключителни интерпретации върху музиката на Учителя.



За първи път среща Учителя през 1916 година и три години го посещава като „частна ученичка“ (както той се изразява). Редовното посещение на беседите му тя започва от 1920 година, а след откриването на редовната окултна Школа през 1922 година и до нейния край тя е неизменно на пианото в салона на Изгрева. Високообразована и мъдра сестра, безкрайно предана на своя Учител, много точна в преценките и описанията си, Мария Тодорова е и с високо чувство за отговорност. Строга, но справедлива, тя приема като своя лична задача правилното и точно описание на движенията в Паневритмията и тъй като е една от тези непосредствено обучени от Учителя сестри, допринася със своята висока култура и последователност изключително много за това. Тя също беше една от нашите любими учителки по Паневритмия, от която научихме много.

ЯРМИЛА МЕНТЦЛОВА (1907–1983)

По произход тя е чехкиня, но е родена в България. Отива да учи танци във Франция през 1938 година и специализира там като хореограф. Последователка е на Айсидора Дънкан, която е имала школа за така наречения „свободен танц“. С професия на танцьорка и хореограф, тя се завръща в България през 1943 година и за първи път е заведена на Изгрева и се запознава с Учителя през 1944 година.



Ето един интересен спомен за срещата ѝ с Учителя от сестра Мария Златева (виж том I на „Изгревът на Бялото Братство“):

„Беше към 20 декември 1944 г. Аз и сестра Ярмила Ментцлова се разхождахме по кръга на поляната, гдето сутрин играехме гимнастиките. Бяхме приятно изненадани, когато видяхме Учителя – блед, заметнат с пелерината си, да се приближава към нас. Когато бяхме съвсем близо, той каза на Ярмила: „Вие, сестра, ще оправите гимнастиките!“ „Учителю, аз не мога да ги дам правилно. Ще ги играя като балерина.“ „Не! – прекъсна я Учителя. — Вие ще се допитате до тези сестри, които бяха край мен – Катя Грива и другите. Вие ще оправите Паневритмията!“. След това се обърна и си отиде. Наистина, както и сега, така и по-рано Паневритмията не се играеше съвсем правилно, затова се налага да има един образец на правилното изпълнение на гимнастиките. Тогава Учителя е избрал сестра Ярмила, тъй като тя самата е балерина – би могла да бъде добър

образец за правилното изпълнение на упражненията. Но преди това тя трябваше да ги усвои много добре от Катя Грива и другите сестри, които разучаваха Паневритмията в онези летни вечери, когато Учителя им ги показваше. Това му поръчение чух само аз. Но то не можа да се изпълни, тъй като сестра Ярмила замина за чужбина. Учителя ѝ каза, че тя трябва да работи тук, за България, а не в чужбина. Тя напусна България, защото тук не можа да си изработи пенсия, а се намесиха и някои други причини от личен характер. Години по-късно научих, че била създадена една работна група от Елена Андреева – стенографка на Учителя, Мария Тодорова – музикант, и Ярмила Ментцлова – балерина, която е дала ново, подробно и точно описание на упражненията от Паневритмията. Така те изпълняват поръчението на Учителя“.

Трябва да отбележим обаче, че при престоя си във Франция Ярмила се свързва с групата на Михаил Иванов в Париж и там се запознава за първи път с Паневритмията. Тогава все още не я знае много добре, но когато се завръща в България, се свързва със Мария Тодорова, Катя Грива и Елена Андреева и я заучава професионално. Отличавала се е с голям усет и много добро изпълнение на Паневритмията. Като истински професионалист, тя допринася извънредно много за прецизното описание на движенията, дадено в настоящата Паневритмия на „сестрите“.

Ярмила Ментцлова се изселва от България около 1955 година и живее във Франция, където организира курсове по Паневритмия в Париж, от една страна, и от друга – летни курсове в подножието на Алпите. По писмените сведения, които имаме от семейство Arlette и Jean-Louis GOBEAU, които живеят в гр. SERRES – Франция, и които са научили Паневритмията от нея през 1961 година, тя винаги (т.е. до последните си дни) е играла и преподавала Паневритмията така, както е дадена в настоящото описание на „сестрите“. Това семейство и сега организира летни курсове по Паневритмия в своя дом в подножието на Алпите.

* Ведно свое писмо до Боян Боев от 1939г. Михаил Иванов съобщава, че „много братя и сестри се събират да я разучаваме заедно със сестра Ярмила“.

Това хвърля нова светлина върху този период и означава, че при заминаването си във Франция тя вече е била запозната с Паневритмията (бел. състав.).

КРУМ ВЪЖАРОВ (1908–1991)

Първоначално завършва Трета мъжка гимназия в София. Още като младеж се увлича от спиритуализма и западния окултизъм. През 1928 г. заминава да учи в Атина (Гърция) във Висшия институт, в отдел „Социални грижи“. След завършването на втората година се завръща в България и завършва психология в Софийския университет, както и английска филология. Работи върху психологията на движенията и има публикации по тази тема. Той е един от основателите на Института за стопанска рационализация, където завежда отдел „Професионално напътствие и подбор“. Бил е три години и председател на Централната комисия по трудови норми.



През 1927 г. се среща за първи път с Учителя и този първи кратък разговор променя коренно живота му. След завръщането си в България, в духовен план той поема пътя на ученика в Школата на Учителя, като един от учениците в Младежкия окултен клас.

По душа турист и любител на природата, той има изключителни заслуги и принос за добрата организация и ред в планинската школа на Учителя на Рила, както по време на Учителя, така и след неговото заминаване. Надарен с много добър организаторски талант, той и с личния си пример увеличава по-младите в работата за Делото. С добри философски познания и като задълбочен астролог, той ръководеше младежка група, която се интересуваше от тези области.

По време на Учителя той е сравнително млад и не е от тези „учители по Паневритмия“, които Учителя лично е обучавал. Независимо от това има постоянен и задълбочен интерес към нея и успява да даде своя принос. През 1982 г. заминава за два месеца във Франция и работи заедно с Ярмила по нейната книга за Паневритмията. За известно време там също е и Мария Митовска. Неговият принос към книгата на Ярмила е преди всичко в това, че той е дал духовния смисъл на всяко едно движение съгласно Словото на Учителя. Така той е съавтор на издадената от нея книга.

Като най-голям негов принос в тази област ние считаме неговата много задълбочена и правилна разработка при описанието на „Пентаграма“, която включваме в тази книга с любезното разрешение на Мария Митовска и с благодарност към нея за дългогодишната ѝ всеотдайна работа в областта на Паневритмията като цяло, както и в нейното разпространение в целия свят.

ОЛГА СЛАВЧЕВА (1894–1967)

Родена е в гр. Цариброд. Нейното семейство и роднините ѝ са останали в Югославия. От малка останала сама и без възможност да ходи на училище, тя работи като прислужница. Силна и волева натура, тя се самообразова, подпомогната най-вече от Паша Теодорова; явява се на изпити и така завършва гимназия. След това завършва българска филология в Софийския университет и работи като гимназиална учителка по литература в редица градове из страната.

Олга Славчева е една от абсолютно преданите и последователни ученици на Учителя и преминава през времето на цялата Школа – от 1922 до 1944 г. Нейното верую в живота бе: да живее за Господа и да служи на Господа.

Надарена с ярък поетичен талант, тя участва в кръжока за начинаещи млади поети,

ръководен лично от известния български писател и поет Иван Вазов. Има няколко стихосбирки, както и поетични текстове върху мелодии на Учителя. С вдъхновение и поетичен талант тя описва по неповторим начин, подред и по дати, всички екскурзии на Учителя с Братството по времето на цялата Школа. Тя е един от учениците в Школата, които Учителя е ценял особено много.

Сестра Олга беше слънчева, светла, жизнерадостна, енергична, работлива, всеобхватна и от нея бликаше светлина. Тя беше един слънчев лъч, слезнал и се изпълтил в тяло. Нейното присъствие разтваряше врати, отваряше сърца и ни заразяваше с песни, с веселост и широта, чрез нея се преливаше част от аурата на Изгрева. Чувствителна натура от най-чист вид, вечно засмяна, в усмивката ѝ се излъчваше слънчева енергия и слънчева аура.

И все пак най-значимото, което тя ни остави, е безспорно текстът на Паневритмията. Историята на написването му е много интересна. Ето какво споделя по този въпрос сестра Мария Тодорова в своите спомени (виж том I „Изгревът на Бялото Братство“):

„Учителя извиква Олга Славчева, която бе поетеса. Годината е 1934. „Ще можете ли, сестра, да напишете думи за музиката на нашите упражнения?“ Олга се стеснява: „Но Учителю, дали ще мога да ги напиша? Много е сложно това за мен. Ще улуча ли да подредя думите в съответствие с мелодията и да не загубя ритъма? Страх ме е, Учителю“. Учителя с усмивка ѝ казва: „Ние ще ти помогнем. Ще ти изпратим едно същество, което ще ти помогне за текста. То ще ти продиктува думите за музиката на отделните упражнения“ – Учителя замълчава и се усмихва. „Е, щом е така, да се опитаме и двете – аз и това същество...“.

Пълната история на написването на този текст е описана подробно в посочената книга.

Готовият текст е приет и одобрен от Учителя. Талантът на Олга Славчева и светлото вдъхновение ѝ помагат да ни дари красивите и чисти думи, които и днес се пеят в Паневритмията.

ВЕСЕЛА НЕСТОРОВА (1908–2002)

Още като дете майка ѝ я води на беседи на ул. „Опълченска“ 66. Завършва средното си образование в Американския колеж в Ловеч и като отлична ученичка получава стипендия за „Елмайра колидж“, гр. Кантон в щата Ню Йорк – САЩ. Това е първият колеж в Америка само за девизи, основан през 1855 г. Нейната специалност е литература и философия, но взема уроци и по пеене, като още от дете свири на пиано. След четиригодишно обучение завършва висшето си образование през 1932 г. и се завръща в България. Работи като преподавател по английски език и литература в различни училища в страната.



След завръщането си тя веднага отива при Учителя на Изгрева и от този момент се включва активно в братския живот. Тя е един от самоотвержените работници за Новото около Учителя. Педагог по професия и талантлив музикант по призвание, тя влиза в духовния кръг около Учителя, за да остане завинаги в тази животворна и мистична среда, даряваща я с постоянен прилив на творческа енергия. По поръчение на Учителя разработва композиции по неговата музика. Като преводач прави преводи на посочени от него беседи на английски език. Той многократно ѝ е подчертавал голямото значение и необходимост да се преведе Словото на английски език и по тази задача тя работи всеотдайно и безкористно до края на земния си път.

Като музикант и надарена с природна пластичност и естетика, В. Несторова взема дейно участие и в Паневритмията и особено в „Слънчеви лъчи“. Ето какво споделя тя в автобиографичната си книга „Път към светлината“: „След една беседа (през 1942 г.), на която Учителя бе дал следния завършек: „Зора се е чудна зазорила, тя живота нов е проявила“, ми дойде идея да напиша думи за упражненията „Слънчеви лъчи“ и да ги пеem. Отидох на полянката и вдъхновено започнах да ги пиша. Но реших, че най-напред трябва да попитам Учителя дали е съгласен да напиша стиховете. Той одобри идеята и аз седнах сред полянката на Изгрева и започнах да пиша. Думите идваха леко, ритмично... Прочетох думите на Учителя, след като ги написах, и той ми каза да ги дам за печат. Много бях щастлива, че ми дадох възможност да направя малък принос към братския живот“.

За нас, по-младите, самото присъствие на сестра Весела одухотворяваше всичко. Постоянната ѝ жизненост ни омайваше, а творческият ѝ плам ни пренасяше в друг свят – свят на музика, на светлина, на красиви образи. Но истинската магия започваше, когато тя седнеше на пианото. Гласът ѝ беше възшебно топъл и проникновен, като че самият дух на музиката бе сред нас. Чрез музиката се усещаше силата на нейния богат вътрешен живот. От пеенето ѝ разбирахме, че той е поставен на принципите чистота и святост. Онова, което тя бе поела от Учителя, сега щедро раздаваше на всички, които я слушахме. А то беше енергия с най-високи вибрации, докосващи най-фините ни чувства.

Особено важна роля изигра сестра Весела Несторова в запазването автентичността на Паневритмията, както е дадена от Учителя, и специално в периода след 1990 г., когато много нови хора бяха подвеждани от някои грешки в издадената през 1938 г. „Паневритмия“. Тогава тя застана като морална опора и верен ориентир в търсенето на Истината. В това отношение за нас е много ценен видеофилмът, заснет в Leverett, MA, САЩ през 1992 г., където тя изиграва цялата Паневритмия (първите 28 упражнения). От този филм се вижда, че тя изпълнява упражненията точно така, както са описани в описанието, направено от „сестрите“. Впрочем и ние, като „живи свидетели“, свидетелствуваме, че тя, както и другите „сестри“, които познавахме лично, винаги са ги играли по този начин, т.е. така, както им е било преподадено лично от Учителя.

Ясно е, че абсолютно вярна и точна е само „Живата Паневритмия“, която самият Учител е играел. Но тъй като Паневритмията е нещо живо и развиващо се по време на Учителя и след редица експерименти, които самият той е правил, трябва да се отбележи, че има някои промени, които той е въвел в по-сетнешните години. Затова за нас най-правилна е Паневритмията от последните години на Учителя, след корекциите и допълненията, направени от него. Той се погрижи да ни я остави в „жив вид“, като лично обучи тези няколко сестри, които впоследствие обучаваха и нас, по-младите. А именно тези сестри и ни оставиха това безценно описание на първите 28 упражнения, което, макар и „несъвършено“, но точно и вярно отразява движенията в Паневритмията. То трябва да се има предвид и да послужи за прекрасна основа на бъдещи издания.

Описанието на „сестрите“ и допълненията към него са извършени в периода 1946-1955 година, но поради смяната на политическия строй в България тогава не е могло да бъде издадено като книга. Ако тогава би могла да бъде отпечатана тази книга, не биха възникнали противоречия относно някои упражнения у новите хора, дошли в Братството през последните години. Между прочем отпечатването в тази книга на първите 28 упражнения, както са описани от горепосочения екип от сестри, има за цел да документира техния труд, да го направи достъпен, описано от „сестрите“, и нещо повече – да спомогне на всички да намерят истината относно някои различия в описанията на движенията, дадени

в различни публикации за Паневритмията. С това изразяваме и благодарност на тези сестри за добре изпълнения дълг пред нашия любим Учител.

Нека накратко отбележим, че Учителя дава на Братството малко след първите 28 упражнения и „Пентаграма“, а през 1941 година и „Слънчеви лъчи“. Всъщност първата част на „Лъчите“ е дадена в навечерието на Петровден през 1938 година.

Нека се надяваме, че всички приятели на Паневритмията ще оценят по достойнство този труд и той ще им послужи като фенер за намиране на вярната посока и правилните отговори.

И накрая държим да отбележим, че всъщност цялото Братство играеше Паневритмията до 1990 година точно така, както е описано от „сестрите“, и между отделните изпълнители не е имало разногласия. Затова именно смятаме, че сме длъжни и имаме щастието да предложим и на бъдещите поколения това описание, така че да се запази автентичността на Паневритмията, дадена за Новото човечество от Всемировия Учител Беинса Дуно.

Съставители: Георги Петков и Ина Дойнова



Разучаване на Паневритмията с Учителя на поляната на Изгрева



ПАНЕВРИТМИЯ

I цикъл – 28 упражнения

УВОДНИ ДУМИ

Същинския смисъл на думата „Паневритмия“ Учителя е изяснил от духовно-окултно гледище със следното изчерпателно и пълно с богат смисъл изречение: Паневритмията е разумна обмяна със силите на живата Природа.

Ако се взрем по-настойчиво в дълбокия смисъл на човешкия и космичния живот, ще открием, че всяка промяна в микроскопичното битие е отражение или резонанс на един обилен живот, който блика в макрокосмоса. Пробуденият от съня на своето биологично битие човек винаги се стреми да даде израз на тоя висш живот на Духа, както чрез изразните средства на музиката, живописата, архитектурата и пр., тъй и с хореографското изкуство. Движенията, които правим във всекидневния си живот, са израз на една или друга идея. И ако бихме имали търпението и наблюдателността на един изследвач, бихме могли да ги класифицираме в дялове, съобразно с идеите и настроенията, които те изразяват.

Ако човек си постави задачата да отгледа и отхрани в себе си възвишени мисли и чувства, ако в желанието си да върви по извитъците на своя духовен възход той се стреми да направи живота си по-пълносъзнателен, тогава би трябвало и движенията, които върши, да бъдат съзнателен израз на известни идеи.

Всяко упражнение в голямото хореографско изкуство е израз на някаква мисъл. Би трябвало това изкуство да е така свършено, че наблюдателят да долавя в движенията тази мисъл или идея, които те изразяват. Преповторението на дадена пластична фигура трябва по този път да ни доведе до идеята, до мисълта, до вътрешното изживяване. Следователно играта е средство за израз на духовното; ритмиката на телесната игра ни води до ритмиката на нашия духовен живот.

Всичките 28 упражнения на Паневритмията – извлечени из живата Природа – са израз на съответни възходящи състояния на човека. Те са спокойни, лишени от стихийността на опиянението, прости, с великата простота на мировите закони и чисти от външните ефекти, които убиват волята за съсредоточаване. Игрят се на ранина, в часовете на събуждащия се живот, когато и световното сърце с пълни шепи дарява великия дар на една обич.

Колелото на Паневритмията е едно малко преповтаряне на огромното световно колело, по което протичат силите на макрокосмичния живот. То крие в своята идея идеята за Божественото пробуждане на Живота, крие четирите годишни времена, радостта на даването и всички ония състояния, през които минава човек в своя живот.

Чрез играта в тия ранни часове всеки може да дойде в резонанс с протичащите благодатни сили на живата Природа. Чрез тия игри, които упражняват толкова повече своето въздействие, колкото по-съсредоточено и съзнателно се изпълняват, се съдейства за поклъването и израстването на вложените скъпи дарове на всеки човек.

ОСНОВИ НА ПАНЕВРИТМИЯТА*

Всред кипежа на днешния живот човек трябва да долавя известни симптоми, по които да съди за тенденциите и насоките на развитието. При многообразието на съвременната епоха човек трябва да е достатъчно наблюдателен, за да забележи характерните симптоми, които говорят за двигателните сили на епохата. Тия симптоми са само букви и по тях прозорливият може да съди за дълбоките процеси, които стават в дълбините на обществото, и за изгледите на близкото бъдеще.

Такъв симптом е и Паневритмията.

Преди да говорим за същността на Паневритмията, нека разгледаме езиковия произход на тая дума. Тя е съставена от три корена: представката „пан“ в началото значи „все“, „всичко“, „всеобщ“, „космичен“. Втората представка „ев“, или на латински в първоначалния си вид „eu“, значи „истински“, „висш“. „Ев“ е това, от което излиза всичко; то означава същината, реалното, същественото в света. А ритъм значи правилност в движението или във всеки друг външен израз на нещата. Представката „пан“ означава, че се говори за един ритъм, който царува в целокупната Природа, в основите на цялото Битие. Тогава според езиковия произход на думата „Паневритмия“ можем да я наречем „космичен висш ритъм“.

Нека кажем няколко думи за основите и законите на Паневритмията. Тя е хармонично творческо изявление на Божественото начало във Вселената.

В красивия свещен час, когато цялата Природа тръпне от радост при изгрев слънце, се образува живият кръг на Паневритмията. В ранно утро, всред цветя и цъфнали дървета, почват ритмичните ѝ движения. Кои са тези, които образуват живия кръг на Паневритмията? Те са, които искат да влязат в един свят на поезия, свобода и творчество.

В основите на Паневритмията седят следните седем принципа:

1. Принцип на разумността. Той гласи: Всичко е ум и разум. Всичко в света е разумно.

2. Принцип на съответствието. Той може да се изясни така: Между всички неща има подобие, съответствие. Херметичната философия изразява това със следните думи: „Каквото има горе, има го и долу“. Например има съответствие между идея, тон, форма, движение, цвят, число. Има съответствие между химичните елементи и краските. Явления, съответни на раждане и смърт, срещаме в разните области на живота. Или друг пример: има морски прилив и отлив, приливи и отливи в различните годишни времена, прилив и отлив във вътрешния живот на човека и пр.

3. Принцип на трептенията или движенията. Този принцип гласи: Всичко е в движение, всичко трепти. Нищо не е в покой. Фактите на съвременната наука потвърждават това. Трептенията на материята, на енергията, на ума и даже на Духа се различават според бързината. Трептенията растат по бързина от материята към Духа. Има безброй видове и степени на трептения според бързината им.

Явленията в Природата могат да се изучават от различни гледища, между другото и от гледище на трептението. Например могат да се изучат трептенията на светлината, звука, електричеството, магнетизма, трептенията на материята в разните ѝ състояния, в разните организми и пр.

4. Принцип на полярност, двойственост. Всичко в Природата е двойствено, поляризирано. Двойствеността е основен закон във Всемира. Например има мъжки и женски

* Този текст е публикуван за първи път в книгата „Паневритмия“ 1941 г. и се предполага, че е написан от Боян Боев по идеи и под редакция на Учителя.

принцип, положително и отрицателно електричество. Полюси имат Земята, човешкият организъм, растенията, яйцето, кристалът, магнитът и пр.

5. Принцип на ритъма. Друг основен и всеобщ закон в Природата е ритъмът, или периодичността. Всичко в Природата е ритмично, периодично. Например има ритъм в трептенията на светлината, в годишните времена, в дните и нощите, в раждането и смъртта, в прилива и отлива. После има ритъм в земните движения. Земната ос прави малки колебания, които образуват цял кръг около полюса за приблизително 26 000 години. После имаме ритмично или периодично идване на кометите, ритъм в човешкия живот, ритъм в историческия процес и пр.

6. Принцип на причини и последствия. Всичко в света има разумни причини. Понякога виждаме, че причината е неразумна, но зад нея има Разумност.

7. Принцип на единството или сродството. Всички неща в Природата са сродни, родствени, защото в основата им лежи единството. Например химичните елементи са наглед много различни един от друг, но в основата им лежат електроните, кондензиращият етер. Всички елементи не са нищо друго освен различни комбинации на електроните. При близките неща сродството се вижда по-явно, а при по-далечните то лежи по-дълбоко.

От втория горен принцип следва, че има връзка между тон и движение. Даже ако разгледаме тона от определено гледище, той не е ли движение? Този тънък усет за връзката между тон и движение е вложен от Природата във всеки човек. Стига само човек да следва нейните подбуди, той по естествен начин ще дойде до съчетанието на думите с музиката и движението. Да наблюдаваме някого, у когото е развит усетът към ритъм и тон: когато той слуша някое музикално произведение, как почва неволно да движи крак или ръка? Или да наблюдаваме някои деца, у които има развит усет за тон, ритъм и пластика: когато чуят някоя песен, те веднага почват да правят движения, които съответстват в по-малка или по-голяма степен на думите и музиката. Те може да са 3-4-годишни, но интуитивно долавят връзката между музиката и движението. В тия моменти Космични сили действат чрез тях; вечните закони, които царуват в цялото Битие, се изявяват чрез тях.

Нека се опита човек да превърне каквато и да е песен в движение, и ще види какво голямо въздействие ще окаже това върху него. Тогава думите и тоновете оживяват, добиват друг живот, почват да му разкриват едно скрито дълбоко значение, ново съдържание, което досега не е подозирал в тях; той долавя скритата потенциална мощ в думите и музиката. И самият той става друг, преобразява се. Думите, тоновете и движенията, така съчетани, упражняват един вид магично действие върху тялото, мислите, чувствата и волята му; те действат дълбоко на неговото естество и раздвижват всичките му сили – физически и духовни. В този момент той започва да разбира по-добре себе си, хората, Природата. Като че ли тогава всяка форма в Природата – звезда, камъче, тревичка, цвете, мушичка, човек – му говори и му разкрива скрития си смисъл.

Движенията на Паневритмията са извлечени из самата Природа. И само тези движения са мощни, силни, обновителни, които са извлечени из нея. Законите на паневритмичните движения са написани в целия Всемир. Тези движения са основани на дълбокото познаване на силите, действащи в човешкия организъм и в цялото Битие.

От друга страна съчетанието на паневритмичните движения с музиката, думите и идеите не е произволно, а е основано на втория от горните принципи – принципа на съответствието. Тези движения са в строга закономерна връзка с идеите и музиката.

Паневритмията се основава на законите на съответствието между идея, дума, музика и движение. Защото само когато движенията строго съответстват на думите и музиката, ще имаме онова възродително действие върху човека.

Паневритмия съществува в цялата Природа. Земята се движи около Слънцето с бързина 29 км в секунда. Слънчевата система като цяло се движи към известни съзвездия. Земята и другите планети, Слънцето и всички други небесни тела се движат по законите на Паневритмията. Земята има повече от 10 вида движения. Ако си ги представим съчетани в едно, ще видим каква красива форма на движение се получава. Това има отражение върху земния живот – в проявените форми и процеси, които срещаме около нас, например в спираловидното движение на стебления връх при неговия растеж нагоре – „нутационно движение“ – виждаме отражение на спиралния път, който прави Земята из космичното пространство. Има хармония и ритъм в цялото Битие. Целият Космос е проникнат от музика и движение, съчетани в едно цяло. Това е именно Паневритмията. При движението на небесните тела от тях излиза тъй наречената хармония на сферите – една музика, която пълни космичното пространство.

И движението на светлината е Паневритмия. В нея има движение, ритъм и музика. Даже доказано е от физиката, че светлината, която излиза от Слънцето, пулсира, т.е. в нея има една ритмичност, каквато има и в човешкото сърце. Както сърцето периодически изпраща кръв по цялото тяло, тъй и светлината излиза от Слънцето периодически в по-голямо или по-малко количество. Движението на етерните светлинни вълни е Паневритмия. Червените, портокаловите, жълтите и пр. лъчи на слънчевата светлина – всеки от тях си има свои движения и своя музика, които се преплитат заедно и образуват великата хармония, която прониква Всемира.

Механичното изучаване на нещата не разполага още с данни върху Паневритмията. То има само факти, но няма данни, за да я обоснове. То не знае при една песен какви движения трябва да направи тялото, кое движение на кой тон, дума и идея съответства. Но една по-дълбока наука изучава законите на това съответствие.

В движенията на Паневритмията взимат участие ръцете, краката и пр., цялото тяло се поставя в движение и в пози, които съответстват на думите и тоновете. В Паневритмията се турят в движение всички видове геометрични линии: прави, криви, вълнообразни и смесени. Има движения силни, меки и светли. В меките движения преобладават кривите линии, в силните движения – правите линии, а пък светлите движения са съчетание на прави и криви линии. Има движения на електричеството и магнетизма; има студени и топли движения.

Има три степени движения: механични, органични и психични. Механични движения са тия, при които разумността действа отвън, а не отвътре. Органични са тия, при които вътрешният живот взема участие, но не като ясна съзнателна мисъл. А психични движения са тия, които са свързани с определена мисъл.

В Паневритмията няма излишни движения, т.е. движения без смисъл и без положително действие. Нейните движения са най-икономични. Те са най-целесъобразните движения, с които се постига най-голям резултат. В Паневритмията всяка линия на движение строго съответства на известни сили на човешкия организъм и на човешкото съзнание и ги събужда към дейност, към активност. По този начин Паневритмията се явява като стимулатор за извикване към живот на физическите и духовните сили на човека.

Ето защо можем да кажем, че Паневритмията е наука, която регулира физическите, духовните и умствените процеси в човека. Можем да я наречем наука на хармоничните движения във връзка с човешките мисли и чувства. При Паневритмията човек трябва да мисли, да чувства и да се движи едновременно! Ако движенията не се свържат с човешките мисли и чувства, ако тия последните не присъстват и не участват, тогава тия движения ще бъдат механични и няма да имат онова мощно обновително и освежително действие върху тялото, ума, сърцето, душата и духа на човека!

Важен е следният основен космичен закон: има един ритъм на Цялото, има един „пулс на живота“ на космическия организъм. Човек е част от това Цяло; той е като един винт, като едно малко колело във великия строеж на Цялото. Ритъмът, пулсът на Цялото се предава, се прелива във всички части. Например ритъмът на сърцето не е случаен, но е свързан с ритъма, с който пулсира слънчевият живот. Има връзка между сърдечния и слънчевия ритъм. И когато човек е в хармония с Цялото, тогава всичко в неговия организъм върви добре, понеже космичният ритъм, космичният пулс на живота се прелива в неговото сърце, в неговото кръвообращение, в неговото дишане, в дейността на всичките му органи, и те работят правилно. И тогава човек е здрав, твори и гради на великата сцена на живота. Тогава ритъмът, пулсът на Природата се предава нему така, както дейността на един сложен механизъм се предава на вървежа на всеки малък винт или колелце, които влизат като части в него.

Но пита се, кога човек е в хармония с това Цяло, с този космичен организъм, за да приеме неговия ритъм, неговия пулс? Когато е добър, справедлив и разумен, когато тече през него Любовта, понеже Разумността и Любовта са основните принципи, които царуват в Природата. Те са извори, от които излизат двигателите на всички други сили в Природата. Всичко в Природата е Любов и Разумност! Когато човек е в хармония с Цялото, тогава ритъмът, линиите на Космичната Паневритмия се преливат в него, изразяват се чрез него.

От гореказаното става ясен следният закон на Паневритмията: човек може да прави красиво и плавно паневритмичните движения, като в момента мисли, чувства и постъпва добре.

Паневритмията тонира човека, организира и хармонизира вътрешните му сили, координира ги и ги насочва към разумен живот. Затова можем да кажем: тя е метод за самовъзпитание и възпитание на разумните същества. Паневритмията представлява висшият закон, който трябва да се приложи за самовъзпитанието на индивида и обществото.

В древните мистични школи песните са се пеели при движение! В тия школи са знаели какви мощни сили се събуждат чрез съчетанието на думите, музиката и движението. Произнасянето на известни възвишени изречения се придружавали с песен и специални движения. И това е имало мощно въздействие върху самите тях. В древните мистични школи Паневритмията е била метод за възпитание на всички ученици. Те са били възпитавани чрез ритмични движения, свързани с определени идеи и съчетани с пеене.

