



Национална спортна академия
Съзружение "Паневритмия"

ПАНЕВРИТМИЯТА
КАТО СИСТЕМА
ЗА ХАРМОНИЧНО РАЗВИТИЕ
НА ЧОВЕКА И ОБЩЕСТВОТО

Първа научна конференция
доклади



 Национална спортна академия „Васил Левски“
 Сдружение „Паневритмия“

Първа научна конференция по
Паневритмия
Паневритмията като система
за хармонично развитие на
човека и обществото
Доклади

София, 2001 год.

Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото- доклади, 2001 год.

Съставител: Антоанета Янкова

Издател:

Национална спортна академия "Васил Левски",
Сдружение „Паневритмия“

Под научната редакция на:

доц. д-р Йонко Йонов, проф. Димитър Кайков

Редактор:

Иван Митев

Предпечатна подготовка и корица:

Пламен Пенев

Печат:

„МАК-П“ - Хасково

ISBN - 954-90922- 2-4

Съдържание

Откриване	6
1. Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото	8
2. Философски виждания за Паневритмията	13
3. Поява и развитие на Паневритмията	19
4. Основни принципи в Паневритмията	25
5. Паневритмията и екологията на човешкото развитие	34
6. Паневритмията като система за възпитание	40
7. Изследване въздействието на музиката от Паневритмията върху човека	47
8. Паневритмия - новият танц	55
9. Физико-математически анализ на движенията от Паневритмията ...	63
10. Оздравителен потенциал на Паневритмията	72
11. Изследване на психичната промяна при обучението по Паневритмия	78
12. Изследване на въздействието на Паневритмията върху физическото състояние на лица от различни възрасти	84
13. Паневритмията - надеждна методика за хармонично развитие на децата	90
14. Инвестициите в училище - гаранция за здраво младо поколение ...	96
15. Комплексно наблюдение върху процеса на обучение в курсовете по Паневритмия	103
Дискусия	105
Заклочителен документ	112
Ако желаете да изучавате Паневритмия можете да се обърнете към тези отговорници	124

CHAPTER 1

The first part of the book discusses the importance of understanding the market and the customer. It emphasizes the need for a clear understanding of the market and the customer's needs and wants. This understanding is essential for developing a successful marketing strategy.

The second part of the book discusses the importance of developing a strong brand. A strong brand is a key asset for a company and can help to differentiate it from its competitors. It also helps to build customer loyalty and trust.

The third part of the book discusses the importance of developing a strong distribution network. A strong distribution network is essential for getting products to the customer. It also helps to reduce costs and improve service.

The fourth part of the book discusses the importance of developing a strong sales force. A strong sales force is essential for selling products and services. It also helps to build customer loyalty and trust.

The fifth part of the book discusses the importance of developing a strong marketing budget. A strong marketing budget is essential for developing a successful marketing strategy. It also helps to ensure that the company is getting the most out of its marketing efforts.

The sixth part of the book discusses the importance of developing a strong marketing plan. A strong marketing plan is essential for developing a successful marketing strategy. It also helps to ensure that the company is getting the most out of its marketing efforts.

The seventh part of the book discusses the importance of developing a strong marketing team. A strong marketing team is essential for developing a successful marketing strategy. It also helps to ensure that the company is getting the most out of its marketing efforts.

The eighth part of the book discusses the importance of developing a strong marketing culture. A strong marketing culture is essential for developing a successful marketing strategy. It also helps to ensure that the company is getting the most out of its marketing efforts.

The ninth part of the book discusses the importance of developing a strong marketing strategy. A strong marketing strategy is essential for developing a successful marketing strategy. It also helps to ensure that the company is getting the most out of its marketing efforts.

The tenth part of the book discusses the importance of developing a strong marketing program. A strong marketing program is essential for developing a successful marketing strategy. It also helps to ensure that the company is getting the most out of its marketing efforts.

На 10 октомври 2001 година, в гр. София от 10 часа в голямата зала на Руския културно-информационен център, на ул. "Шипка" 34, Национална спортна академия „Васил Левски“ и Сдружение „Паневритмия“ проведоха Първата научна конференция по Паневритмия на тема: „Паневритмията като се система за хармонично развитие на човека и обществото“. Участие взеха преподаватели и научни работници, учители, директори, хореографи, музиканти, психолози, родители, представители на неправителствени организации и фондации. Конференцията беше придружена с изложба от български и чуждестранни издания за Паневритмията, както и от фотоизложбата на Тошко Мартинов „Природата на България“.

От името на конференцията работна група в състав доц. д-р Йонко Йонов, проф. Димитър Кайков и инж. Антоанета Янкова, изработи заключителния документ.

В настоящото издание са включени изнесените доклади, научни съобщения, част от изказванията, както и заключителният документ. Убедени сме, че сборникът представлява интерес за медицинските специалисти, работещи в сферата на детското здравеопазване, за учителите и училищните психолози, за директорите на детските градини и училищата, както и на ръководителите на образованието и здравеопазването на всички равнища.

Изказваме специална благодарност, на тези, с помощта на които се проведе Първата научна конференция по Паневритмия:

Добриня Русел - San Diego, CA,
Ирина Шопова - Австралия,
„Украбул-МЦ“ - ООД - гр. Хасково,
„Братя Пилеви“ - ООД - гр. Хасково,
„Строителна фирма ВиТ“ - гр. Благоевград
и частни дарители.

ОТКРИВАНЕ

*инж. Антоанета Янкова,
председател на Сдружение „Паневритмия“*

Уважаеми дами и господа,

Динамиката на днешния ден очертава все по-ясно необходимостта от възстановяване на отношенията ЧОВЕК- ПРИРОДА- КОСМОС в посока ЗДРАВЕ- ХАРМОНИЯ- МЪДРОСТ, за да намерим верния път към себепознанието и самосъхранението. Защото търсенето на хармонията в обществените отношения заема глобално значение днес. Нямаме друга възможност освен да се обърнем към мъдростта си като народ. Паневритмията, като част от духовното наследство на България, е изградена върху научни основи и може да бъде полезна.

Поставяйки началото за изследване възможностите ѝ, днес провеждаме ПЪРВАТА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПАНЕВРИТМИЯ, организирана от Национална спортна академия „Васил Левски“ и Сдружение „Паневритмия“ на тема: „ПАНЕВРИТМИЯТА КАТО СИСТЕМА ЗА ХАРМОНИЧНО РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕКА И ОБЩЕСТВОТО.“

Давам думата за Приветствие от доц. д-р Йонко Йонов, зам. ректор по научната работа на Национална спортна академия „Васил Левски“.

Уважаеми дами и господа, последователи и приятели на Паневритмията. Преди малко повече от една година, дейците на сдружение Паневритмия се обърнаха към нас с молба да съдействаме за извършване на педагогическо наблюдение по повод на занимание по Паневритмия с деца. Право да си кажа, изпитах притеснение, че не познавам Паневритмията и има ли връзка на Паневритмията с физическата

културата и спорта. След известни допълнителни справки разбрах, че наистина си заслужава да бъде подкрепено едно такова начинание, защото то е ориентирано преди всичко към младите хора, с цел да осмисли техния живот, да го направи да бъде по-съдържателен, по-природосъобразен, по-хармоничен.

Изпълнявам приятното поръчение да поднеса поздравления към вашата Първа научна конференция от името на ректора на Национална Спортна Академия - проф. Светослав Иванов и пожелавам на всички участници в конференцията успешното ѝ провеждане и по-нататъшно разширяване възможностите и влиянията на Паневритмията. Давам си сметка, че като първа крачка съществуват редица трудности и проблеми, но в докладите, които ще бъдат изнесени на тази конференция, ще бъдат осветлени редица научни, методически и практически въпроси. Така обществеността да получи една по-правилна представа, затова което е наше духовно и културно наследство и българският принос в развитието на Паневритмията трябва да се развива и утвърждава. Още веднъж пожелавам на всички последователи и привърженици на Паневритмията успех.

