

# МОТИВАЦИЯ

на

Комисията по Паневритмия  
за възприетите описания  
на упражнението в  
“Ръководство за изучаване  
на ПАНЕВРИТМИЯ”

София • 1999



## УВОДНИ ДУМИ

Идеята за преподаване на Паневритмия в училищата, завещана ни от Учителя и подновена днес, доведе до необходимостта от създаване на съвременно учебно пособие за нейното изучаване.

За целта на 14 ноември 1998 г. по покана на Управителния съвет се проведе семинар по въпросите на Паневритмията. В него взеха участие повече от 40 души от София и страната. След обсъждане на проблемите, се достигна до извода, че съществуващите до сега издания на Паневритмията не могат да бъдат конкретно използвани като учебни. Освен това са налице някои различия помежду им в отделните детайли. Беше сформирана (на доброволен принцип) Работна група по въпросите на Паневритмията. На 28 ноември с.г. от Работната група Върховният Братски съвет утвърди Комисия по Паневритмия с председател Георги Стойчев.

Комисията проведе пет сбирки. На първите две от тях - през декември 1998 г. и през януари 1999 г., присъстваха и голям брой приятели, които имаха някакво отношение по проблемите на Паневритмията или притежаваха архивни материали. Работата започна с детайлно разглеждане на всяко отделно упражнение. Тъй като записване на движенията от Паневритмията по време на нейното сваляне от Учителя, не е направено, Комисията насочи своето внимание към описания, съставени няколко години по-късно, от свидетели на нейното създаване.

Подробното разглеждане и сравняване на съществуващите до сега описания на Паневритмията - издадени и неиздадени, и обсъждането на съществуващите традиции в изпълнението ѝ, показа че те до голяма степен взаимно се допълват по информация, а също и това, че помежду им съществуват някои различия. За изясняване на различията и уточняване на детайлите, както и на новопоявилите се тенденции в изпълнението на някои упражнения, Комисията разгледа опи-



санията последователно (по времето на тяхното появяване), като се обърна и към наличните документални материали. Те са следните:

1. Паневритмия (описание на Боян Боев и Милка Периклиева), 1938 г.
2. Слънчеви лъчи (описание на Весела Несторова), 1941 г.
3. Филм с Учителя (1942-1943?) видео-копие.
4. Снимков материал от Паневритмия на Изгрева (1940-1944 г.)
5. Дописки на Катя Грива (върху екземпляр от изданието от 1938 г.).
6. Паневритмия (описание на сестрите - Елена Андреева, Мария Тодорова, Ярмила Менцлова), (неиздадена, копие на пишуща машина), 1947 г.
7. La Paneurythmie (описание на Ярмила Менцлова), Франция, 1983 г.
8. Паневритмия (описание на Крум Въжаров и Мария Митовска), 1993 г.
9. Паневритмия (описание на Илия Узунов), (неиздадена, копие на пишуща машина), 1989-1992 г.
10. Лекции на Учителя (в които се говори по основните принципи на Паневритмията или в които има конкретни описания на упражнения).

Така, сравнявайки и изяснявайки детайлите в упражненията, допълвайки липсващите елементи в описанията им, за да бъдат те точно интерпретирани сега и в бъдеще, Комисията състави "Ръководство за изучаване на Паневритмия". В него бяха отстранени грешките в нотния текст натрупани през годините, беше уточнен броят на тактовете в някои упражнения, беше уточнен поетичният текст на някои места. Уточнени бяха липсващи елементи на движенията, както и преходните елементи между упражненията. За удобство, в "Пентаграм" беше въведена номерация в нотния текст. Към "Слънчеви лъчи" е направено детайлно техническо описание на движенията. В края на Ръководството са добавени изложенията: "Примерна основна идея на всяко упражнение" от Георги Стойчев и "Обяснение на вътрешния смисъл на упражненията", дадено от Учителя и записано от Боян Боев (публикувано в /1/).



За целите на преподаването Ръководството е построено по следната схема:

1. За всяко упражнение са дадени: музика, изходно положение, ход на движенията, завършване, преход към следващото движение или упражнение.
2. Упражненията са описани по тактове.
3. Във всеки такт позицията на краката и позицията на ръцете са описани отделно.
4. Отбелязани са текстовете за съответния такт (по срички).
5. По-сложните движения са описани и по времената в такта.
6. В сложните упражнения движенията са описани и по групи.
7. Всяко упражнение е богато илюстрирано с фигури вътре в текста.
8. Нотният текст с думите към него е даден основно в края на всяко упражнение.

По-надолу следват сравнения на елементи от отделни упражнения с различни описания в посочените източници. Отбелязани са описанията възприети от Комисията по Паневритмия в пособието "Ръководство за изучаване на Паневритмия" (РИП).



## “ПЪРВИЯТ ДЕН НА ПРОЛЕТТА”

### 1. ПРОБУЖДАНЕ

Източниците са единни в движението на краката.

#### **Движение на ръцете**

##### **Изходно положение:**

/1/ - “Ръцете на раменете, лакти хоризонтално встрани, със пръсти свити”

/6/ - “Ръцете на раменете, лакти хоризонтално встрани, пръсти свити и докосват раменете”

/8/ - “Ръцете са *сгънати в лактите* и поставени на раменната ямичка. Пръстите са свити, затворени, като палецът се поставя върху показалеца.”

/7/ На снимките към това издание са посочени ръце свити в юмруци като палецът докосва рамената.

В РИП - “Ръцете, *сгънати в лактите*, са поставени на раменете. Лактите са хоризонтално встрани и образуват права линия с раменете. Пръстите са прибрани, свити, като показалецът докосва палеца”.

При това положение прибраните пръсти естествено се движат към палеца, което изключва /8/

#### **Ход на движенията:**

/1/ “...едновременно разтваряне ръцете встрани, с длани нагоре до хоризонтално положение.”

/6/ “...ръцете се разтварят хоризонтално встрани, длани отворени и обърнати надолу.

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

В РИП е прието “длани надолу”. Различията са отбелязани в “Допълнителна информация”.



## **Край на упражнението:**

/1/ - В това издание преходите между упражненията не са описани, но след 10-то упражнение има забележка: "Тия десет упражнения се изпълняват едно след друго без прекъсване". От това следва, че края на всяко от тях е изходно положение за следващото. В следващите източници търсим детайли от този преходен момент.

/6/ - "В последния такт - стъпка напред с левия крак, едновременно ръцете се свалят на височината на гърдите, длани обърнати надолу, пръсти насочени напред, като палците и показалците се допират."

/8/ - "На 40-тия такт се прави стъпка напред, като едновременно ръцете се поставят на височината на гърдите в изходно положение за следващото упражнение "Примирение".

Тези описания говорят, че в последния 40-ти такт се изпълнява различно движение от досегашните. Не е уточнен пътят на промяната в положението на ръцете. Логично е, линията на движение да е от следващото упражнение. Подобно изпълнение се забелязва при връзките между 2-ро и 3-то упражнение и между отделните движения в упражнението "Изгрява слънцето" ("Сила жива..." и "Зун-ме зун...").

Поради намалено внимание към смяната на движение-то, във времето се е утвърдил следният начин на изпълнение:

1-во упражнение завършва с ръце върху раменете. В началото на 2-ро упражнение "Примирение", ръцете право напред се свалят пред гърдите и от там се разтварят до хоризонтално положение встрани по вдлъбнати дъги. Тези две движения се изпълняват за време 1' такт. В следващите тактове движението става по-спокойно, тъй като се извършва само едно движение за същото време.

Не случайно в трите описания /1/, /6/ и /8/ положението "с ръце пред гърдите" е началото на следващото упражнение "Примирение". Това осигурява плавност и постоянна скорост на движение на ръцете.