Мистични школи съществуват не само тук, но и на всички планети. Жителите на планетите и на Слънцето прилагат Паневритмията. Природата не е мъртъв механизъм. Навсякъде в нея има живот. Разумни същества населяват целия всемир.

Независимо от това, дали ние съзнаваме, или не, съществува около нас един свят на същества с висша интелигентност. Ние сме заобиколени с техните мисли, с техните сили, с техния живот. Трябва да съзнаем това. Някои от тях са завършили отдавна своята човешка еволюция, а някои сега я завършват. Човечеството върви по светлия път, начертан и изминат от тях. То върви подир тях по красивия път на възхода и просветлението. Редът на човечеството иде след тях във великата еволюционна стълба. Те са работници, служители във великата лаборатория на Природата. Именно те са разумните сили, които работят във всемирната държава, в която царува велика хармония, висша красота, необикновен ред, точност и разумност. Ние трябва да се свържем с техния свят, за да могат те да ни предадат своите идеи и подтици, своята сила и светлина. И когато имаме вдъхновение, просветление, озарение, когато имаме проблясък на велики идеи, това са дарове от техния свят. В този момент ние сме приели нещо от техните светли мисли, от техните възвишени идеи.

Именно чрез Паневритмията ставаме възприемчиви към това. Нали знаем, че когато радиоприемателят нагоди своята антена в хармония с радиопредавателя, той възприема мислите или музиката, които му се изпращат. Това предаване става чрез етера. При тези

хармонични движения на Паневритмията ние ставаме способни да доловим мислите на тези напреднали души, влизаме в контакт с един свят на висша интелигентност. Радиото е средство, условие за обмяна между народите. Също така и Паневритмията е условие за приемане мислите на тия гениални души.

Паневритмията действа по няколко пътища върху човека:

1. Постава го в контакт с тия същества на висша интелигентност.

2. Събужда силите, заложибите, дарбите, вложени в човека. Защото трябва да знаем, че човешкото естество крие в себе си велики сили и способности, които са още в началото на своето събуждане и разцъфтяване. Човек не е още това, което крие в дълбините на своето естество.

Знае се, че човекът е висшето проявление на Земята. Камъните са най-нисшето проявление. Растителното и животинското царство са преходни степени. Постепенно Природата отива към по-висше свое проявление чрез природните царства. Великата разумност, Божественото работи във всички природни царства, но отвън. Обаче отвътре то работи на Земята само чрез човека. Хубавото у човека е проява на Божественото. Когато човек мисли, когато върши добро, той проявява Божественото Начало чрез себе си! Не трябва да делим това Разумно Начало. То работи и се проявява чрез човека, безразлично дали той вярва, или не. Паневритмията събужда Божественото естество на човека.

3. Идеите, музиката и движенията на Паневритмията проникват в целия човешки организъм и по този начин човек става възприемчив към животворните сили, които изпълват Всемира.

Паневритмичните движения намират отзвук в Природата – тя дава своя отговор. И нейният отговор са този подем, тая светлина в ума, сърцето и волята на човека, радостта, която го изпълва, и този идеализъм, който протича през него. Чрез Паневритмията човек влиза в разговор с творческите сили на Природата – той говори на нейния език. Това е влизане в един свят, в който тя туря на негово разположение своите сили, своите възможности, своите идеи.

Ето един начин реален, конкретен, и при това красив за физическа обнова и за укрепяване и облагородяване на ума, чувствата и волята.

При тия движения човек добива прозрение за оня ритъм, който прониква всемира, за вечната музика, която гради и твори във всички процеси на Природата.

И тук, както и навсякъде, пак опитът ще бъде последната инстанция. За действието на всяко паневритмично движение може да говори най-ясно самият опит. Чрез опита човек може да види, че всяко нейно движение събужда нови извори у него – подмладява го. Тези движения вливат в тялото своята хармония, своя ритъм, своята музика, идеите, на които са носители, и това прави тялото здраво, силно, стройно и красиво. Те внасят красота както в човешкото тяло, тъй и в човешките движения и във вътрешния му живот – в света на неговите мисли, чувства и постъпки.

Паневритмията е външна страна, външен, физически израз на нещо Велико, на една Велика Реалност. И чрез Паневритмията се влиза в досег с последната.

Казахме, че в древните мистични школи Паневритмията е била прилагана като метод за възпитание. Но тук трябва да имаме предвид следното: тогава човек е бил в инволюционния период на своето развитие, т.е. в периода на слизване от духовния свят към материалния. А сега той е в своя еволюционен период – в епохата на възлизане. При инволюцията човек се движи от центъра към периферията, а при еволюцията – обратно. При инволюцията е орал и съл, а сега, при еволюцията, жъне плодовете.

Историята не е нищо друго освен проявление на човешкия дух. Проявите на човешките култури се менят според епохите, според фазата, в която се намира човечеството. Например

архитектурата на всяка епоха е израз на силите, които работят в епохата. Каква е разликата между архитектурата на всички минали епохи и съвременната архитектура! Същото се отнася и за поезията, и за всички други прояви в културния живот на човечеството.

Това е вярно и за Паневритмията. Тя по-рано е била инволюционна. Затова ритмичните упражнения на древните мистични школи не са годни за повдигане на днешното човечество. Днешната Паневритмия е еволюционна, има съвсем друг характер и друго действие – отговаря на днешната епоха в развитието на човечеството. Тя е във връзка с новите сили, които се събуждат в човека.

Идва нова епоха, която ще представлява космична пролет. Земята и цялата Слънчева система сега влизат в нова космична област, която представлява благоприятни условия за събуждане на красивото, вложено в човешкото естество. Трябва да знаем, че пространството е живо, че то е проникнато със сили. И не е безразлично през какви космични пространства се движи Слънчевата система. Иде една слънчева култура. Символично казано, ледовете и снеговете днес се топят, цветята се разцъфтяват, идат прелетните птички от топлия юг! И те ще внесат нови елементи в живота.

Понеже днес сме в зараждането на Шестата раса, поставя се и нова основа на Паневритмията. Тя е израз на новата култура, която иде. Идеите на Шестата раса са включени, вградени в нейната музика и в нейните движения. И когато те се правят, в човека се събуждат силите и идеите на новата култура и се пращат в света. Участващите в живия кръг на Паневритмията събуждат тези нови сили в себе си и освен това стават като радиопредавателен център, който праща в света тези сили, тези идеи. И последните достигат до всички души и намират отзвук в тях. Чрез тия движения живият кръг на Паневритмията праща красив зов в света за обнова, подем и възход!

Чрез Паневритмията човек гради и твори нови ценности в себе си и в живота.

Шестата раса, която иде, ще бъде изразителка на Паневритмията. Петата раса е на обективното знание, на външното изучаване на Природата – раса на ума. Шестата раса е раса на Любовта. Числото шест има връзка с Любовта. Тия сили, тия идеи, които са вложени в Паневритмията, ще бъдат действителност в Шестата раса. Паневритмията подготвя пътя за идването ѝ.

Паневритмията има още по-висши форми, които ще се дадат по-нататък в развитието на човечеството.

Паневритмията – това е новото, което трябва да се внесе в културата.

Тя има да играе важна образователна и възпитателна роля в училището. Учащата се младеж чрез нея преди всичко ще се кали физически и, от друга страна, ще се подтикне към идеен живот, творчество, идеализъм – всички идеи, вложени в Паневритмията, ще оживеят у подрастващото поколение; благородните, чисти семена в душата му ще покълнат, ще се призоват към активност. И въвеждането на Паневритмията в училището и в обществото на възрастните ще даде голям тласък за вливане на нови културни ценности в днешното общество. Тя ще даде нов подтик, нови възможности, нови хоризонти за подрастващото поколение на учащите се, както и за възрастните. По този начин ще се направи важна крачка за осъзнаване на новото, което сега се събужда в живота като красиво зазоряване в душите.

Днешните гимнастични упражнения и хореографията все са един тласък, път, подготовка за Паневритмията.

Разбира се, Паневритмията не може да се изучава само чрез четене на литература по въпроса. За нейното проучване трябва школи, ред лекции и курсове. В тези курсове, които трябва да се открият във всички градове и села, тя ще трябва да се обоснове научно, ще трябва да се изучат нейните основни принципи и закони, и същевременно да се проучи

тя и практически. Отварянето на тези курсове в училището и обществото днес е една необходимост, за да се влеят нови свежи струи в днешната култура. Курсовете са необходими, защото, за да има Паневритмията мощно действие, тя трябва да се прави с будно съзнание, като съзнателна дейност, при която участващите живо съзнават и чувстват идеите, вложени във всяко движение, и силите, които се събуждат чрез този или онзи вид движение.

Изпълнението на Паневритмията трябва да буди свещено чувство у участващите: съзнанието трябва да е напълно съсредоточено, за да може живият кръг на Паневритмията да действа като радиоприемател и предавател на велики Космични сили. Чрез тия движения под ритъма на музиката участващите влизат в контакт със свещените, кристално чисти и мощни извори на Природата и творят и градят великото бъдеще, което иде!

Текстът на песните, който прилагаме в настоящото издание, е най-елементарният и най-леснодостъпният образец. Тия движения имат и по-дълбок словесен израз, който ще се даде в бъдеще.

В тая епоха има сили залязващи и изгряващи. Изгряващите сили приличат на новородения, който сега е слаб, безсилен, но нему принадлежи бъдещето. В епохата, в която живеем, трябва да доловим кои са днес изгряващите сили и кое може да подтикне, да улесни тяхната проява в живота.

Паневритмията е в хармония с изгряващите сили в човека и в живота. Те са вложени в нея. Тя ги събужда и подтиква към дейност.

Кои са изгряващите сили? Те са следните:

1. Доброто. Това е непоклатимата канара, здравата основа, върху която се гради какъвто и да е разумен живот. Съграденото върху доброто е неразруσιμο. Това, което се руши, не е добро. Доброто свързва човека с неизчерпаемия източник на сили. Силата на доброто прави човека крепък, канара при всички мъчнотии и препятствия. Прави го силен да устои, да преодолее всичко и да победи.

2. Справедливост. Тя е хубавото разпределение на светлината, топлината, силата, на всички блага, с които Природата тъй щедро дарява. Те са дар за всички. Всяко същество, което идва на Земята, има право на живот, на слънце, на всички блага.

Справедливостта е условие за правилен растеж и процъфтяване. Тя дава условията на растежа. Само там, дето има справедливост, може да има правилен растеж, естествен развой и възход.

3. Разумност. Това е целесъобразно употребление на светлината, топлината, силата и на всички други блага. Само там, дето цари разумността, има плодове. Само в царството на разумността зреят плодовете. С други думи, само там, където е тя, има трайни, благодатни резултати.

В разумността влиза великата Мъдрост, великото Знание, което разкрива силите, законите и методите за работа. Това е дълбокото разбиране на Природата, на самия човек и на неговия път. Разумността е израз на хармоничното съчетание на Любовта и Мъдростта.

4. Хармония. Когато всички струни на един музикален инструмент са нагласени хармонично, могат да се изсвирят красиви мелодии с него. Само тогава гениалният виртуоз може да прояви чрез него своята сила, своята мощ, своя замах. Също така и когато инструментите на един оркестър са нагласени хармонично, тогава диригентът може да дигне палката и да изрази чрез него великата идея, която го озарява и вдъхновява.

Всички същества представляват велик космичен оркестър. И когато между тях има хармония, тогава Великият диригент ще изпълни чрез този оркестър музиката на разумния Живот, ще изяви своето величие, красотата на своята мисъл, на своята велика любов.

5. Братство. Иде култура на братство на всички народи. Те ще се считат като членове на едно голямо семейство. По-силните народи ще помагат на по-слабите.

Всички народи са органи на един космичен организъм и както всеки орган си има свое място, свое предназначение, своя мисия, тъй и всеки народ.

Тая идея изгрява в съзнанието на човечеството в днешната епоха.

6. Свобода. Свободата е премахване на всички прегради, ограничения и препятствия, които спъват Божественото естество на човека да се изяви в света с всичката си красота, блясък и размах. Свободата – това е разкриване на великите съкровища, които крие човешката душа в себе си. При свободата тя поема ръководството. Свободата – това е рухване на всички окови, тесни схващания, заблуждения и влизане в необятните простори и възможности, които крие човешкият дух в себе си. Свободата – това е отваряне на красиви перспективи за възход и постижения.

7. Космична Любов. Човешкото съзнание в своето развитие се превръща в любов. Космичната Любов обхваща всички гореспоменати сили; тя ги носи в себе си. Те са неин израз. Космичната Любов днес се ражда в човешкото съзнание като ново прозрение за същината на живота. Тя е излизане от смъртта и влизане в живота; излизане от живота на сенките и влизане в живота на една велика реалност – идване до изворите на самия живот. Тя е това, което примирява всички противоречия, което побеждава всички препятствия. Тя е възкресение.

Само онзи, който има чистота на тялото, ума и сърцето, ще разбере какво нещо е човешкото щастие, какво нещо е Космична Любов. Когато човек влезе в царството на чистотата, през сърцето му протичат кристалните животворни струи на Космичната Любов!

Паневритмията е музикален и пластичен израз на тия изгряващи сили. По този начин тя спомага за тяхното възрастване в душите и в живота.

Така тя подготвя пътя за новия красив живот, който иде – на свобода, справедливост и разумност, на хармония, братство и свобода, на Космична Любов.



Паневритмия на поляната на Изгрева



Паневритмия с Учителя на Рила



Елена Андреева, Мария Тодорова, Борис Николов в кръга на Паневритмията

І. ПАНЕВРИТМИЯ

28 форми (упражнения)

ПЪРВИЯТ ДЕН НА ПРОЛЕТТА (включва първите десет упражнения) 1. ПРОБУЖДАНЕ

Музика: „Първият ден на Пролетта“ №1 – размер 3/4 – 40 такта.

Allegro moderato (M.M. ♩. = 60)

Пър - ви - ят ден на про - лет - та, пър - ви - ят ден на
ра - дост - та, пър - ви - ят ден на лю - бов - та но - сят
си - ла и жи - вот, но - сят си - ла и жи - вот.

Първият ден на пролетта,
първият ден на радостта,
първият ден на любовта
носят сила и живот,
носят сила и живот.

} 2

Исходно положение: Всички изпълнители са наредени по двама, с лице, обратно на движението на часовниковата стрелка, лявото рамо към центъра. Ръцете на раменете, лакти хоризонтално встрани, пръсти свити (палецът, показалецът и средният пръст се допират) и докосват раменете (Фиг. 1.1).

Ход на движението:

1-ви такт: 1-во време – стъпка с десния крак напред; при 1-во, 2-ро и 3-то време – ръцете се разтварят хоризонтално встрани, длани отворени и обърнати надолу.* (крайното положение на ръцете при разтварянето и прибирането им съвпада със силното време на всеки такт, при което ръцете и краката се движат в синхрон) (Фиг. 1.2)



Фиг. 1.1

2-ри такт: 1^{во} време – стъпка с левия крак напред; при 1^{во}, 2^{ро} и 3-то време ръцете заемат изходно положение (Фиг. 1.3).



Фиг. 1.2



Фиг. 1.3

Тези движения се повтарят до края на музика №1.

В последния такт – стъпка напред с левия крак, едновременно ръцете се свалят на височина на гърдите, длани, обърнати надолу, пръсти, насочени напред, като палците и показалците се допират. *(Дланите са обърнати една срещу друга, леко раздалечени, с пръсти, насочени напред и нагоре, с допрени палци, показалци и средни пръсти.)*

Обяснение: Това упражнение изразява събиране в себе си и проявяване навън. Ръцете, които савърхураменете, се разтварят настрани. Значи първо даваме. Това е мъжкият принцип, творческото начало. Туй, което имаме, трябва да го дадем навън. След това ръцете отново се прибират на раменете, значи отново възприемаме от Природата онова, което ще ни даде. Това е женският принцип, възприемащото начало. Тези две състояния се сменят. Когато ръцете се простират настрани, те изпращат и приемат енергии. Пръстите са предаватели, през които се пращат енергии, а междините между пръстите са възприемателни антени.

Когато това упражнение се прави с будно съзнание, то подтиква човека към тая идея за



възприемане и даване на това, което Природата дава. Чрез тия движения тая плодотворна идея се праща в света.

Това упражнение се нарича „Пробуждане“, понеже когато у човека се роди идеята за даване на възприетото, това вече е признак за пробуждане на съзнанието му. Това е надрастване рамките на ограничения личен живот и влизане в по-широката област на целокупния живот. То е начало на проявата на човешката душа. Тя трябва да се пробуди и прояви в своята красота.

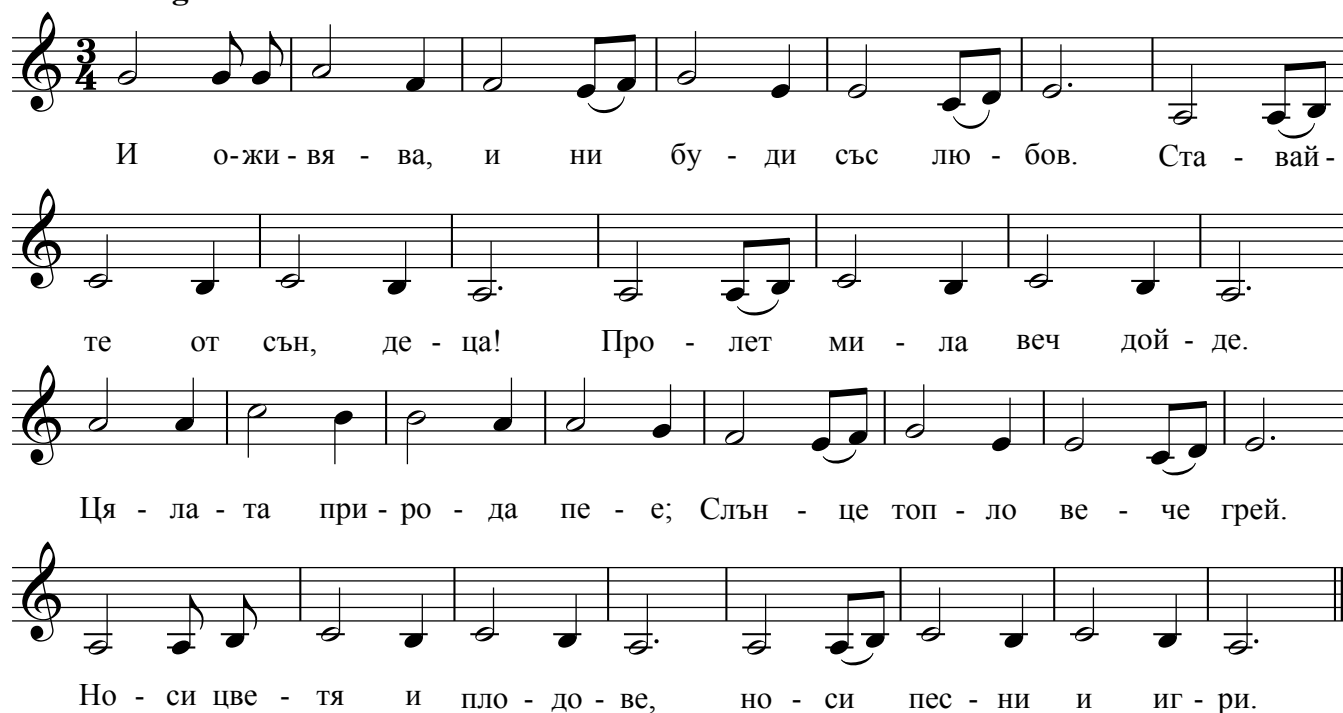
* Забележка: Това упражнение Учителя първо го е показал с длани, обърнати нагоре, но сам той го е играл и с длани надолу. Първото положение – длани нагоре, е приемане, а длани надолу е даване.

2. ПРИМИРЕНИЕ

Музика: „Първият ден на Пролетта“ N^o2 – размер 3/4 – 30 такта.

Изходно положение: Последното положение на предишното упражнение е изходно

Allegro moderato



И о - жи - вя - ва, и ни бу - ди със лю - бов. Ста - вай -

те от сън, де - ца! Про - лет ми - ла веч дой - де.

Ця - ла - та при - ро - да пе - е; Слън - це топ - ло ве - че грей.

Но - си цве - тя и пло - до - ве, но - си пес - ни и иг - ри.

И оживява, и ни буди със любов.
Ставайте от сън, деца!
Пролет мила веч дойде.
Цялата природа пее;
Слънце топло вече грей.
Носи цветя и плодове,
носи песни и игри.

положение на упражнението „Примирение“, което непосредствено е свързано с първото упражнение без прекъсване (Фиг. 2.1).



Фиг. 2.1



Фиг. 2.2

Ход на движението:

1-ви такт – при първото време – стъпка напред с десния крак; при 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете се разтварят, описвайки дъги надолу и после издигайки се встрани в хоризонтално положение, като дланите са винаги обърнати надолу (Фиг. 2.2).

2-ри такт – 1^{во} време – стъпка с левия крак напред, при 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете правят обратни дъги и дохождат до изходното положение.

Тези движения се повтарят до края на музика № 2.

При последния такт – при първото време стъпка с левия крак напред, при 1^{во} и 2^{ро} време ръцете се връщат, но се поставят на гърдите, пръсти, насочени нагоре.

Обяснение: Тези плавни, нежни и криви линии на ръцете отпред, настрани и обратно са магнетични. Те са линии на мекота и примирение. Чрез мекия принцип ние се учим да примиряваме противоречията в живота. Тези движения възпитават човека именно в този дух.



3. ДАВАНЕ

Музика: „Първият ден на Пролетта“ №3 – размер 3/4 – 34 такта.

Allegro moderato

Пъл - ни вся - ка твар с'жи - вот, бу - ди ра - дост
във ду - ха, раз - ве - се - ля - ва сър - ца - та ни.
Грее, грей Слън - це - то бла - го - дат - но,
це - лу - ва неж - но ця - ла - та Зе - мя
и я о - кич - ва с'пре - лест - ни, без - брой цве - тя.

Пълни всяка твар с живот,
буди радост във духа,
развеселява сърцата ни.
Грее, грей Слънцето благодатно,
целува нежно цялата Земя
и я окичва с прелестни, безброй цветя.

Изходно положение: Изходното положение е описано в последния такт на предишното упражнение (Фиг. 3.1).

Ход на движението:

1^{ви} такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак; при 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете се изнасят напред на височина на лактите с длани нагоре, като че се предлага нещо (Фиг. 3.2). (крайното положение на ръцете при разтварянето и прибирането им съвпада със силното време на всеки такт, при което ръцете и краката се движат в синхрон)

2^{ри} такт – 1^{во} време – стъпка напред с левия крак; при 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време – прибиране на ръцете в основното положение.

Тези движения се повтарят до края на музика № 3.

На последния такт – 1^{во} време – стъпка напред с левия крак; 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време – ръцете се прибират в изходното положение.



Фиг. 3.1



Фиг. 3.2

Обяснение: При това упражнение ръцете се движат напред и след това се прибират пред гърдите. То означава правилна обмяна между вътрешния и външния свят, между нас и Природата. Всичко, което човек е приел от Природата, сърцето трябва да го обработи и даде.

Тези движения действат магически за самовъзпитанието на човека, понеже чрез тях се праща мощен подтик за даване в света. Така човек съзнава великата идея за даване и възприемане. Ясно е, че тия движения са високо идейни; те събуждат качества в човека, които ще залегнат в основата на Новата култура, която ще бъде култура на жертва, на даване, на самоотричане за другите.

Чрез тях човек влиза в съприкосновение със сили, които не е подозирал; той ще влезе в живота на изобилието. Колкото повече човек дава, толкова повече ще получава. Ако човек е пълен съд и съдържанието му не се излее, той не може да вземе нищо отвън. Щом съдът се изпразни, тогава отново ще може да се напълни. Щом не се изпразни, тогава остава в старото. Всичко, което човек получава, трябва да го раздаде, за да получи новото.

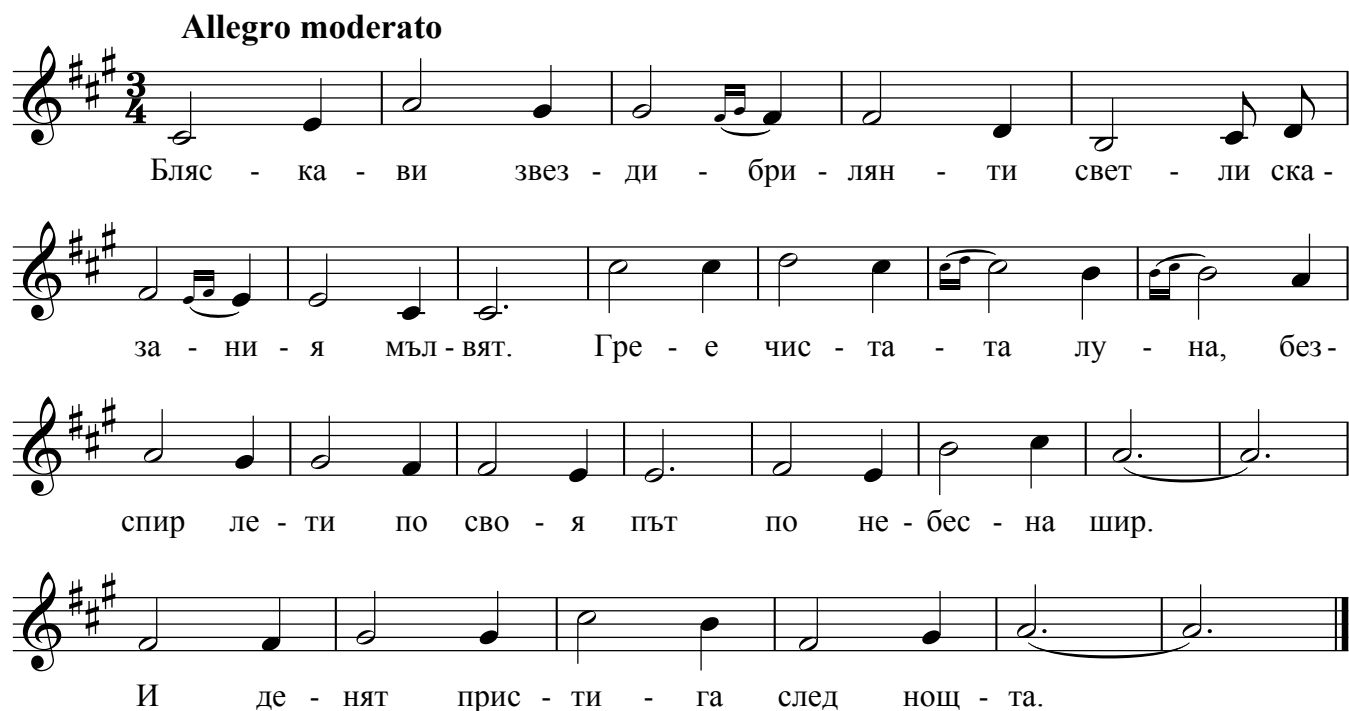


Това е процес на освежаване, на обнова, на растеж, на радост и сила. Ако изворот не предава това, което постоянно получава, няма да е в състояние да получи нови струи. Тогава ще бъде в състояние на застояла вода, на бласто. Каква разлика между нея и течащия извор! При първата имаме разложение, смърт, при течащия – движение и живот.

4. ВЪЗЛИЗАНЕ

Музика: „Първият ден на Пролетта“ №4 – размер 3/4 – 26 такта.

Allegro moderato



Бляс - ка - ви звез - ди - бри - лян - ти свет - ли ска -
за - ни - я мъл - вят. Грее - е чис - та - та лу - на, без -
спир ле - ти по сво - я път по не - бес - на шир.
И де - нят прис - ти - га след нощ - та.

Бляскави звезди-брилянти
светли сказания мълвят.
Грее чистата луна,
безспир лети по своя път
по небесна шир.
И денят пристига след нощта.

Изходно положение: Последното положение на предишното упражнение е изходното положение на упражнението, като се минава без прекъсване.

Ход на движенията:

1-ви такт – 1-во време – стъпка напред с десния крак; 1-во, 2-ро и 3-то време – дясната ръка се издига напред и нагоре, почти отвесно, с длан напред, а лявата ръка отива назад с длан навън (*назад*), така че ръцете да образуват права линия (Фиг. 4.1).

2-ри такт – 1-во време – стъпка напред с левия крак; 1-во, 2-ро и 3-то време – лявата ръка се издига напред и нагоре с длан напред, а дясната отива назад с длан навън (*назад*), както лявата в първия такт (Фиг. 4.2).



Фиг. 4.1



Фиг. 4.2

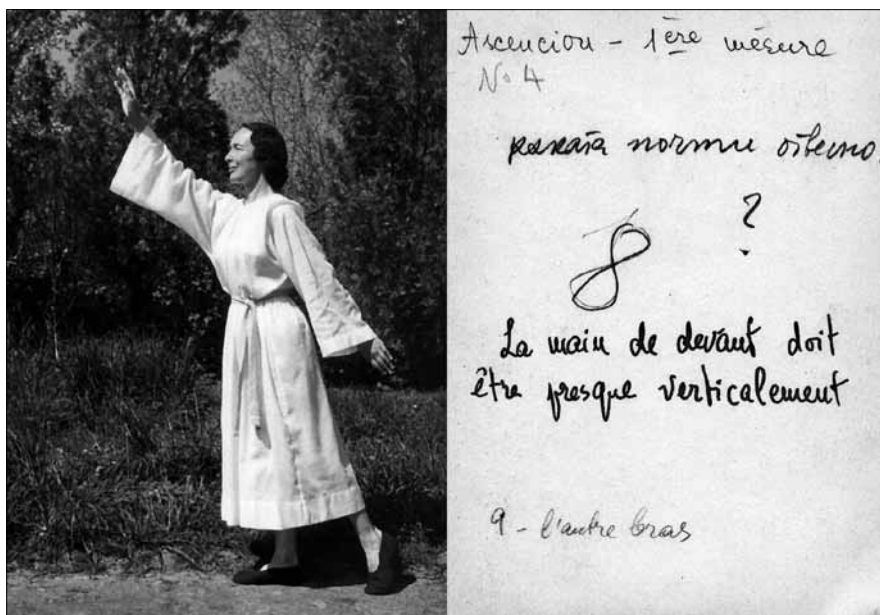
Забележка: Двете ръце описват възходящи и низходящи полукръгове. Тялото е изопнато напред и тежестта му пада върху предния крак, а задният крак се допира само на пръсти (до земята).