За ръководство на конференцията давам думата на проф. Д. Кайков - д-р на науките, ръководител на център за „Следдипломна квалификация“ към НСА:

Уважаеми дами и господа, Първата научна конференция по Паневритмията ще се проведе по програмата, с която вие сте запознати. Определени са по 10 мин. на доклад. Трябва да се придържаме към това време. Докладите трябва да са подредени в такъв вид, че да се кажат най-важните неща. След края на всеки доклад, може да зададе конкретни въпроси. Дискусията ще се проведе след двете заседания на конференцията.

1. ПАНЕВРИТМИЯТА КАТО СИСТЕМА ЗА ХАРМОНИЧНО РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕКА И ОБЩЕСТВОТО

*Доц. д-р Йонко Йонов
проф. Димитър Кайков, д-р на науките
инж. Антоанета Янкова*

Съвременният етап от развитието на човешката цивилизация е свързан с осъзнаването от човека на универсалните правила за хармоничното развитие на отделната личност и човешките общества. Тази тенденция на новото време мобилизира усилията на съвременния човек за търсене на пътища и решаване на практически задачи за хармоничното развитие.

Една от надеждните системи за хармонично развитие на отделния човек и човешките общности е Паневритмията. За да се разкрие ефективността и надеждността на Паневритмията, се провежда комплексно научно изследване.

Нашето разбиране за Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото предполага изследване и анализиране както на първоизточниците на създаването и развитието ѝ, така и нейните връзки и отношения с редица частни науки, които оформят методологията ѝ, предмета и обекта на изследване.

Основавайки се на системно-структурния подход, можем да приемем Паневритмията като система, която съдържа следните основни елементи:

Съдържание:

10 упражнения- встъпителни;

18 упражнения- за усвояване на координация и ритмика;

Слънчеви лъчи- композиция + вибрация + преразпределение на енергиите;

Пентаграм- олицетворение на пространствено съграждане на вселенския човек на Леонардо като всестранно развита личност.

Средства:

Физически упражнения, психо- физически и психически упражнения в контакт с природата.

Методи:

Теоретически- лекции, беседи, разкази.

Практически- упражнения, показни занятия.

Целта на изследването е да се докаже, че Паневритмията е изградена като стройна система за хармонично развитие на човека и човешките общности.

За постигането на целта се решават следните **основни задачи**:

1. Да се разкрият научнотеоретичните основи на Паневритмията като система.

2. Да се проведат комплексни експериментални изследвания за въздействията на заниманията по Паневритмия върху развитието на личността и отделните колективи.

Предмет на изследването са въздействията на Паневритмията върху хармоничното развитие на човека и обществото.

Обект на изследването са ученици и възрастни, разделени в 2 групи- контролна и експериментална. Всичко са изследвани 312 лица от 17 града на страната.

Приложена е комплексна методика за изследване от проучване на литературните източници по темата на конференцията, наблюдение, беседа. Измерени са основните индикатори, определящи промените на физическата дееспособност, психическото развитие, функционалното състояние, подобряване на здравето, повишаване на защитните сили за преодоляване на отрицателното въздействие на неблагоприятните фактори на социалната и природната среда и др. Проведени са отделни самостоятелни експериментални изследвания от отделни колективи.

За решаването на първата основна задача

- разкриване научно-теоретичните основи на Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото, са създадени условия да участват широк кръг специалисти

ти с голям опит в различни научни области. По този начин много по-пълно се разкрива същността на изследваните явления.

От философска гледна точка богословът Константин Златев убедително доказва ролята на Паневритмията за хармоничното развитие на човека.

Върху основата на фундаменталните си изследвания на екологията на човешкото развитие - проф. д.п.н. Светла Димитрова разкрива значението на Паневритмията за хармоничното развитие както на отделната личност, така и на отделните човешки общности.

На базата на съвременните тенденции на осъществяване на схоластичното образование авторският колектив от проф. д.п.н. Вера Бойчева, Надя Донева и Татяна Ванчева разглеждат Паневритмията като надеждна система за възпитание.

Във втората част на конференцията се анализират резултатите от конкретни изследвания за положителния ефект от въздействието на Паневритмията.

Авторският колектив от проф. Веса Харалампиева и Даниела Найденова изследват и доказват положителното въздействие на музиката на Паневритмията върху хармоничното развитие. Паневритмията - пишат авторите - създава определена интонационна среда, включваща сугестията на музика и слово, физическо движение и жест.

Интерес представляват обобщенията от изследването на хореографката Елисавета Йорданова за универсалното въздействие на движенията в танца Паневритмия. Тя доказва, че съществуват много прилики и аналогии между българските фолклорни танци и танца Паневритмия.

Авторски колектив от д-р д.м.н. Димитър Калев, д-р Иван Дждев и д-р Георги Попов са провели самостоятелно експериментално изследване с 35 човека, за да установят оздравителния потенциал на Паневритмията. Те констатирали, че Паневритмията много силно въздейства върху психиката - повишава се активността, формират се позитивни отношения и мисли, повишава се увереността в собствените сили, настъпва спокойствие.

Психоложката доц. д-р Станка Михалкова и колектив, на базата на комплексните изследвания, са разкрили достоверни промени на измерените показатели за психическо развитие на ученици и възрастни, практикуващи Паневритмия. Те установяват, че в резултат на системното практикуване на Паневритмията се подобрява здравето, развива се естетическия и музикалният усет, развиват се комуникативните способности, формира се по-трайно позитивно отношение към живота и природата, развиват се психическите процеси и сензомоторните качества, увеличават се защитните сили на организма.

Младата асистентка по кинезитерапия в НСА и практикуваща Паневритмия Людмила Червенкова с колектив са изследвали и доказали положителното въздействие на Паневритмията върху физическото състояние на деца и възрастни. Те установяват, че практикуването на Паневритмията положително въздейства за хармонично физическо развитие. Развиват се двигателните качества.

Клиничната психоложка Галина Кубратова доказва, че Паневритмията може да се разглежда като една надеждна методика за хармонично развитие на децата. И едновременно с това тя се явява чудесна методика за психическо развитие и подобряване на психическото здраве.

Интерес представляват физико-математическият анализ на движенията от Паневритмията на авторския колектив от физика Тильо Тилев и Всеволод Яцевич. На базата на формулите на тригонометричния ред на Фурие, както за теорията, така и за практиката, те доказват хармоничността на движенията на Паневритмията.

Един от много важните фактори, определящи ефективността на развитието на младото поколение, са инвестициите. Инвестициите, пише доц. Лидия Костадинова, са основен, а бих казала единствен изход от кризата.

Доц. Костадинова разглежда един много актуален проблем. Тя извежда основните причини за тежкото кризисно състояние на икономиката в страната и посочва пътища за оформяне и осъществяване на инвестиционна стратегия. Тези проб-

леми непосредствено корелират с развитието на Паневритмията в страната.

За доказването на отделни страни на въздействията на Паневритмията ще се излъчи документалния филм „От извора на българското“ и ще се демонстрират упражнения от Паневритмията.

В настоящата конференция се отделя една част на дискусии по темата на конференцията.

Предстоят изследвания, обработка на данните и анализ на резултатите. В резултат на разкритите закономерности ще се изготвят научни доклади, методически ръководства, пособия. Ще се подготви нова конференция през есента на следващата, 2002 година.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

На базата на обобщенията на научнотеоретичните анализи и първичните изводи от експерименталните изследвания се постига целта като се доказва, че Паневритмията е изградена като стройна система за хармонично развитие на човека и човешкото общество.