Затова РИП прие, че на 40-ти такт "...ръцете се поставят на височината на гърдите (с движение от следващото упражнение "Примирение"). Те са една срещу друга, с допрени върхове на пръстите, насочени напред и нагоре".



## 2. ПРИМИРЕНИЕ

### *Изходно положение:*

/1/ "Ръцете събрани пред гърдите (" с пръсти " дописано от К. Грива /5/ ), една до друга, с длани надолу и пръсти насочени напред".

/8/ "Противоположните пръсти се докосват като образуват триъгълник с върха нагоре".

Добавката на К. Грива /5/ изключва възможността дланите да са към земята и пръстите да не се докосват.

В източниците се наблюдава закономерност в употребата на понятията:

– От хоризонтално положение /успоредно на земята/ до положение  $45^{\circ}$  – дланта се приема "надолу".

– От положение  $45^{\circ}$  до вертикално положение /перпендикулярно на земята/ - дланта се приема "напред".

Това се потвърждава от рисунките към описанията.

Тогава дланите, като продължение на ръцете, с допсени върхове на пръстите (доколкото е възможно), се *получават* насочени надолу. Формата, която определят допсените в пръстите длани е "триъгълник" (според /8/), насочен напред и нагоре.

## 3. ДАВАНЕ

Нивото до което достигат ръцете при изнасянето им напред се определя по следния начин:

/1/ "... Ръцете правят плавно движение *напред, успоредни една на друга*, с длани нагоре, както при [жест на] даване".

/6/ "Ръцете се *изнасят напред* на височина на лактите с длани нагоре, като че се предлага нещо".

/8/ "Ръцете успоредни една на друга със заоблено движение се *изнасят напред* до височината на талията. Движението наподобява жеста на даване".

РИП "- ръцете от лактите, успоредни една на друга, се *изнасят напред* до височината на лактите с длани нагоре. Наподобява се жест на даване".

Уточнението "от лактите" определя движението на ръцете. Ако те се изнесат напред, като се изпълнат в лактите нивото на изнасяне се променя.



## **4. ВЪЗЛИЗАНЕ**

### ***Ход на движенията:***

/1/ "1. Десният крак напред; едновременно дясната ръка напред нагоре и отвесно с длан напред, а лявата надолу, малко назад".

/6/ "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, длан напред, а лявата ръка се извежда назад, длан навън, така че ръцете да образуват права линия.

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".

/8/ "1-ви такт – стъпка напред с десния крак и едновременно с това дясната ръка се издига напред и нагоре до отвесно положение. Дланта е насочена напред. Лявата ръка се движи надолу, малко назад от тялото с длан насочена назад".

В обяснението, което следва (общо за всички източници – дадено от Учителя) се казва: "Това последователно движение на дясната и лявата ръка отвесно нагоре говори за вечният път на живота..."

В РИП приемаме описания /1/ и /8/. Това е чистата линия, към която трябва да се стремим. От бързината на изпълнение е възможно ръката да не достига до отвесно положение, а малко по-напред, което отговаря на описание /6/.

### ***Край на упражнението:***

/1/ В този източник не е описана връзката със следващото упражнение.

/6/ "На последния (26-ти) такт ръцете се спускат отстрани на тялото".

/8/ "На 26-ти такт, чрез стъпка на левия крак напред и издигане на лявата ръка нагоре, дясната е леко назад зад тялото, упражнението се свързва със следващото".

В първи такт на следващото упражнение в /8/ е описана връзката: "стъпка напред с десния крак, едновременно с това дясната ръка застава успоредно на лявата, описвайки полукръг отзад напред. Двете ръце се издигат отвесно нагоре с длани напред".

/7/ "При последното положение лява [ръка] горе – дясна долу, десният крак напред, дясната ръка се издига нагоре без



междинно движение и се играе упражнението "Дигане".

В изданието на "Хелиопол" от 1996 г. имаме: "В последния такт дясната ръка отива назад, където е лявата", т.е. - лявата ръка не се вдига.

Всички описания, с изключение на последното цитирано по-горе, следват закономерността: колкото са движенията с дясната ръка, толкова трябва да бъдат и движенията с лявата. Така се получава равнопоставеност на мъжкия и женския принцип. Същото се забелязва и при движението на краката. Колкото пъти движението започва с десния крак, толкова пъти при повторенията то започва с левия крак. (Затова упражненията са с четен брой тактове).

Водени от всичко казано до тук, в РИП приемаме: "Стъпка напред с левия крак, издигане на лявата ръка нагоре и след бързото ѝ сваляне надолу упражнението се свързва със следващото упражнение "Дигане".

Така описанието покрива източник /6/. За да не се получи рязко сваляне на ръката, е нужна по-голяма концентрация за овладяване на движението.

## **5. ДИГАНЕ**

Различията в описанията на това упражнение следват от различията на описанията в упражнението "Възлизане".

### ***Край на упражнението:***

/1/ В описанието, на изходното положение към упражнението "Отваряне", се казва: "Непосредствено от петото упражнение се минава към следващото с поставяне лявата ръка на кръста с палеца назад, а дясната хоризонтално пред гърдите с длан надолу".

/6/ "В последния / 26-ти / такт в 3-то време, ръцете не се изнасят назад, но дясната ръка се поставя пред гърдите с длани надолу. Палецът допира гърдите, а лявата ръка се поставя на талията, палецът назад".

/8/"На 20-ти [26-ти] такт тежестта на тялото пада върху левия крак, а ръцете са назад от тялото. На трето време от този такт, посредством междинно движение, лявата ръка се поставя на кръста, а дясната пред гърдите. Това е изходното положение за следващото упражнение".

На снимката от корицата на /8/, където Учителя изпълня-



ва това упражнение, се вижда, че палецът не докосва тялото и дланта е симетрично разположена спрямо вертикалната ос на тялото. Това позволява линиите, които рисуват ръцете да са симетрични спрямо оста на тялото. Отвореният палец докосва тялото в тази ос на симетрия. Така дланта е разположена на точно определено разстояние – един палец. По време на изпълнение палецът е прибиран до другите пръсти.

В РИП е записано: “На 26-ти такт тежестта на тялото е върху левия крак. Дясната ръка се поставя хоризонтално в средата пред гърдите, на разстояние един отворен палец, с длан надолу, а лявата е на кръста, с палеца назад.”

## **6. ОТВАРЯНЕ**

Описанията в отделните източници не се различават съществено. Това е първото упражнение, което е с нечетен брой тактове – 41. Тъй като същата музика се повтаря при упражненията №7 “Освобождение” и №8 “Пляскане”, това води до промяна на основни принципи при изпълнението на упражненията от Паневритмията, т.е. упражненията №7, №9 и №10 в случая ще започват с левия крак, а при 8-мо упражнение положението на ръцете ще е обратно в изходното положение.

В източник /1/ към упражнение “Даване” в забележка е посочено: “Всички движения започват с десен крак”. Това правило е спазено в описанията тук до края на Паневритмията.

В същия източник /1/, в “Принципи на Паневритмията” се казва:

“Изобщо дясната страна на човека – десният крак, дясната ръка и пр., е израз на творческите сили в природата, а лявата страна – левият крак, лявата ръка и пр. на съграждащите сили. Ето защо при паневритмичните упражнения е от значение, коя страна [на тялото] взема участие в движенията. Движенията на десните крайници или самото обръщане надясно изразява свързането на човека с творческите сили на природата, а движението на левите крайници или обръщане наляво – са съграждащите сили. Ето защо, Паневритмията започва с десния крак. Защото творческите сили действат първи. Те творят, съграждат ония елементи, върху които работят съграждащите сили”.