Тези движения се повтарят до края на музика №4.

На последния такт ръцете се спускат отстрани на тялото. (*Лявата ръка изчаква, спусната надолу, прибирането на дясната ръка до тялото.*)

Обяснение: Това последователно вдигане на дясната и лявата ръка отвесно нагоре говори за вечния път на живота. То говори за слизание и възлизане като два процеса в Природата, които се сменят. Страданието е долина, а радостта – връх. Сиромашията е долина, а богатството – връх. Този процес го имаме навсякъде в Природата. Нали и при обикновеното ходене кракът се вдига от земята? Това е възлизане. След това отново се слага на земята. Това е слизание.

И при възлизане, и при слизание човек трябва да знае, че този е пътът, по който трябва да се върви, че този е пътът на Живота. Защото ако човек не слезе, не може да се качи. Това упражнение улеснява човека да разбира Вечния път на Живота и да има правилно отношение към него.



5. ИЗДИГАНЕ (ДИГАНЕ)

Музика: „Първият ден на Пролетта“ №5 – размер 3/4 – 26 такта.

Allegro moderato

Си - ла и ра - дост, мла - дост и
о - бич Слън - це - то но - си и вдъх - но -
вя - ва, и въз - раст - ва в'кра - со - та.

Сила и радост,
младост и обич
Слънцето носи
и вдъхновява,
и възраства в красота. } 2

Изходно положение: Последното положение на предното упражнение, като се свързва без прекъсване. (Фиг. 5.1)



Фиг. 5.1



Фиг. 5.2

Ход на движенията:

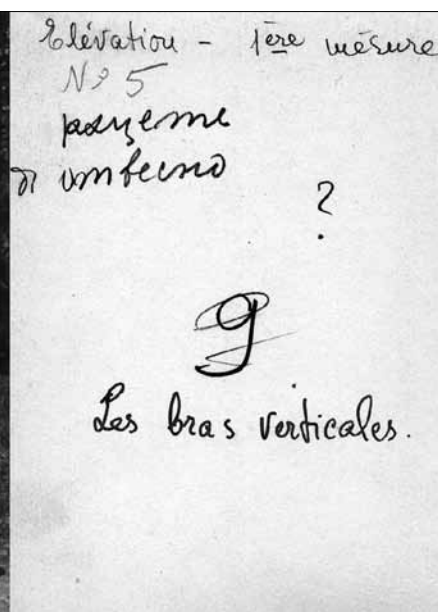
1-ви такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак; 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време – ръцете се издигат напред и нагоре, почти отвесно, длани напред (Фиг. 5.2).

2-ри такт – 1^{во} време – стъпка напред с левия крак; 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време – ръцете се свалят и се изнасят зад тялото с длани навън.

Както в предното упражнение, (но вече с) двете ръце (се) описват едновременно възходящи и низходящи полукръгове.

Тези движения се повтарят до края на музика № 5.

В последния такт в 3^{то} време ръцете не се изнасят назад, но дясната ръка се поставя пред гърдите с длан надолу, палецът допира гърдите, а лявата ръка се поставя на талията, палеца назад.



Обяснение: Двете ръце се вдигат едновременно нагоре, а след това се снемат и се насочват назад. Вдигане на ръцете – това е приемане на новото, изгряващото, на това, което иде от Божествения свят, а поставени ръцете надолу и назад говори, че приемайки новото, старото се оставя назад в миналото. Това движение на ръцете изразява мощната сила, която движи човека напред по жизнения път. Така и лодката се движи напред чрез вдигане на лопатите и с тях се осъществява движение назад.

Това е събуждане в душата на копнеж към възвишеното. Това е зов към всички души да тръгнат по този път.

САН ЗИ (КРАСИВИЯТ ДЕН) : упражнения 6,7,8

6. ОТВАРЯНЕ

Музика: „Първият ден на Пролетта“ № 6 – размер 3/4 – 41 такта

Allegro moderato

Е - то го, раж - да се кра - си - вий ден. Е - то го,
Слън - це - то към на - зи грей. Хим - ни в'го - ра - та
ве - се - ло пти - чен - це пей. Бодр - ро иг -
ра - ем по рос - ни тре - ви и цве - тя.
Свет - ла - та ра - дост о - бил - - но ни грей.
Си - ла в'ду - ша - та без - спир - но из - ли - ва ни тя.

Ето го, ражда се красивия ден.
Ето го, Слънцето към назигрей.
Химни в гората весело птиченце пей.
Бодро играем по росни треви и цветя.
Светлата радост обилно ни грей.
Сила в душата безспирно излива ни тя. } 2

Исходно положение: Последното положение на предишното упражнение, като се свързва без прекъсване (Фиг. 6.1).

Ход на движенията:

1-ви такт – 1-во време – стъпка напред с десния крак; при 1-во, 2-ро и 3-то време дясната ръка



Фиг. 6.1



Фиг. 6.2

прави дъга леко надолу и отива встрани хоризонтално с длан надолу. Лявата ръка остава на талията (Фиг. 6.2) (крайното положение на ръцете при разтварянето и прибирането им съвпада със силното време на всеки такт, при което ръцете и краката се движат в синхрон).

2-ри такт – 1-во време – стъпка напред с левия крак; при 1-во, 2-ро и 3-то време – дясната ръка прави лека дъга надолу и се поставя пред гърдите, както при изходното положение. Лявата ръка стои на талията до края на 19-и такт.

В последното време на 19-и такт лявата ръка отива пред гърдите, а дясната ръка се поставя на ханша (във 2-то и 3-то време на 19-и такт и 1-во време на 20-и такт дясната ръка се поставя на талията с палеца назад)* (Фиг. 6.3). От 20-и такт движенията се правят с (отваряне на) лявата ръка



Фиг. 6.3



Фиг. 6.4

(при стъпка напред с ляв крак) (Фиг. 6.4), а дясната стои на талията до края на 41^{ви} такт. В последния такт двете ръце се поставят пред гърдите, свити юмруци с палци отгоре (върху другите пръсти) и длани надолу.



Ouvrir - 20^{ème} mesure
N° 6

Ouvrir - 21^{ème} mesure
N° 6

Обяснение: С дясната ръка и после с лявата се правят хоризонтални дъгообразни движения пред тялото. Това упражнение е за разрешаване на известни противоречия в мислите и чувствата. Движението с дясната ръка е за разрешаване на противоречията в мислите, а движението с лявата ръка – на тия в чувствата. С ръцете човек изпраща известни енергии, които премахват препятствията. Това е движение за премахване на пречките от светлия път на душата, за да може тя да почне своя възход.

Движението на ръката от гърдите е отваряне, а връщането ѝ в първоначалното положение е затваряне. За да влезеш в Природата, трябва да отвориш. И като влезеш, трябва да затвориш, т.е. трябва да не мислиш за онова, което си оставил зад гърба си, за старото. Значи затваряш се за старото. Вратата на миналото трябва да се затвори, а вратата на бъдещето трябва да се отвори. Това, което отваря, е настоящето.

Това упражнение може да се нарече още „метод за правилно отваряне и затваряне на вратата“, т.е. логически правилно и разумно трябва да правиш своите заключения в областта на мислите и чувствата.

* При всички упражнения, където ръцете се поставят на талията, палците са отзад. (бел.състав.)

7. ОСВОБОЖДАВАНЕ

Музика: „Първият ден на Пролетта“ №7 – размер 3/4 – 41 такта.

Allegro moderato

Ний пла - ни - ни - те о - би - ча - ме. Див - ни - я

Му - са - ла въз - пя - ва - ме. При сед - мо - струн - на

ар - фа на Ри - ла се - дим. Мощ - но - то

Слън - це по - сре - ща - ме на ра - ни - на.

Ве - чер си - яй - ни - те звез - ди сле - дим.

И Лу - на - та пре - крас - на в'не - бес - на - та шир.

Ний планините обичаме.
 Дивния Мусала възпяваме.
 При седмострунна арфа на Рила седим.
 Мощното Слънце посрещаме на ранина.
 Вечер сияйните звезди следим.
 И Луната прекрасна в небесната шир. } 2



Фиг. 7.1



Фиг. 7.2

Изходно положение: Последното положение на предното упражнение (Фиг. 7.1).

Ход на движенията:

1-ви такт – 1-во време – стъпка напред с левия крак; при 1-во време – двете ръце се разделят в страни, като че късат нещо, при 2-ро и 3-то време – ръцете отиват в хоризонтално положение, като правят леки дъги, пръстите (*юмруците*) се разтварят с длани надолу (Фиг. 7.2).

2-ри такт – 1-во време – стъпка напред с десния крак; при 1-во, 2-ро и 3-то време – ръцете се прибират в изходното положение.

Тези движения се повтарят до края на музика № 7, като в 3-то време на този такт ръцете остават отстрани на тялото.



Обяснение: Двете ръце се поставят пред гърдите със свити пръсти и със силен замах се движат в страни, като същевременно юмруците се разтварят.

Това е разкъсване на всичко онова, което те е спъвало. То е освобождение от старото и придобиване на новото. То е влизане в свободата. Това упражнение можем да наречем

още разкъсване на всички неестествени връзки, на всичко старо. То събужда в човека тези енергии, чрез които той може да ликвидира с неестествените кармични връзки на старото, за да влезе в живота на свободата.

Това е зов на освобождение, зов на излизане от затворите. Този зов ни казва: „Излез от живота на вечния залез и влез в живота на вечния изгрев. Остави веригите на смъртта и влез в свободата на живота! Излез от тъмните подземия на безлюбието и влез в радостта на Любавта!“.

Чрез това упражнение този импулс се праща и в света, за да работи в съзнанието на колективното човечество.



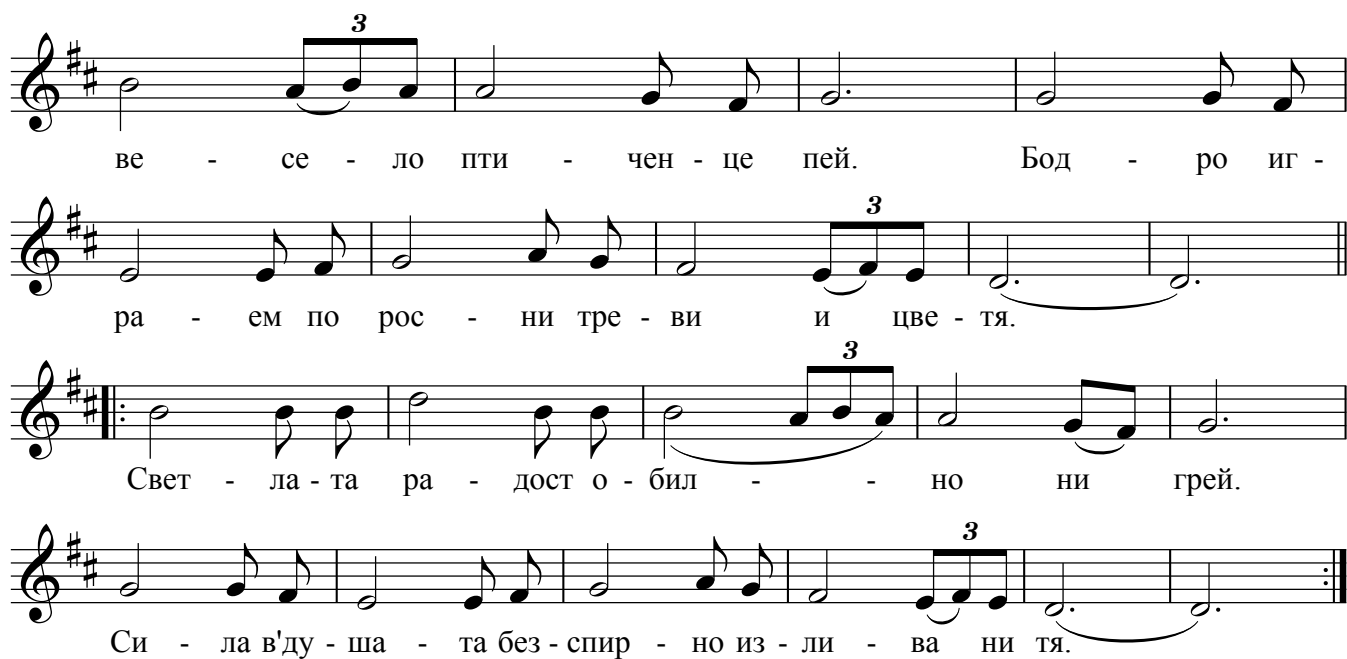
Паневритмия с Учителя на Рила

8. ПЛЯСКАНЕ

Музика: „Първият ден на Пролетта“ №8 – размер 3/4 – 41 такта.

Allegro moderato

Е - то го, раж - да се кра - си - вий ден. Е - то го,
Слън - це - то към на - зи грей. Хим - ни в'го - ра - та



Ето го, ражда се красивия ден.
 Ето го, Слънцето към наши греи.
 Химни в гората весело птиченце пей.
 Бодро играем по росни треви и цветя.
 Светлата радост обилно ни греи.
 Сила в душата безспирно излива ни тя. } 2

Изходно положение: Последното положение на предишното упражнение, като се минава без прекъсване.



Фиг. 8.1



Фиг. 8.2

Ход на движенията:

1-ви такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак; в първото време двете ръце пляскат леко на височина на гърдите, при 2^{ро} и 3^{то} време се отделят, като отскачат (*пред лицето*) и вземат положение на отворен цвят с длани, полуобърнати нагоре (Фиг. 8.1 и 8.2).



Фиг. 8.3

2-ри такт – 1^{во} време – стъпка напред с левия крак; при 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете се разтварят хоризонтално встрани, като описват леки дъги (Фиг. 8.3).

Тези движения се повтарят до края на музика № 8, като в края на този такт ръцете се поставят пред лицето.

Обяснение: Това е тържество на свободата. Тези движения означават, че човек се е освободил от всички неестествени, стесняващи го връзки. Те показват границите на свободата, те показват още къде започва тя. Те говорят, че тя е вече добита. Тъй както вълните, които пляскат на брега и показват, че са достигнали до границата, са свободни вече да се разпилеят.

Тези движения – това е радостта на душата, която е добила освобождение. Това е радостта на пеперудата, която е излязла от пашкула. Това е радостта на тревичката, която е показала своя стрък над тъмната студена земя. Това е радостта на цветето, което е разтворило за първи път своето венче на слънчевите лъчи.



9. ЧИСТЕНЕ

Музика: „Първият ден на Пролетта“ № 9 – размер 3/4 – 40 такта.

Изходно положение: преминава се от предното упражнение към новото. Ръцете, които

Allegro moderato

Пър - ви - ят ден на про - лет - та, пър - ви - ят ден на ра - дост -
та, пър - ви - ят ден на лю - бов - та но - сят
си - ла и жи - вот, но - сят си - ла и жи - вот.

Първият ден на пролетта,
първият ден на радостта,
първият ден на любовта
носят сила и живот,
носят сила и живот.

са пред лицето, се приближават пред устата, допират се палците, показалците и средните пръсти на всяка ръка, другите пръсти са свободни, длани, обърнати напред (Фиг. 9.1).

Ход на движенията:

1-ви такт – 1-во време – стъпка напред с левия крак; при 1-во, 2-ро и 3-то време двете ръце се разтварят хоризонтално встрани с длани надолу. През това време се издишва през устата чрез духане. (Фиг. 9.2)

2-ри такт – 1-во време – стъпка с десния крак напред; при 1-во, 2-ро и 3-то време ръцете се



Фиг. 9.1



Фиг. 9.2

прибират в изходното положение, като в същото време се вдишва през носа.

При изпълнение на това упражнение не може да се пее.

Тези движения се повтарят до края на музика № 9.

В последния такт ръцете се намират пред устата.

Обяснение: Движението на ръцете от пред устата с прибрани пръсти встрани е



придружено с духане. Духането – това е Словото, а движението на ръцете встрани – това е посяване на Словото.

Това упражнение говори за възприемането на Словото и посяването Му. То изразява, че разумното Слово, което се дава чрез езика, трябва да се посее. То може да се нарече още: Внасяне на чистото Слово в живота или Правилен път за внасяне на чисти мисли, чувства и постъпки в живота.

10. ЛЕТЕНЕ

Музика: „Първият ден на Пролетта“ № 10 – размер 3/4 – 30 такта.

Allegro moderato

И зе - мя - та се съ - буж - да от съ - ня.

Поч - ва но - вий све - тъл ден, но - ви -я ден на

про - лет - та. И при - ро - да - та ли - ку - ва,



И земята се събужда от съня.
Почва новий светъл ден,
новия ден на пролетта.
И природата ликува,
че я слънце топло грей
и лъчи обилно лей.
Всичко радва се и пей.

Изходно положение: Последното положение на предното упражнение, преминава се без прекъсване.

Ход на движенията:

1^{ви} такт – 1^{во} време – стъпка напред с левия крак; при 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете се разтварят хоризонтално встрани с длани надолу и правят пластични движения на летене, наподобяващи движение на крила (Фиг. 10.1 и 10.2).

2^{ри} такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак; при 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете остават в хоризонтално положение, като правят същото движение на летене, както в първия такт.

Тези движения се повтарят до края на музика №10.



Фиг. 10.1



Фиг. 10.2



Обяснение: Тези вълнообразни движения на ръцете встрани – това е закон за придобиване на светлина, на знание. Това е закон за правилно запознаване със светлината, със знанието. Това движение изразява стремеж за повдигане, за да може всичко да възрасне. Посятото трябва да възрасне. Тия движения могат да се нарекат още Правилен път за разпространение и възрастване на Словото в живота.

(Описаните 10 упражнения се играят без прекъсване, защото представляват един цикъл.)

11. ЕВЕРА

Музика: „Евера“ – размер 3/8 – 68 или 136 такта.

Allegretto (♩. = 63)



Слънце - то грей, га - ли с'лъ - чи цве - тен - ца и тре - ви и нас.
Слънце - то грей, пра-ща ве - се - ли - е по ця - ла - та зе - мя.



На ра - ни - на въз - тор - же - но иг - ра - ем ний.
Це - ли - ят мир съ - буж - да, ви - ка със лю - бов,



Въз-дух бла - го - дат, птич-ки хвър-кат ве - се - ло над нас.
Вли - ва ни жи - вот, да - ва ра-дост, мир и кра - со - та.

Музикална нотация с български текст:

При-ро-да - та си - я - е ця - ла в'кра-со - та. Рос на тре - ви - ца
 За-ляз-ва то, но веч - но се я - вя - ва пак. Блести, из - пра - ща

блес - на - ла в'ел-маз. Цве-тя - та ле - ят а - ро - мат.
 жи - ва свет - ли - на, слу-жи-тел мил на благ Ба - ща.

Слънцето грей, гали с лъчи
 цветенца и треви, и нас.
 На ранина възторжено играем ний.
 Въздух – благодат.
 Птички хвъркат весело над нас.
 Природата сияе цяла в красота.
 Росна тревица блеснала в елмаз.
 Цветята леят аромат. } 2

Слънцето грей, праща веселие по цялата земя.
 Целият мир събужда, вика със любов.
 Влива ни живот,
 дава радост, мир и красота.
 Залязва то, но вечно се явява пак.
 Блести, изпраща жива светлина,
 служител мил на благ Баща. } 2



Фиг. 11.1

Изходно положение: Всички изпълнители са обърнати с лице към центъра на кръга. Тежестта на тялото е върху левия крак, десният е опънат надясно на пръсти. Ръцете са вдигнати наляво, като лявата е опъната, а дясната е леко свита пред гърдите, дланите са обърнати надолу. През време на цялото упражнение лактите и китките трябва да се свиват пластично (Фиг. 11.1).

Ход на движенията:

1^{во} такт – при 1^{во} време слекозалюляване тежестта на тялото се премества на десния крак, левият се опира на пръсти. При 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете описват дъга надолу, после преминават надясно, като дясната е опъната, а лявата е леко свита пред гърдите (Фиг. 11.2).



Фиг. 11.2



Фиг. 11.3

2-ри такт – четвърт обръщане на тялото надясно, стъпка напред с левия крак, а десният крак е опрян на пръсти. При 1-во, 2-ро и 3-то време ръцете с лек замах се издигат на височина 45°, лявата опъната, а дясната е леко свита в лакътя, длани напред. Цялото тяло изразява устрем нагоре (Фиг. 11.3).

3-ти такт – четвърт обръщане надясно, тежестта на тялото преминава върху десния крак, левият крак е опънат на пръсти. Всички са обърнати с гръб към центъра на кръга. При 1-во, 2-ро и 3-то време ръцете правят дъга надолу и надясно, като дясната е опъната, а лявата е леко свита в лакътя (Фиг. 11.4).



Фиг. 11.4

4-ти такт – подобен на първия, само че всички движения са в обратна посока.

5-и такт – подобен на втория, но движенията са в обратна посока.

6-и такт – подобен на третия, но движенията са в обратна посока.

Движенията на тези шест такта се повтарят до края на музиката „Евера“, т.е. всичко 68 такта. Упражнението може да се повтори два пъти.

Обяснение: Тялото се обръща наляво и надясно и всяко обръщане се последва с движение напред. Тук имаме действието на два принципа: на Любовта и на Мъдростта, на женския и мъжкия принцип, които работят за повдигането на света. Обръщането наляво – това е женският принцип, възприемане на Любовта. Обръщане към дясно – това е мъжкия принцип, възприемане на Мъдростта. А движението напред, което последва всяко обръщане вляво и вдясно – това е движение към Истината. Значи приложението на

Любовта и Мъдростта в живота ни води към Истината, т.е. към Великата Реалност, която лежи в основата на цялото Битие. Движението напред – то е подтикване на нашия растеж, на умствения и на целия прогрес изобщо.



Evora: position de depart
et 6^{ème} mesure
N° 11
1^{er} temps



Evora - 1^{ère} mesure
2^e et 3^e temps
N° 11



Evora - 2^{ème} mesure
N° 11



Evora - 3^{ème} mesure
N° 11



Evora - 4^{ème} mesure:
3^{ème} temps
N° 11



Evora - 5^{ème} mesure
N° 11

12. СКАЧАНЕ

Музика: „Скачане“ – размер 3/4 – 15 такта.

Maestoso

На - го - ре да по - ле-тим. Към не - бес - ни - я про - стор

С'мир, лю - бов и све - тли - на всич - ко ра - сте в'кра - со-

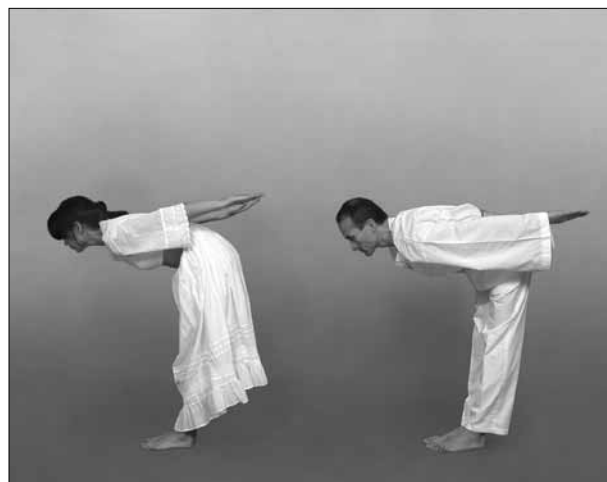
та и ни но - си мъ - дро - стта.

Нагоре да полетим!
Към небесния простор.
С мир, любов и светлина
всичко расте в красота
и ни носи мъдростта!

Исходно положение: Всички изпълнители са обърнати с лице към центъра на кръга, краката събрани, ръцете нагоре отвесно, длани напред (Фиг. 12.1).



Фиг. 12.1



Фиг. 12.2



Фиг. 12.3

Ход на движенията:

1-ви такт – при 1-во, 2-ро и 3-то време тялото се навежда напред до хоризонтално, ръцете остават опънати добре (*и следват движението на тялото надолу*).

2-ри такт – при 1-во време, тялото продължава да се навежда напред и надолу, ръцете се изнасят назад до хоризонтално положение (Фиг. 12.2).

При второ време коленете се свиват, прикляква се леко.

При 3-то време се прави лек скок на място, ръцете се издигат (*напред*) над главата с леко пляскане.

3-ти такт – стъпване на земята, ръцете са издигнати нагоре с длани напред, както в изходното положение (Фиг. 12.3).

Всичките движения се повтарят пет пъти до края на музиката „Скачане“. (*След последния скок ръцете се свалят с длани надолу от двете страни на тялото.*)



Обяснение: Това е тържество, че Любовта и Мъдростта се прилагат в живота. При скачането най-напред се навеждаме надолу – покланяме се пред Великото, Вечното, Божественото, което работи в света. Скачането, което следва, е поднасяне на нашата радост към Великото в света.

13. ТЪКАНЕ

Музика: „Тъкане“ – размер 2/4 – 60 такта.

Andante

Все - ки ден, все - ки час, вся - ко - я ми - ну - та ний сно - вем и тъ - чем
най - кра - си - ви мис - ли, и жи - вот свят и чист във ду - ши - те вли - ва - ме.
Не - ка мир и лю - бов в'сър - ца ни да ца - ру - ва, доб - ро - та, ми - ло - сър - дие
в'на - зи да жи - вей. Свет - ли - на и ве - се - ли - е на - вред да грей.
Цве - тен - ца - та а - ро - мат сла - до - стен пи - ле - ят, пти - чки - те в'не - бес - на шир
чу - ру - ли - кат, пе - ят. И дъж - де - ца ро - мо - ли над ни - ви и ли -
ва - ди. Тъй и ний все - ки ден, вся - ко - я ми - ну - та ще ра - бо - тим, ще рас - тем
и доб - ро ще се - ем, и в'ду - ши - те си кра - си - ви мис - ли ни - е да втъ - чем.

Всеки ден, всеки час, всякоя минута
ний сновем и тъчем най-красиви мисли,
и живот свят и чист
във душите вливаме.
Нека мир и любов в сърца ни да царува,
доброта, милосърдие в наши да живеят.
Светлина и веселие навред да греят.

Цветенцата аромат сладостен пилеят,
птичките в небесна шир
чуруликат, пеят.
И дъждеца ромоли над ниви и ливади.
Тъй и ний всеки ден, всякоя минута
ще работим, ще растем и добро ще сеем,
и в душите си красиви мисли ние да втъчем.

Изходно положение: Всички изпълнители са наредени по двойки с лявото рамо към центъра. Изпълнителите от външния кръг правят две стъпки напред (*стъпка с десния крак и прибиране на левия до него*). Всички с прибрани крака, ръцете, свити пред гърдите, лактите в хоризонтална посока, длани към земята, средните пръсти се допират (Фиг. 13.1).

Ход на движенията:



Фиг. 13.1



Фиг. 13.2

Фигура първа

1-ви такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак и едновременно ръцете се обтягат хоризонтално встрани с длани надолу (Фиг. 13.2).

2^{ро} време – стъпка напред с левия крак и едновременно ръцете се прибират в изходното положение.

Тези движения се повтарят през първите четири такта, като се правят 7 стъпки напред, а на 8-та левият крак стъпва до десния.



Фиг. 13.3



Фиг. 13.4

Фигура втора – Вътрешен кръг

(При разминаване партньорите се поглеждат - според преподаването на сестра Катя Грива).

5-и такт – 1-во време – стъпка вдясно с левия крак, прекръстосва се пред десния, едновременно ръцете се обтягат встрани хоризонтално, длани надолу, както при първото време на първия такт (Фиг. 13.3).

2-ро време – странична стъпка вдясно с десния крак, едновременно ръцете се прибират пред гърдите.

Движенията на 5-и такт се повтарят при 6-и, 7-и и 8-и такт, като във второто време на 8-и такт десният крак се прибира при левия.

Външен кръг

5-и такт – 1-во време – стъпка вляво с десния крак, прекръстосва се пред левия, едновременно ръцете се обтягат встрани хоризонтално (Фиг. 13.3).

2-ро време – странична стъпка вляво с левия крак, едновременно ръцете се прибират пред гърдите.

При 6-и, 7-и и 8-и такт се повтарят движенията при 5-и такт, само че при второто време на 8-и такт левият крак се прибира при десния.

При изпълнение на движенията на 5-и, 6-и, 7-и и 8-и тактове вътрешният кръг заема мястото на външния кръг, а външният кръг – на вътрешния, сменят местата си (Фиг. 13.4). При това разместване на местата външният кръг минава пред вътрешния, а вътрешните минават зад външните. Когато се прави страничната стъпка, се стъпва и напред, затова придвижването става едновременно и напред, и встрани.

9-и, 10-и, 11-и и 12-и такт е както 1-ви. Изпълнителите се движат само напред, както при първа фигура.

13-и, 14-и, 15-и и 16-и такт са както 5-и, 6-и, 7-и и 8-и – изпълняват се стъпките на втора фигура.

Първа и втора фигура се повтарят последователно до края на музика „Тъкано“, като в края вътрешният кръг става външен и обратно, външният става вътрешен.



Обяснение: Това движение изразява органическия процес в Природата. То изразява съграждащия процес в нея. Нали между Северния и Южния полюс на Земята става кръгообращение на електричеството и магнетизма? Електрическите и магнетическите течения циркулират между двата полюса. Това именно е изразено в това упражнение чрез кръстосаните движения отляво надясно и обратно.

Обаче и всяка материална частица си има свои полюси. И между тези два полюса има течения на електрични и магнетични енергии. Тези сили работят и във всеки човек. И всеки орган има полюси.