2. ФИЛОСОФСКИ ВИЖДЕНИЯ ЗА ПАНЕВРИТМИЯТА

Константин Златев, богослов

Съвсем наскоро се разделихме с ХХ век. Едва ли друго столетие от човешката история е било такава бурна арена на сблъсък на толкова ярки и същевременно разнопосочни духовни учения и школи, социално-политически доктрини, религиозно-философски и мистични концепции, културни феномени и течения в областта на изкуството. Научно-техническият прогрес прерасна по степен на интензивност в революция и значително допринесе за утвърждаване на рационално-потребителски мироглед сред мнозина наши съвременници. Върху фона на този така пъстър конгломерат от противоречиви тенденции и насоки на глобално и индивидуално развитие все по-актуални стават вечните въпроси, пред които от зората на своето сътворение стои разумното същество „човек“: Кой съм аз? Какво е моето място в света? Какъв е смисълът на присъствието ми тук и сега? Накъде води моят път през хилядолетията? Като възвишен резултат от творческата дейност на една всеобхватна, вселюбяща и всемогъща Същност, човекът винаги е получавал решаваща подкрепа за отговора на тези съдбоносни въпроси от своя Създател, Небесния Отец- Бога, посредством великите духовни Учители на човешкия род.

Всяка земна култура и цивилизация се изгражда с мощен тласък напред, предизвикан от едно Божествено присъствие. Старото бива безмилостно разрушено. От него се съхранява само онова, което може да послужи при изграждането на основите на Новото. Именно духовният Учитель - Пратеник на Небето, е онзи, който възплъщава в действителността импулса за разграждане на ненужното, загнилото, обреченото на изтление и за съзиждане на предначертаното в Божия план. Рангът на един духовен Учитель се определя от величи-

ната на неговата мисия, от мащабите на промяната, която Той е призван да оделотвори. Когато кълновете на обновлението, което Той носи със себе си, поникват навред по планетата и засягат духовната еволюция на цялото човечество, тогава говорим за Миров (Световен) Учител. Той винаги е възпъщение на Христовия Космически Принцип- Словото, което откак свят светува, се излива изобилно върху умове, сърца и души, за да ги просветли и да им вдъхне живеца на силата за пресътворение. Той винаги съчетава в себе си по неповторим начин Божествената Мъдрост и Любoв и е готов да ги раздава безвъзмездно на всички, узрели да ги приемат в съзнанието си. Учителят е сеячът (ср. притчата на Христос за сеяча-Матей 13:3-9), а учениците му са тружениците на Божията нива, чийто дълг е да отгледат плодовете от посятото и да ги раздадат на устремените по духовния Път. По тази причина Учителят винаги създава своя Школа, в която предава драгоценния бисер на знанието на определен кръг последователи. Те са живата връзка между него и обществото, проводниците на грандиозните му идеи- вестители на Новото Учене, апостоли (а нерядко и мъченици) на прехода от по-ниското към по-високото стъпало на мировото развитие.

Животът и учението на всеки велик Учител представляват по своята същност, планетарна по значимостта си изва на Духа на Времето. Логиката на тези разсъждения ни дава правото да заключим, че през втората половина на XIX до средата на XX век Духът на Времето посети България в лицето на Учителя Петър Дънов (11.07.1864 - 27.12.1944).

Според мнозина авторитетни представители на научни, философски и културни кръгове на Запад, реалният принос на България към европейската и световната културна съкровищница е съсредоточен в три основни направления: делото на Св. Братя Константин-Кирил Философ и Методий, Богомилското движение и наследството на Учителя Петър Дънов.

Ето как самият Петър Дънов дефинира учението си: „Мое то учение е за Живата Природа, за човека, за разумното в света и за Бога - науката за Любoвта.“ Като следствие от своя универсален характер тази теоретична концепция обхваща

всички най-важни проблеми и категории относно Бога, света, живота и човека. В своята квинтесенция, в сърцевината на самата доктрина Петър Дънов очертава четири главни теми, четири насоки на философско виждане, независимо от словесния изказ, а именно: същността на природата, развитието на живота, значението на знанието, присъствието на Бога. Нюансите на тези въпроси докосват също една широка гама от философски, психологически, етически, медицински и естетически разсъждения, които са подчинени на основната идея-пътят на човека опосредстван от закона на личностното, духовно-нравствено развитие, свързан с еволюцията на съзнанието- път, който го отвежда до Бога. В учението си Петър Дънов засяга най-важните общочовешки проблеми и се стреми към висш синтез на духа и най-ценните завоевания на миналото, предимно на древния Изток, с тенденциите и постиженията на новото време. Най-съществената задача, която Петър Дънов си поставя с цялостната си дейност, е предимно от практически просветно-възпитателен характер. Той не се стреми да създава книжни теории и системи, а да учи и напътства с личен пример и пояснения, за да усвоят последователите му „най-великото изкуство“ - изкуството на разумния живот. Основен изходен принцип в доктрината на Петър Дънов е: „Преди да се впуснете да изучавате същината, изучете резултатите на нещата!“ Поради това в неговото учение не се дават дефиниции на фундаменталните понятия- Любов, Мъдрост, Истина, Правда и Добродетел. Те биват описани чрез резултатите от приложението им непосредствено в живота.

В течение на около половин век, до самото му заминаване от този свят, Учителят Петър Дънов изнася между 7-8000 беседи и лекции.

Каква е същността на това Слово, което самият Петър Дънов определя като Новото Учение? За да разберем Проявеният Живот, трябва да го разгледаме по форма, съдържание и смисъл. Петър Дънов свързва формата с материалния свят, съдържанието- с духовния, а смисъла- с Божествения. Динамичното значение на всички тези равнища е живо, проникващо, всеобемащо, обладаващо диалектически характер.

Това знание не е плод на външния механичен опит, а е плод от вътрешното преживяване, където лабораторията е самият човек като единство от съзнание и организъм. Предадено на човешки език, с човешки представи, понятия и образи, то е именно Новото Учение, предадено от Учителя Петър Дънов на човешкия род в зората на изгряваща нова планетарна култура. Главната задача на тази система на познанието е да даде нова насока на човешките мисли, чувства и дела, на съвкупния живот, да изгради по-съвършен стимул за съвременника, чрез който той завинаги да напусне робството на духовния мрак и да се приобщи към свободата и творчеството на космическите йерархии Разумни Същества.

Новото Учение е явление от вселенски мащаб. Зарядът му далеч надхвърля границите на триизмерността и възможностите на самосъзнанието. То е рожба на Великото Божествено Сврѣхсъзнание и изразява живота и еволюцията на целия Космос. В основата му лежи безсмъртното Божествено Учение- вечен и непресѣхващ извор на Мъдрост и Светлина, изложено по начин, достъпен за всички хора. За Новото Учение светът и животът в тяхната целокупност са проявление на Бога, Величествената Мiroва Реалност, Която създава Вселената и изявява Живота.

В условията на политически и религиозен плурализъм след 10.11.1989 год. в България се възродиха стари, излязоха от полулегалност някои традиционни и се появиха съвсем нови духовно-религиозни общности. След отшумяването на вълната на първоначалния логичен ентузиазъм постепенно изкристализираха истинските стойности и всички подобни структури започнаха да заемат реалното си място в обществената система. Този глобален процес на отрезвяване е същевременно и своеобразен изпит за потенциала на българина за възвръщане към изконните му духовни корени. Богатата палитра от възможности представя на всеки наш съвременник, устремен по пътя на духовно-нравственото израстване, шанса да намери своето най-подходящо място в търсенето, усвояването и приложението на вечната Истина. Конкуренцията в областта на икономиката и свободния пазар се основава преди

всичко върху постигнатото качество на стоките и услугите, както и върху успеха на рекламната дейност. В сферата на духовните стремления от решаващо значение е степента, в която съответната религиозно-философска концепция отразява. Истината за света и човека, и отговаря на Божия план за дадения исторически и космически момент.