Пак там, към обяснението на вътрешния смисъл на упражнението “Пробуждане” четем:



“Ръцете се разтварят встрани. Значи най-първо даваме. Това е мъжкият принцип, творческото начало. Туй което има-ме, трябва да го дадем навън. След туй ръцете отново приби-раме на раменете. Значи отново възприемаме от природата онова, което ще ни даде. Това е женският принцип, възприе-машкото начало.”

Това се потвърждава от описанията на 1-10 упражнение – на десен крак движението на ръцете е “отваряне”, а на ле-вия крак – “затваряне”. Този проблем е отчетен от възрастни-те приятели музиканти и на свое събиране преди години те са приели вариант със съкращаване на един такт, т.е. времетра-енето да стане – 40 такта /7/, но във времето такова изпълне-ние не се е наложило. Сега Комисията разгледа предложени-ето на Благовест Жеков – музикант, за добавяне на един меж-динен такт, което изглежда така:

6. ОТВАРЯНЕ. 7. ОСВОБОЖДЕНИЕ. 8. ПЛЪСКАНЕ.

Е - то го, раж - да се кра - си - вня денъ. Е - то го,  
Нисе пла-ни - ни - тъ о - би - ча - ме. Дня - ни - я  
слън - це - то къмъ на-зи гръй. Хим - ни в'го - ра - та  
Мус - ал-ла въз - пъ - ва - ме. При сед - мо - струн - на  
ле - се - ло лти - чен-це п'я. Бод - ро и -  
ар - фа на Ри - ла се - димъ. Меш - но - то

Подобно построяване на музикалния текст съществува при упражнение “Красота”.

Този музикален текст (№ 6, 7 и 8) отговаря на описанието в /1/. Подкрепят го и снимки № 9 и №11 от източник /8/.

Съществува схващане, според което първите десет уп-ражнения са едно цяло упражнение и затова някои от упраж-ненията започват с десен крак, а други с ляв крак. Това схва-щане е подкрепено от описанието в източник /6/.

Когато упражнението е от четен брой тактове, то започва с десния крак и завършва с левия крак. Тогава, ако първите десет упражнения са едно цяло упражнение, то трябва да за-почне с десния крак и да завърши с левия крак както е описа-



Allegro

Всѣ - ка сут - ринѣ в'ра - нѣтъ часъ слѣк - ѣ се  
то по - срѣ - ша - ѣсе. Лѣ - чи, въз - духъ и по -  
се рад - вѣтъ на - ши - тѣ сърд - ца.  
Блѣх - но - ве - ни ми - сли в'насъ да по - те - кѣтъ  
Слад - ки зрѣ - ли пло - до - ве да да - вѣтъ  
и кра - си - ви чув - ства да рас - тѣтъ.  
и жи - во - та вредъ да у - кра - ся - вѣтъ.

но в /1/. Този начин на завършване отново говори за точно разпределение на мъжкия и женския принцип в упражнението. При сегашното изпълнение първите десет упражнения започват с десния крак и завършват с десен.

При поставяне на този въпрос пред музикантите в Братството, някои от тях бяха склонни за промяна, но повечето не се съгласиха. Това наложи в РИП да поместим "Допълнителна информация", в която да посочим различното изходно положение на упражнението №8 "Пляскане", когато се изпълни изискването за започване на всички упражнения с десния крак.

## 7. ОСВОБОЖДЕНИЕ

Описанията на източниците се различават в позициите на краката. Например: /1/, /8/ и /7/ започват упражнението с десния крак и ръцете се разтварят встрани, докато при /6/ тези движения на ръцете се изпълняват на левия крак. Всич-



ки източници, за положението на ръцете и техните движения, са близки в описанията си. Към това упражнение К.Грива /5/ е написала: "Да се спазва – ръцете да достигат височината на раменете" и е подчертала "с длани надолу".

## 8. ПЛЯСКАНЕ

/1/ "Едновременно ръцете минават по обратния път напред с леко и кратко пляскане".

/6/ "1-ви такт, 1-во време – стъпка напред с десния крак, в първото време двете ръце се удрят, пляскат леко на височината на гърдите, при 2-ро и 3-то време се отделят, отскачат и вземат положение на отворен цвят с длани полуобърнати нагоре."

/8/ "2-ри такт: стъпка напред с левия крак, като ръцете се връщат по същия път до височината на лицето, леко пляска и се разтварят като чашка на цвят."

/5/ К. Грива добавя: "*след пляскане ръцете малко се издигат нагоре*".

РИП - "двете ръце след леко и кратко пляскане, отскачат и се издигат малко по-нагоре – на височината на лицето. Дланите се отварят като цвят".

## 9. ЧИСТЕНЕ

/1/ "1. Десният крак напред. Едновременно духане и разтваряне на ръцете с дъгообразни движения встрани.

2. Левият крак напред, едновременно ръцете се връщат по обратния път в първото положение с вдишване".

/6/ "Първи такт: Стъпка напред с левия крак, при 1-во, 2-ро и 3-то време ръцете се разтварят хоризонтално встрани с длани надолу. През това време се издишва през устата чрез духане..."

/8/ "1-ви такт – стъпка напред с десния крак и едновременно с това ръцете с леко дъгообразно движение се разтварят встрани до хоризонтално положение. При това движение на ръцете се духа леко през устата с полуотворени устни".



20



21



Логично е дъгообразното движение, което следва духането, да бъде напред и след това встрани до хоризонтално положение, с длани надолу. Движението е с разгъване на ръцете от лактите, които са хоризонтално встрани (това се вижда от рисунката приложена към изданието на сестрите). Освен това, движението на ръцете не може да бъде хоризонтално встрани /6/, ако лактите също не са хоризонтално встрани.

В РИП “- ръцете с леко дъгообразно движение напред се разтварят встрани до хоризонтално положение, с длани надолу...”

## **10. ЛЕТЕНЕ**

Всички източници се покриват в своите описания.

### **КРАЙ НА ПЪРВИТЕ 10 УПРАЖНЕНИЯ**

## **11. ЕВЕРА**

### **/1/ Изходно положение:**

“Всички обърнати към центъра. Десният крак е малко вдясно. Двете ръце настрани вляво; дясната ръка свита пред гърдите, а лявата е протегната вляво – и двете с длан надолу.”

### **Ход на движенията:**

1-ви такт: Обръщане надясно, левият крак на пръсти на място, едновременно ръцете правят дъговидни движения вдясно.

2-ри такт: Левият крак минава напред вдясно, едновременно ръцете се изхвърлят плавно напред, като лявата е опъната, а дясната свита в лакета.

3-ти такт: Обръщане вдясно с гръб към центъра, левият крак остава на място на пръсти. Едновременно двете ръце в страни надясно.”

/6/ “1-ви такт – при 1-во време, с леко залюляване, тежестта на тялото се премества на десния крак, левият се опира на пръсти. При 1-во, 2-ро, 3-то време, ръцете описват дъга надолу, после преминават надясно, като дясната е опъната, а лявата леко свита пред гърдите.

2-ри такт – четвърт обръщане на тялото надясно, стъпка напред с левия крак и 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 леко свита в лакета, длани напред. Цялото тяло изразява устрем напред.



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

/8/ “1-ви такт – Тежестта на тялото се премества върху десния крак, а левият се опира на пръсти. Ръцете, успоредни една на друга, описват низходящи дъги и се изкачват нагоре и надясно до 45°.

2-ри такт – тялото се обръща надясно, като се прави стъпка напред с левия крак по посока на движението. Десният крак е назад, опрян на пръсти. Едновременно с това ръцете с устрем се изнасят напред и нагоре до 45°. Дланите са една срещу друга. При това движение лявата страна е в посока на движението към центъра.”