Това движение, от една страна, ни води към осъзнаване дейността на съграждащия принцип в Природата, а от друга страна, то е правилен път за внасяне на хармония и ритъм в този процес както в нас, тъй и вън от нас, в живота на човечеството.

14. МИСЛИ

Музика: „Мисли“ – размер 3/4, 9/8, 12/8 – 40 такта.

Adagio

Мис-ли, пра-во мис - ли. Мис - ли, пра-во мис - ли. Све-

Allegretto

ще - ни мис - ли за жи - во - та ти кре - пи. Све - ще - ни мис - ли за жи - во - та ти кре - пи. Све - во - та ти кре - пи. Кре - пи, кре - пи, кре - пи. Све - ще - ни мис - ли за жи - во - та ти кре - пи. Кре - во - та ти кре - пи. D.C.

Мисли, право мисли.

Мисли, право мисли.

Свещени мисли за живота ти крепи. } 2

Свещени мисли за живота ти крепи. } 2

Крепи, крепи, крепи. } 2

Свещени мисли за живота ти крепи. }

Исходно положение: Изпълнителите са по двама в кръг с ляво рамо към центъра. Краката са прибрани, ръцете са издигнати надясно до 45°. Дясната ръка е обтегната, лявата е леко закръглена в лакътя, длани, обърнати навън (Фиг. 14.1).



Фиг. 14.1



Фиг. 14.2

Ход на движенията:

Фигура първа – 3/4

1^{ви} такт – краката, както в изходното положение, не се движат. При 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време, ръцете се свалят пред тялото (Фиг. 14.2), издигат се наляво до 45°, като правят полукръгове, заемат изходното положение, само че вляво. Пее се „Мисли“.

2^{ри} и 3^{ти} такт – пак на място, ръцете през това време се свалят, после се издигат надясно и нагоре, както при 1^{ви} такт. Пее се: „Право мисли“.

При 4^{ти}, 5^и и 6^и такт се повтарят движенията на 1^{ви}, 2^{ри} и 3^{ти} такт. При издигането на ръцете става леко повдигане на китките. Пее се същото.



Фиг. 14.3

Фигура втора – 9/8 и 12/8

7^и такт – на 1^{во} време – стъпка с десния крак напред; едновременно ръцете, свити в лактите на височина на слънчевия възел, се движат кръгообразно, като че дланите се плъзгат по една въображаема сфера (*отгоре надолу по нейната повърхност и през оста ѝ нагоре*) (Фиг. 14.3).

На 2^{ро} време – стъпка напред с левия крак; едновременно ръцете правят същото движение, както в първото време.

Тези движения се повтарят до края на 10^и такт – всичко 13 стъпки. Пее се: „Свещени мисли за живота ти крепи“.

Същите движения на ръцете и краката се правят и при 11^и, 12^и, 13^и и 14^и такт. Пее се същото.

Фигура трета – 9/8 и 12/8

15^и такт – при 1^{во} време стъпка напред с десния крак; едновременно ръцете се изнасят хоризонтално



Фиг. 14.4

встрани, китките, вдигнати нагоре, длани навън. Ръцете с леко и плавно движение в лактите и китките се придвижват встрани, като че подпират нещо. Пее се „Крепи“ (Фиг. 14.4).

На 2^{ро} време стъпка напред с левия крак, ръцете правят същите движения, както в първото време. Пее се „Крепи“.

На 3^{то} време се правят движенията на 1^{во} време.

16^и такт – 1^{во} време – стъпка напред с левия крак, ръцете правят движенията на 7^и такт.

2^{ро} време – стъпка напред с десния крак, ръцете правят движенията на 1^{во} време.

Това се повтаря до края на 17^и такт –

всичко седем стъпки. Пее се: „Свещени мисли за живота ти крепи“.

При 18^и такт се правят същите движения, както при 15^и такт.

На 19^и и 20^и такт се правят същите движения, както при 16^и и 17^и такт.

Упражнението се повтаря още веднъж, всичко 40 такта.

Обяснение: Бавно движение на ръцете отдясно наляво и обратно. После тръгване напред с движение на ръцете на загребване и движението им встрани, като че ли се крепи нещо.

Това движение ни свързва с умствения свят, ние ставаме (*встъпваме*) в него. Чрез това движение се внася в организма ритъмът, който иде от областта на разумния свят, от света на правата, възвишената мисъл.

Първата част на упражнението – с бавно движение на ръцете наляво и надясно – това е възприемане на това, което се изпраща от умствения свят. А втората част – това е внедряване на възприетото в живота, това е дейността.





15. АУМ

Музика: „Аум“ – размер 3/4 – 28 такта.

Andante sostenuto



изпълнява се 4 пъти

Исходно положение: Всички изпълнители са наредени в кръг (по двама), лявото рамо към центъра на кръга, краката прибрани, ръцете отстрани на тялото.

Ход на движенията:

Ауфтакт – изнасяне напред десния крак, едновременно дясната ръка се издига напред.



Фиг. 15.1

1^{ви} такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак; дясната ръка се издига нагоре и напред до 45°, длан напред, лявата ръка назад с длан навън (назад). Ръцете образуват една линия (в крайното си положение). Тялото е устремено нагоре и напред (Фиг. 15.1).

В края на 2^{ро} време тялото и ръцете са обтегнати, левият крак се отделя за малко от земята. При ауфтакт се пее „а“, а при 1^{во} и 2^{ро} време на първия такт се пее „ум“.

3^{то} време – левият крак се изнася напред, както при ауфтакта, дясната ръка се сваля (надолу и назад) и лявата се изнася напред (и нагоре).



Фиг. 15.2

2-ри такт – 1-во време и 2-ро време – се правят същите движения, както при 1-во и 2-ро време на първия такт (*но с разменени крайници*) (Фиг. 15.2).

Горните движения на ръцете и краката се повтарят до края на музиката „Аум“ – седем стъпки.

Упражнението се изпълнява четири пъти.

В аутфакта и следващите три такта се пее 3 пъти „Аум“, в 4-ти и 5-и такт се пее два пъти „Ом“, в 6-и такт се пее „Ау“, а в 7-и (1-во и 2-ро време) – „мен“.

Обяснение: Има едно течение, което идва от Слънцето и минава през центъра на Земята, и друго едно течение, което изхожда от Земята, и минава през Слънцето. Когато протегнем едната ръка нагоре под ъгъл 45°, то чрез нея възприемаме Божественото. Чрез крака, с който стъпваме, приемаме земни енергии. Чрез тая ръка и този крак, които са надолу, изхвърляме нечистото, набраните необработени, дисхармонични енергии вън от нас, към Земята. Последователно повдигане на ръцете наклонено напред и нагоре, с последователно повдигане на нозете – това е полетът

на човешкия дух, вечният му стремеж към висините. Човек работи на Земята, но вътрешният му поглед е винаги свързан със света на звездите. Той гради на Земята, но иска да изпълти това, което долавя от звездните сфери. Това движение е правилен път за свързване с Природата, за влизане в хармоничен допир с нея.



16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО

Музика: „Изгрява Слънцето“ – размер 3/4, 2/4, 3/4 – 40 такта.

Andante

Из - гря - ва Слън - це - то, пра - ща свет - ли - на,
но - си ра - дост за жи - во - та тя. Из - тя.

Allegretto

Си - ла жи - ва из - вор - на те - чу - ща, си - ла жи - ва
из - вор - на те - чу - ща. чу - ща. Зун ме
зун, зун ме - зун, би - ном ту ме - то, зун - ме -
зун, зун ме - зун, би - ном ту ме - то. **D.C.**

Изгрява Слънцето,	}	2
праща светлина,		
носи радост за живота тя.	(4)	
Сила жива изворна течуща.		
Зун ме зун, зун ме зун,	}	2
бином ту мето.		

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки в кръг, с ляво рамо към центъра. Краката прибрани, ръцете пред гърдите със свити лакти, длани надолу, пръсти, леко свити и допрени (Фиг. 16.1).

Ход на движенията:

Фигура първа

Пее се: „Изгрява Слънцето“

Ауфтакт – десният крак се повдига; на 1^{во} време на 1^{ви} такт стъпва напред. При тази

бавна стъпка тежестта на тялото постепенно преминава на него. Едновременно от аутфакт до 3-ти такт ръцете бавно се издигат нагоре и образуват венец над главата (*погледът следва издигането на ръцете*). Главата изправена, поглед нагоре (Фиг. 16.2).



Фиг. 16.1



Фиг. 16.2

4-ти, 5-и и 6-и такт – пее се: „Праща светлина“.

В 4-ти такт стъпка напред с левия крак, десният назад на пръсти, тежестта на тялото бавно минава на левия крак. При първото време на 4-ти такт дланите на ръцете се обръщат навън и в 5-и, 6-и такт бавно ръцете се свалят настрани на височина на раменете, длани надолу (Фиг. 16.3).



Фиг. 16.3



Фиг. 16.4

При 7-и, 8-и, 9-и, 10-и и 11-и такт се пее „Носи радост за живота тя“.

При 7-и такт бавна стъпка с десния крак напред, левият отзад на пръсти. При 1-во време на 7-и такт дланите се обръщат напред и при 2-ро, 3-то време на 7-и такт и до края на 11-и такт ръцете бавно се прибират пред гърдите, като описват четвърт кръг (*т.е. двете заедно описват полуокръг*) (Фиг. 16.4).

От 12-и до 22-ри такт се правят същите движения с ръцете и краката, както от 1-ви до 11-и такт, с тази разлика, че в края на 11-и такт се почва с левия крак. В края на 22-ри такт левият крак е напред, а ръцете – в изходното положение.

Първите 11 такта се повтарят – всичко 22 такта.



Фиг. 16.5

Фигура трета

Започва се с 4-то време на 34-ти такт – стъпка напред с десния крак; едновременно ръцете се поставят на гърдите, дланите към тялото, пръсти нагоре. Пее се: „Зун – ме“ (Фиг. 16.5).



Фиг. 16.6



Фиг. 16.7

35-и такт — 1-во време – стъпка с левия крак напред; едновременно ръцете се изнасят напред, длани нагоре, като че се предлага (дава) нещо, не по-ниско от диафрагмата. Пее се: „Зу-“ (Фиг. 16.6).

2-ро време – стъпка напред с десния крак, ръцете – както краят на 34-ти такт. Пее се: „ун“.

3-^{то} време – както първото време на 35-и такт, пее се: „зун ме“.

36-и такт – 1-^{во} време – както 2-^{ро} време на 35-и такт, пее се: „Зу“.

2-^{ро} време – както първото време на 35-и такт, пее се: „ун би“.

3-^{то} време – както 2-^{ро} време на 35-и такт, пее се: „ном ту“.

37-и такт – 1-^{во} време – както 1-^{во} време на 35-и такт, пее се „ме“.

2-^{ро} време – както 2-^{ро} време на 35-и такт, пее се: „то“.

3-^{то} време – както 1-^{во} време на 35-и такт, пее се: „о“.

4-^{то} време – както 2-^{ро} време на 35-и такт, пее се: „зун ме“ – 38-и, 39-и и 40-ти такт са повторение на 35-и, 36-и и 37-и такт, с тази разлика, че при 2-^{то} време на 40-ти такт ръцете остават на гърдите, както в началото на тази фигура.

Цялото упражнение се прави два пъти.



lever du soleil: 4, 8, 9 et 10. mes
N° 16
à „Vasi radest se pivota“



lever du soleil: 23 mesure
① N° 16 3 et 4 temps
à „Jiva“



lever du soleil: 23 mesure
N° 16 1 temps
à „Vasi radest se pivota“



Обяснение: Ръцете правят дългообразни движения напред и встрани и обратни движения до гърдите. След това ръцете правят загребване, наподобяващо бликането на изворни води.

Първата част — това е зараждане на новото. Всички слънчеви енергии влизат в човека, за да може той да расте, да се развива. Втората част — това е протичането на животворни енергии през човека като мощни води.

17. КВАДРАТ

Музика: „Квадрат“ – размер 3/8 – 128 такта.

Allegro moderato

Слън - це - то грей, треп - ти зо - ра - та от жи -

вот и лю - бов. Треп - ти зо - ра - та, грей - на - ла в'бри -

лян - те - ни лъ - чи. Всич - ко днес пей,

всич - ко днес слад - ко - глас - но пей за Бо - жий



Слънцето грей,
трепти зората от живот и любов.
Трепти зората, грейнала в брилянтени лъчи.
Всичко днес пей,
всичко днес сладкогласно пей
за Божий ден,
за новий светъл Божи ден,
за радост нова,
що в сърцата ни безспирно лей.

} 2

Изходно положение: Изпълнителите са на двойки един зад друг, с лице към центъра. Краката прибрани, ръцете свити пред гърдите, лактите хоризонтално, длани надолу, средните пръсти допрени (Фиг. 17.1).



Фиг. 17.1



Фиг. 17.2

Фигура първа – на място

1^{ви} такт – десният крак се изнася надясно на пръсти, левият крак съвсем леко се свива в коляното. Едновременно ръцете се отварят встрани (*хоризонтално*) на височина на раменете с длани надолу (Фиг. 17.2).

2^{ри} такт – десният крак се прибира при левия и ръцете заемат изходното положение.



Фиг. 17.3

3-ти такт – левият крак се изнася наляво, на пръсти (*десният крак съвсем леко се свива в коляното*); едновременно ръцете се отварят встрани, на височина на раменете, с длани надолу (Фиг. 17.3).

4-ти такт – левият крак се прибира при десния и ръцете заемат изходното положение.

При 5-и, 6-и, 7-и и 8-и такт се повтарят движенията на първите 4 такта.

Фигура втора – в движение

9-и такт – 1-во, 2-ро и 3-то време – стъпка с десния крак напред към центъра; едновременно ръцете се движат нагоре, отвесно пред лицето над главата като венец с длани напред, разтварят се встрани на височина на раменете, длани напред (Фиг. 17.4 и 17.5).



Фиг. 17.4



Фиг. 17.5

10-и такт – 1-во, 2-ро и 3-то време – стъпка с левия крак напред към центъра, едновременно ръцете се връщат обратно с длани напред до пред брадата, средните

пръсти се допират.

Движенията на 9-и и 10-и такт се повтарят при 11-и, 12-и, 13-и и 14-и такт, правят се шест стъпки към центъра. Партньорите са един зад друг.

15-и такт – стъпка напред с десния крак, като се обръщат четвърт кръг наляво. Ръцете се движат, както при 9-и такт. В този момент партньорите са един до друг, дясното рамо към центъра.

16-и такт – 1-во, 2-ро и 3-то време левият крак се прибира при десния, ръцете заемат изходното положение (*като се движат отвесно пред лицето*).

Фигура трета – на място, както първата

От 17-и до 24-ти такт се повтарят движенията от 1-ви до 8-и такт.

Фигура четвърта – както втората

От 25-и до 31-ви такт се повтарят движенията от 9-и до 15-и такт.

На 31-ви такт се прави четвърт обръщане наляво.

32-ри такт – както 16-и такт.

Партньорите от двойки се намират отново един зад друг с гръб към центъра.

Фигура пета – както първата

От 33-ти до 40-ти такт, както от първи до 8-и такт.

Фигура шеста – както втората

От 41-ви до 48-и такт, както от 9-и до 16-и такт.

На 47-и такт четвърт обръщане на ляво. Партньорите отново са един до друг с лявото рамо към центъра.

Фигура седма – както първата

От 49-и до 56-и такт, както от 1-ви до 8-и такт.

Фигура осма – както втората

От 57-и до 64-ти такт, както от 9-и до 16-и такт.

На 63-ти такт – четвърт обръщане наляво. Партньорите от всяка двойка отново са един зад друг с лице към центъра.

При това упражнение всяка двойка при движението си очертава един квадрат. Обръщането е винаги наляво.

Цялото упражнение се прави още веднъж.



Обяснение: Това движение говори, че трябва да имаме оная права мярка, с която се мерят нещата на Земята. При него лицето се обръща последователно към четирите посоки на света: изток, запад, север и юг. То е свързано със силите на изтока, запада, севера и юга. Изток означава Правдата, юг – Добродетелта, север – Истината, запад – Животът на Земята. Запад показва какво благо са Истината, Правдата и Добродетелта на човека. Като залезе Слънцето, тогава човек оценява какво благо е то.

18. КРАСОТА

Музика: „Красота“ – размер 3/4 – 90 такта.

Allegro (M.M. ♩. = 68)

Вся - ка сут - рин в'ра - нен час Слън - це - то по - сре - ща - ме.

Лъ - чи, въз - дух и ро - са рад - ват на - ши - те сър - ца.

(ad lib. 8^{va} al Fine)

Вдъх - но - ве - ни мис - ли в'нас да по - те - кат
Слад - ки зре - ли пло - до - ве да да - ват

и кра - си - ви чув - ства да рас - тат.
и жи - во - та вред да у - кра - ся - ват.

Грей - на - ли лъ - чи на - вред. Бис - тро из - вор -

че шур - ти. Ра - дост бли - ка в'це - лий

свят. Птич - ка ве - се - ло ле - ти. Fine

Всяка сутрин в ранен час
Слънцето посрещаме.
Лъчи, въздух и роса
радват нашите сърца. } 2
Вдъхновени мисли в нас да потекат
и красиви чувства да растат.
Сладки зрели плодове да дават
и живота вред да украсяват.
Грейнали лъчи навред.
Бистро изворче шурти.
Радост блика в целий свят. } 2
Птичка весело лети.

Изходно положение: Изпълнителите са (по двойки) с лявото рамо към центъра, краката прибрани, ръцете, спуснати край тялото.



Фиг. 18.1



Фиг. 18.2

Ход на движенията:

1-ви такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак; при 2^{ро} време тежестта на тялото минава на десния крак и левият крак се повдига от земята. При 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време дясната ръка се вдига напред и нагоре до 45°, длан напред, тялото с устрем напред. Лявата ръка отива назад по продължение на посоката на дясната ръка с длан към тялото – 45°. Лактите и китките остават меки през цялото упражнение (Фиг. 18.1).



Фиг. 18.3

2-ри такт – при 1^{во} време стъпка с левия крак назад (при което той стъпва малко по-напред от положението преди вдигането му); при 2^{ро} време с леко полюляване тежестта на тялото минава на левия крак, при 3^{то} време десният крак се отделя от земята. Ръцете остават, както в първия такт (Фиг. 18.2).

3-ти такт – при 1^{во} време стъпка напред с десния крак; при 2^{ро} време тежестта на тялото преминава на десния крак и при 3^{то} време левият крак се спира на пръсти на земята. При 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време лявата ръка се издига напред и нагоре до 45°, длан напред, дясната отива назад по продължение линията на лявата, с длан към тялото.

4-ти такт – при 1^{во} време стъпка с левия крак напред; при 2^{ро} време тежестта на тялото минава на левия крак, а при 3^{то} време десният крак се повдига от земята. Ръцете остават в положението от 3-ти такт (Фиг. 18.3).

5-и такт – при 1^{во} време стъпка назад с десния крак

(при което той стъпва малко по-напред от положението преди вдигането му); при 2^{ро} време тежестта на тялото минава на десния крак; при 3^{то} време левият крак се повдига от земята. Ръцете остават в същото положение.

6-и такт – при 1^{во} време стъпка напред с левия крак, при 2^{ро} време тежестта на тялото минава на левия крак; при 3^{то} време десният крак на пръсти. При 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време дясната ръка отива напред, лявата назад, (аналогично на движенията) в 3^{ти} такт.

Движението на първите шест такта се повтаря без прекъсване до края на музиката.



Обяснение: Ръцете една след друга са наклонени напред нагоре. Същевременно последователно люлеене на тялото върху единия и другия крак. Тези движения представляват обработване силите на квадрата.

Последният дава материалите, а това упражнение ги обработва. Това обработване е художествена работа, изкуство. Тук линиите на движението са прави. Затова можем да кажем, че тук е изразен мъжкият принцип, който обработва квадрата. Това е електричеството.

19. ПОДВИЖНОСТ

Музика: „Красота“ – размер 3/4 – 90 такта.

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки един зад друг, с лице към центъра. Краката прибрани, ръцете хоризонтално наляво, лявата опъната, дясната леко свита пред гърдите, с длани надолу (Фиг. 19.1).

Ход на движенията:

1^{ви} такт – при 1^{во} време стъпка с десния крак надясно; при 2^{ро} и 3^{то} време левият крак на пръсти; при 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете с пластично движение правят полукръг и отиват надясно хоризонтално (Фиг 19.2).



Фиг. 19.1



Фиг. 19.2



Фиг. 19.3

2-ри такт – при 1^{во} време се прави половин обръщане надясно върху десния крак, всички са с гръб към центъра. При 2^{ро} време левият крак стъпва наляво и при 3-то време тежестта на тялото минава на него. При 1^{во} време ръцете с хоризонтални лакти

се свиват пред гърдите, с длани надолу и допрени средни пръсти (Фиг. 19.3). При 2^{ро} време ръцете се разделят и при 3-то време отиват встрани хоризонтално, с длани надолу (Фиг. 19.4).

3-ти такт – при 1^{во}, 2^{ро} и 3-то време десният крак минава пред левия и стъпва наляво – прекръстосана стъпка. В същото време ръцете оставят хоризонталното си положение и правят вълнообразни движения с лактите и китките.



Фиг. 19.4



Фиг. 19.5

4-ти такт – при 1^{во} време стъпка с левия крак наляво, при 1^{во}, 2^{ро} и 3-то време ръцете се движат, както в 3-ти такт.

5-и такт – при 1^{во} време с полюляване тежестта на тялото се премества на десния крак; при 2^{ро} време левият крак се опира на пръсти. При 1^{во}, 2^{ро} и 3-то време лявата ръка прави дъга надолу и отива пред гърдите, дясната остава опъната надясно (Фиг. 19.6).



Фиг. 19.6

3-то време (ръцете) отиват встрани хоризонтално с длани надолу. Според традиционния начин на изпълнение при това упражнение няма описаното плъзгане на лява ръка върху дясна, а само докосване на върховете на показалците и средните пръсти.

8-и такт – при 1-во, 2-ро и 3-то време левият крак минава пред десния, стъпка наляво – кръстосана стъпка. При 1-во, 2-ро и 3-то време ръцете остават встрани хоризонтално и правят вълнообразно движение в лактите и китките.

9-и такт – при 1-во време стъпка надясно с десния крак, при 1-во, 2-ро и 3-то време ръцете правят вълнообразни движения.

10-и такт – при 1-во време с полюляване тежестта на тялото минава на левия крак; при 2-ро време десният крак е на пръсти. При 1-во, 2-ро и 3-то време лявата ръка остава опъната, дясната прави полукръг и отива пред гърдите, както в изходното положение.

Движенията на тези 10 такта се повтарят до края на музиката.

Според традиционния начин на изпълнение, преподаван включително и от съставителките на книгата, при 5-и такт дланта на дясната ръка, обърната надолу, се полага върху обърнатата нагоре длан на лявата ръка, като ръцете образуват елипсовидна крива пред гърдите. Дясната длан се плъзга върху лявата при пети такт. Пръстите на лявата ръка погалват пръстите на дясната (палецът погалва средния пръст на дясната). В първо време на 6-и такт ръцете се разделят.

6-и такт – в 1-во време стъпка наляво с левия крак; при 2-ро и 3-то време десният крак на пръсти. При 1-во, 2-ро и 3-то време ръцете правят полукръг, както в първия такт, но в обратна посока.

7-и такт – при 1-во време половин обръщане наляво върху левия крак – всички се обръщат с лице към центъра; при 2-ро време стъпка надясно с десния крак и при 3-то време тежестта на тялото минава на него. При 1-во време ръцете са свити пред гърдите с хоризонтални лакти и длани надолу. При 2-ро време пръстите на лявата ръка се плъзгат по дясната и при



„Подвижност“ - изходно положение



„Подвижност“ - 1-ви такт, 3-то време



„Подвижност“ - 2-ри такт, 2-ро и 3-то време



„Подвижност“ - 3-ти такт

Обяснение: Плавни движения на ръцете и нозете с лице към центъра и гърбом към центъра. Това упражнение е като продължение на предишното. При него, за разлика от предишното, в действие са меки, криви линии. Тук е в действие женският принцип, който обработва квадрата. Това е магнетизъм.

20. ПОБЕЖДАВАНЕ

Музика: „Побеждаване“ – размер 3/8 – 80 такта.

Allegro

Де - нят прис - ти - га след нощ - та и ра - дост и - де

след скръб - та. Вър - ви - ме ний по свет - лий път.

Пре - гра - ди ня - ма да ни спрат. Тъй без - спир - но

ще вър - ви - ме с'вя - ра и лю - бов в'гър - ди - те, към по -

бе - ди ще ле - ти - ме, до - кат' гле - дат



ни о - чи - те. Бо - ро вди - га - ме че - ла, сме - ло
 тръг - ва - ме на - пред! До - ри в'не - во - ля и бе -
 да за нас е ху - бав Бо - жий свет.
 Мил - ва ни ти - хи - ят зе - фир. Пе - ят ни пти - чки
 с'ве - сел глас. Лей се в'ду - ша - та е - лик - сир
 при из - грев слън - це в'ра - нен час.

Денят пристига след нощта
 и радост иде след скръбта.
 Вървиме ний по светлий път.
 Прегради няма да ни спрат.
 Тъй безспирно ще вървиме
 с вяра и любов в гърдите,
 към победи ще летиме,
 докато гледат ни очите.

Бодро вдигаме чела,
 смело тръгваме напред!
 Дори в неволя и беда
 за нас е хубав Божий свет.
 Милва ни тихият зефир.
 Пеят ни птички с весел глас.
 Лей се в душата еликсир
 при изгрев слънце в ранен час.

Исходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки в кръг, лявото рамо към центъра, краката прибрани, ръцете, изнесени надолу вдясно до 45° (с длани към тялото). (Фиг. 20.1)

Ход на движенията:

1-ви такт – при 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете се движат дъгообразно напред и нагоре до 45° с длани напред. Краката на място.

2-ри такт – при 1^{во} време стъпка напред с десния крак, при 2^{ро} и 3^{то} време левият крак се спира на пръсти. При 1^{во} време ръцете се подвигват успоредно и нагоре, при 2^{ро} и 3^{то} време като че подтикват нещо нагоре с пластично движение на лакти и китки. Тялото следва устрема на движението на ръцете (Фиг. 20.2).



Фиг. 20.1



Фиг. 20.2

Забележка: При това упражнение тялото е винаги обърнато напред, то не се обръща в страни, както при „Евера“. Движенията на ръцете са винаги успоредни.

3-ти такт – при 1^{во} време с леко полюляване тежестта на тялото преминава на левия крак, при 2^{ро} време десният крак се повдига и сгъва в коляното и при 3^{то} време пръстите са насочени надолу. При 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете се движат дъгообразно наляво в страни надолу, лявата минава по-назад (Фиг. 20.3).



Фиг. 20.3

4-ти такт – при 1^{во} време стъпка с десния крак напред, при 2^{ро} време тежестта на тялото с полюляване минава на него и при 3^{то} време левият крак е опрян на пръсти. При 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете правят дъгообразно движение напред до 45°, както и в 1-ви такт.

5-и такт – при 1^{во} време стъпка напред с левия крак; при 2^{ро} и 3^{то} време десният крак се допира на пръсти. При 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете правят успоредно движение нагоре и напред, като че подтикват нещо с пластично движение в лактите и китките. Тялото следва устрема на движението на ръцете.

6-и такт – при 1^{во} време с леко полюляване тежестта на тялото преминава на десния крак; при 2^{ро} време левият крак се повдига и сгъва в коляното, с върха на пръстите опира горната част на стъпалото на другия крак и при 3^{то} време пръстите са насочени надолу. Ръцете заемат изходното положение.

Тези движения от 6 такта се повтарят до края на музиката.

Обяснение: Едновременно движение на ръцете напред и нагоре, като че ли блъскат въздуха. Това е завладяване на всичко онова, което е придобито, за да станем разумни господари на онова, което сме придобили.



21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА

Музика: „Радостта на Земята“ – размер 3/4 – 80 такта.

Allegro (М.М. ♩. = 56)

Музикална партитура с български текст:

Ли - ку - ва ця - ла - та Зе - мя и се
рад - ва от сър - це, и ти - ча тя по сво - я
път ка - то де - ви - ца въз - люб - ле - на. Тя жа -
ду - ва Слън - це - то и към не - го се стре - ми.
То я мил - ва от - да - леч и це - лу - ва
я с'лъ - чи. Тя се рад - ва и му пей:

"О, слън - це на жи - во - та мой!
 Ле - тя, ле - тя към те - бе не - прес - тан - но
 и пъл - на с'ра - дост. Ре - ки те -
 кат, из - во - ри бли - кат чис - ти, вър - хо - ве бе - ло -
 снеж - ни във ро - зо - ви си - я - ни - я об - ли - ваш
 и - зо - бил - но с'ми - лув - ки неж - ни".

Ликува цялата Земя
 и се радва от сърце,
 и тича тя по своя път
 като девица възлюблена.

Тя жадува Слънцето
 и към него се стреми.
 То я милва отдалеч
 и целува я с лъчи.

Тя се радва и му пей:
 "О, слънце на живота мой!
 Летя, летя към тебе непрестанно
 и пълна с радост.

Реки текат,
 извори бликат чисти,
 върхове белоснежни
 във розови сияния
 обливаш изобилно
 с милувки нежни."

Исходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки в кръг, с лице към центъра, един зад друг. Тежестта на тялото е върху десния крак, левият крак е наляво и на пръсти. Ръцете са надясно, дясната обтегната хоризонтално, а лявата леко закръглена на височина на гърдите (Фиг. 21.1).



Фиг. 21.1



Фиг. 21.2

Ход на движенията:

1^{ви} такт – при 1^{во} време стъпка с левия крак наляво и полюляване на тялото върху левия крак. При 2^{ро} и 3^{то} време десният крак се приближава до левия, без да допира земята. При 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете описват дъги надолу, издигат се хоризонтално наляво, лявата опъната, а дясната, леко заоблена пред гърдите, длани надолу (Фиг. 21.2).