Паневритмията е основният компонент в духовно-културното наследство на Учителя Петър Дънов, наред с неговото Слово и музикалните му творби. Тя представлява система от специфични физически упражнения с музикален съпровод, предназначени да хармонират енергиите на човека с тези на природата. Самото понятие „Паневритмия“ може да се преведе на езотеричен език като „Висш (всеобщ) космичен ритъм“. Тя е стройна, методично изградена съвкупност от упражнения, целящи развитието на физическото тяло, пробуждане и разширение на съзнанието, разцъфтяване на добродетелите, вложени в човешката душа, нравственото укрепване и израстване на личността. Паневритмията се изпълнява на открито сред природата, в естествена среда, където човешкото същество общува най-пълноценно със силите и на видимия, и на невидимия свят. Движенията са плавни, отмерени, в тях вземат участие всички части на тялото. Паневритмията се играе рано сутрин, след изгрева на слънцето, когато неговите лъчи са най-благоприятни за организма. Този своеобразен космически танц е полезен за всички възрастови групи. Въздействието му е комплексно-засдравява тялото, пречиства и обновява душата. Освен това Паневритмията притежава и естетическа стойност. Тя развива усет за ритъм и музикално чувство.

Паневритмията е творчески процес на пресътворяване на човека според изначалния Божествен план за предназначението на човешкото същество. От своя страна творчеството-само по себе си-представлява процес на създаване на ново качество. Тези две изходни предпоставки и логическата връзка между тях ни дават да заключим, че във Вселенския ритъм на Паневритмията човек пресъздава самия себе си като личност с нов облик - подобие на идеалния първообраз,

роден предвечно в свръхсъзнанието на Твореца. Не на последно място - Паневритмията допринася за установяване на хармония в психо-физическото единство на индивида, както и между самия човек и природната среда. А хармонията е последната крачка преди постигането на жизнената цел на нашия живот в материалното битие- съвършенството (Матей.5:48Б), така както тази цел е формулирана от самия Господ Иисус Христос.

Понастоящем Паневритмия се играе на различни места върху петте континента на нашата планета- от „Сентръл парк“ в Ню Йорк до далечна Австралия. За съжаление тази лесно усвоима и достъпна за всички система от упражнения още не е достатъчно добре позната в собствената си родина. Убедени сме, че физиологическото и възпитателното въздействие на Паневритмията би било от всестранна полза за младото поколение на страната ни. Ние, българите, имаме с какво да се гордеем за това, което сме дали на света . За жалост не винаги оценяваме по достойнство собствените си постижения и върхове в областта на духовното. В такива случаи неизменно се притичва на помощ безпогрешният съдник - Времето. Затова сякаш най-важният въпрос, който очаква своя отговор в светлината на разглежданата тук тема, е: ще се вслушаме ли в посланието на Духа на Времето?

3. ПОЯВА И РАЗВИТИЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Христо Маджаров, Антоанета Янкова

Творецът, който ни даде многообразието от движения и музика, наречено Паневритмия, е Учителя Беинса Дуно, познат повече със светското си име Петър Дънов. Баща му Константин Дъновски-радетел на българщината, в края на XIX век е първият български учител във Варненско и по-късно първият български свещеник във Варна.

Петър Дънов, след като се дипломира в Американското богословско училище в Свищов, през 1888 год. заминава за Америка и завършва богословие и медицина. През 1895 год., на 31 годишна възраст, се завръща в България и публикува дипломната си работа в Бостънския Университет „Наука и възпитание“.

„Науката е резултат на мисловната дейност на ума, която наблюдава явленията в природата, изследва ги и се стреми да открие законите, които ги управляват. А възпитанието е резултат от познаването и прилагането на вътрешните закони, които управляват душевния живот на човека.“

Следват 5 години на уединение и съзерцание, в дълбока вътрешна работа, след което Петър Дънов влиза във връзка с първите си ученици.

През 1900 год., в духа на настъпващия XX век Петър Дънов започва просветна дейност и пътува из България в продължение на 11 години. Изнася сказки и прави френологически изследвания като проучва духовния потенциал на българина и има ли той изработени центрове за възприемане на едно Висше знание, чиито вибрации са много по-силни.

В 1922 год. открива окултна школа, която просъществува 22 години. След построяване на Салона на „Изгрева“ до София, школата се премества там и става център на интензивен духовен живот.

„Всички сме ученици в училището на ЖИВОТА.“

В Школата Петър Дънов създава два класа. Единият- младежки окултен клас, а другият- общ окултен клас. Към младите е адресирано едно ново знание, поясняващо постиженията на съвременната наука. Заедно с това те получават методи за индивидуална работа и разнообразни упражнения за развиване на вътрешна сетивност за явленията в природата.

В лекциите от общия окултен клас учениците се запознават с вътрешните закони на живота, което им помага полесно да се справят с противоречията и трудностите на ежедневието. Те също получават методи за самоусъвършенстване и самовъзпитание.

Друг метод за работа, който Петър Дънов препоръчва на своите ученици, е общуването с природата.

„Природата постоянно ни говори. Всеки момент, всеки час, всеки ден, тя сменя своите картини, променя гамата на своите песни. С това велико разнообразие тя открива тайните на Битието за оня, който знае как да чете нейната книга.“

Съзнателното отношение към природата, към човешкото тяло, към начина на живот и мислене са част от основните идеи в самовъзпитанието.

„Човек е много сложно същество. Той носи в себе си енергията на растителното и животинското царство. Сега започват да действат и по-висши енергии, а всички тези разни родове енергии си хармонизират чрез гимнастически упражнения. Човекът е център и трансформатор на слънчевите и земните енергии, за което трансформиране пак са необходими упражнения, обосновани върху дълбокото познаване на Човека и Космоса и тяхното взаимодействие. В здравето тяло всички части се движат. Те имат достатъчно храна, въздух, сила, намират се в едно здравословно, хигиенично положение. Сега искам да ви дам правилните упражнения, защото това е предмет на цяла школа. Всяко едно упражнение е изблик на енергия на човешкия ум, на човешкото сърце и на човешката воля. Като говоря за упражнения, аз имам предвид не само упражненията на тялото, но и на всички клетки, които са безброй.“

Музиката е важна част от живота на Школата. Мнозина свирят на инструменти и получават музикално образование. По време на цялостната си дейност Петър Дънов създава общо над 150 музикални творби.

„Музиката е диханието на съзнанието. Музиката е една дълбока сфера на Битието. Тя е граница между физическия и духовния живот. Чрез нея човек може да трансформира енергиите си. Чрез песните в човешкия организъм се вливат особени енергии. Сам по себе си животът е музика и хармония.“

Ето какво споделя една от ученичките Мария Тодорова-музикант:

„Беше края на август 1927 година. Една вечер се бяхме събрали на полянката на „Изгрева“ около Учителя, говорехме за музика, за песни, и някой спомена за българските народни песни и хора. Учителя помоли събралите се да заиграят. Всички се хванаха за ръце и изиграха няколко хора. Имаше представители от различни краища на България. По онова време нямаше млад човек, който да не може да играе хоро и ръченица. Учителя наблюдаваше как българските песни и ритми преминаваха в хора със стъпки и движения. Това продължи два часа, като през това време Учителя обясняваше вътрешния мистичен език на някои стъпки и ритми на българските хора, от къде водят началото си, от коя древна окултна школа идват, пренесени от българите. Тогава Учителя ни изпя една малка песничка и каза: „Сега можете ли на тази мелодия да сложите подходящи движения?“ Някои се опитаха, но несполучливо. Нищо не ставаше- да е хоро, да го изиграеш. А това е мелодия и не става за хоро. После ни изпя друга мелодия и пак ни попита дали можем да ѝ сложим движения. Опитахме, но не се получи. Учителя не каза нищо повече. После се прибра горе в стаичката си и с цигулката си цяла нощ свири някаква мелодия, непозната за нас. На сутринта ни я изсвири и ни показа движенията. Въодушевяхме се. Учителят ни спираше и ни показваше най-типичното за момента движение, съобразено с мотива, който беше изсвирил. Ето така започна да се дава Паневритмията. Започна се една денонощна работа. Сутрин на пианото в салона се уточняваше мелодията, записваше се, обясняваха се стъпките и дви-

женията. А вечер се събирахме с останалите и ги показвахме вече като мелодия, стъпки и движение. След това Учителя продължаваше до късна доба да свири в стаичката си и да уточнява пасажи. Това беше един труден, продължителен период, както за Учителя, така и за всички останали. Трябваше да се намери идеалната хармония между мелодия, ритъм и движение. Малко по-късно ни показа и Пентаграма, но ни беше много трудно да го усвоим. Учителя преустанови работата.“

През годините продължава показването на отделни упражнения на певицата Катя Грива и започва изучаването им по групи от всички останали.