/5/ К. Грива е дописала “*Няма никакво пристъпване*”.

Тази забележка следва точно описанията и има за цел да обърне внимание да не се отделят краката от земята при пренасянето тежестта на тялото, което се получава при намалено внимание на изпълнителите.

Обяснението на Учителя в “Принципи на Паневритмията” в /1/:

“Тялото се обръща вляво и дясно и всяко обръщане се последва с движение напред. Тук имаме действието на двата принципа: на Любовта и на Мъдростта, на женския и на мъжкия принцип, които работят за повдигането на света. Обръщането към ляво – туй е женският принцип, възприемане на Любовта. Обръщането надясно – туй е мъжкия принцип, възприемане на Мъдростта. А движението напред, което последва всяко обръщане вляво и дясно – туй е движението към Истината...”

В РИП изходното положение отговаря на /1/, тъй като описанието на /6/ не се е практикувало масово:

“1-ви такт:

- с леко залюляване тежестта на тялото се пренася върху десния крак, който стъпва по посоката на движение на кръга. Левият е на пръсти. Тялото започва обръщане надясно;

- ръцете, успоредни една на друга, описват низходящи дъги вдясно. Дясната ръка е опъната, а лявата е леко свита пред гърдите.



2-ри такт:

- тялото е обърнато напред по посока на движението. Левият крак прави стъпка напред, десният крак е назад на пръсти;

- ръцете, с длани напред, с лек замах се изнасят плавно нагоре до 45° и следват устрема на тялото.

3-ти такт:

- тялото се обръща надясно с гръб към центъра. Тежестта се пренася върху десния крак, а левият е на пръсти;

- ръцете описват низходяща крива и се връщат, както в изходното положение, само че надясно."

Обяснението на Учителя за позицията "точно напред по посока на движението на кръга", източник /8/ и снимката поместена в "Изгревът на Бялото братство пее, свири..." – V том (вижда се посоката напред при част от изпълнителите), дадоха основание за това описание.

Изпълнението на упражнението с длани една срещу друга /8/ се практикува само от част от последователите и не е общоприет. Пред комисията този начин на изпълнение не беше обоснован.

Съществува информация от възрастните приятели-музиканти за допусната грешка в музикалния текст при повторението. Това наложи корекция и в РИП повторението започва от "Въздух благодат" вместо от "Птички хвъркат".

Тази промяна води до промяна и в края на упражнението. То завършва вече в изходното положение. Това не е противоречие, тъй като упражненията "Подвижност", "Изгрива слънцето" и "Запознаване", завършват също в изходното положение.

## 12. СКАЧАНЕ

/1/ "При първите три ноти на първия такт навеждане напред от кръста. Ръцете се спускат напред и надолу заедно с тялото. При четвъртата и петата нота тялото се изправя и едновременно ръцете минават обратно нагоре. При шестата нота с украшението леко скачане на място на пръсти, едновременно пляскане с ръце над главата. При завършване ръцете се снемат с длани навън, в страни и надолу с дъгообразни движения".



/6/ "1-ви такт, 1-во, 2-ро и 3-то време – тялото се навежда напред до хоризонтално положение. Ръцете оцтават опънати добре.

2-ри такт:

1-во време – тялото продължава да се навежда напред и надолу, ръцете се изнасят назад до хоризонтално положение.

2-ро време – коленете се свиват, леко се прикляка.

3-то време – прави се лек скок на място, ръцете се издигат над главата с леко пляскане.

3-ти такт: Стъпване на земята, ръцете издигнати напред, с длани напред като в изходното положение."

/8/ "1-ви такт: 1-во време – тялото от кръста нагоре се навежда напред до хоризонтално положение. Ръцете се движат заедно с тялото като образуват една линия с гърба.

2-ри такт:

1-во време – ръцете продължават движението си надолу и после зад тялото, докато горната част на тялото остава хоризонтално напред.

2-ро време – ръцете, стигнали хоризонтално назад, от тялото се връщат с устрем напред и нагоре, докато в същото време леко се прикляка и тялото започва да се изправя.

3-то време – подскачане на място, като ръцете се тласкат с устрем нагоре и пляскат над главата.

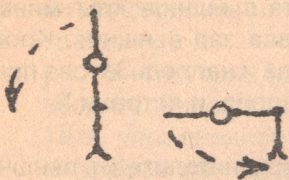
3-ти такт: – стъпване на земята с прибрани крака. Ръцете се разтварят и заемат изходно положение".

Според РИП движението на тялото и ръцете започва едновременно и завършва в края на 1-во време на 2-ри такт.

Според /6/, тялото в края на 1-ви такт е достигнало хоризонталното положение и за да се избегне статичността му, то продължава да се движи напред и надолу. Ако тялото е в хоризонтално положение, то на него му остава да се движи само надолу и назад, тъй като е завършило движението си напред. Тогава остава непрекъснато движение на тялото и ръцете до хоризонтално положение за тялото напред, а ръцете назад

Движението продължава до края на упражнението според /6/ и /8/, като след стъпването на земята ръцете се разтварят до изходното положение. Така се избягва статичността.





В последните години изпълнението на упражнението според описание /8/ доведе до смущение в жените, които трябваше да изпълняват упражнението във вътрешния кръг; застанали пред мъжете. Започна да се говори за смя-

на на позицията на жената в двойката, но това би нарушило принципите на съграждането ѝ.

Предвид предстоящото въвеждане на Паневритмията в училищата се налага да се съобразим с подобна възможност за закачки и притеснение от дългото стоене в наведено положение. Описанието /6/ позволява да се достигне до хоризонтално положение на тялото в края на 1-вото време на 2-ри такт. С това смущението се отстранява.

### 13. ТЪКАНЕ

/1/ "Исходно положение: Всички обърнати вдясно, наредени по двойки. Външният [изпълнител] от всяка двойка две крачки напред. Ръцете пред гърдите; лактите хоризонтално встрани; длани надолу (подчертано от Катя Грива /5/) с разворени допрени срещуположни пръсти. Нозете на място.

Ход на движенията.

... 3. Движение за вътрешния кръг:

Странична стъпка вдясно с левия крак, минаващ пред десния. Същевременно ръцете хоризонтално встрани. Десният крак крачка вдясно. Едновременно ръцете се връщат към гърдите.

Движение на външния кръг:

Външният кръг прави обратни движения отвън навътре, към центъра, едновременно с движенията на вътрешния кръг..."

/6/ "Исходно положение: Изпълнителите от външния кръг правят две крачки напред. Всички с прибрани крака, ръцете свити пред гърдите, лактите в хоризонтална посока, длани към земята, средните пръсти се допират.

Фигура 2 – вътрешен кръг

5-ти такт: 1-во време - стъпка вдясно с левия крак, прекръстосва се пред десния, едновременно ръцете се обтягат встрани хоризонтално, длани надолу,....



2-ро време – странична стъпка вдясно с десния крак...

...При разместването на местата външният кръг минава пред вътрешния, а вътрешният минава зад външния. Когато се прави страничната стъпка се стъпва и напред. Затова придвижването става едновременно и напред, и встрани.”

/8/ “Изходно положение: ... Изпълнителите от външния кръг правят две стъпки напред. Ръцете са свити пред гърдите с лакти хоризонтално встрани и длани надолу. Палците са опрени на гърдите, а останалите пръсти на двете ръце са поставени срещуположно...

### Фигура II

5-ти такт, 1-во време: партньорите от вътрешния кръг правят кръстосана стъпка надясно с левия крак, а тези от външния кръг – кръстосана стъпка вляво с десния крак...