2^{ри} такт – при 1^{во} време странична стъпка с десния крак надясно, с полюляване върху него, при 2^{ро} и 3^{то} време левият крак се приближава до десния, без да допира земята с върха на палеца на крака. При 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете заемат изходно положение, като се движат дългообразно.

3^{ти} такт – както първия.

4^{ти} такт – при 1^{во} време – странична стъпка надясно с десния крак, полюляване на него. *В текста липсва движението по кръга напред, с обръщане на тялото на 90°, което се вижда на оригиналните снимки „Радостта на Земята“, 4^{ти} и 5^{ти} такт (81 стр.). То се потвърждава и от наличието му в други описания на Паневритмията. В бележката под линия прилагаме оригиналното описание*.* При 2^{ро} и 3^{то} време обръщане надясно на 90° и крачка напред с левия крак, ръцете се издигат в посока надясно и нагоре.

На 5^{ти} такт в първо и второ време ръцете са в крайна позиция на 45° напред и нагоре, на 3^{то} време започват да се свалят пред тялото в посока надясно.

На 6^{ти} такт тялото се обръща с гръб към центъра, ръцете се движат надясно като при изходната позиция, но с гръб към центъра. На 2^{ро} и 3^{то} време левият крак се приближава към десния, без да допира земята (Фиг. 21.3).

* 4^{ти} такт – при 1^{во} време – странична стъпка надясно с десния крак, полюляване на него; при 2^{ро} и 3^{то} време обръщане надясно, с гръб към центъра. Левият крак следва движението на тялото. При 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете заемат изходното положение. Всички с гръб към центъра.

5^{ти} такт – при 1^{во} време стъпка с левия крак наляво; при 2^{ро} време полюляване на него, тежестта на тялото пада на него; 3^{то} време – десният крак опънат надясно на пръсти. Едновременно ръцете се движат както в (третото време на) първия такт.

6^{ти} такт – както втори, но с гръб към центъра.

7^{ти} такт – както първи, но с гръб към центъра.

8^{ти} такт – както втори, но с гръб към центъра.

9^{ти} такт – при 1^{во} време странична стъпка с левия крак наляво, при 2^{ро} и 3^{то} време се прави половин обръщане наляво върху левия крак, с леко залюляване, и се обръщат с лице към центъра. Десният крак, повдигнат, следва движението на тялото. Едновременно ръцете се движат както в 1^{ви} такт.

10^{ти} такт – заема се изходното положение.

Движенията на първите десет такта се повтарят без прекъсване до края на музиката, всичко 80 такта.



Фиг. 21.3



Фиг. 21.4

7-и такт – при 1-во време стъпка с левия крак наляво; при 2-ро време полюляване на него, тежестта на тялото пада на него; 3-то време – десният крак опънат надясно на пръсти (Фиг. 21.4).

8-и такт – краката се движат като в 6-и такт, а ръцете с дъгообразни движения – надолу и надясно.

9-и такт – на 2-ро и 3-то време – обръщане наляво на 90° и крачка напред с десния крак, ръцете се издигат в посока на движението и нагоре.

10-и такт – на 1-во и 2-ро време ръцете са на 45° напред и нагоре, на 3-то време започват да се свалят пред тялото в посока наляво.

11-и такт – пълно обръщане наляво на 90° с лице към центъра, ръцете се свалят надолу и наляво, тежестта на тялото се пренася на левия крак, десният – на пръсти.

На 12-и такт, обърнати с лице към центъра, тежестта на тялото се пренася върху десния крак, ръцете с дъгообразно движение се свалят надолу и надясно до изходна позиция.

Обяснение: Люлейни движения с лице към центъра и гърбом към него. Това е възнаграждението чрез всичко, що сме придобили. Това е използване и обработване на туй, що сме придобили, и радостта заради плодовете му. Тия движения са дъгообразни и



„Радостта на Земята“ – изх. положение



„Радостта на Земята“ – 1-ви и 3-ти такт



„Радостта на Земята“ - 4-ти такт



„Радостта на Земята“ - 5-ти такт

магнетични. Ръцете през цялото упражнение се движат заедно, успоредно една на друга. Това изразява единството, което трябва да съществува в нашия вътрешен живот.

22. ЗАПОЗНАВАНЕ

Музика: „Запознаване“ – размер 3/8 – 60 такта.

Allegretto

Кол - ко при - ят - но пти - чен - це пе - е и бла - го -
дат - но Слън - це - то грей. Рос - ни ли - ва - ди - те,
све - жи по - ля - ни - те, иг - ра - ем ний и пе - ем в'ра - ни -
на. Жи - во - та е кра - сив и и - зо - би - лен,
че Бог над на - зи е ми - ло - стив. D.C.

Колко приятно птиченце пее
и благодатно Слънцето грей.
Росни ливадите, свежи поляните, } 2
играем ний и пеем в ранина.
Живота е красив и изобилен, } 2
че Бог над нази е милостив.

А след игри и песни красиви
ние работим в нашите ниви.
И ги посяваме – семе избрано, } 2
да никнат, зреят житни класове.
И дребен дъжд-роса ще ги полее, } 2
и Слънцето ще ги възрасти.

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двама, в кръг, с лице един към друг. Вътрешният кръг е с гръб към центъра, външният – с лице към центъра.

Играчите са хванати за ръце. Лактите са заоблени. Ръцете образуват красив венец. *(В това упражнение и следващите винаги дясната ръка се поставя върху дланта на лявата на партньора.)* (Фиг. 22.1)



Фиг. 22.1



Фиг. 22.2

Вътрешен кръг

Тежестта на тялото е върху десния крак, левият е опънат наляво на пръсти. Дясната ръка, издигната на височина на лицето, с длан към земята, е поставена върху дланта на лявата ръка на партньора. Лявата ръка, изнесена на височина на слънчевия възел, заоблена в лакътя, с длан нагоре, държи пръстите на дясната ръка на партньора, палецът е отгоре.



Фиг. 22.3

При 3-то време ръцете се отделят хоризонтално встрани, с длани надолу (Фиг. 22.3).

3-ти такт – при 1-во време с полюляване тежестта на тялото се пренася на левия крак, при 2-ро и 3-то време десният крак се опира на пръсти. При 1-во време дясната ръка се свива пред гърдите с длан надолу, при 2-ро време лявата ръка е обърната с длан нагоре и прави пластично движение и докосва дланта на дясната ръка. В 3-то време ръцете образуват един

диагонал пред гърдите, като десният лакът се намира на нивото на рамото, а левият е обърнат надолу. Това движение предава на тялото лек страничен наклон (Фиг. 22.4).

4-ти такт – при 1-во време се прави полуобръщане надясно, като се завърта на десния крак и се обръща с лице към партньора, левият крак следва движението на тялото. При 1-во, 2-ро и 3-то време ръцете се отделят (Фиг. 22.5).

5-и такт – гърбът е към центъра. При 1-во време левият крак стъпва наляво, при 2-ро и 3-то време с полюляване тежестта на тялото минава на него, десният крак е надясно на пръсти. При 1-во, 2-ро и 3-то време ръцете се издигат плавно наляво, лявата – на височина на лицето, а дясната – на височина на гърдите (Фиг. 22.6).

6-и такт – при 1-во време с полюляване тежестта на тялото се пренася на десния крак, при 2-ро и 3-то време левият се опира на пръсти. При 1-во, 2-ро и 3-то време ръцете описват дъга надясно и вземат изходното положение (Фиг. 22.7).



Фиг. 22.4

Външен кръг

Изпълнителите от външния кръг са с лице към центъра. Те правят същите движения и стъпки с ръцете и краката, както техните партньори от вътрешния кръг, но обратно.

Забележка: Дясната ръка, бидейки активна – дава, лявата като пасивна – приема. Важно е при хващането дясната ръка да бъде винаги отгоре на лявата.



Фиг. 22.5



Фиг. 22.6



Фиг. 22.7

Тези шест такта се повтарят непрекъснато до края на упражнението.

Обяснение: Двамата в двойката са обърнати един срещу друг със заловени ръце. После ръцете са пуснати и двамата са гърбом един към друг. Това упражнение е органически начин за развиване на самосъзнанието. То изразява, че човек трябва да оцени съзнанието на другите хора, да вижда хубавите страни, които те имат в себе си, и те да виждат в него тия хубави страни.

Когато двамата в двойката са обърнати гърбом един към друг, то единият, който е отляво, обработва Доброто, а другият, който е отдясно, обработва Истината. Центърът е между тях. Центърът е Любовта. Когато двамата в двойката са обърнати един срещу друг, те отиват към центъра, към Любовта.



„Запознаване“ –
изходна позиция



„Запознаване“ –
2-ри такт 1-во време



„Запознаване“ –
2-ри такт 2-ро и 3-то време



„Запознаване“ - 3-ти такт



„Запознаване“ - 4-ти такт



„Запознаване“ - 5-ти такт 3-то вр.

Обърнати един срещу друг, те образуват елипса; а обърнати гърбом един към друг, те с движенията на ръцете образуват хипербола. Хиперболата е метод за разрешаване на големите противоречия в живота. При нея имаме две половини. Това е човекът, раздвоен – двата полюса на човека, създаване на полюсите – мъжа и жената. И после, като се съединяват в едно, образува се човекът.

23. ХУБАВ ДЕН

Музика: „Хубав ден“ – размер 3/8 – 144 такта.

Allegretto

Все - ки ху - бав Бо - жи ден ди - шам
ра - дост и жи - вот. и ли - кът ми е за - смен,
че о - би - ча мен Гос - под. Слън - чи - це - то
сес лю - бов мил - ва мо - е - то ли - пе

И гла - сът лю - бим Хри - стов

шеп - не в'мо - е - то сър - це: Fine

"Креп - ко, сме - ло ти жи - вей и по - ма - гай

на све - та! С'пес - ни ра - дост - ни въз -

пей ти на Бо - га лю - бов - та, наш Ба -

ща лю - бим и свят и на вси ду - ши поз - нат."

D.C. 2 пъти, 3-ия път до Fine

Всеки хубав Божии ден
дишам радост и живот.
И ликът ми е засмян,
че обича мен Господ.

Слънчицето със любов
милва моето лице.
И гласът любим Христов
шепне в моето сърце:

„Крепко, смело ти живеи
и помагаи на света!
С песни радостни възпей
ти на Бога любовта —
наш Баща любим и свят
и на вси души познат“.

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки в кръг. Лявото рамо към центъра, краката прибрани, ръцете на талията, палци назад.

Фигура първа

Ход на движенията:

1^{ви} такт – при 1^{во} време десният крак се изнася напред, леко повдигнат от земята, пръсти, насочени (*леко*) надолу, коляното опънато. При 2^{ро} и 3^{то} време левият крак пружинира, свива се и се изправя в коляното. При това пружиниране пръстите на десния крак се приближават до земята и се издигат (Фиг. 23.1).



Фиг. 23.1

2^{ри} такт – при 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време се пружинира с левия крак, десният крак остава опънат напред.

3^{ти} такт – както втори.



Фиг. 23.2

4^{ти} такт – при 1^{во} време левият крак се свива в коляното, при 2^{ро} време десният крак стъпка напред, при 3^{то} време левият крак се допира назад на пръсти.

5^и, 6^и и 7^и такт – както 1^{ви}, 2^{ри} и 3^{ти} такт, но с разменени крака (Фиг. 23.2).

8^и такт – както 4^{ти}, но с разменени крака.

Движенията на тези осем такта се повтарят още три пъти, т.е. всичко 32 такта.

Фигура втора

33^{ти}, 34^{ти} и 35^и такт – краката правят същите движения, както в 1^{ви}, 2^{ри} и 3^{ти} такт. При 1^{во} време на 33^{ти} такт дясната ръка се издига напред и нагоре до 45°, китката повдигната (*сгъната*) с длан напред. Лявата ръка остава на талията (*с палец назад - всеки път, когато ръцете се поставят на талията, палците са назад*) (Фиг. 23.3).

36^и такт – краката правят същите движения, както в 4^{ти} такт. Дясната ръка се поставя на талията.

37^и, 38^и и 39^и такт, както 33^{ти}, 34^{ти} и 35^и такт, но лявата ръка е вдигната (Фиг. 23.4).



Фиг. 23.3



Фиг. 23.4



Фиг. 23.5



Фиг. 23.6

40-и такт – както 36-и такт. Лявата ръка се поставя на талията.

Движенията на втората фигура се повтарят до 56-и такт – всичко 24 такта.

В последното време на 56-и такт ръцете се поставят на талията.

Фигура трета

От 57-и до 88-и такт. (*Музиката на*) упражнението започва отначало. Третата фигура е както първата – краката правят същите движения, но при 1-во време на 57-и такт партньорите си хващат вътрешните ръце (*на височината на лицето*). Дясната, с длан към земята, се поставя върху дланта на лявата ръка на партньора, която е с длан нагоре. Външните ръце са на талията (Фиг. 23.5).

88-и такт – в последното време ръцете се пускат отстрани на тялото.

Фигура четвърта

89-и, 90-ти и 91-ви такт – краката правят същите движения, както в 1-ви, 2-ри и 3-ти такт. При 1-во време на 89-и такт външните ръце описват възходящи дъги и се хващат на височина на челото, дясната длан – върху лявата на партньора (Фиг. 23.6).

92-ри такт – краката както при 4-ти такт. Ръцете се пускат с леки дъги отстрани на тялото.

93-ти, 94-ти и 95-и такт – както 57-и, 58-и, 59-и такт (*но с изнесен ляв крак напред*), като при първото време на 93-ти такт вътрешните ръце се хващат, както при третата фигура, външните ръце са отстрани на тялото.

96-и такт – както 88-ми, но вътрешните ръце се пускат отстрани на тялото.

Движенията на четвъртата фигура се повтарят до края на упражнението.

Обяснение: Последователно изнасяне на единия крак напред във въздуха и пружиниране на другия крак с прегъване на коляното. Чрез тези движения, при които се стои на един крак, а другият крак е във въздуха, се дава правилен ход на нервната енергия, засилва се волята. Засилват се волевите постъпки на човека. Тези движения са за каляване на нервната система. Те са магнетизиране на последната. По този начин човек става способен да прави правилна преценка на постъпките си, да види кое е право и кое е криво в тях и в същото време да ги подобрява.



Паневритмия на Седемте езера, Рила





Паневритмия в Сент Луис, Мисури, САЩ



Паневритмия в Калифорния, САЩ



Паневритмия в Исландия



© С. Нейкова

Паневритмия във Виена, Австрия



© Владимир Мачоков



Паневритмия на Седемте езера, Рила



Паневритмия в Мексико



Паневритмия в Конго



Паневритмия в I.D.E.A.L., Канада



Паневритмия в Беларусь



Паневритмия в Бонфен, Франция





24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

Музика: „Колко сме доволни“ – размер 7/16 – 64 такта*.

Allegretto

7/16

Кол - ко сме до - вол - ни, че в'све - та жи - ве - ем;
 ка - то птич - ки вол - ни чуд - ни пес - ни пе - ем.
 Сут - рин ми - ло слън - це по - сре - ща - ме ра - но.
 То ни бла - го - сла - вя и жи - вот ни да - ва. **D.C.**

Колко сме доволни,
 че в света живеем;
 като птички волни
 чудни песни пеем. } 2

Сутрин мило слънце
 посрещаме рано.
 То ни благославя
 и живот ни дава. } 2

Исходно положение: Всички изпълнители се нареждат по двойки в кръг, лявото рамо към центъра, краката прибрани и ръцете на талията, палци назад.

При това упражнение всички стъпки трябва да бъдат изпълнени без подскачане, но с една гъвкавост на ставите.

Ход на движенията:

Фигура първа (16 такта): 1^{ви} такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак (Фиг. 24.1).

2^{ри} такт – 1^{во} време – стъпка напред с левия крак.



Фиг. 24.1

3^{ти} такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак; 2^{ро} време – с леко полюляване тежестта на тялото пада на него; 3^{то} време – левият крак леко се повдига и остава назад.

4^{ти} такт – 1^{во} време – левият крак стъпва назад, 2^{ро} време – с леко полюляване тежестта на тялото преминава на него и 3^{то} време – десният крак се повдига леко напред.

Тези четири такта се повтарят четири пъти.

Фигура втора (16 такта): 17^и такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак; 2^{ро} време – тежестта на тялото минава на него и 3^{то} време – левият крак се повдига леко. При 1^{во} време изпълнителите се хващат – вътрешните ръце, и при 2^{ро} и 3^{то} време с лек замах се изнасят напред и нагоре, (*външните ръце се изнасят паралелно с вътрешните напред и нагоре*) (Фиг. 24.2).

18^и такт – 1^{во} време – стъпка напред с левия крак, (2^{ро} време –) тежестта на тялото пада на него и при 3^{то} време десният крак назад се повдига леко. При 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете правят вълнообразно движение

и се изнасят още по-високо напред и нагоре до 45° – вътрешните хванати, външните свободни, правят същите движения.



Фиг. 24.2



Фиг. 24.3

19-и такт – 1^{во} време – десният крак стъпва назад; 2^{ро} време – тежестта на тялото пада на него и 3^{то} време – левият крак се повдига леко напред. При 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време ръцете описват една дъга надолу и назад и отиват зад тялото (Фиг. 24.3).

20-и такт – както 17-и, но с обратен крак.

21-ви такт – както 18-и, но с обратен крак.

22-ри такт – както 19-и, но с обратен крак.

23-ти такт – както 17-и такт. 24-ти такт – както 18-и такт.

Повтарят се още 8 такта от тази фигура.

Цялото упражнение се повтаря до края на музиката, всичко 64 такта.



Обяснение: Стъпки напред, последвани с люлейни стъпки на единия и другия крак. В първата част ръцете са свободни, а във втората – вътрешните ръце са заловени.

Първата част е приготвление. Втората ни учи да придобием способността да оценяваме правилно природните сили и да им дадем правилен израз.

Тези движения развиват способността да оценяваме природните блага.

25. СТЫПКА ПО СТЫПКА

Музика: „Стъпка по стъпка“ – размер 6/8, 3/8, 6/8 – 96 такта.

Allegretto

Стъп - ка по стъп - ка е - то ний вър - вим към но - ви -

я жи-вот. Чер - та - ем свет - ли бъд - ни - ни за нас и цял чо -

веш - ки род. Всич - ки пре - гра - ди пре - о - до - ля - ва - ме,

не се стра - ху - ва - ме от бе - ди. Мис - ли кра - си - ви

вре - дом по - ся - ва - ме. Лю - бов све - та да по - бе - ди.

Пъ - те - ка свет - ла е пред нас и но - ва чуд - на свет - ли - на.

Жи - вот в'сър ца - та ни се вли - ва, мъд - рост и лю - бов.

Пъ - те - ка свет - ла е пред нас и но - ва чуд - на

свет - ли - на. Жи - вот в'сър - ца - та ни се вли - ва,

мъд - рост и лю - бов. Цве - тя - та у - ха - ят, зре - ят пло до

ве, всич - ко рас - те, жи - ве - е, рад - ва се це - лий мир.

Въз - дух ди - шам а - ро - мат вре - дом чуд - на кра - со

та, из - во - ри бли - кат чис - та во - да.

Бис - тра ро - са вся - ко лис - то със бри - лян т кра - си.

Стъпка по стъпка, ето, ний
 вървим към новия живот.
 Чертаем светли бъднини
 за нас и цял човешки род.

Всички прегради преодоляваме,
 не се страхуваме от беди.
 Мисли красиви вредом посяваме.
 Любов света да победи.

Пътека светла е пред нас и нова чудна светлина. Живот в сърцата ни се влива, мъдрост и любов.	}	4
--	---	---

Цветята ухаят, зреят плодове. Всичко расте, живее, радва се целий мир.	}	2
---	---	---

Въздух дишам – аромат, вредом – чудна красота. Извори бликат, чиста вода. Бистра роса всяко листо със брилянт краси.	}	2
--	---	---

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки в кръг, лявото рамо към центъра, краката прибрани. Ръцете на талията, палци назад.

Ход на движенията:

1-ви такт – 1-во време – десният крак се изнася надясно, допирайки с пръсти земята (Фиг. 25.1). В 4-то време се прибира при левия.



Фиг. 25.1



Фиг. 25.2

2-ри такт – също както първи.

3-ти такт – при 1-во време десният крак се изнася напред и допира с пръсти земята (Фиг. 25.2). В 4-то време се прибира при левия.

4-ти такт – също както трети.

5-и такт – при 1-во време стъпка напред с десния крак. При 4-то време стъпка напред с левия крак.

6-и такт – при 1-во време стъпка напред с десния крак, при 4-то време левият крак се поставя до десния.

От 7-и до 12-и такт се повтарят стъпките от първите шест такта, само че с разменени крака.

Движенията на 12-те такта се повтарят до края на музиката.

Обяснение: Нозете на място, последователно встрани и напред, и след това – движение напред.

Когато единият крак се отделя встрани или напред, слънчевата енергия слиза надолу в нас, а когато двата крака са събрани, тогава имаме изпращане на земната енергия нагоре към Слънцето. По този начин става обмяна. При отворени крака Слънцето и ние сме положителни към Земята: възприемаме от Слънцето и предаваме на Земята. Когато нозете са събрани, тогава земната енергия е положителна и отива към Слънцето.

Чрез тия движения се развива усет кога действа Слънцето и кога – Земята. Те спомагат за придобиване на истинските методи, вложени в Природата.

26. НА РАНИНА

Музика: „На ранина“ – размер 2/4 – 24 такта.

„Марш на боговете“

Тази музика се свири един път за първа фигура, един път – за втора фигура, и два пъти – за трета фигура.

Maestoso

Кой на ра - ни - на ста - ва да иг - рай
Ра - но ти ста - ни, Слън - це - то по - срещ - ни
по зе - ле - на - та тре - ва и на бис - тра - та ро - са,
и за - пей със бо - дър глас, по - и - грай си ти зав - час.
той ще бъ - де веч - но млад, здрав и ху - бав и бо - гат;
Бод - ра гимнас - тика, раз, два, три, по - дви - жи се и се спри.
ще се у - чи най - доб - ре ня - ма нив - га да у - мре.
Сме - ло пак тръг - ни на - пред, рад - вай се на Бо - жий свет.

Целият номер се изпълнява 4 пъти

Кой на ранина става да играй (2)
 по зелената трева и на бистрата роса, (2)
 той ще бъде вечно млад,
 здрав и хубав, и богат;
 ще се учи най-добре,
 няма нивга да умре.

Рано ти стани, Слънцето посрещни (2)
 и запей със бодър глас, поиграй си ти завчас. (2)
 Бодрa гимнастика, раз, два, три.
 Подвижи се и се спри.
 Смело пак тръгни напред,
 радвай се на Божий свет.

Изходно положение: Изпълнителите са наредени по двама в кръг, лявото рамо към центъра, краката прибрани, ръцете на талията, палци назад.

Ход на движенията:

Фигура първа

1^{ви} такт – 1^{во} време – десният крак добре опънат, описва почти полукръг (*дъга от 120°*) наляво и се поставя на пръсти пред левия (Фиг. 26.1).

2^{ро} време – десният крак прави почти полукръг и се поставя наляво на пръсти (Фиг. 26.2).

2^{ри} такт – 1^{во} време – както 1^{ви} такт.

2^{ро} време – десният крак, опънат, прави (*почти*) полукръг и се връща при левия.

3^{ти} такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак.

3^{ти} такт – 2^{ро} време – стъпка напред с левия крак.

4^{ти} такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак.

2^{ро} време – левият крак се прибира при десния.

5^и, 6^и, 7^и и 8^и такт – правят се същите движения, както при първите четири такта, само че с разменени крака.

Тези осем такта се повтарят до края на мелодията.



Фиг. 26.1



Фиг. 26.2

Фигура втора

1-ви такт – 1^{во} време – изпълнителите се хващат с вътрешните ръце, издигат ги на височина на главата – стъпка напред с десния крак (*външните ръце остават на талията*) (Фиг. 26.3).



Фиг. 26.3

2^{ро} време – стъпка напред с левия крак.

2-ри такт – както първи. (*Изпълнителите са хванати за ръце, на второ време, когато левият крак е стъпил напред, двамата се повдигат леко на пръсти.*)

3-ти такт – 1^{во} време – левият крак е напред, прави се залюляване назад върху петите, пръстите на краката се повдигат. Едновременно вътрешните ръце остават хванати, но се свалят надолу и назад (Фиг. 26.4).

2^{ро} време – залюляване напред върху пръстите на краката, петите се повдигат. Хванатите ръце се издигат напред и нагоре (Фиг. 26.5).

4-ти такт – както 3-ти такт.

Движенията се повтарят до края на мелодията.



Фиг. 26.4



Фиг. 26.5

Фигура трета

1-ви такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак, едновременно ръцете се поставят на талията (Фиг. 26.6).

2^{ро} време – стъпка с левия крак напред.

2-ри такт – 1^{во} време – стъпка напред с десния крак.

2^{ро} време – левият крак се прибира при десния.

3-ти такт – 1^{во} време – странична стъпка наядсно с десния крак на пръсти. В същото време ръцете се простират хоризонтално встрани (Фиг. 26.7).

2^{ро} време – десният крак се прибира при левия, едновременно ръцете се поставят на талията.



Фиг. 26.6



Фиг. 26.7

4-ти такт – също както трети.

5-и такт – 1-во време – добре опънат, десният крак се изнася напред на пръсти. Едновременно двете ръце хоризонтално напред (*с длани надолу*). (Фиг. 26.8)

2-ро време – десният крак се прибира при левия и едновременно ръцете се поставят на талията (Фиг. 26.9).

6-и такт – също както пети.

7-и такт – 1-во време – стъпка напред с десния крак и едновременно двете ръцете хоризонтално напред.

2-ро време – стъпка с левия крак напред и едновременно ръцете се поставят на талията.

8-и такт – както 7-и такт (*но при 2-ро време левият крак се прибира до десния*).

9-и, 10-и, 11-и, 12-и, 13-и и 14-и такт – правят се същите движения, както при 3-ти, 4-ти, 5-и, 6-и, 7-и и 8-и такт, но с разменени крака.

От 15-и до 26-и такт се повтарят движенията от 3-ти до 14-и такт.

Третата фигура се повтаря отначало (движенията в 1-ви и 2-ри такт са като тези в 7-и и 8-и такт).



Фиг. 26.8



Фиг. 26.9



Първа фигура - 1^{ва} такт 1^{во} вр.



Първа фигура - 1^{ва} такт 2^{ро} вр.



Втора фигура - 1^{ва} такт 1^{во} вр.



Трета фигура - 1^{ва} такт 2^{ро} вр.



Трета фигура - 3^{ти} такт 1^{во} вр.



Трета фигура - 5^{ти} такт 1^{во} вр.

Обяснение: С три фигури – полукръгови движения на единия крак пред другия, люлейни стъпки последователно върху двата крака и паралелни движения на ръцете и нозете.

С първата фигура се хармонизират силите на човешкия организъм. При втората фигура стъпваме ту на петите, ту на пръстите на краката. Петата отговаря на физическия свят, а пръстите – на умствения свят; когато стъпваме на пети, възприемаме от физическия свят, когато стъпваме на пръсти – от умствения свят. И в двата свята уреждаме противоречията, които съществуват.

И трите фигури отварят път за правилно използване на дадените от Природата блага.

27. ДИШАНЕ



Музика: „Музикални упражнения за правилно дишане и пеене“

Изходно положение: Изпълнителите са обърнати с лице към центъра, краката прибрани, ръцете пред гърдите, с длани към тялото и средни пръсти допрени.

Ход на движението:

1. При първия продължителен тон, ръцете се разтварят хоризонтално встрани с длани напред, в същото време се поема въздух през носа (Фиг. 27.1).



Фиг. 27.1



Фиг. 27.2

2. Издишва се, като се пеят с гласната „а“ тоновете, дадени от гамата, и едновременно ръцете бавно се поставят на гърдите (Фиг. 27.2).

Това упражнение се прави три пъти последователно за всеки такт.

Обяснение: Чрез тези музикални дихателни упражнения човек се приучва на музикален метод, с който той трябва да си служи в живота. Чрез тях човек влиза в хармония с Природата.

Символично значение: С тези дихателни музикални упражнения човек се научава да си служи с музикалните методи, за да разреши всички задачи на живота. С този метод човек влиза в хармония с Природата.

28. ПРОМИСЪЛ

ЗАКЛЮЧИТЕЛНО УПРАЖНЕНИЕ

Формула:

„Да пребъде Божият мир и да изгрее Божията радост и Божието веселие в нашите сърца.“ (3 пъти)



Фиг. 28

Изходно положение: Изпълнителите са наредени с лице към центъра, краката прибрани, ръцете, спуснати покрай тялото, съсредоточена мисъл.

Ход на движенията: Когато се произнася: „Да пребъде Божият Мир“ – ръцете бавно се издигат от страни, докато пръстите, с длани една към друга, се допрат над главата и образуват остър ъгъл (Фиг. 28).

Докато се произнася останалата част от формулата, ръцете се отделят, спускат се от страни на лицето (обливане) и дохождат в изходното положение.

(Когато се прави обливането, т.е. спускането на ръцете от горе надолу, леко се допира с пръстите на двете ръце горната част на главата, където е „хилядолистникът“.)

Прави се три пъти.

Обяснение: Вдигане на ръцете и обливане.

Това движение изразява, че трябва да приемем всички Божии благословения преизобилно и с пълна свобода. Когато ръцете се вдигнат горе и се съединят над главата, тогава сме в контакт с енергиите на

висшите минове и ги пренасяме надолу, на физическия свят. Когато дойдат във физическия свят, ръцете се разделят. Значи във физическия свят имаме поляризиране – два полюса. Когато сме на физическото поле, ние сме далеч от Реалността, която стои в основата на Битието.

Туй упражнение може да се нарече още: Метод за влизане във връзка с Идеалния свят.

Забележка: Когато кръгът е образуван от изпълнителите, не бива да се пресича. Само музикантите могат да седят в средата. Ако някой иска да отиде от едната страна (на кръга) до другата, да заобиколи.

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

МУЗИКА, ДВИЖЕНИЕ И ГОВОР

от

УЧИТЕЛЯ

Слънчевите лъчи в началото на
пролетта са предвестници на
божествените блага, които те носят за
всички същества.

II. СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

ПРИНЦИПИ

Когато първите пролетни цветя разтворят своите венчета и песните на първите прелетни птички ни донесат поздрав от топлия юг, каква радост трепва във всички сърца! Тези ранни предвестници ни говорят, че е близка чудната пролет, великият празник в живота! Тогава той се окичва с всички си блясък и великолепиe, щедро разкрива богатствата, които крие в своите недра.

Но човечеството не минава ли през същия процес? Има съответствие в разните области на живота. Много признаци ни говорят, че иде космична пролет. Една нова вълна залива днес света. В душата се засилва копнежът и усетът за един нов свят. Въпреки трясъка на днешните събития, будните души с радостно предчувствие долавят първите лъчи на новото, което иде.

Настоящите упражнения, наречени ненапразно „Слънчеви лъчи“, са именно като предвестници на новия ден, който с тихи стъпки пристъпва към нас; те ни говорят със свой език за красотата му.

И може ли с една дума да се характеризира великото, което днес се ражда в душите?

Любовта е новото, което днес иде в света. От няколко века преди Христа нейната нежна светлина е почнала да озарява душите. Изпърво като слаба искрица, тя постепенно се разгаря в душите в ярък пламък, който ще освети света. Вълната на любовта работи вече на Земята. И тя е непобедима. Едничката сила в света, която стопява всичко, преодолява всички препятствия, справя се с всички мъчнотии – едничката всепобедна сила е тя. Днес настъпва онай фаза в историята на човечеството, когато по законите на развитието Любовта се разцъфтява в човешката душа.

Човешкото съзнание се пробужда за ново откровение, за ново прозрение в дълбините на Битието, за да долови същината на живота – прозрение за великата идея, че всичко е Любов! Тя е създала всички неща. Ние сме потопени в нея. Тя иде от звездите, от всеки слънчев лъч, от всеки плод.

И ние доброволно трябва да приемем Любовта отвън и отвътре. Тя е едничкият ключ, едничкото разрешение на всички въпроси: лични, семейни, обществени, народни и общочовешки. Новото разбиране, което днес се ражда в душите, е: всяко нещо, което се прави без любов, е престъпление; то не дава никакъв плод.

Тя е като скъпоценен камък, който дълги години е стоял заровен в земните недра под голямо напрежение и налягане, издържал ги е и е излязъл вече на свобода и простор, за да поеме ръководството.

Тя е новото, което спасява света от всички противоречия, страдания и разочарования. Любовта ще научи човека на нещо велико. Досега, от хилядолетия, всички са служили на себе си, а отсега нататък човек ще учи да служи на Цялото, на Великото Разумно Начало в света.

Именно тая велика идея за раждането на нов, красив свят на Земята лежи като основна идея в тия упражнения. Музиката, движенията и говорът им са проникнати от нея. С други думи: красивият, велик процес, който става днес в колективната душа на човечеството – процес на пробуждане, просветление и освобождение – намира своя външен израз, своя отглас в тия упражнения. Тая идея е червената нишка, която минава през тях от началото до края.

*
* *

Движението е израз на живота. Водата докато се движи, запазва своята свежест и свършва работа. Ако стои на едно място, никаква работа не може да върши. Всичко в Природата се движи: имаме движение на небесните тела, на облаците, светкавиците, духането на вятъра, люлеенето на дърветата, течението на реките.

И само тия движения са ценни, които са взети из Природата. Движенията, които не са взети от нея, не са хармонични; те вредят на човека. Например някой път човек прави неестествени движения или взема неестествена поза. Чрез тези движения той влиза в едно низходящо течение. Хората страдат от неестествени движения. Красивите, естествените движения осмислят живота, вливат нови сили в него; те ползват човека, освобождават го от ограничения.

Всеки вид движение е свързано с известни сили в Природата и човека и ги събужда към дейност, към активност. Всички движения са говор, особен език. Има линии на движение за всяка добродетел, за всяко психично състояние. Например как може да се изрази чрез движение, че един отива към някого с добро намерение? Има специални линии за милосърдие и пр. Всяка идея, всички страдания и радости имат особени линии на движение.

Движенията в настоящите упражнения „Слънчеви лъчи“ са взети из самата Природа. Те съдържат в себе си в чист първичен вид слънчевия ритъм. Той е вложен и в музиката им.

Тия упражнения са взети от светилището на посветените, свалени са от висшите области на Природата.

*
* *

Движенията при тия упражнения не трябва да бъдат резки; те трябва да имат известна мекота, красиви линии, грациозност; при ходене да се стъпва по възможност по-рано на пръсти и после на петата. Ако се стъпва по-рано на петата, предизвиква се сътресение в гръбначния мозък, и при това тогава стъпките са по-груби, механични, нервни. Стъпването по-рано на пръсти подтиква мисълта към активност; то има връзка с по-фините сили на душата.

При правене на тия упражнения цялото тяло трябва да вземе участие при всяко движение. Всички клетки трябва да се раздвижат при всяко движение, и всяка част на тялото трябва да прави движение в полето, в което се намира.

Всяка мисъл, всяка идея може да намери своя външен израз в едно движение, и тогава то има мощно действие в света. Ето защо тия упражнения трябва да се правят с пълно съсредоточаване, с будно съзнание. Когато човек ги прави, не трябва да мисли за гъстата материя: за дрехи, обувка и пр.

При пеенето през време на тия упражнения енергията трябва да слезе от главния мозък в слънчевия възел и оттам да отиде в ларинкса, а това ще каже следното: при пеене енергията трябва да мине през сферите на Любовта и така оживотворена, придобила магична мощ, да претворява, да пресъздава, да мине през ларинкса. **С други думи, при изпълнение на тия упражнения човек трябва да пребивава със съзнанието си във възвишения свят на Любовта.**

*
* *

Едни участващи се нареждат в 12 лъча, насочени към центъра, а други образуват външния кръг около първите. Изпърво лъчите се движат по радиусите, а външните – по

окръжността. После почва въртене на левия около десния и обратно, и двойно въртене. След това членовете на всяка двойка се залавят за ръце и пеят думите: „Ти си ме, мамо, човек красив родила“ и т.н. После идат пляскане, движение, подобно на разцъфтяване и летене. Ще кажем по няколко думи за всеки един от тия моменти.

Дванадесетте лъча представят дванадесет врати, през които влиза Животът в нас. Това са дванадесетте врати на Живота.

Те по друг начин са изразени в дванадесетте зодиакални знака. И в Откровението (гл.21:12) се говори за дванадесетте порти.

Има две течения в Природата: едно течение на енергии от Божествения Извор на живота навън и друго течение, което връща енергиите отново към Центъра. Първото е изразено с приближаването на дванадесетте лъча към центъра. Те отиват, за да вземат божествените сили и след това се връщат, за да ги влеят във външния кръг, който се привежда в движение. Външният кръг представя колелото на живота. Той е привеждан в движение чрез силите, които се получават чрез дванадесет лъча от Божествения център, от Великото Разумно Начало в света.

Този процес има своето отражение, своите аналогии във всички полета на живота. Например в човешкото тяло има две течения: артериално и венозно. Първото отива от центъра към периферията с чиста кръв, а второто – от периферията към центъра с венозна, за да се пречисти тя и отново да влезе в кръговрата на живота.

Този космичен процес има своето отражение например и в Слънчевата система. Земята се върти около Слънцето. Земната орбита в случая представлява външния кръг. Движението по 12-те лъча означава в случая електромагнитните течения от Слънцето към Земята и обратно. Първото течение – от Слънцето към Земята – можем да наречем артериално. То носи електромагнитни слънчеви енергии. Второто можем да наречем венозно. То носи електромагнитни енергии, които са изгубили на Земята своя първичен ритъм; те минават през земния център и отново се връщат на Слънцето, за да добият първоначалния ритъм.

И тъй, в движението на дванадесетте лъча към центъра и обратно е изразен общият космичен процес, който става в малкото и голямото, в единичното и колективното, в частите и в цялото. Той става във всеки организъм, в колективното човечество, в Слънчевата система и в цялата Природа. Този процес поддържа колелото на Живота. Това е великият ритъм на Живота.

Пляскането с дясната ръка върху лявата при **първото напредване към центъра** означава предаване на положителната енергия на дясната ръка на отрицателната лява ръка. Така двете ръце се хармонизират и в това състояние можем да направим крачка напред. Това именно е изразено с движенията на ръцете вдясно без пляскане – нещо като полетяване напред. Значи докато не уравновесим енергиите си, не можем да полетим, да отидем напред.

Връщането става с движение на нозете в полукръгови, изпъкнали линии. Значи това, което е взето от центъра, сега се предава на външния кръг.

Линиите на нозете при **второто напредване към центъра** изразяват магнетичните сили – силите на сърцето.

Движенията при третото напредване към центъра изразяват уравновесяване на електромагнитните сили – те изразяват волята.

*
* *

Благодарение на този вечен космичен процес човечеството върви напред: от неорганизиран живот към организиран. В следващите фигури на „Слънчевите лъчи“ е

представен именно този исторически път на човечеството към просветление. В движения № 4, 5 и 6 – именно във **въртенето** – е представена онай фаза в историческия ход на човечеството, когато то е в затворения кръг на гъстата материя и няма никакъв изход.

Ако проследим развитието на човечеството от четвъртата раса насам, ще видим, че човешкото съзнание постепенно потъва в материята, изгубва духовните ценности и идва до материалистична култура; даже и съзнанието за реалността на висшите области на духа е изгубено. В тая фаза човечеството работи предимно с материалните сили и закони. Силите на духа са ограничени. Човечеството е в затворен кръг. Това е изразено именно във въртенето. Въртенето е единично и общо; значи човечеството е в затворен кръг както в индивидуалния живот, тъй и в колективния.

Но ето, идва моментът на освобождение от ограничението на затворения кръг. Въртенето престава. Членовете на двойките се залавят за ръце и пеят песента „Ти си ме, мамо, човек красив родила“.

Този процес, през който минава човечеството, до известна степен е изразен и в българската народна музика. Народната музика изобщо изразява пътя на народната душа. Пътят, по който върви българската народна душа, е изразен в българската народна музика. Кое е характерно в последната? То е копнежът по нещо изгубено. В някои свои песни българинът изразява тъгата си за нещо изгубено – той е в затворен кръг; понякога идва до просветление, проблясва в него надежда за освобождение – това личи в музиката; но после пак идва мотивът за скръбта по нещо изгубено. Този процес е общочовешки. „Слънчеви лъчи“ можем да изразим и така: **Това е пътят на човечеството от затворения кръг към свободата.**

Докато човек се смущава в себе си, той е в старото, той се върти в един кръг, обикаля по него и като дойде на старото място, казва: „Няма ли изходен път?“. Докато е в затворен кръг, човек е като кон, който вършее. И като намери врата да излезе от този кръг, той се зарадва.

Излизането от затворения кръг, това е пробуждане на душата – **освобождение**. Днес е епохата, когато това предстои като колективен процес в човечеството. Пробуденият човек разбира своето естество, предназначение, мисия и работа в света. Той излиза от света на терзанията, ограниченията и сълзите, влиза в един музикален свят и радостно пее: „Ти си ме, мамо, човек красив родила, умен да бъда, добре да мисля, добре да любя. Туй живота е на рая“. Това е светлият празник, който очаква и за който копнее човешката душа през вековете.

Това е онуй тържество, което виждаме и в Деветата симфония на Бетховен – когато след дълги, мъчителни борби, страдания и разочарования, у човека идва светлина, проблясък за неговото място в живота. Упражненията „Слънчеви лъчи“ – това е великата драма в пътя на човека и човечеството. И тия ритмични упражнения имат в себе си силата да тласнат напред този процес, да съдействат за преминаването от сферите на затворения кръг в радостта на освобождението! И кой е моментът, когато човек скъсва веригите на затворения кръг и влиза в широкия свят на свободата? **Когато в него проблесне първият лъч на любовта!** След дълги борби, външни и вътрешни, прозвучава тържествената песен на освобождения от веригите на миналото. Това е изразено с думите на песента: „Ти си ме, мамо, човек красив родила“.

Оковите са паднали завинаги от него. Той вече по съвсем нов начин разбира живота. Да си представим човек, когото след дългогодишен затвор пущат на свобода. С каква радост той се приближава до най-малката тревичка! Как всеки слънчев лъч, всяко полъхване на вятреца, всяка гледка на звездите е за него велик извор на радост! Или да си представим

семка, заровена в студената, влажна земя, притисната в тъмнината на черната пръст. Но силите на семката са по-мощни. Те преодоляват всички препятствия и новият стрък се издига горе, на слънце, простор и свобода. **Нещо аналогично е, когато за пръв път проблесне първият лъч на любовта в човешката душа!** Това е излизане от дълъг, тъмен тунел в засмяна, слънчева, цветна поляна.

В песента се говори за майката. Тук е думата за Великата Световна Майка – Разумната Природа – от която излиза човешката душа. След изкарване на училището, последната отива при Майка си с плодове, събрани от учението и готова да служи.

Пляскането, което следва, е израз на радостта от влизането в новия свят, който сега се ражда на Земята. Това е връщане в живота на рая. **А раят – това е пребиваване в любовта!**

Слагането на ръцете една върху друга – това е хармонизиране на двете течения – топлото и хладното, магнетичното и електричното. Долната част на ръката означава топлото течение, сърцето, а горната част – хладното течение на ума. След хармонизирането на двете течения ръцете се отварят настрани като цвят. То означава готовност за приемане: душата се **разцъфтява** и приема силите, нужни за нейното повдигане, както цветът се отваря, за да приеме слънчевите лъчи.

После ръцете правят движения, подобни на летене. Това е пътят на светлината. Туй символизира зреенето на плодовете. Човек влиза в пътя на всички възможности за постижение, свободен от всички ограничения. Това именно символизира летенето. Това е излизане из живота на сенките и влизане в живота на Великата Реалност.

*
* *

При всяка правилна мисъл, чувство или движение човек трябва да придобие нещо, трябва да има известни постижения. Само това, което носи придобивки, е ценно. Мерило за правилността, красотата и хармоничността на едно движение е радостта, която се чувства при изпълнението му. Човек, който прави тия упражнения, чувства радост, освежаване, общ подем на всичките си сили – физически и духовни.

Тия упражнения имат лечебно, здравно действие, и то по две причини:

1. Събуждат спящите сили на организма.

2. Свързват човека с живите сили на Природата. Чрез тия движения ние влизаме в съгласие с нейните закони, за да ни даде тя това, което ни е нужно, и ние да ѝ дадем това, което ней е потребно.

Тия упражнения обновяват и подмладяват; те лекуват не само болестите, но и всички телесни и душевни неразположения; при тях целият човешки организъм трепти музикално. А в музикалния свят няма болести, няма и смущения. Ето защо чрез тия упражнения човек излиза из света на смущенията, разочарованията, недоволствата, тревогите и безпокойствата и влиза в един свят на хармония. Този, който играе една година тия упражнения съзнателно, ще бъде здрав, ще се освободи от много болести или ще ги предотврати чрез повдигане жизненото ниво на организма.

Днес хората страдат от застой в малките мускули на тялото, които не се движат, а това разстройва кръвообращението. Тия упражнения имат между другото за цел да раздвижат всички мускули на тялото, и то не само чрез външни движения, но и чрез трептенията на музиката. Тая музика раздвижва материята на тялото и тогава електромагнитните сили протичат свободно през слънчевия възел и през цялото тяло. А това лекува и обновява. В бъдеще ще има специална лечебна музика за разните болести – за всяка болест ще има специфична музика.

Знае се законът за възприемчивостта спрямо вълни с определена дължина и бързина на трептението. Ако нагласим една антена да възприема вълни с определена дължина, тя ще ги възприеме, а иначе ще бъде безчувствена към тях. Тия упражнения привеждат организма и съзнанието в състояние на възприемчивост спрямо висшите слънчеви енергии, които са необходими за повдигането на цялото човечество. Чрез тия упражнения човек влиза във връзка с Разумното в света и получава ценни дарове. Условиата, които се създават чрез тия упражнения, улесняват обмяната с Разумното в света. Човек влиза в една по-висока гама. Чрез тия упражнения става обмяна с напредналите Същества, те се съединяват с нас. **Тогава те са в нас и ние – в тях.**

Тия упражнения освобождават човека от всички вериги, от всички наслоени идеи на миналото и той влиза в света на Истината. Той добива своята свобода.

Те събуждат дарбите, скрити в човешката душа и чакащи своето развитие.

Тия упражнения носят мир на Земята!

Природата е изобилна с блага, които остават неизползвани, понеже хората не знаят нужните методи. При всички тия богатства в Природата, Земята е долина на сълзите! Това е поради неразумните методи, които хората прилагат. Тия упражнения са подготовка на тялото и душата за една нова култура.

Във всяко населено място, във всички градове и села трябва да се правят тия упражнения от 22 март нататък. Те ще допринесат за внасяне на един нов елемент в човечеството. Ще бъдат светъл лъч в днешния живот, ще внесат небивал подем във физическия живот на обществото, ще събудят мощните сили на възхода. Желателно е ония, които искат доброто на народа, да внесат тия упражнения в училището и в обществото на възрастните. Това е за благоденствието на обществото. Тяхното въвеждане ще донесе едно ценно благо: **ще имаме здраво и умно поколение, което е готово за работа!**

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

Описание

Участващите се нареждат по двойки в 12 лъча, насочени към общ център. Във всеки радиус има 6 двойки. Разстоянието между двамата в двойката е около един метър; разстоянието между двойките – също.

Около лъчите има кръг, съставен също от двойки. Разстоянието между лъчите и външния кръг е няколко метра (Схема 1).

Участващите в лъчите са обърнати с лице към центъра, а тия във външния кръг – с лявото рамо към центъра.

Напредването на лъчите е движение към центъра, а връщането им е в обратна посока. А напредването и връщането във външния кръг става по линията на самата окръжност.

Движението винаги започва с десния крак.

В лъчите лицата се нареждат по ръст: по-ниските в предните редове, а по-високите – в задните.

Ако участващите са малко на брой, то в лъчите могат да влизат по-малко двойки; в такъв случай и във външния кръг може да има по една двойка срещу всеки лъч.

Забележка: Когато упражненията се правят при участието на музикални инструменти, пеенето почва от музикалния мотив № 7, а при липса на инструмент то почва от началото.

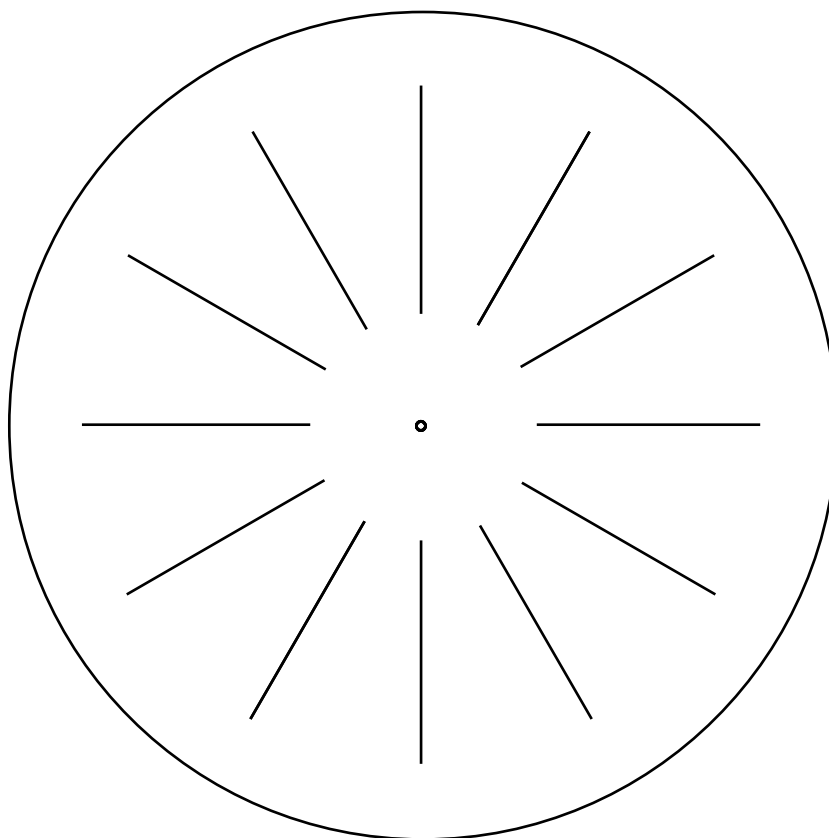


Схема 1

I. ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение:

Ръцете успоредни, с изправени пръсти, се поставят встрани отдясно, малко надолу. Десният крак назад (Фиг. 1.1).



Фиг. 1.1

I. Фигура. Напредване

Музика: Музикален мотив № 1 се изсвирва един път.

1. Десният крак напред. Ръцете грациозно се изнасят успоредно, с наклон нагоре 45°, малко вляво, с леко пляскане. В момента на пляскането (*на първо време от втори такт*)* десният крак стъпва напред, а левият се вдига на място (първите два такта) (Фиг. 1.2).

2. Ръцете описват дъга, все успоредни, и отиват от лява страна с наклон надолу 45°. В момента, когато те са в крайното положение, левият крак стъпва на мястото си. Цялото тяло се полюлява леко малко назад. Десният крак се вдига и се прегъва при коляното, като пръстите са наклонени към земята (трети такт) (Фиг. 1.3).

3. Десният крак стъпва. Ръцете се изнасят напред. При движението им напред, в момента, когато ръцете минават пред гърдите, левият крак прави крачка напред и стъпва; десният се вдига на място. През това

време ръцете отиват напред, малко вдясно, с наклон нагоре 45°, успоредни, с длани надолу (*напред*), без пляскане (четвърти и пети такт) (Фиг. 1.4).



Фиг. 1.2



Фиг. 1.3

* Уточнението отразява единствения и правилен начин, по който е изпълнявано това упражнение от създаването му до днес. Стъпването е винаги на първо време от такта (бел. състав.).



4. Ръцете описват дъга и успоредни отиват от дясната страна на тялото, както в изходното положение (6-и такт).

След това се повтаря същото движение до края на музикалния мотив. През време на целия музикален мотив ръцете отиват три пъти вляво с пляскане и два пъти вдясно без пляскане. *(После ръцете се поставят на талията, едновременно тежестта на тялото се пренася назад върху левия крак.)* При последния такт на мотива десният крак остава напред.

Фиг. 1.4



Фиг. 1.5

II. Фигура. Връщане

Музика: Музикален мотив № 1 се изсвирва един път.

1. Ръцете са на талията (*с палци назад тук и винаги при ръце на талията*). Това положение на ръцете се запазва до края на музикалния мотив. Десният крак прави полукръг и застава зад левия (Фиг. 1.5).

2. След това левият крак прави полукръг и застава зад десния и пр. – това продължава до края на музикалния мотив № 1.

При всяка стъпка се прави леко подскачане (*пружиниране*). Всеки полукръг се извършва за един такт на музикалния мотив. Правят се всичко 15 дъгообразни стъпки назад (*полукръгове*).

II. ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение:

Ръцете продължават да са на кръста. Тежестта на тялото е на левия крак.

I. Фигура. Напредване

Музика: Музикален мотив № 2 се изсвирва веднъж (всичко 33 такта).

1. Десният крак, който в края на предходната фигура остава назад, отива в полукръг пред левия крак, малко вляво от него (Фиг. 2.1), докосва с пръсти земята, връща се в полукръг зад левия, и в това време тежестта на тялото е все на левия крак (Фиг. 2.2). Туй движение на десния крак се повтаря два пъти (това обхваща първите четири такта на музикалния мотив).



Фиг. 2.1



Фиг. 2.2

2. Десният крак прави крачка напред и стъпва; в същото време левият крак се вдига от земята (пети такт).

Същите движения се повтарят с левия крак също за 5 такта и т.н. – до края на музикалния мотив.



Това движение се повтаря четири пъти с десния крак и три пъти с левия. Последното – четвърто – движение с десния крак е непълно и става така:

Той прави един полукръг напред, един назад, един напред и след това вече непосредствено почва връщането.

II. Фигура. Връщане.

Музика: Музикалният мотив № 3 се изсвирва един път (20 такта).

Връщането става тъй, както е описано при втората фигура на първото движение.

Правят се всичко 20 стъпки назад. При последния такт левият крак остава назад.

III. ДВИЖЕНИЕ



Фиг. 3.1

Изходно положение:

Ръцете си остават на кръста.

I. Фигура. Напредване

Музика: Изсвирва се музикалният мотив № 4, с пълните репетиции всичко два пъти.

1. Тежестта на тялото е на левия крак. Десният крак с леко прегънато коляно се изнася напред при слабо ритмично пружиниране на левия крак. През това време десният крак два пъти с пръсти докосва земята, като при третия път стъпва малко по-напред и поема тежестта на тялото (първите 3 такта) (Фиг. 3.1).

2. След това левият крак прави същите движения пак за 3 такта.

Това се изпълнява 6 пъти с десния крак и 6 пъти с левия.

При последния такт десният крак остава назад, но той прави бързо полукръг напред и с това се приготвя за връщане.



II. Фигура. Връщане

Музика: Музикален мотив № 5 се изсвирва веднъж.

Връщането става тъй, както е описано при втора фигура на първото движение.

Правят се всичко 13 стъпки назад. След това десният крак се прибира при левия, и така лицето се подготвя за следващата фигура.

IV. ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение:

Ръцете на кръста. Краката прибрани.

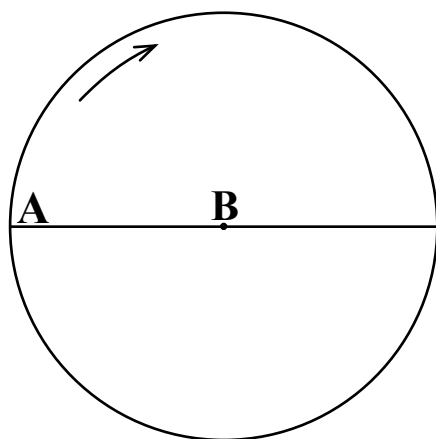


Схема 2

I. Фигура. Единично въртене

Музика: Първата част на музикалния мотив № 6.

Левият партньор на всяка двойка с почване на музиката с 10 отмерени люлеещи се стъпки описва кръг около десния. Крачките са плавни, с леко прегънато коляно. Стъпва се леко, на пръсти, с едва забележимо люлеене на тялото. Кръгът се описва по такъв начин, че левият партньор се обръща вдясно, минава от предната страна на другия, после завива зад него и след това застава на първоначалното си място (Схема 2).

През това време десният партньор стои на място, като тежестта на тялото му пада върху левия крак, а десният крак се изнася напред и с леко прегънато коляно прави 4 удара о земята с пръстите си, после прави крачка назад (се *прибира назад до изходното си положение*)* и при петия удар стъпва на земята (Фиг. 4.1 и 4.2).



Фиг. 4.1



Фиг. 4.2

* Описанието на „крачка назад“ е неточност, която би могла да създаде погрешно впечатление. Това описание вероятно е целяло да подчертае, че няма пристъпване напред при сваляне на крака (бел. състав.).

След това левият крак от първоначалното си място се изнася напред, прави 5 удара, като при петия удар стъпва на първоначалното си място.

II. Фигура. Изпълнение на място

Музика: Изпълнява се втората част на музикалния мотив № 6.

Всички с изнесен десен крак правят по 3 удара о земята с пръстите на същия крак, който леко се докосва до земята.

После десният крак прави крачка назад (*се прибира назад до изходното си положение*) и с четвъртия удар стъпва на земята.

След това левият крак на мястото си прави 4 удара, като при четвъртия удар стъпва на първоначалното си място.

V. ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение:

Ръцете на кръста. Нозете прибрани.

I. Фигура. Единично въртене

Музика: Изпълнява се първата част на музикалния мотив № 6.

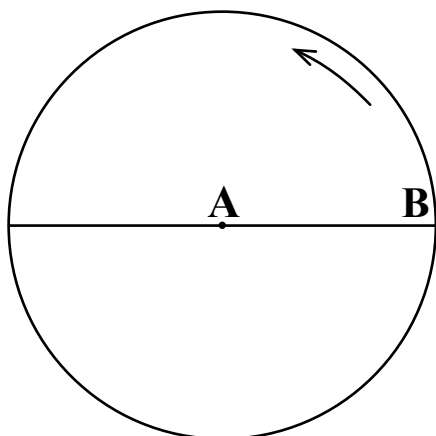


Схема 3



Фиг. 5

Десният партньор на всяка двойка прави същото движение около левия (както е описано в първата фигура на предходното движение). Той започва да описва кръг около левия, като минава пред него, завива зад него и след това застава на първоначалното си място. Всичко това се извършва в 10 стъпки (Схема 3). При своето въртене той стъпва леко на пръсти, при едва забележимо люлеене на тялото (Фиг. 5).

През това време левият партньор прави същите движения, които са описани за десния при първата фигура на предходното движение.

II. Фигура. Изпълнение на място

Музика: Изпълнява се втората част на музикалния мотив № 6.

Всички правят същите ритмични удари, както при фигура втора на IV движение.

VI. ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение:

Ръцете на кръста. Нозете прибрани.

I. Фигура. Двойно въртене

Музика: Изпълнява се първата част на музикалния мотив № 6.

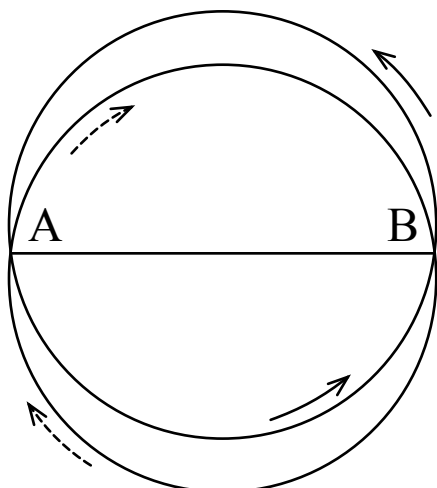


Схема 4



Фиг. 6

В десет музикални такта, с 10 стъпки, левият и десният партньор на всяка двойка описват плавно кръгове (Фиг. 6). Всеки описва кръг по начина, по който се е движил при единичното въртене, като се има предвид следното:

Когато двамата минават отпред, десният партньор описва външния полукръг, а после, когато минават отзад, левият описва външния полукръг (Схема 4) (*т.е. центърът на окръжностите не са точките A и B, а центрове, намиращи се на еднакво разстояние от двамата партньори, като центърът за десния партньор е малко по-напред от линията AB, а за левия партньор центърът е малко по-назад от линията AB*).