Така в 1934 година цикълът от 28 упражнения е завършен. Същата година е възложено на поетесата Олга Славчева да напише текст към музикалните упражнения. На следващата година тя издава малка книжка „Паневритмия“, като в горния ляв ъгъл изписва името Асинета - слънчевата фея, която е диктувала текста.

През 1936 год. на Милка Периклиева- детска учителка от Варна, която се цени в педагогическите среди, е възложено да опише упражненията. Под ръководството на Петър Дънов описанията са подредени и допълнени с „принципите“, записани от Боян Боев (педагог и учен с множество публикации). Заедно с музиката за две цигулки, в 1938 год. излиза от печат първото луксозно издание на Паневритмията.

В края на 1939 год. Милка Периклиева, по това време детска учителка в София, е повикана да се яви при секретаря на Министерството на просветата Борис Йоцов. От него получава въпроса: „Какви гимнастически упражнения знаете, с какви игри занимавате децата? С Паневритмия не се ли занимавате? Знаете ли за нея?“ На което тя отговоря: „Досега не съм прилагала тези упражнения“. „Помислете как може да се приложи в българските училища и ми донесете доклад за тази възможност при пръв удобен случай“. Този доклад съдържа няколко реда за значението и силата на Паневритмията. След което се препоръчва да се започне в едно училище като утринна гимнастика преди започването на училищните занимания на учениците. А впоследствие да се разшири във всички училища в България.

Посочва се и необходимостта да се организира курс за учителите по физкултура от цялата страна.

След като се запознава с доклада, главният секретар Йоцов нарежда на началника по физкултура за цяла България- Петър Петров: „Дайте ход на тази работа. Госпожицата е дългогодишна учителка. Гимнастическите упражнения, които тя ще ви предложи, да се проведат масово във всички училища“.

Петров е запознат с описанията на упражненията. Следват политически промени и Борис Йоцов е назначен за министър на просветата. В началото на месец март 1942 година Видин и Видинско са потопени от катастрофално наводнение на Дунава, при което са разрушени много сгради и се налага евакуация на населението. Част от бежанците са настанени в училището, където работи Милка Периклиева, а децата са разпръснати в различни училища. Така се забавя провеждането на експеримента с деца, играещи сутрин Паневритмия. По-късно се получава писмо от Министерството и учителката е назначена да преподава физкултура на клас от четвърто отделение. Учениците с радост приемат упражненията и с нетърпение очакват всеки час по физкултура. Много често и майките идват да гледат как играят децата им. След около месец учениците усвояват Паневритмията отлично. Сформиран е оркестър. Децата са облечени празнично и пред г-н Петров те показват какво са научили. След няколко дни министърът заявява: „Първият опит е излязъл добре. Сега остава да се повикат на курс учителите от цяла България, за да научат Паневритмията и да я предават всяка сутрин на учениците“.

В същото време Петър Дънов дава последната част от Паневритмията- „Слънчеви лъчи“, в ритъма на българската ръченица, която е описана от Весела Несторова- музикантка и поетеса. Тя написва и текста на „Слънчеви лъчи“. През същата 1942 година „Слънчеви лъчи“ излизат от печат в голям формат и съдържат „Музика“, „Принципи“ и „Описание“. Така се завършва цялата Паневритмия- 1-ва част от 28 упражнения; 2-ра част- „Слънчеви лъчи“ и 3-та част- „Пентаграм“.

През 1943 година се организира летен курс, който се води на открито в училището в Борисовата градина, в Дианабад. В

него участват 60 млади учители по физкултура от цяла България. Ръководители на курса са двама специалисти с висше образование по физкултура, а Милка Периклиева е ръководител по ритмични игри. В обучението се включва и Весела Несторова, която показва невероятен педагогически похват. Курсът приключва, но бомбардировките над София спират завършването на целия процес по въвеждане на Паневритмията във всички училища.

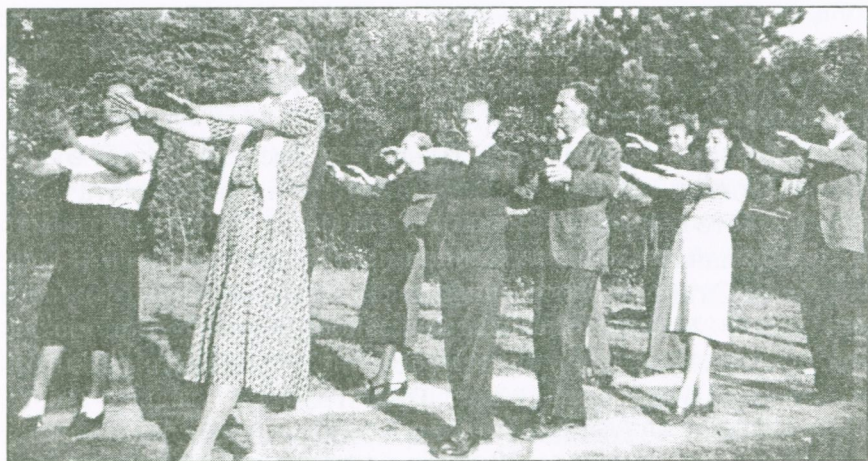
През 1955 година се подготвя разширено описание на упражненията от Елена Андреева, Мария Тодорова и Ярмила Менцлова (възпитаничка на Айсидора Дънкан), което допринася за по-точното възпроизвеждане на движенията и днес.

През годините Паневритмията се издава във Франция, Англия, Аржентина, Швейцария и САЩ.

Въпреки забраната за събрания и издаване на Словото от последователите на Учителя в периода 1957-90 година, Паневритмията продължава да се изпълнява и до днес.

Тя се играе още в Русия, Австралия, Франция, САЩ, Испания, Холандия, Швейцария, Белгия, Латвия, Гърция, Германия, Англия, Португалия, Аржентина, Конго и Хонг-Конг.

Пожелаваме на днешното правителство да приеме и да приложи този универсален български метод за възпитание.



4. ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ В ПАНЕВРИТМИЯТА

Тильо Тилев, Татяна Ванчева

Здравословният начин на живот е резултат от съзнателно отговорно отношение към нас самите като личности, към околните и природата. Това е процес, който протича на всички нива в човека- физическо, емоционално, умствено и духовно, целящ координирането и хармонизирането им с космическия ритъм.

Еволюционният процес е движение на постоянно разширяване (разгръщане, проявяване) на съзнанието в материята и преминаване от по-ниско вибрационно ниво към по-високо. От една страна съзнанието определя развитието на материята, а от друга- възможностите на материята са определящи за проява на съзнанието. Подобрявайки качествените показатели на личността си, човек активно съдейства в процеса на еволюцията, ставайки все по-съвършен изразител на духовните вибрации. Следователно ние търсим начин за съзнателен контрол в приемането на енергията, информацията и взаимодействието с всяка единица, всеки „квант“ живот. Такъв начин, който ни прави съзнателни участници и творци на еволюцията, е Паневритмията.

Паневритмията като колективен и динамичен метод за вливане в потока на живота изхожда от няколко принципа:

1. Принцип на разумността гласи, че всичко в микрокосмоса и макрокосмоса е разумно. Вселената е разумна.