2-ро време: партньорите от вътрешния кръг правят странична стъпка надясно с десния крак...

По време на тази фигура разстоянието между партньорите, трябва да бъде стриктно спазвано.”

В /7/ се посочва кръстосване на единия крак пред другия без да се споменава за едновременно движение напред.

В обяснението, което дава Учителя към това упражнение в /1/ се казва: “... Електричните и магнетични течения циркулират между двата полюса. Туй именно е изразено в това упражнение чрез кръстосаните движения отляво надясно и обратно...”

Положението на ръцете в изходно положение в /1/ не се подкрепя в никой от останалите източници. “Разтворени допрени срещуположни пръсти” противоречи на “длани надолу” и “лакти хоризонтално встрани”.

В /8/ се акцентира, че “палците са допрени на гърдите” без да се посочва търсене на допир между срещуположни пръсти.

Затова РИП прие за най-пълно описанието за положението на ръцете на /6/. Същото движение на ръцете има и при упражнението “Квадрат”. Такова положение на дланите и докосване на средните пръсти е отбелязано при упражненията № 19 “Подвижност” и № 22 “Запознаване”.

В повечето източници движението е посочено като странично и затова го приемаме като такова и изключваме движе-



нието по диагонал, предложено от /6/, защото то противоречи на “стриктно спазване” на разстоянията между партньорите /8/.

В нито един източник не е посочен поглед между партньорите. Липсата на внимание променя линията на движение. Така, упражнението “Тъкане” във времето придоби следната модификация – двамата партньори не се изместват в изходното положение. Това води до смяната на местата им при разминаването. Вместо партньорите от външния кръг да са винаги отпред, се получава отпред да са тези, които в момента са във външния кръг. С други думи, при разминаването, отпред е ту десният, ту левият изпълнител.

## **14. МИСЛИ**

/1/ “Двете ръце встрани, надясно малко нагоре.”

/6/ “Ръцете издигнати до 45°, дясната ръка обтегната, лявата леко закръглена в лакета, длани обърнати навън.”

/8/ “Ръцете са успоредни с длани една срещу друга, издигнати на 45° на дясно.”

Няма обяснение за положението на дланите в /8/ и то не се практикува масово.

РИП: “Изходно положение: Тялото изправено, краката прибрани. Ръцете успоредни, издигнати на дясно на 45°. Дясната ръка е обтегната, а лявата е леко свита в лакета. Дланта следва линията на ръката.”

/1/ “1-ви такт – Ръцете с дъгообразно движение минават надолу и встрани, на ляво малко нагоре. Нозете неподвижни.”

/6/ “Фигура 1 – 1-ви такт – ръцете се свалят пред тялото, издигат се наляво до 45°, като правят полукръгове, заемат изходното положение, само че, вляво”.

/8/ “1-ви такт: ръцете описват полукръг с низходяща дъговидна линия пред тялото и се изправят нагоре вляво до 45°, завършвайки с леко изпъване”.

РИП: “***Ход на движенията:***

### **Първо движение**

1-ви такт: ръцете, успоредни една на друга, описват покрай тялото низходящи дъги и се издигат наляво до 45°.”



Тук отново е посочено положението на ръцете *“успоредни една на друга”* тъй като всяка ръка описва своята линия като спазва и разстоянието от другата ръка. Движението е подчертано *“покрай”*, за да се изключи изнасянето на ръцете напред, извън вертикалната равнина, в която се извършва движението.

Това се вижда ясно от документалния филм с Учителя /3/. Нито един източник не посочва следенето на движението с поглед (поглеждането води до обръщане на главата). Това липсва и в документалния филм.

К. Грива /5/ е добавила – *“Очите са в края на пръстите и следят движението на ръцете”*. Ясно е, че става въпрос за периферното зрение. Това е отбелязано в РИП.

/1/ “3-ти такт – Правят се шест стъпки напред, едновременно, ръцете пред тялото свити от лактите, правят шест пъти движение на загребване.”

/6/ “Тези движения се повтарят до края на 10-ти такт – всичко 12 стъпки”.

/8/ “От 7-ми до 10-ти такт и съответно повторението от 11-ти до 14-ти такт. Правят се 26 стъпки напред, като се започва с десния крак.”

#### РИП: **“Второ движение**

7-ми такт: ръцете свити в лактите пред тялото, на височината на слънчевия възел, правят движения на загребване /1/ или на плъзгане дланите по въображаема сфера /6/.”

Посочени са и двете описания, тъй като те създават в съзнанието на изпълнителите два различни образа на движението и се дава право на избор. Видимо движението е едно и също.

Ако се разчете нотния текст се вижда, че второто повторение на *“Свещени мисли за живота ти крепи”* /10-ти такт/ е с по-голяма нотна трайност и се прави още едно движение на ръцете с още една стъпка. Затова в РИП приемаме: *“Тези движения се повтарят до края на 10-ти такт – правят се 13 крачки.”*

### **15. АУМ**

/1/ “[1-ви такт] – десният крак напред. Едновременно дясната ръка напред нагоре с 45° наклон. Лявата ръка с длан назад. Левият крак също опънат и повдигнат във въздуха назад. Едновременно се изпява “Аум”.”



/6/ "1-ви такт (в другите издания е като ауфтакт):

3-то време – стъпка напред с десния крак, едновременно дясната ръка се издига напред и нагоре до  $45^\circ$ , дланта напред, лявата отива назад с длан навън.

Левият крак е назад на пръсти.

2-ри такт – 1-во време и 2-ро време – бавно издигане на тялото нагоре и напред, ръцете лежат на една линия. В края на второто време, левия крак се отделя от земята за малко”.

/8/ "Ауф такт – и 1-ви такт: стъпка напред с десния крак и едновременно с това дясната ръка се изнася напред, пеейки "А”.

2-ри такт – 1-во – 2-ро време: дясната ръка отива нагоре – до  $45^\circ$  с длан напред, а лявата ръка следва линията на дясната ръка назад от тялото с длан назад, десният крак се повдига на пръсти, като тежестта на тялото е върху него, левият крак се повдига и остава във въздуха, пеейки сричката "Ум”.

РИП следва трите източника, които са в единомислие: Ръцете се движат бавно, плавно и спокойно и достигат до  $45^\circ$ , като лежат в една линия (няма прегъване в лакета и китката). Краката стъпват плавно и спокойно, в синхрон с движението на ръцете. Движението на тялото е напред и нагоре като се изключва накланянето на тялото под някакъв ъгъл, което води до допълнително изнасяне на ръката напред.

В томчето "Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия" /10/, на стр. 243, в лекцията "Физически, духовни и умствени нужди" от 28.12.1938 г., се казва:

"За пример, какво разрешение ще дадем за това упражнение "Аум"? При туй движение ти искаш да постигнеш нещо и да вземеш нещо – стремежът ти към Бога. После едно повръщане назад. Всеки взема един предмет, прибира си ръката, после другата ръка. Ако туй движение у тебе не е равномерно, ако ти проточиш ръката си да вземеш повече отколкото ти трябва, ти създаваш една тягост в себе си, ще вземеш толкоз, колкото ти трябва.”

В "Учителя – Разговори при Седемте Рилски Езера" /10/, в раздел "Паневритмията" се казва: "Като вдигнете ръката си нагоре, тя да образува  $45$  градуса ъгъл. Този ъгъл не трябва да бъде по-малък или по-голям. При този ъгъл положението е най-хармонично. Също така и за ръката, която е назад, наклонът трябва да бъде  $45$  градуса. Когато ъгълът на ръцете е  $45$  граду-



са напред и назад, имаме правилно движение, има кръгообразно движение на електромагнитните енергии. Този кръг обхваща цялото тяло – отпред, отзад, отгоре и отдолу. Когато той се образува добре, човек има хубаво разположение.”