II. Фигура. Изпълнение на място

Музика: Изпълнява се втората част на музикалния мотив № 6.

Всички правят същите ритмични удари, както при фигура втора на IV движение.

Забележка. След изкарване на движения IV, V и VI, същите се повтарят още веднъж.

VII. ДВИЖЕНИЕ

Музика: Музикален мотив № 7.

Участващите във всяка двойка се приближават един към друг, хващат се за ръцете, като вътрешните им ръце (*лявата ръка на десния партньор и дясната ръка на левия*) се издигат високо над главата, а външните им ръце са хванати ниско долу, тъй че хванатите ръце образуват красив венец (Фиг. 7).



Фиг. 7

При такова положение всички пеят музикалния мотив № 7.



VIII. ДВИЖЕНИЕ

Музика: Изсвирва се музикалният мотив № 8.

С почването на мотива, който се състои от 26 такта, в началото на всеки такт ръцете леко пляскат малко по-високо пред гърдите, като дясната ръка е по-активна от лявата. След пляскането те се разтварят леко и се повдигат още малко нагоре. В това движение на ръцете се крие принципът на освобождението. В същото време всички изпяват музикалния мотив № 8: „Рай, рай, рай“ и пр. (Фиг. 8).



Фиг. 8



IX. ДВИЖЕНИЕ

I. Фигура.

Музика: Първата част на музикалния мотив № 9.

Изпяват се два пъти думите: „Кажи ми, кажи ми, кажи ми сладки думи две“.

1. Двете ръце се поставят една върху друга с длани, обърнати надолу, при което дясната е отгоре. През това време се изпява думата: „Кажи“ (Фиг. 9.1).



Фиг. 9.1



Фиг. 9.2

2. После, при изпяване на думата „ми“ ръцете се разтварят дъгообразно, подобно на цъфнал цвят, като всяка от тях описва полудъга малко повече от 90 градуса. Това движение изразява разцъфтяване (Фиг. 9.2).

Същите движения се повтарят до края на музикалния мотив, при което става смяна на ръцете: най-първо дясната се поставя отгоре, после лявата, пак дясната и т.н. При всяка нечетна дума на горния текст ръцете са една над друга, а при всяка четна дума те се разтварят. Само при последната дума „две“ се правят и двете движения едно след друго.



II. Фигура.

Музика: Втората част на музикалния мотив № 9.

Всички пеят думите: „Твойте думи две, сладки думи две“ (2 пъти).

Двете ръце се поставят по описания по-горе начин една над друга, с длани, обърнати надолу, при което дясната е отгоре. При това положение на ръцете се изпяват думите: „Твойте думи две“.

При разтваряне на ръцете се пеят думите: „сладки думи две“. Всичко това се повтаря два пъти. При повторението лявата ръка е над дясната.

Х. ДВИЖЕНИЕ

Музика: Изпълнява се музикалният мотив № 10.

Всички изпълняват думите: „Туй е рай“ (3 пъти) и един път думите: „Туй е рай, рай“. (В 1-во време на 1-ви такт партньорите правят крачка встрани, като едновременно ръцете се разтварят хоризонтално встрани, на височината на раменете.)

През това време ръцете са поставени хоризонтално встрани на височина на рамената и правят 5 вълнообразни движения, подобно на летене (Фиг. 10.1 и 10.2) (при изпълване на думата „рай“ дланите се движат нагоре, с изключение на петия път, когато се движат надолу и нагоре).

Песента и петте движения се повтарят още веднъж.



Фиг. 10.1



Фиг. 10.2



Забележка: Описанието на тия упражнения не е достатъчно, за да се даде пълна идея за движенията при тях, тъй като те са по естество **непрекъснати и плавни**.

Ето защо желателно е оня, който ще прави упражненията, преди всичко да ги види и направи, след което настоящият текст ще му служи за припомняне.

Слънчеви лъчи

1 Allegro ♩ = 62

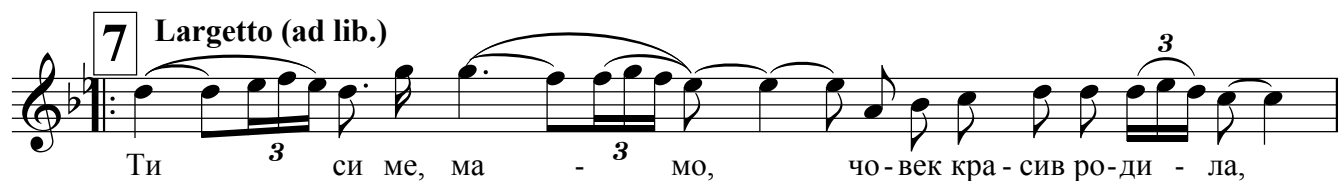
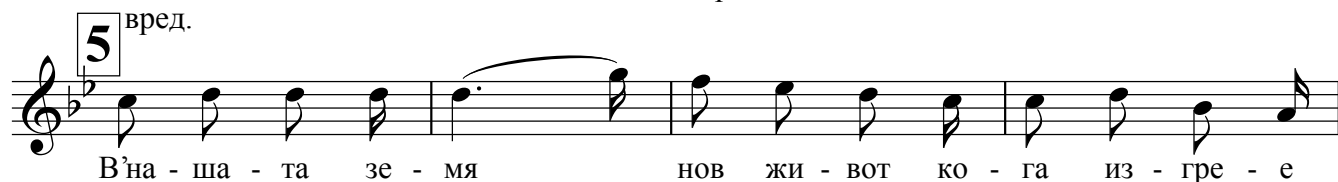


2



3





III. ПЕНТАГРАМ



УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ПЕНТАГРАМА

Музика: Пентаграм (Бархан Бери), 80 такта, повтаря се 5 пъти.

Andante (♩ = 76)

Е - то, веч и - дем ний, свет - ло - зар - ни лъ - чи;
цар - ски дар но - сим благ, ра - дост, мир и лю - бов.
Свет - ли - на и жи - ва кра - со - та, сво - бо - да
за всич - ки - те ра - зум - ни ду - ши.
Ний сме слън - че - ви лъ - чи на лю - бов - та, дош - ли в'све - та,
зло да по - бе - дим, мир да въ - дво - рим.
Със бла - гост, свет - ли - на, неж - на лю - бов нов жи - вот на
ми - лост - та в'све - та да въ - дво - рим. 1. 2.
рим.

D. C. al Fine

Целият номер се изпълнява 5 пъти

ПЕНТАГРАМ

Ето, веч идем ний,
светлозарни лъчи;
царски дар носим благ –
радост, мир и любов,
светлина и жива красота,
свобода за всичките разумни души.

Ний сме слънчеви лъчи на любовта,
дошли в света,
зло да победим, мир да въдворим.

Със благост, светлина,
нежна любов
нов живот на милостта
в света да въдворим. } 2

Ето, веч идем ний,
светлозарни лъчи;
царски дар носим благ –
радост, мир и любов,
светлина и жива красота,
свобода за всичките разумни души.



Фиг. 1



Фиг. 2

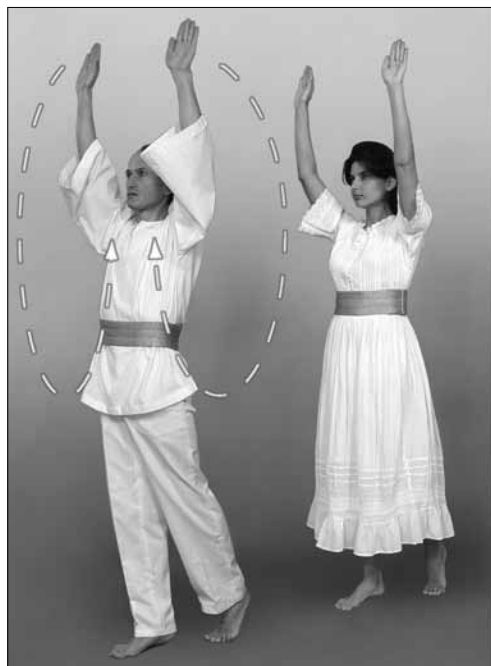
Пентаграмът е символ на **Космичния Човек**. Играе се в кръг. Кръгът символизира безкрайността, така че, играейки Пентаграма, ние изразяваме развитието на **Космичния Човек** в неговата безкрайност.

Играчите се нареждат в кръг в прави радиални редици (схема 1). Тялото е изправено. Краката са прибрани. Ръцете са пред гърдите, с длани, обърнати надолу. Лакти хоризонтално встрани.

Всяка редица се състои от пет двойки. Средната двойка символизира **Главата** на **Космичния Човек**. Отстрани на **Главата** са **Краката**, а крайните двойки символизират **Ръцете** на **Космичния Човек***. Желателно е да има 12 радиални редици от 10 човека всяка, а ако няма толкова, Пентаграмът може да се играе и с по-малко на брой редици. С първия такт на музиката всяка редица тръгва напред, перпендикулярно на радиуса на кръга, както е показано на схема 2. Цялата редица прави осем крачки напред (или 4 такта), като при всяка крачка

* С тези условни понятия по-нататък са означени положенията на двойките (1, 2, 3, 4 и 5) при изпълнението на Пентаграма.

с десния крак ръцете се разтварят хоризонтално встрани, докато образуват права линия. При следващата крачка с левия крак ръцете се прегъват в лактите хоризонтално и се поставят пред гърдите, с длани надолу. Тези движения се изпълняват за един музикален такт. **Краката** спират след осем крачки (*осмата крачка е прибиране на левия крак при десния*)*, а **Ръцете** и **Главата** продължават. След още осем крачки **Ръцете** спират (*осмата крачка е прибиране на левия крак при десния*), а **Главата** прави още осем крачки (*осмата крачка е прибиране на левия крак при десния*) (схема 3). Следват четири музикални такта, при които всички двойки се обръщат с лице една към друга, както е показано на схема 4. При това обръщане се налага всяка двойка да направи малка промяна в положението си, за да се образува правилен пентаграм. Дотук музиката е изпълнила шестнадесет такта. След това започва разместването на двойките по следния начин: (схема 5). **Главата** става **Десен крак**, **Десният крак** става **Лява ръка**, **Лявата ръка** става **Дясна ръка**, **Дясната ръка** става **Ляв крак**, а **Левият крак** става **Глава**. Придвижването се извършва на два етапа. Най-напред се придвижват челните играчи на двойките (схема 5. А. В.). Когато те наближат определеното им място, вторият играч от всяка двойка прави крачка напред (движението трябва да се изпълни едновременно и при петте двойки), за да стори място на идващия играч. Това движение се повтаря, като вторите членове от всяка двойка отиват при партньорите си, като застават зад тях (схема 5. С. Д.). Когато всичко това е извършено, започва събирането на пентаграма (схема 6). **Лявата ръка** и **Главата** остават на място. Започват да се придвижват **Левият** и **Десният крак**. Когато **Десният крак** се изравни с **Дясната ръка**, последната също тръгва напред, докато двойките достигнат определените им места, показани на схема 7. **Десният крак** застава между **Главата** и **Дясната ръка**, а **Левият крак** между **Лявата ръка** и **Главата**. Така цялата редица се изравнява радиално (схема 8). След това всички редици тръгват ветрилообразно напред (схема 9), като всяка редица спазва радиално положение по отношение на центъра. Това налага левият фланг на всяка редица да върви с по-малка крачка, за да не става нужда десният фланг да тича. При това движение всяка редица прави 32 крачки (за 16 такта).



Фиг. 3

От схема 1 до схема 8 ръцете се движат непрекъснато по описания по-горе начин (вж. фиг. 1 и фиг. 2). При схема 9 се правят кръгообразни движения с ръцете нагоре, които са показани на фиг. 3.

Този цикъл (от схема 1 до схема 9) се повтаря отново по същия начин пет пъти, при което всяка двойка е станала **Глава**, **Ляв** и **Десен крак** и **Лява** и **Дясна ръка**. Това означава, че всяка човешка душа преминава през опитността на петте основни принципа, с които е свързан **Космичният Човек**: **Любов**, **Мъдрост**, **Истина**, **Правда** и **Добродетел**. По този начин човешката душа получава съответните опитности, които са необходими за пълното ѝ развитие. Когато всички редици изпълнят петте кръга, за които говорихме, партньорите от всяка двойка се ръкуват сърдечно, защото чрез Пентаграмът те са вече свързани в една свещена връзка в сърцето на **Великия Космичен Човек**.

* Добавките в скоби са направени след съгласуване с Мария Митовска (бел. състав.).

Общ план на изходното положение

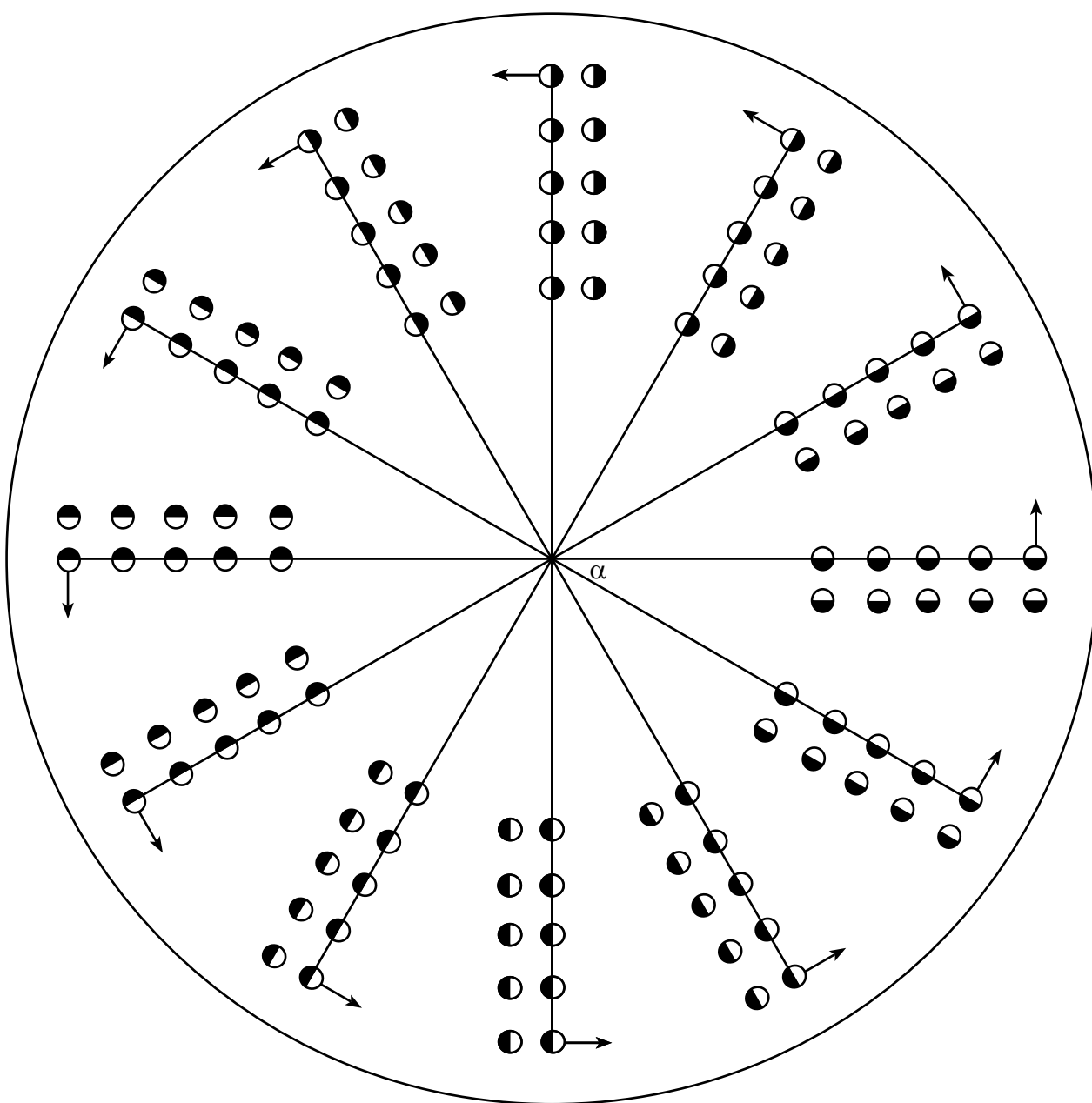


Схема 1.

Играчите са подредени в радиални редици в кръг с център α . Пълният брой на редиците е 12, но може да се играе и с по-малко на брой редици. Всяка редица е съставена от пет двойки. Играчите са означени с $\bullet$, като $\bullet$ е лицевата, а $\blacktriangle$ е задната част на играча. Играчите са подредени един зад друг с лице по посока на движението. Стрелките означават посоката на движението на редиците.

Съставни елементи и начален ход на движение на всяка редица

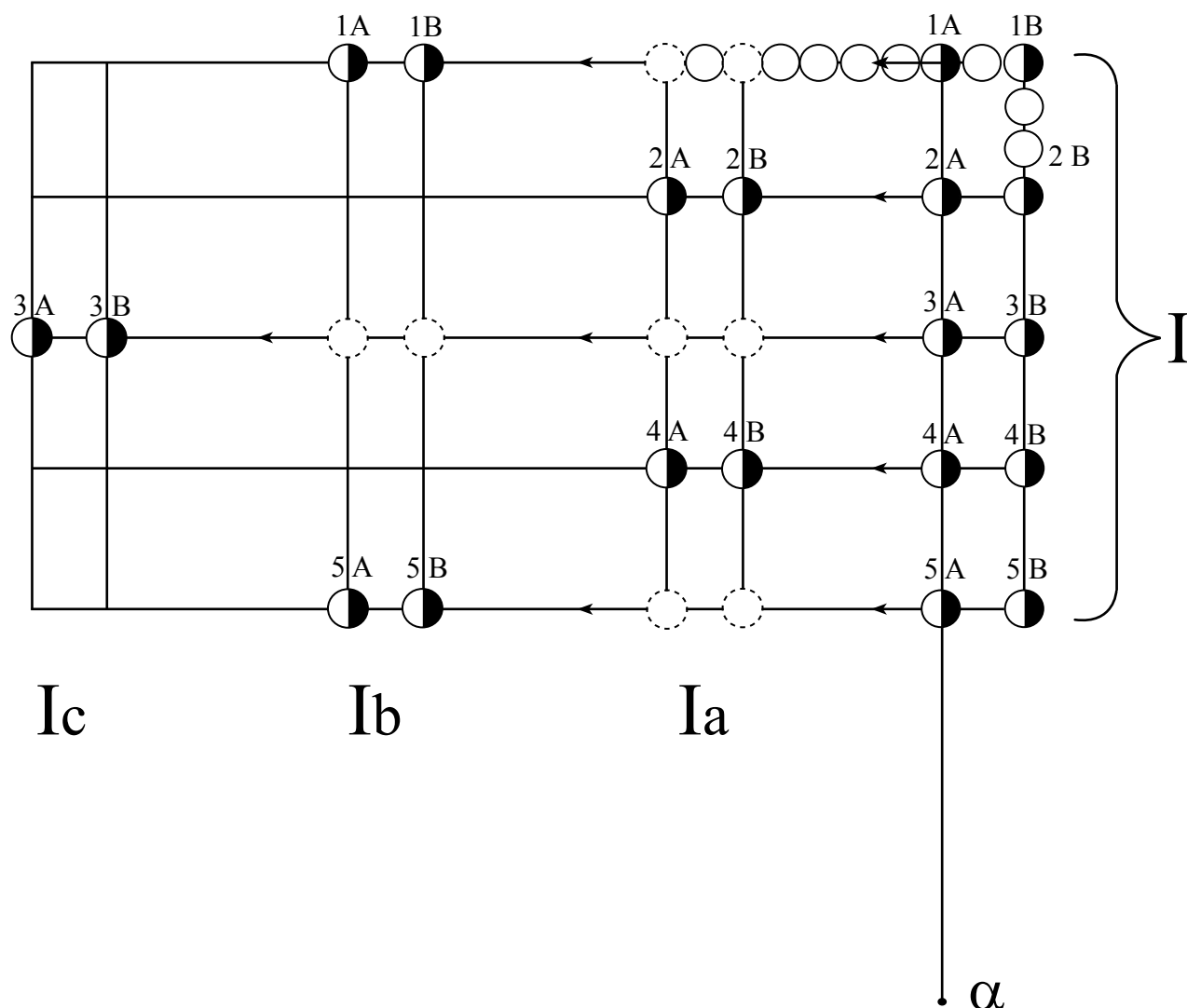


Схема 2.

Изходното положение I на редицата е идентично с това на фиг. 1. Средната двойка 3A3B представлява Глава, двойките 2A2B и 4A4B — Десен и Ляв крак и двойките 1A1B и 5A5B — Дясна и Лява ръка. При първия такт на музиката цялата редица се придвижва напред в посока, перпендикулярна на радиуса на кръга с център α . Започва се с крачка напред с десния крак, като едновременно с това ръцете се разтварят хоризонтално встрани, докато образуват права линия (Фиг. 1). При втората крачка, с левия крак, ръцете се прегъват в лактите хоризонтално и се поставят пред гърдите с длани надолу. След като цялата редица направи 8 крачки напред (за 4 такта), Краката 2A2B и 4A4B остават на място (положение I_a). Останалите двойки продължават още 8 крачки, след което Ръцете 1A1B и 5A5B остават на място (Положение I_v). Главата 3A3B прави още 8 крачки напред до положение I_c .

Незапълнените кръгчета $\bigcirc$ означават междинните положения на играча, означен с $\bullet$. Незапълнените кръгчета $\bigcirc$ между 1B и 2B означават реално разстояние между две двойки в редицата. Кръгчетата с пунктир $\bigcirc$ означават мястото на играча в предишните положения. Стрелките означават посоката на движението на редицата.

Крайно положение на играчите след праволинейното движение на редицата, описано във фиг. 2

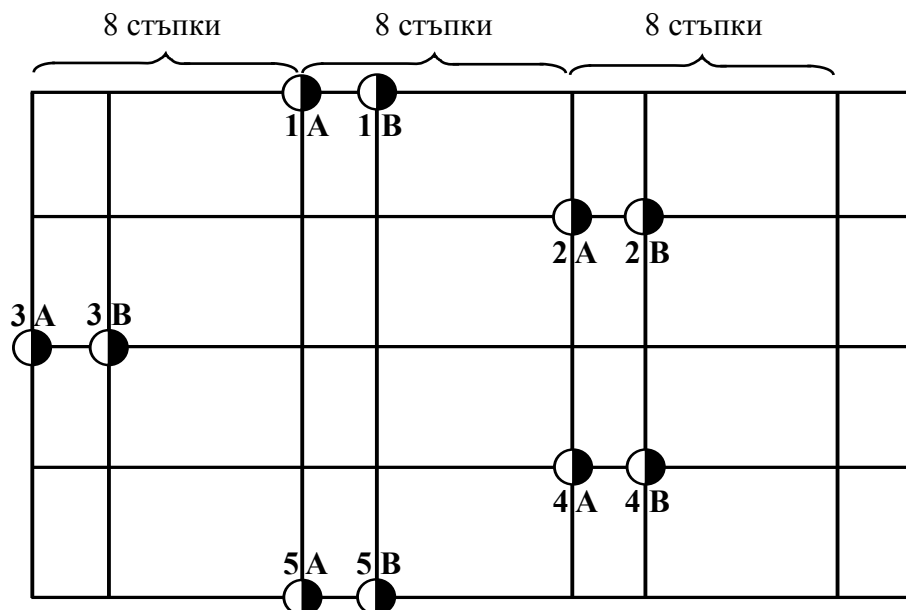


Схема 3.

Изходно положение за образуване на Пентаграма

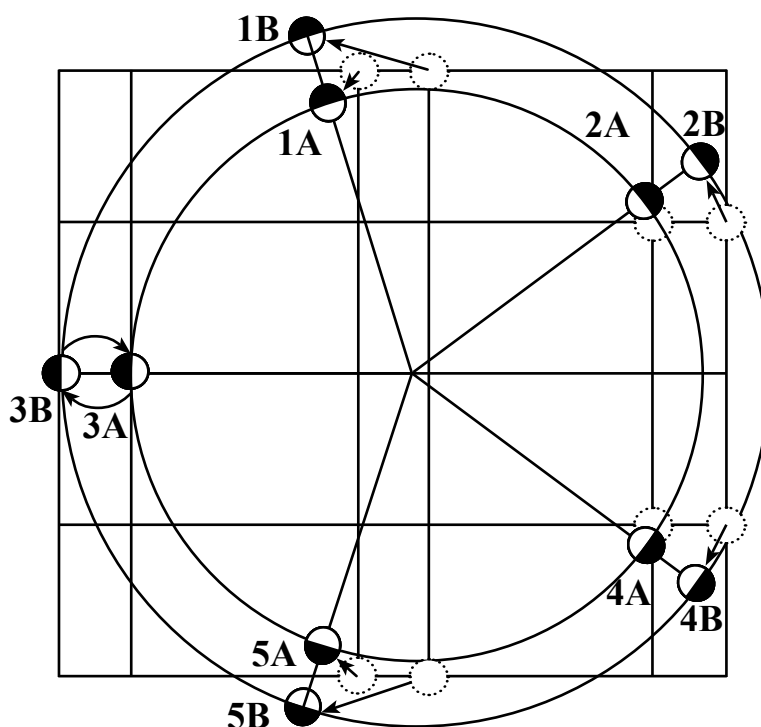


Схема 4.

От изходното положение (еднакво с това на схема 3), означено с пунктирано кръгче , играчите се придвижват за 4 такта, както е показано със стрелките на фигурата до новото положение, при което всяка двойка е разположена на върха на всеки лъч на Пентаграма с лице към центъра на Пентаграма. Ръцете продължават да извършват същите движения встрани и пред гърдите, както е описано във фиг. 1 и фиг. 2.

Разгъване на Пентаграма

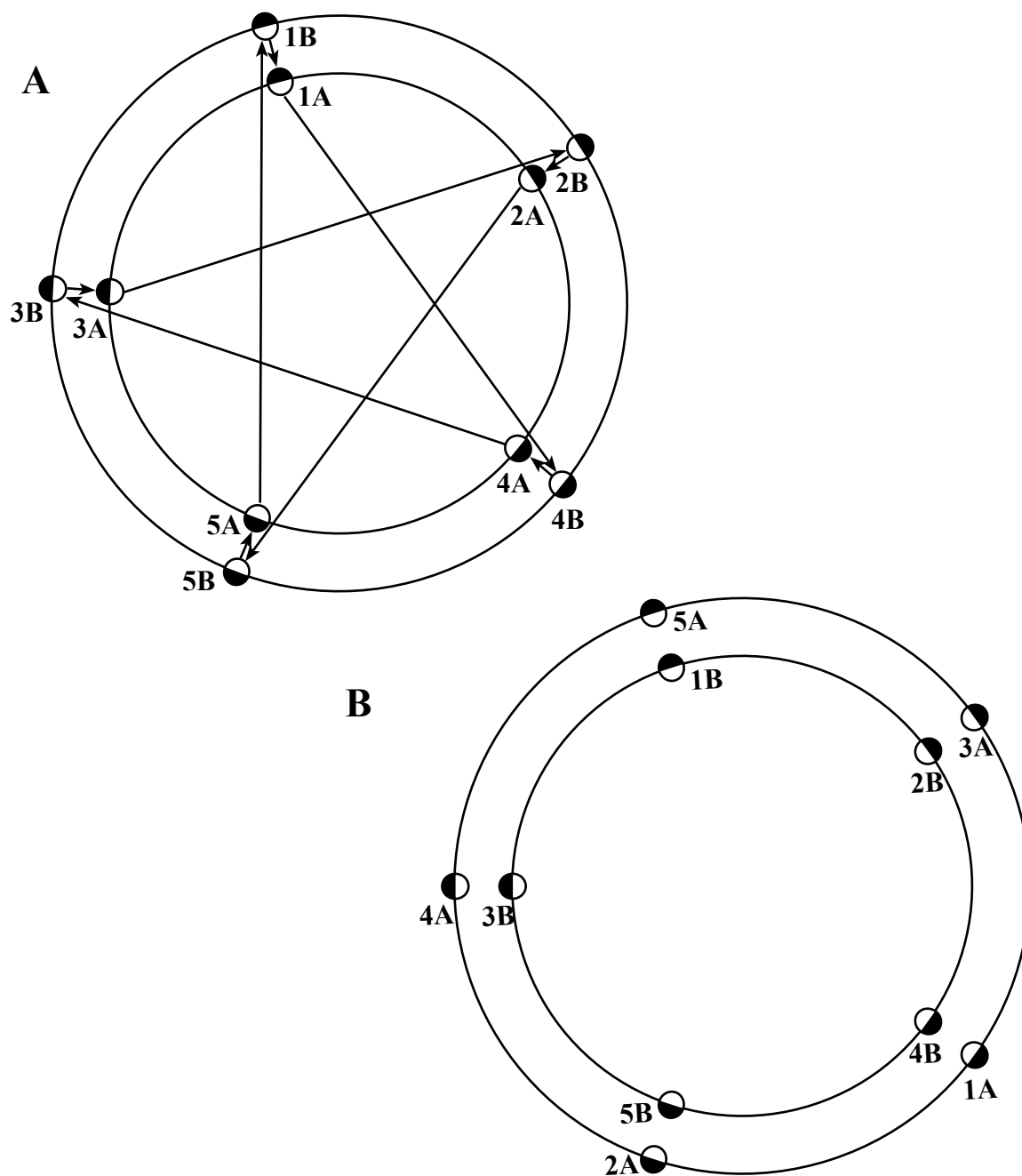


Схема 5.