Всички материални обекти, включително нашите тела и клетки са проникнати от разумното, всеобщо поле на съзнанието и така съзнанието е в потенция да се прояви чрез интелигентността на нашите тела, системи, органи и клетки. Уместно е да гледаме на нашите тела като на дуалистична „квантова“ същност тяло- съзнание. Основно положение е, че енергията следва мисълта, а видимият свят, който позна-

ваме е резултат от взаимодействие на енергии. Също е валидно и обратното, че проявената чрез движение енергия влияе на мисълта. Процесът е двупосочен. Следователно възможно е с мисловна нагласа или действие човек да саморегулира най-фините биохимични и физиологични аспекти на тялото си, да засили или подтисне имунната си защита. Много хора несъзнателно насочват разрушителните сили на негативни мисли и представи към себе си. Така те препрограмират енергетиката на бъдещето към нещастие и болест. Затова е много важно да контролираме мисълта си и движенията си, стабилизирайки по този начин процесите на психиката и тялото.

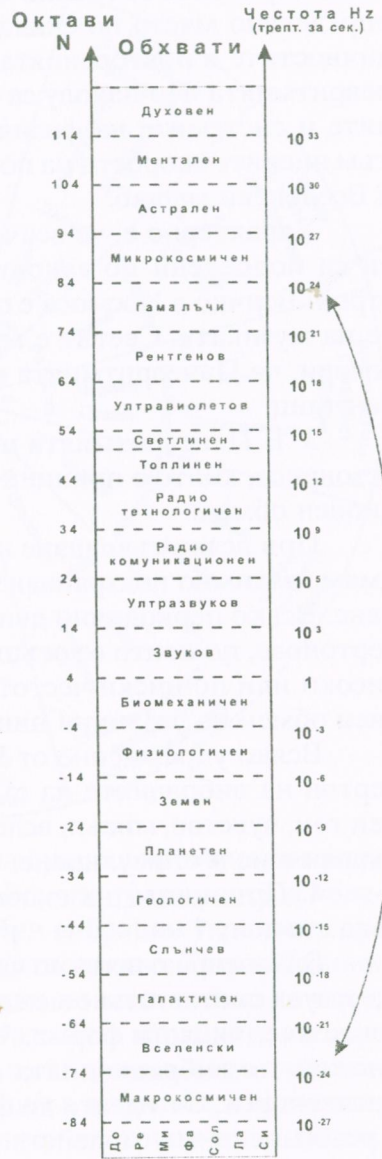
В упражненията от Паневритмията чувствата са под контрола на ума. В основата на движенията стои познанието за хармонизиране на енергийните потоци. Така чрез изпълняване на движенията разумното начало се проявява чрез тялото и способства за пробуждане на човешкия дух. Чрез текста на песните се изграждат положителни мисъл- форми и ново отношение към живота. Една мисъл, колкото е по-възвишена, толкова по-големи възможности тя крие в себе си.

Изпълнението на паневритмичните движения не само подобрява здравето и самочувствието на човека, но способства за реализирането на добродетели, за цялостно обновяване и себеусъвършенстване на личността. Периодичното поддържане и внушаване на положителното в мислите и чувствата ще ни държи далеч от болезнени състояния и ситуации.

2. Определящ в Паневритмията е също принципът на вибрацията, според който: „Всичко е в движение, всичко трепти“.

Честотата или бързината на периодичните промени са количествен, числов израз на различните свойства на Духо-Материята. По честотната скала най-бавните трептения са характерни за плътните материални тела. По-висока честотна стойност притежават енергийните вибрации, а с още по-висока честота са вибрациите на чувствата, емоциите, т.е. на астралното тяло. Над тях са разположени вибрациите на менталното тяло с двете си области на мисъл-формите и мисъл-идеите. Най-бързи и неуловими са вибрациите на духовното

Октави	Честота на тона Ла																										
11	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	2893.005	3592.954	4488.316	5543.504	6880.000	8598.261	10765.502	13599.313	17143.000	21893.005			
10	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	1782.731	2246.215	2793.234	3498.781	4377.776	5498.033	6952.500	8844.000	11253.994	14288.000	18114.000	23000.000	29232.000
9	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	1318.510	1673.913	2090.233	2616.652	3296.228	4199.000	5373.251	6900.000	8880.000	11480.000	14960.000	19755.333	25700.000
8	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	979.876	1265.752	1617.628	2059.504	2636.352	3400.000	4398.000	5744.000	7480.000	9760.000	12760.000	16800.000	22200.000
7	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	730.854	949.832	1246.512	1617.628	2111.311	2744.000	3598.000	4744.000	6280.000	8320.000	11000.000	14560.000	19440.000
6	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	554.365	725.752	956.628	1265.752	1691.311	2272.000	3032.000	4048.000	5376.000	7184.000	9504.000	12640.000	16800.000
5	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	415.304	550.000	725.752	956.628	1265.752	1691.311	2272.000	3032.000	4048.000	5376.000	7184.000	9504.000	12640.000



Сх.1 Музикален обхват

Сх.2 Вибрационни обхвати

тяло. Звуковите вибрации и музикалните тонове също имат определено място по скалата. Под тях се подреждат периодичностите в повторенията на движенията и формите в Паневритмията. По-надолу са осцилациите на процесите в органите и системите на физическото ни тяло. Накрая сливаме към ниските скорости на повторяемост в планетарен, звезден и Вселенски мащаб.

Характерно е, че всички тези вибрации и периодичности са подредени по законите на темперирания музикален строй. Всичко в Космоса е построено и подредено по законите на музиката. Светът е музика. В този смисъл може да се говори, че Паневритмията е втъкана и е част от този космичен танц.

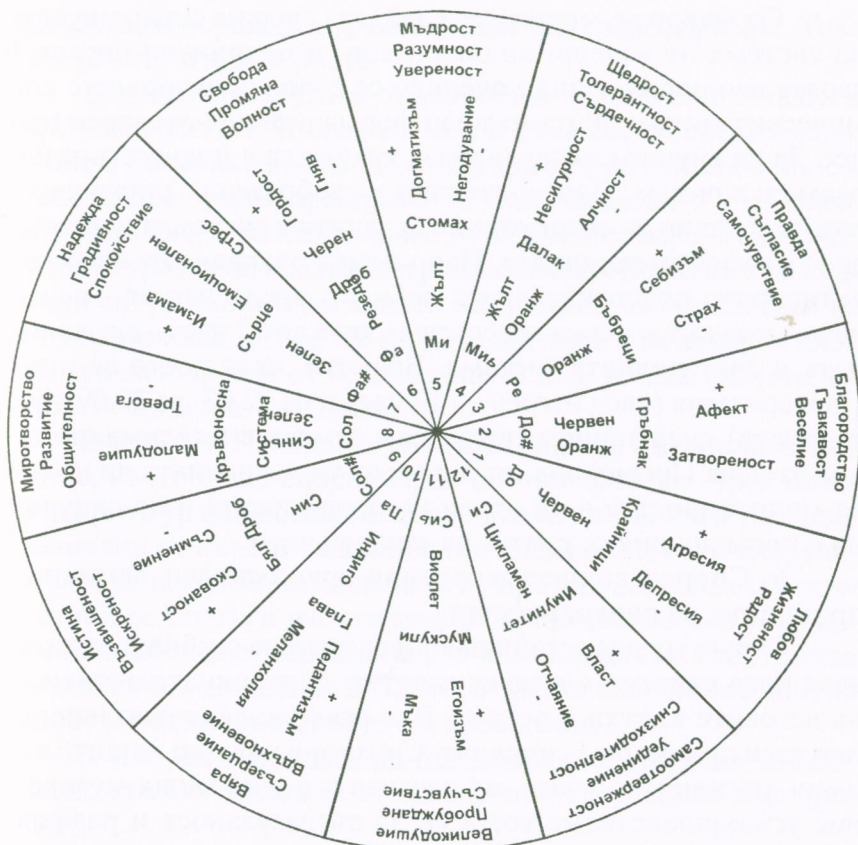
3. В Паневритмията ще намери място и принципът на резонанса, който е принцип на оптималния енерго-информационен обмен.