В том IV на “Изгревът...” – стр. 333, в спомените на Драга Михайлова се отбелязва, че Учителя е държал предната ръка да се свие, движението ѝ да се разграничи от известния по това време хитлеристки поздрав. От останалите във зремето снимки се вижда, че това упражнение се е изпълнявало с изнесена едната ръка напред, а другата е до тялото. Това обяснява недоволството на Учителя.

## 16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО

Първо движение – движение на ръцете

/6/ В изходното положение ръцете – “с леко свити и доп-рени пръсти пред гърдите”.

По-нататък в описанието не се коментира дали пръстите остават доп-рени през цялото време. Документалният филм с Учителя и снимките останали във времето показват, че ръцете са отдалечени през цялото време на движение. Тогава можем да приемем, че допирането на пръстите се отнася само за изходното положение. За да не се създава противоречие, в РИП не е посочено допиране.

- движение на краката

/1/ - движението обхваща цялата музикална фраза без да е подробно описано.

Катя Грива /5/ е дописала в /1/: “*Да се спазва движението на краката без пристъпване*”.

/6/ - “1-ви такт, 3-то време: десният крак се повдига.

2-ри такт, 1-во време: стъпка напред. При тази бавна стъпка тежестта на тялото постепенно преминава на него.”

В /7/ и /8/:

“Ауфтакт – започва изнасянето на десния крак напред.

1-ви и 2-ри такт: бавно придвижване върху половината на пръстите на краката, премествайки постепенно тежестта на тялото върху тях.

3-ти такт: десният крак се поставя на цяло ходило, левият крак опрян върху върха на пръстите назад.”

Плавните движения на ръцете са придружени от плавни движения на краката. Това се потвърждава и от документал-



ния филм с Учителя. Когато ръцете на Учителя са пред глава-та, десният крак е леко свит в коляното, изнесен напред. Това говори, че тежестта на тялото не е пренесена напълно върху десния крак.

Това потвърждава описанието в /7/.

### Второ движение

/1/ - "Загребванията започват отдолу и се повтарят все по-нагоре до гърдите."

/6/ - "При всяка стъпка се прави лек тласък на китките и лактите нагоре и при шестата стъпка ръцете – достигат до слънчевия възел."

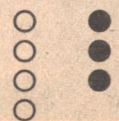
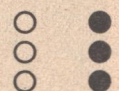
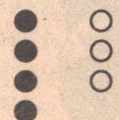
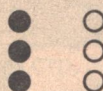
/8/ - "Тези движения с повдигане с тласъци нагоре изразяват бликането на извор и се подхващат отново във всяко време на такта. Така китките отиват постепенно до гърдите."

За нивото "отдолу" /1/, от което тръгват ръцете от двете страни на тялото в началото на Второ движение, в РИП приемаме положението "след разгъване в лактите". Това положение е по-различно от нивото "на таза", цитирано в /6/, което се получава при леко свиване на ръцете в лактите.

Така, след 4-ри повторения ръцете отиват до гърдите - според /1/, /7/ и /8/, и следващата фигура започва с десен крак напред; с изнасяне на ръцете напред, което приема и РИП.

Движението с десния и левия крак е показано на схемата:

Д Л Д Л Д Л Д



● - десен крак  
○ - ляв крак

"Сила жива..."

Завършва фигурата на левия крак, за да започне следващата на десния крак.



*Allegretto*

Си-ла жи-ва из-вор-на те-чу-ща, си-ла жи-ва  
из-вор-на те-чу-ща Зумъ ме зумъ, зумъ ме зумъ би-ном  
ме-то. Зумъ ме зумъ, зумъ ме зумъ би-ном ту ме-то.

При първото движение "Сила жива изворна течуца" трайността на "чу-ща" е по-малка, за разлика от второто, което е по-дълго и майки предвид прехода за следващата фигура "Зум-ме...". Това се отразява и в движението на краката. Високата позиция на ръцете /до гърдите/ се вижда на приложената снимка. Положението на лакета показва, че това не е от "Трето Движение" /изнасяне на ръцете напред/. По-голямата трайност на повторението "...течу-ща" отговаря на още една 7-ма стъпка и заедно с това на още едно движение в ръцете (прибирането на ръцете навътре). Това изключва задържането на ръцете на позиция "слънчев възел" според /6/, което описание отговаря на начина, по който се е изпълнявало упражнението във времето. Наблюдава се следната закономерност – където има преходи, изискващи внимание, се получава някаква промяна в движението.





### Трето Движение

Започването на това движение може да се изпълни в два варианта:

- с десния крак напред изнасяне на ръцете;
- с десния крак напред прибиране на ръцете.

В томчето "Езикът на любовта", /10/, стр.19, се казва:

"Мъжкия принцип, т.е. умът в човека дава, а женският принцип, т.е. сърцето - събира".

В томчето "Славата Божия...", ООК 1938 - 39 г., в лекцията "Правилни схващания и правилен живот", стр. 395, четем:

"Два полутона трябва да се съберат на едно място. Единият е положителен, а другият е отрицателен. Положителния полутон дава, а отрицателният взема. Всякога, щом искате да вземете "фа", това, което взема е отрицателно. "Фа" е женски елемент. Най-добре знаят да вземат жените. Той е един женски елемент. Една жена я тури в една къща и ще видиш, че всичко ще събере. След няколко години ще има там и столове, и кревати, и паници, и тенджери, и котли и юргани, и обуща - напълнена къща."

В обяснението на упражнението "Пробуждане" в /1/ се казва: "Значи най-първо даваме. Това е мъжкия принцип, творческото начало. Туй, което имаме, трябва да го дадем навън... Отново възприемаме от природата онова, което ще ни даде. Това е женския принцип, възприемащото начало."

В томчето "Абсолютната истина", стр. 228, в лекцията "Постоянна благодарност" четем: "Например нагоре, надясно, напред са положителни посоки. Всички посоки противоположни на положителните, са отрицателни: надолу, наляво, назад. Мъжът е положителна страна, жената - отрицателна."

В томчето "Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия", стр. 396, се казва: "Дясната страна е мъж, лявата страна е женска. Жената е от ляво, мъжът е от дясно."

Тогава се оформя принцип - на десния крак даваме, на левия крак вземаме, или на десния крак отваряме движението, а на левия крак затваряме. Този принцип се забелязва и при описанието от 1-10 упражнението в /1/, когато се спазва започването на упражнението да е на десен крак.

Ако разгледаме нотния текст на упражнението "Изгрява слънцето" при първото изпълване на фразата "ме-то", на "то" се изпълняват две движения. Същото би трябвало да се отна-



ся и за повторението в края на движението – отново трябва да направим две движения на “то”. Така се получава в /1/ и /8/. Но в /6/ при започване на движението с прибиране на ръцете, ще трябва да завършим с ръцете напред, което не е изходно положение за повторението на цялото упражнение.

Затова РИП приема за издържано описанието на /1/, /7/ и /8/.

## 17. КВАДРАТ

Въз основа на /1/, /6/ и документалния филм с Учителя /3/, в Ръководството приемаме:

- при изнасянето на крака вдясно и вляво няма приклякване с крака, който носи тежестта на тялото, което е твърдение на /8/.

При фиг. II на 15-ти такт – десният крак прави една последна крачка и стъпва в новата посока, на 90 градуса – това е обяснено в описанието на Илия Узунов /9/.

К. Грива /5/ е подчертала и дописала в /1/:

“5. Десният крак напред, към центъра на кръга. Едновременно ръцете се издигат нагоре (като корона над главата) с длани навън над височината на главата и с дъгообразно движение се спира хоризонтално встрани.