А. От изходното положение, показано на схема 4, играчите 1А, 2А, 3А, 4А и 5А, разположени във вътрешния кръг, тръгват едновременно напред в посоката, означена за всеки от тях със съответна голяма стрелка. 1А се движи към 4В, 2А към 5В, 4А към 3В, 5А към 1В и 3А към 2В. Когато 1А, 2А, 3А, 4А и 5А наблизят съответните си партньори, 4В, 5В, 2В, 3В и 1В правят едновременно крачка напред*, означена с малка стрелка, и тогава 1А, 2А, 3А, 4А и 5А застават зад съответните си партньори. Движенията на ръцете са същите, както в схема 2.

В. Крайно положение на играчите след движенията, описани в А.

* Едновременната стъпка на втория партньор в двойките напред се прави, когато първият тръгне напред, така че вторият заема неговото място (бел. състав.).

Разгъване на Пентаграма

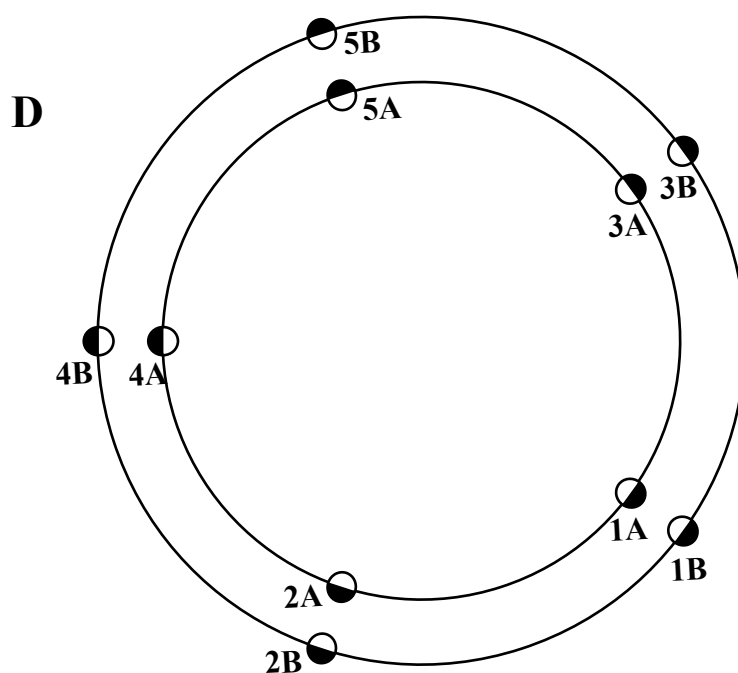
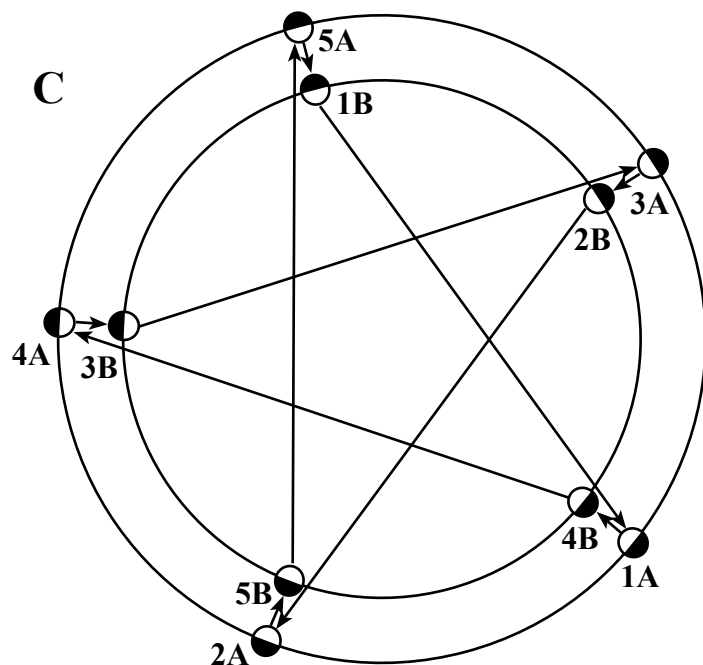


Схема 5.

С. Повтарят се по същия начин движенията на играчите, описани в А. Играчите от вътрешния кръг 1В, 2В, 3В, 4В и 5В се придвижват и застават съответно зад 1А, 2А, 3А, 4А и 5А.

Д. Крайно положение на играчите след движенията, описани в С, при което първоначалните двойки отново застават заедно.

Събиране на Пентаграма

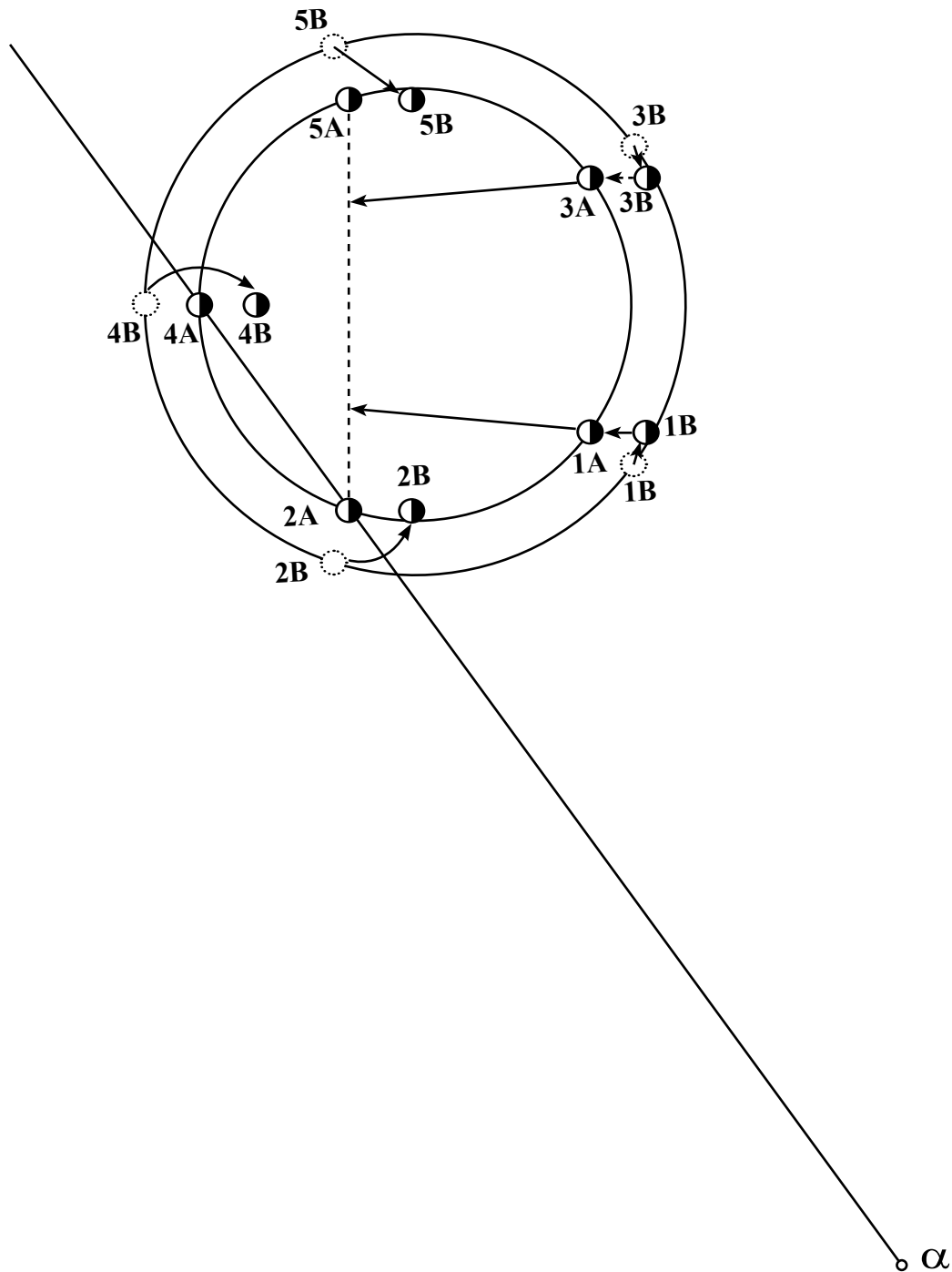


Схема 6.

Играчите 1B, 2B, 3B, 4B и 5B се придвижват, както е показано със стрелки на фигурата, и застават зад съответните си партньори. Двойките 4A, 4B, 5A, 5B и 2A, 2B се обръщат с лице напред. Двойките 3A, 3B и 1A, 1B тръгват напред, както е показано със стрелката. Ръцете се движат, както е описано във фиг. 1 и фиг. 2.

Образуване на радиална редица

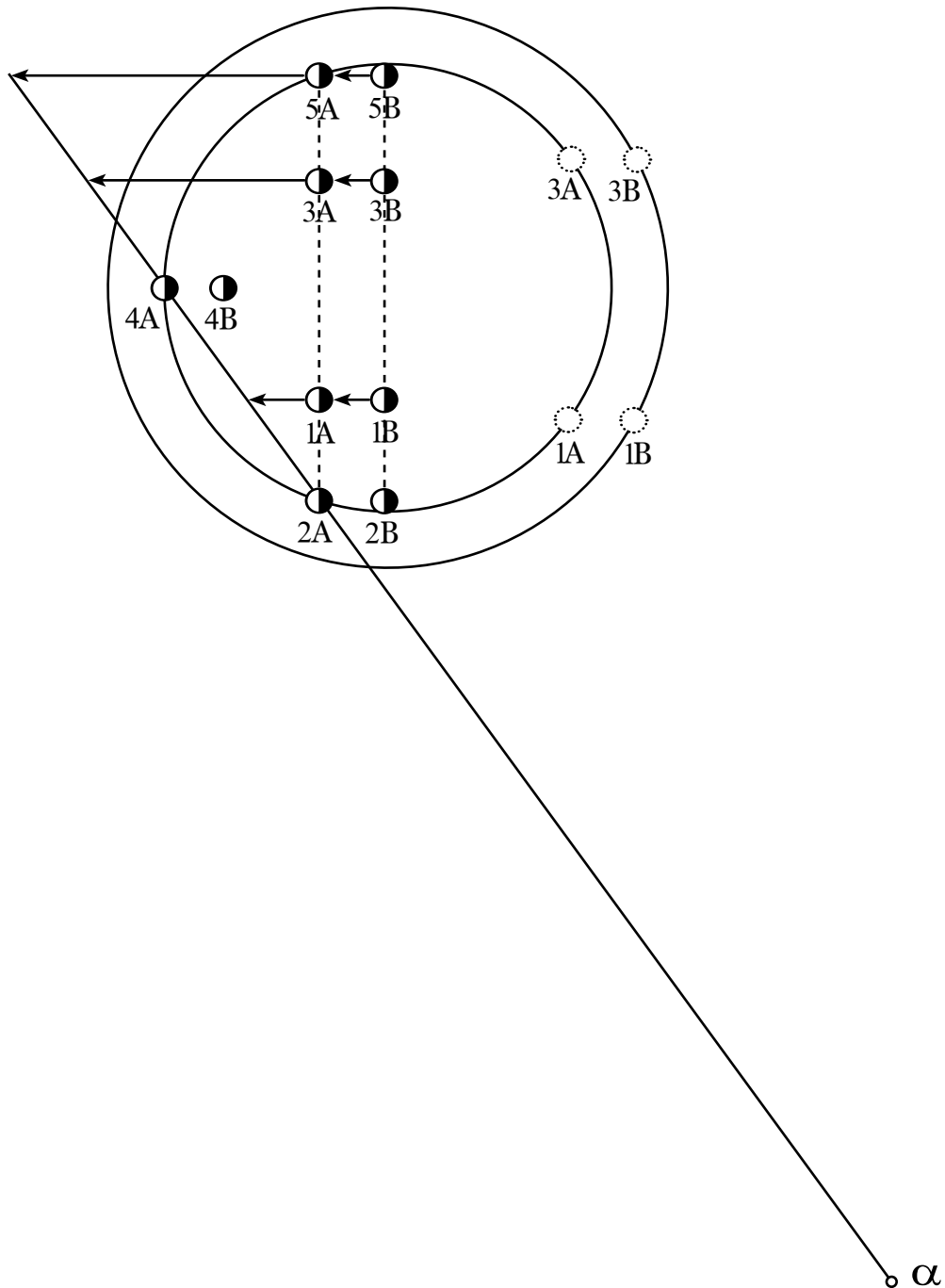


Схема 7.

Двойките 4A, 4B и 2A, 2B са разположени на радиуса на кръга с център α и те остават на мястото си. Когато двойката 3A, 3B се изравни с двойката 5A, 5B, тя тръгва напред и всички двойки продължават да вървят напред, докато достигнат местата, показани със стрелки върху радиуса на кръга с център α . Ръцете се движат, както е описано във фиг. 1 и фиг. 2. Това е описание на частен случай, то важи за малки групи, когато радиусът на кръга е малък и на практика „главата“ и най-вътрешната двойка, „лявата ръка“, са на една линия. Според общовалидното правило единствено „главата“, т.е. 4A 4B, стои на място, а 2A 2B се придвижва напред с по-малки крачки.

Крайно положение на новоформираната радиална редица

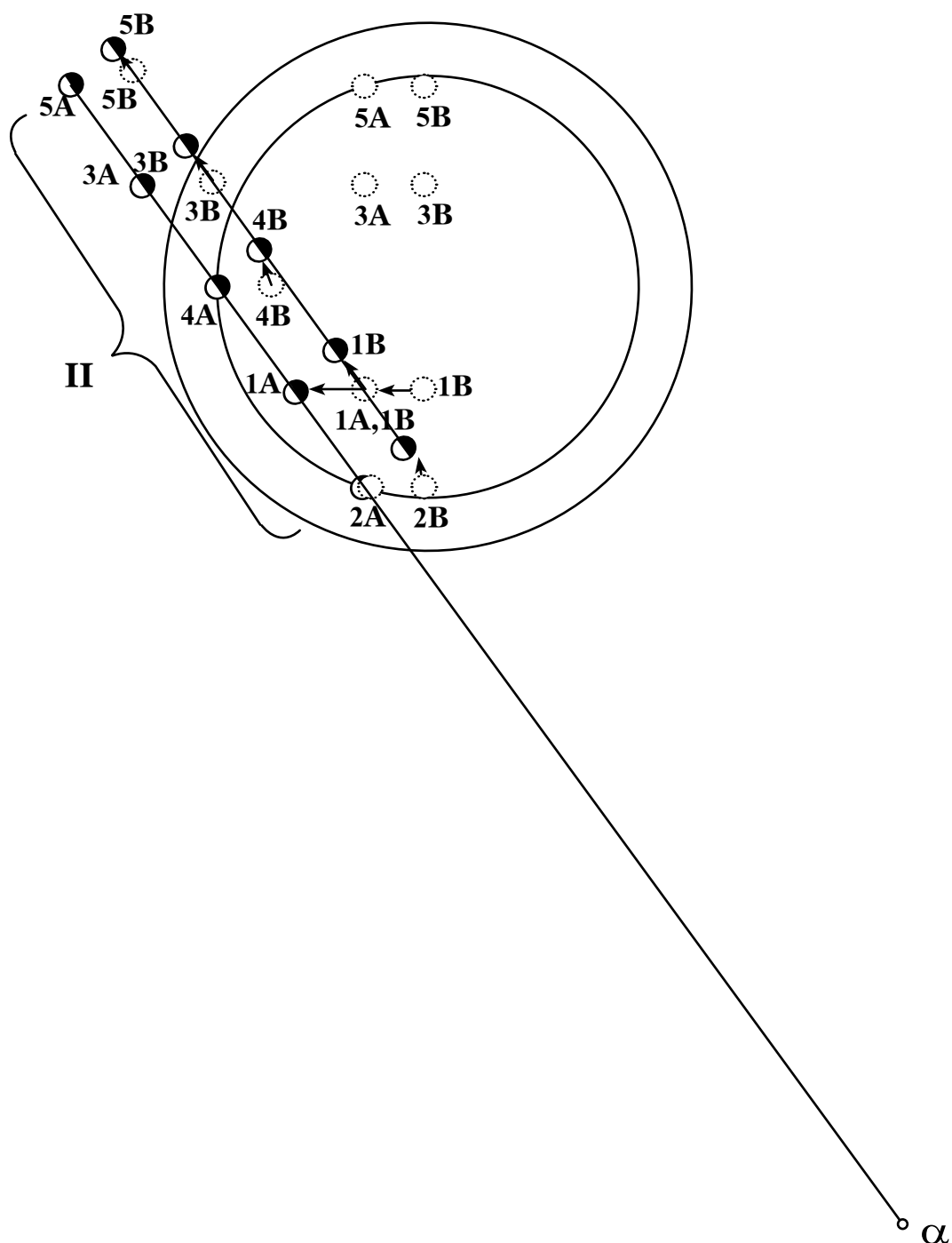


Схема 8.

За формирането на новата редица е необходимо играчите 1A, 2A, 1B, 2B, 3B, 4B и 5B да направят по една допълнителна малка крачка от положенията, означени с пунктирани кръгчета ○, до положенията, означени с полузапълнени кръгчета ● по посока, означена със съответна стрелка. Редицата от положение I (Схема 2) е заела положение II, като в новоформираната редица са разменени местата на двойките, както следва: Главата 3A 3B е станала Десен крак, Десният крак 2A 2B е станал Лява ръка, Лявата ръка 5A 5B е станала Дясна ръка, Дясната ръка 1A 1B е станала Ляв крак и Левият крак 4A 4B е станал Глава.

Радиално движение на редицата

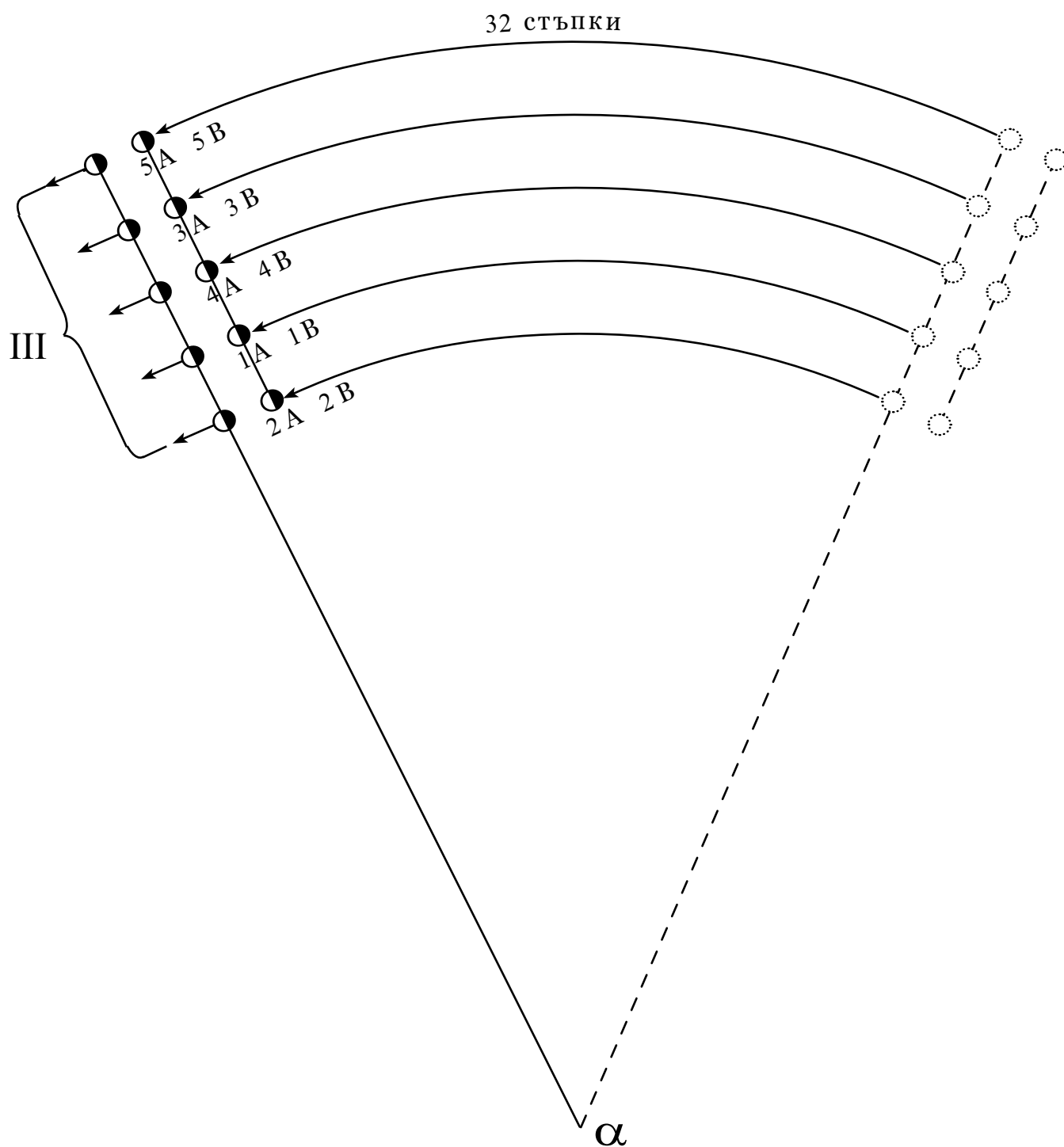


Схема 9.

Цялата редица тръгва напред с десния крак. Ръцете устремно се вдигат право нагоре с длани напред. При крачката с левия крак ръцете със странично дъгообразно движение се свалят надолу (виж фиг.3). Правят се 32 крачки и с това завършва първият цикъл. Новото положение III на редицата е изходно за следващия цикъл.

Движение на ръцете от схема 1 до схема 8

1-ви такт, 1^{во} време: при крачка напред с десния крак ръцете се разтварят хоризонтално в страни, докато образуват права линия (фиг. 1).

2^{ро} време: при следваща крачка с левия крак ръцете се прегъват в лактите хоризонтално и се поставят пред гърдите с длани надолу (фиг. 2).

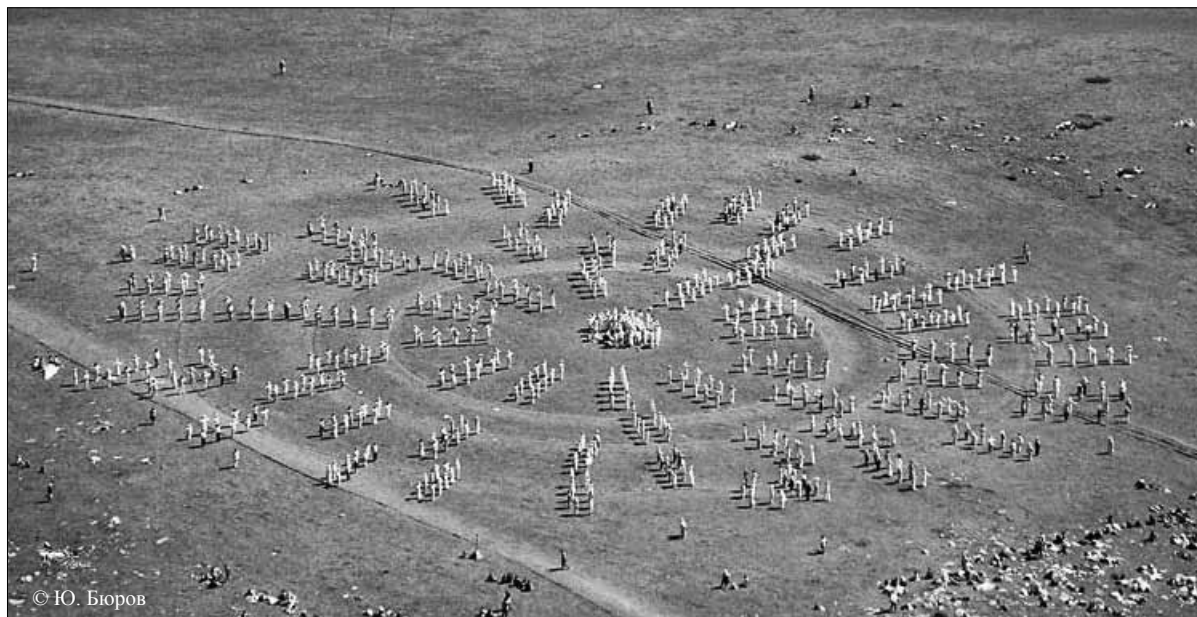
Движение на ръцете при схема 9

1-ви такт, 1^{во} време: при крачка напред с десния крак ръцете с устрем се вдигат право нагоре (като минават пред гърдите).

2^{ро} време: при следваща крачка напред с левия крак ръцете се връщат надолу, като правят дългообразно странично движение (фиг. 3).



„Пентаграм“ над
„Езерото на Чистотата“



„Пентаграм“ над езерото „Махабур“

Бележки към музиката

№11. Евера

Нотният текст на упражнението „Евера“ се публикува съгласно нотния запис в Паневритмия, издание от 1938 г.

№12. Скачане

Мнението на повечето от музикантите, изпълняващи Паневритмията, е, че упражнението трябва да се запише в 2/4 или 4/4 размер.

Аргументи: Размерът 4/4 позволява фразата да се разпредели в два такта, с което по-прегледно се изразява музикалната структура. Този размер по-добре изразява метричната пулсация и точкуваната четвъртина, която е акцентуван момент във фразата, идва на 1^{во} силно време, съответно на вътрешната симетрия между първи и втори такт.

№24. Колко сме доволни

Упражнението се изпълнява и в по-дълъг вариант (160 такта), в който е прибавен допълнителен текст от ученик.

Слънчеви лъчи

В първото издание на „Слънчеви лъчи“ е отпечатано „Зора се е светла ...“, вместо „Зора се е чудна ...“. Според мнението на Весела Несторова, която е автор на стиховете, това е било грешка, затова тук е коригирана.



Паневритмия на Изгрева, София



Паневритмия на Бунарджик тепе, Пловдив



Паневритмия на Изгрева, София





Паневритмия на Изгрева, София



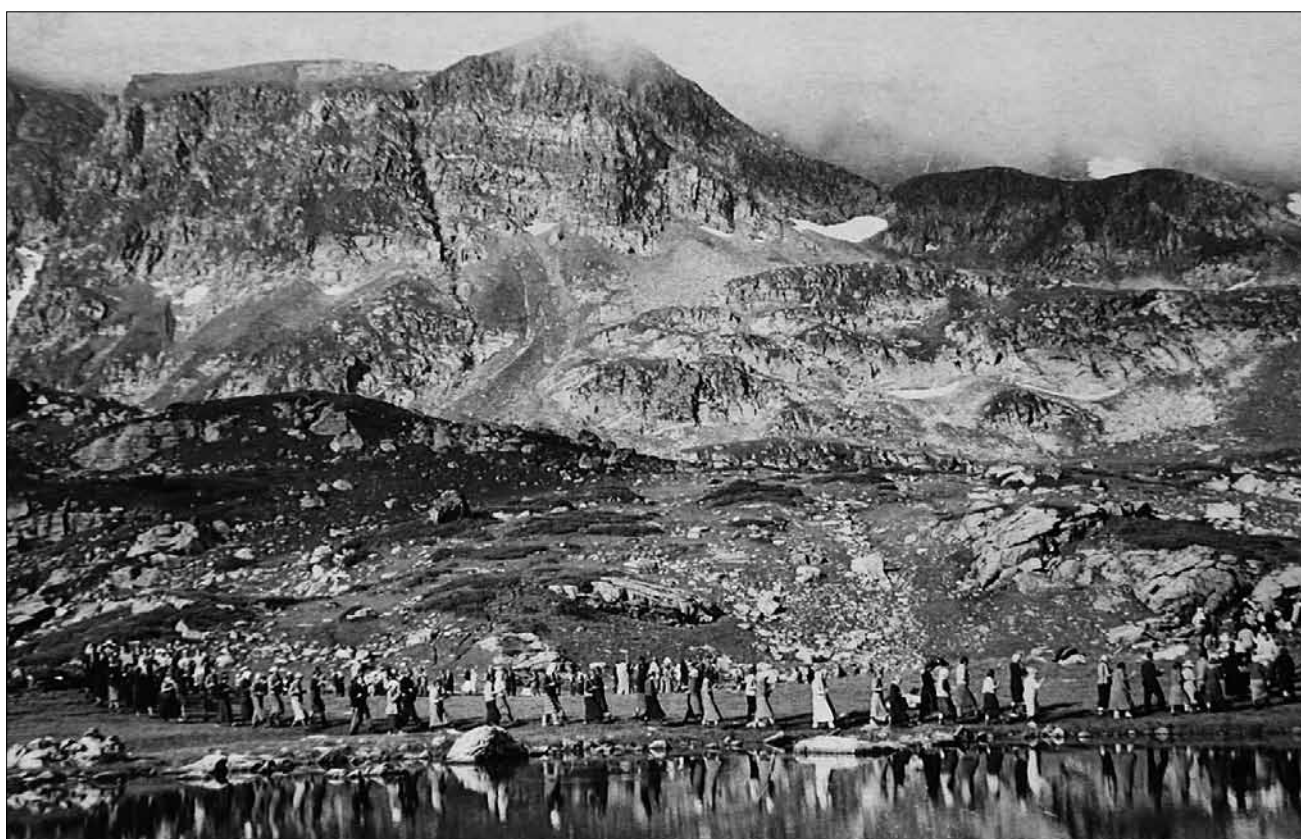


Гимнастически упражнения преди Паневритмия, Рила





Паневритмия на Седемте езера, Рила



Беинса Дуно

ПАНЕВРИТМИЯ

Редактор

Спаска Миховска

Дизайн на корицата

Живко Стоилов

Компютърен дизайн

Иван Джеджев

Живко Стоилов

Издателство

„БЯЛО БРАТСТВО“

02/ 418 0110

0897 847647

Отпечатано в Университетска печатница

izdatelstvo@bialobratstvo.info

www.bialobratstvo.info

www.beinsadouno.org