При всяко съвпадане на честотите на различни тела ще имаме взаимно подхранване благодарение на основния резонанс. Всяко периодично движение съдържа обертонове и унтертонове, по които се осъществява резонанс и на кратко повисоки или по-ниски честоти. Резонансът е условие за енергиен обмен на различни нива.

Всяко упражнение от Паневритмията се явява като унтертон на вибрациите на съответен човешки орган, музикален тон, чувство, мисъл, вследствие на което става взаимното им влияние и стимулиране.

4. Принципът на съответствието гласи: „Както е горе, така е и долу.“

В Паневритмията по честотната скала отгоре надолу съществува съответствие между идея, мисъл, чувство, цвят, тон, движение, число и форма. Числото е стойностната характеристика по вибрационната скала на изброените качествени проявености. От идеята до формата тези взаимосвързаности и резонансни взаимодействия се обуславят от количествените им кратности по музикалния строй. Например както движенията, формите и тоналността от упражнението „Евера“, така и текста му, носещ идеята за събуждащата се природа,



съответства на свободния полет на духа, на промяната в мисленето и волността на чувствата. Всичко това трепти в полето на зеления цвят, чиито енергийни вибрации укрепват сърцето, подтискат гнева и властното отношение. Тези вибрации могат да влияят поотделно и заедно по един и същ начин и взаимно да си откликват. В Паневритмията влиянието им върху тело-съзнанието е комплексно и синхронно, като един мощен акорд. Упражненията привеждат в активност съответните ни мозъчни центрове и отключват неограничения потенциал на нашите възможности за възстановяване и лечение.

5. Според принципа на ритъма: „Всичко в Космоса е ритмично организирано“.

От макро до микросвета действа сложна синхронизирана система от водещи индивидуални и подчинени ритми. В своята еволюция всичко оцеляло се е синхронизирало с космическите ритми. Ритъмът е информационно натоварен процес. За да внушим някаква идея, трябва да я поднесем разбираемо и в ритъм. Паневритмията е съобразена с ритмичното разпределение на енергиите по органите и системите, потвърдено от хрономедицината. Например в очакване на изгрева е активирана подсъзнателната дейност, преди изгрев - психиката, мозъкът и нервната система, от 9 до 12 часа - кръвоносната и двигателната система. Времето, през което се играе Паневритмия (след изгрев до 10 часа и от 22.03. до 22.09. през годината) енергийният поток към земята е максимално положителен. Променливият ритъм на упражненията ни избавя от монотонността и ни прави по-продуктивни и по-синхронни с променящия се ритъм на ежедневието.

6. Според нашите виждания друг основен принцип е принципът на синхронността.

Структурната устойчивост и енергийна стабилност на човека като система е в зависимост от синхронната активност на неговите клетки и органи. Във всяко колективно начинание този принцип е основният. Синхронизирайки нашите взаимни движения с текста на песента и с ритъма на музиката ние усъвършенстваме усета си за съгласуваност и разбираемост. Ставаме по-устойчиви и резистентни срещу случайните десинхронизиращи фактори като радиационни пикове, конфликти, стресови моменти и ставаме по-единомислещи. Усещането за синхронизъм в играта ни повдига духовно и физически. Така синхронизирани като личности имаме шанса за достъп до световното поле на съзнание и се обогатяваме с нови идеи и решения на проблемите.

7. "Всичко е двойствено, всичко съдържа своята противоположност" - това гласи принципът на полярността.

Поляризацията зависи от положението на тялото, от емоционалната ни и умствена нагласа. Тя отразява наличието на две противостоящи начала - дух и материя, положително и отрицателно, но също свидетелства за наличието на нещо тре-

то, което ги поражда и уравновесява или трансформира. Това е енергията и движението.

Едната или другата полярност в цялото се проявява в определен ритъм. Колкото сме по гъвкави, непредубедени, толкова по-малко време ще се задържаме на единия полюс и лесно ще се трансформираме. С тези, придобити от Паневритмията качества лесно може да излезем от нерешителността, несигурността, апатията и раздвоението. Когато сме в критични ситуации, интуитивното осъзнаване на единството на противоположностите ще ни даде нагласата за квантов скок или тунелен преход от безизходицата към успеха. Защото далечните крайности се допират.

В кръга на Паневритмията извършваме и въртеливо движение, което е вид вибрация, но без полярности. Чрез танца на открито уравновесяваме полярностите в тялото и ума, предизвикани от външни влияния, освобождаваме се от енергийни блокажи. С избора на двойки от противоположни характеристики се постига изглаждане на крайностите. По този начин (именно така) хармоничната комбинация на електрични и магнетични движения в Паневритмията води до усещане за цялост и неделимост, което ни прави силни.

8. Според принципа на причинно следствената връзка: „Нищо във Вселената не става случайно, всичко си има причина“.

Няма явления, които да нямат своя причина, а също и да не пораждат други следствия. Следствието е предопределено от процеса причиняване, който пък е зависим от нашата реактивност. Когато нещо блокира съвременната реакция (обратна връзка) на тело-съзнанието, способността ни за отклик и оцеляване отслабва. Ограниченията, забраните и травмите в миналото се запечатват и се съхраняват в подсъзнанието. При подходящи условия деградивните програми влизат в действие и следствията са хронична криза, дисхармония, стрес, болести и подсигурен неуспех в живота на човека.

Дихателните и двигателните упражнения в Паневритмията, общуването с природата и присъствието в жизнерадостно обкръжение създават благоприятни условия за реак-

ция и коригиране на причиняването, идващо от деструктивни програми. Позитивните мисли, с които са наситени песните на Паневритмията в съчетание с приятната музика създават причинно-следствена верига с градивен и жизнеутвърждаващ характер. Средата и условията властвуват над човека докато е в незнание, пасивност и невежество. Познаването на принципите и законите дава на човека възможност да направлява бъдещето си и свобода за избор на обстоятелствата, свързани с живота, здравето и успеха.

9. Принципът на единството и взаимосвързаността гласи: „Всичко във Вселената е взаимосвързано и взаимозависимо“.

Светът е единен, защото това, което познаваме като дух и материя, е едно цяло (духо-материя), разгърнато на различни нива. Само огромният диапазон между техните свойства е причина да ги виждаме като несъвместими крайности. Светът е единен, защото всичко е енергия, кондензирана в различна материална форма или проявена в различни степени съзнание. Единството се изразява във взаимопроникването между отделните нива, разделението идва от сетивата, приборите и от ума. Всяка по-фина структура е основна градивна част на по-грубата. Енергията гради формата. Всяко движение, на което и да е ниво предизвиква промяна в другите. Осъзнатото единство означава отговорност за всяка мисъл, чувство, дума и действие, сътворено от нас, защото предизвикват промени в целия космос. Съвременната физика твърди, че един обект чрез торсионното поле може да влияе върху друг, независимо дали дистанцията им е космическа. Всичко във Вселената- от микро до макро, е мрежа от хармонични взаимосвързаности. Всяка клетка от човешкия организъм е във връзка с всички останали. Съществува единно планетарно съзнание и единна структура на живота, проявяваща се в различни форми. Заедно с всяко растение, животно или човек сме клетки на това планетарно тело-съзнание.

В Паневритмията като колективна дейност всеки осъзнава своя принос и своята значимост и усеща задоволство от физическия и духовен контакт. Чрез танците изживяваме при-

родата и себе си като единен космичен танц. Пробуждането на човешката душа е величествен момент за всеки. Навлезем ли в този нов възвишен свят, активираме у себе си живителните и творчески космически сили.