6. Левият крак напред. Едновременно ръцете по обратния път се връщат в първоначалното положение (*преди устата*)”.

## 18. КРАСОТА

В източници /1/ и /8/ ръцете са в една линия, като дланта на задната ръка е назад, както при упражнение “Аум”.

Според дописките на К. Грива /5/ при това упражнение трябва “*да се спазва пристъпване*”. Това изисква отделяне на краката след пренасяне на тежестта напред и назад. Това се получава естествено. Комисията отчете създалата се тенденция в последните години да се прави крачка напред със задния крак и прибиране до предния.

В РИП се приеме:

“2-ри такт:

- с леко залюляване назад тежестта на тялото се пренася върху левия крак, който стъпва малко по-напред от положението в първия такт. Десният крак се отделя леко от земята.”

Забележка: В документалния филм /3/ Учителя изпълня-



ва упражнението със сгъната ръка, а участниците в кръга го изпълняват с опъната ръка.

Завършването на упражнението не е коментирано в точници /1/ и /6/.

/8/ - "Упражнението завършва на 90-ти такт, при което с люлейно движение напред тежестта на тялото се пренася върху левия крак. Лявата ръка е повдигната нагоре и напред под ъгъл 45 градуса."

Завършваме с вдигане на лявата ръка като съграждаме и левия /женски/ принцип. Но движенията са: напред, назад и смяна на ръцете за преход – за три такта. 90-те такта на упражнението са кратни на 3, тогава завършваме с преходно движение.

За да не съграждаме десният принцип с дясната ръка, който след това нямаме време да досъградим и с лявата ръка за съответствие, както се изпълнява сега, в РИП приемаме: прибираме ръцете към тялото заедно с прибирането на десният крак до левия.

Музикантите приеха тоналността на записването на музикалния текст да стане по начина на изпълнение сега, а не както е в изданието от 1941 г. Обяснението е, че тази смяна на тоналностите е наложена за удобство при пеене.

## 19. ПОДВИЖНОСТ

Движение на ръцете

/1/ "2. Полукръг вдясно и заставаме с гръб към центъра; това завъртане става върху пръстите на десния крак, при което левият минава наляво, встрани. Едновременно ръцете минават напред пред гърдите с допрени пръсти и се разтварят хоризонтално встрани." (Подчертаното е от Катя Грива. Понататък в обясненията в /1/ тя е подчертала завъртането върху "пръстите" на съответния крак, както и "допиране" пръстите на ръцете.)

Позиция 2 отговаря на 2-ри такт. От началото до края на този такт ръцете се свиват пред гърдите и се разтварят до хоризонтално положение встрани.

/6/ "Втори такт:

1-во време – ръцете с хоризонтални лакти се свиват пред гърдите, с длани надолу и с допрени средни пръсти.

2-ро време – ръцете се разделят.



3-то време – отиват хоризонтално с длани надолу.”

/8/ “2-ри такт: ръцете се събират и дясната гали външна-та страна на лявата ръка /от китката към пръстите/.

3-ти такт: двете ръце се разделят встрани с вълнообразно движение”.

В документалния филм с Учителя /3/ се вижда следното: ръцете (във 2-ри такт) се свиват пред гърдите с допрени пръсти и се разтварят надолу пред тялото до хоризонтално положение встрани. При това положение на ръцете тялото е обърнато напред и тежестта му е върху левия крак.

Затова описанието в РИП обхваща фазите на движение на ръцете описани в /1/ и /6/ и доуточнени от документалния филм.

Движението, описано в /8/, е по хоризонталната равнина или е повече електрично, тъй като липсват дълбоките линии, които рисуват ръцете при разтварянето им пред тялото.

Обясненията към това упражнение в /1/ са: “При него, за разлика от предишното, са в действие меки, криви линии. Тук е в действие женският принцип, който обработва квадрата. Това е магнетизмът.”

Описанието на движенията в /1/ е непълно. Според /6/ в края на 2-ри такт тялото е с гръб към центъра и следва странично движение, придружено с вълнообразно движение в ръцете.

На останалите снимки с Учителя, както и в документалния филм /3 и 4/ се вижда, че при това странично движение тялото е леко завъртяно по посока на движението или не е още с “гръб към центъра”. Тогава е логично преходът да се направи по-плавно, с което да се изключи връщането на тялото обратно. Това е посочено в РИП - при втория мах на ръцете тялото е вече с гръб към центъра.

/1/ “3. Лявата ръка минава вдясно и леко хваща пръстите на дясната ръка.” (5-ти такт).

/6/ “5-ти такт – лявата ръка прави дъга надолу и отива пред гърдите, дясната остава опъната надясно.”

/8/ “ръцете се повдигат до височината на гърдите с длани допрени и обърнати една срещу друга.”

Документалният филм /3/ повтаря описанието от /6/, което приемаме за последно решение за завършване на упражнението.

В сегашното описание в РИП, 5-ти такт се изпълнява без



хващане на ръцете. Макар и с хващане на ръцете, /1/ показва, че движенията “към центъра” и “с гръб към центъра” са симетрични (това е първият вариант на изпълнение на упражнението).

В /6/ при 7-ми такт (обръщане към центъра) за движението на ръцете пред тялото е казано:

“1-во време - ръцете са свити пред гърдите с хоризонтални лакти и длани надолу.

2-ро време - пръстите на лявата ръка се плъзгат по дясната

3-то време - отиват встрани хоризонтално с длани надолу.”

В /8/, за същия такт:

“7-ми такт: Дясната длан гали външната страна на лявата ръка (от китката към пръстите) и ръцете се разделят”.

Такъв елемент не се забелязва в документалния филм /3/. Тогава можем да отбележим, че /6/ съчетава /1 - (т.5)/ и /8/ в двете посоки на изпълнение.

В РИП: “7-ми такт :

2-ро време:

- ръцете се разтварят дъгообразно надолу пред тялото, което е още напред.”

Упражнението завършва както в изходното положение.

В документалния филм се забелязва, че целият кръг изпълнява упражнението както Учителя, в същата посока.

В /9/ описанието следва изпълнението в документалния филм /3/. Комисията прие това описание.

## 20. ПОБЕЖДАВАНЕ

Катя Грива /5/ е подчертала в /1/ към Изходното положение: “Двете ръце са отдясната страна, ...”. По нататък, в Хола на движенията: “1. Двете ръце минават напред и нагоре...”. Към това упражнение тук тя е дописала “топката”.

В РИП е добавен акцент в движението на ръцете, получен от “изтласкването на топка”: “Движението е като че подтикват нещо нагоре /тласкайки въздуха/, с лек акцент в лактите и китките. Тялото следва устрема на ръцете.”



## 21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА

Катя Грива прави следната поправка в /1/:

“Ход на движението:

1.Залюляване тялото вляво. Едновременно двете ръце с дъгообразно движение минават на ляво, при което десният крак се дига леко и малко се приближава към левия.” (Зачертаването е нейно!)

Същото се отнася и за движението вдясно. Зачертаването на думата “приближава” изключва свързване на движението с валсовите стъпки.

РИП се съобразява с това:

“ - с леко залюляване тежестта на тялото се пренася върху левия крак. Десният се отделя леко от земята.”

В края на нотния текст на това упражнение е поставен знак за повторение. Това е печатна грешка, тъй като упражнението не се повтаря. Броят на тактовете е посочен в /6/ - “...до края на музиката, всичко 80 такта”.

## 22. ЗАПОЗНАВАНЕ

Позиция на краката:

/1/ “1... Нозете на място... 8. – За вътрешния кръг ръцете минават вдясно; за външния кръг – вляво. Нозете без движение.” /Подчертаното е от К. Грива/

/6, 8/ “С леко полюляване тежестта на тялото преминава върху левия крак, десният се опира на пръсти.”

Комисията прие описанието в /6/ и /8/ с уговорката, че при достатъчен контрол върху движенията на краката, те ще останат почти на място.

Позиция на ръцете:

От описанията не е много ясно положението на ръцете в междинното им движение. Например, от ясната позиция в изходното положение на /6/: “дясната издигната на височината на лицето, ... лявата на височината на слънчевия възел.”, при междинното положение яснотата се изгубва: “... Двете ръце пластично описват дъга надолу, после нагоре и наляво на височината на гърдите.” Липсва разликата във височината на ръцете.

Това описание е в противоречие с правилото, което се забелязва в цялата Паневритмия: всички движения минават през изходното положение.



В РИП едната двойка ръце е издигната надясно нагоре на височината на лицето. Другата двойка ръце е до тялото на височината на слънчевия възел. Това е изходното положение. Определението "до тялото" изключва опъването на хванатите ръце встрани, което отговаря на рисунките в /7/.

**Начин на хващане:**

В /1/:

"6. Играчите на вътрешния кръг се обръщат вдясно; едновременно ръцете минават напред и нагоре...

7. Обръщане лице срещу лице и залавяне на ръцете отново по двойки; за вътрешния кръг ръцете са вляво, а за външния – от дясно".

/6/ "5-ти такт - ... Ръцете се издигат плавно наляво, лявата на височина на лицето, а дясната на височината на гърдите (вътрешен кръг)" На рисунките към това описание е показано положението на хващане – пред тялото. Комисията прие този вариант /6/, тъй като е по-удобен – по-трудно е да се намерят двете ръце в позиция едната горе, а другата – долу.

В /6/ е посочено "... Ръцете образуват диагонал пред гърдите, като десният лакет се намира на нивото на рамото, а левият е обрънат надолу (за вътрешния кръг)". В това описание не е вярно положението на диагонала, тъй като вместо да бъде в посоката на изнесеня крак, който е малко по-напред на пръсти, той се явява обратен. Ясно е, че това описание отговаря на външния кръг и тогава то дава допълнителна красота в линията на движението.

В РИП:

"Ръцете на всеки изпълнител образуват лек наклон. За партньорите от вътрешния кръг левият лакет е на нивото на рамото, а десният е надолу, по посока на движението..."

## **23. ХУБАВ ДЕН**

Източниците /1/ и /6/ са категорични, че няма докосване на земята от изнесеня напред крак, както е посочено в /8/.

Катя Грива /5/ дописва в /1/: *"тежестта пада върху пружинирация крак и свободния крак се движи малко"*.

За да се изключи големият мах на изнесеня крак, което се наблюдава при изпълнението на това упражнение сега, Комисията прие, че движението е само в крака, носещ тежестта на тялото.





На снимката, която поместваме, много добре се виждат два важни момента:

1. Високата позиция на хванатите ръце.
2. Поставянето на ръката на кръста.

Горната част на ръката, която е на кръста, трябва да следва линията на рамото. Това зависи от поставянето на дланта на кръста.

Описанията на това упражнение във всички източници посочват, че смяната на позициите на ръцете и краката се прави на всеки 4-ти такт. Например – ако ръката е изнесена напред (Второ Движение), на 4-тия такт тя се поставя на кръста, или и двете ръце са на кръста.

Тогава 144-те такта на упражнението се разпределят така, че упражнението завършва с двете ръце покрай тялото – позиция, през която минават ръцете на всеки 4-ри такта от “Четвърто Движение”.

## **24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ**

От архивния филм /3/ се вижда, че при “Второ Движение” с изнасяне на хванатите ръце напред, те не се свиват в лактите. Също, при “люша” назад във “Второ Движение” /19-ти такт/ предният крак е едва забележимо сгънат в коляното. Това е отразено и в /8/.



## 25. СТЬПКА ПО СТЬПКА

В личен разговор по телефона на Величка Драганова с Весела Несторова, в присъствието на Людмила Димитрова, Антоанета Янкова и Иван Джеджев на 31.10.1999 г., е направено следното уточнение на текста в упражнението – в края на втория куплет, строфата да се чете:

“Любов в’света да победи”.

## 26. НА РАНИНА

При “Трето Движение” в източници /1/ и /6/ са посочени първите два такта с ръце на кръста, а според /8/ те се изнасят напред. Комисията прие описанието на /1/ и /6/ с пояснението, че тези два такта са нужни за престорояване на изпълнителите в новата позиция, където ще разтворят ръцете встрани.

## СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

Описанието в РИП напълно покрива основният източник /2/ от 1942 г. Добавени са само технически допълнения, които имат за цел да помогнат за точното изпълнение на българската ръченица в ритъм 7/16. Това осигурява нужния синхрон при изпълнението.

По спомени на приятели, като изискване при изпълнението “Слънчеви лъчи” Учителя е казал, че трябва цялото движение да е вибрация.





В описание /2/ е допусната следната грешка:

При "I Движение" ръцете се поставят на кръста още в края на "I Фигура – напредване", а не както е посочено тук, в началото на "II Фигура – връщане".

Схемата на построяване на движението в "I Фигура" е два такта движение напред и един такт "люш" назад. Музиката е от 15 такта – кратно на 3.

За по-голяма яснота в РИП са поместени допълнителни чертежи за двойното разминаване. Прилагаме снимка, която потвърждава, че при двойното разминаване партньорите се срещат с рамо, а не лице с лице и гръб с гръб – в осморки.

При описанието на позата на участниците при "Ти си ме мамо, човек..." в РИП е използвана информация от снимки от Изгрева /4/ и коментара на Елена Андреева: "Вътрешните ръце, хванати високо, като страни на триъгълник".



За "VIII Движение" /Рай, рай, рай/ - прилагаме снимки, на които се вижда, че няма странично изнасяне на ръката, за което е категорично и описание /2/.

Фигура IX /Кажи ми, кажи ми.../ - приехме, че движението на ръцете е от лакет, за което също прилагаме снимки.





В личен разговор по телефона на Величка Драганова с Весела Несторова, в присъствието на Людмила Димитрова и Антоанета Янкова, на 2.11.1999 г. е направено следното уточнение на текста в "Слънчеви лъчи":

1) че се пее "зора се е чудна зазорила" вместо "...светла зазорила".

2) че е пропуснат съюзът "с" пред думата "свойта" и следва да бъде "разтопява с'свойта топлина".

## ПЕНТАГРАМ

Има две описания на движенията от тази част на Паневритмията – към източник /1/ и към източник /8/. В /1/ е посочено разстоянието между партньорите (в двойката) две стъпки или една протегнатата ръка. Тази дистанция ни е позната от упражнението "Тъкано". Тя позволява на втория партньор свободно да разтвори ръцете си встрани. Това разстояние се запазва през цялото време и между редиците.

В /1/ е посочено движение на редиците напред и "след завършването на марша можем да почнем упражнението отново в същата посока или в обратна посока чрез обръщане в кръгом".

Това движение е претърпяло промяна във времето и редиците са започнали да се движат само напред по кръга. От това следва, че "Разгъването на Пентаграма" трябва да става по дъги.







**МОТИВАЦИЯ**  
на Комисията по Паневритмия  
за възприетите описания на упражненията в  
**“Ръководство за изучаване на Паневритмия”**  
Движения и музика от Беинсà Дунò  
(Петър Константинов Дънов, 1864–1944 г.)  
София, 1999, ISBN 954-8091-95-X  
Издателство “Бяло Братство”