ЛИТЕРАТУРА

1. К. Константинов, „Обща теория на музиката“, Наука и изкуство, 1960 год.
2. Списание „Паневритмия“, бр. 1 и 2 от 2001 год.
3. Фр. Капра, „Дао на физиката“, Гутаранов, 1997 год.
4. М. Малц, „Психокибернетика“, Кибеа, 1999 год.
5. П. Дънов, „Новото човечество“, София, 1990 год.
6. Л. Баженов и др., „Философия природознания“ Москва, 1966 год.
7. Ел. Дачър, „Лечение чрез воля“, Лик, 2000 год.
8. К. Въжаров, М. Митовска, „Паневритмия“, Всемир, 1993 год.
9. А. Бергсон, „Интуиция и творчество“, Лик, 2000 год.

5. ПАНЕВРИТМИЯТА И ЕКОЛОГИЯТА НА ЧОВЕШКОТО РАЗВИТИЕ

*проф. Светла Димитрова, д.п.н.**

Известно е, че човекът е своеобразен връх в спиралата на еволюционното развитие на живота. С неговата поява биосферата е превърната в ноосфера и отношението „жив организъм-среда“ придобива нови качествени измерения и характеристики. Това поражда нови проблеми и задачи пред науката и социалната практика. С нарастваща острота възниква необходимостта от нов тип комплексна оценка както на самия човек, така и на неговото взаимодействие с околната среда - природна и човешка, и със самия него като мислещо и съзнаващо се същество със свой собствен вътрешен свят.

Днес в съвременния свят се оформят два жизнено важни и взаимно свързани проблема- този за опазване на природата от пагубните въздействия на човека и този за опазването, развитието и усъвършенстване на самия човек.

В равна степен с грижите по опазването и използването на природата като околна среда в живота на човека се налагат и грижите за опазването, правилното развитие и усъвършенстването на самия човек с привличането на собствените му усилия при подбора на средствата и насоките на въздействие и самовъздействие съобразно постиженията на съвременната наука и развитието на ноосферата.

Проблемът за опазването на човешкото богатство на планетата в условията на глобалната криза в края на ХХ век постави като предизвикателство пред ХХI век преориентацията на ценностите, обуславящи отношението на човека към самия себе си като неделима част от глобалната система и ново отношение към собственото му изграждане, опазване и усъвършенстване. Затова и декларацията на специалната конференция на ООН в Рио Де Жанийро през 1992г. по проблема „Дневния ред на ХХI век“ изведе именно този проблем като

* Авторката е преподавател в НСА

базов за устойчивото развитие на цялото общество през XXI век.

Известно е, че развитието на човека е продължителен, сложен, комплексен и динамичен процес, който в съвременните условия все по-остро изисква от обществото решаването на два вида неделимо свързани задачи:

1. Задачи пред познанието и науката по все по-пълното разкриване на механизмите и закономерностите на този процес.

2. Задачи пред социалната практика по разкриването и използването на все по-ефективни и комплексни средства за неговото осъществяване.

В пресечната точка на изпълнението на тези 2 вида задачи в съвременното ни общество аз виждам връзката между екологията на човешкото развитие и Паневритмията като философска наука, социална и индивидуална практика.

Какво науката за екологията на човешкото развитие може да даде за научното обосноваване на Паневритмията и с какво Паневритмията може да подпомогне за екологизирането на човека?

Преди да дам отговор на поставения въпрос, се считам задължена да изтъкна два важни факта, които правят поставения въпрос закономерен. Това е фактът, че още с първата си публикация „Наука и възпитание“ през 1886 год. Петър Дънов (това е неговата дипломна работа в Бостънския университет) пледира за тясната връзка между науката и педагогическата практика.

Вторият фактор е заключен в днешната теза на учредителите на Сдружението, възраждаща след 50 годишен застой Паневритмията. Теза, която продължава прозрението на Дънов, че Паневритмията постепенно ще се разкрива пред цялото човечество и ще изисква нейното обосноваване, изучаване на нейните основни принципи и практическа научна проверка. Г-жа Антоанета Янкова подчертава, че „днес човешкото познание е достигнало до степен, която позволява да се започне задълбоченото ѝ научно изследване.“ А аз бих добави-

ла- и широко внедряване в практиката на отделния човек и обществото като цяло.

Екологията на човешкото развитие е сравнително ново направление в съвременната наука за екологията. Днес самата тя се определя като комплексно, междудисциплинарно научно направление, което се занимава с прогнозирането и управлението на факторите на средата при взаимодействието им с живите организми на всички равнища на тяхната организация, или както още Ернст Хекел я определя „като наука за взаимодействието между организмите и средата“.

Възникването на екологията на човешкото развитие като клон на екологичното знание е резултат от собственото развитие на науката и е тясно свързано с възникването на социалната екология и на психологическата екология.

Парадигмата за екологичното развитие и самоусъвършенстване на човека, изведена от мен и развита в труда ми „Екология на човешкото развитие, спорт и здраве“ (1995г.) се основава на експериментално доказаната връзка и взаимозависимост между физическото (телесно), психичното (духовно) и личностното (интер и интра) персонално развитие на човека.

Експериментално беше доказано, че развитието на човека в даден момент е функция от динамичния процес на взаимодействие на личността със средата (външна - природна и социална) и вътрешна (душевна), както и от промяната в случая от страна на човека субектна активност, която сама зависи от наличния опит на Личността, съотнесен с потребното му бъдеще (стр. 59).

Собствената изява на Личността и възможността ѝ за проява на собствена активност зависят от специфичното взаимодействие на генетичните и средови фактори, и собствено-субективно мотивирано взаимодействие на човека с тях.

При проведеното от нас изследване на човешкото развитие един от най-трудните проблеми се оказва разкриването на обективните връзки между социалните и природните свойства на човека, съотношението между генотипното и финотипното у човека в собственото му развитие. По същество това е

проблемът за взаимовръзката между „екологичната потенция“ (свързана с влиянието на социалните фактори) и „екологичната валенция“ (по Ханс Кнютиг)- свързана с влиянието на биологичните фактори.

Този проблем закономерно извежда на преден план въпроса за хармонията у човека. Аз приемам категорията „Хармония“ в смисъла на концепцията на Хераклит, т.е. вътрешно единство и взаиморавновесие между елементите, съставлящи единното цяло, и в смисъла на Хегел- като съотношение между качествените различия, взети в тяхната съвкупност и произтичащи от същината на явлението (нещото) (стр. 102). В този контекст определям, че: „екологичният подход“ към развитието на човека и „екологичната чистота“ на това развитие се заключава в хармонизираното динамично триединство на тяло, дух и личност. Това означава, че при въздействието, насочено към екологизираното развитие на човека и оценката на това развитие трябва да се подхожда комплексно, като се отчита диалектичното взаимодействие на всички видове качества, параметрите и равнищата на личността - физически, психически, личностни и поведенчески дейности, обединяващи изявите му като тяло, дух и личност. В този контекст хармонията придобива ролята на своеобразна мярка при решаването на задачите по екологизирането на човешкото развитие и съотнасянето между „екологичната потенция“ и „екологичната валенция“.

Доколкото Паневритмията е съчетание на физически упражнения, музика и текст- тази хармония, съчетана с колективния начин на провеждане на заниманията, се очертава като перфектно средство, удовлетворяващо изискванията за екологично чистото развитие на личността.

От изключителна роля е положението, че всички упражнения в Паневритмията имат свой вътрешен смисъл, изразяващ определени духовни ценности- цел, която е условие за хармония в човека- единство на здраво тяло, здрав ум и здрава душа. Особено важна в случая е ролята, която П. Дънов отдава на музиката- не само като ритмичен фактор, но и както той посочва, като фактор, който внася в душата разширение,

в духа- сила и мощ, в сърцето- мекота и топлина, а в ума- светлина и свобода.

Втората група научни данни, в които аз виждам връзка с Паневритмията, се отнася до теорията на Ю. Бранфенбренер за развитието на Личността в контекст.

В екологичната среда, в която протича развитието, Ю. Бранфенбренер извежда 4-ри концентрични кръга, които обхващат:

Макросистемата- включваща философията и жизнения стил на живот на хората.

Екзосистемата- включваща стила на взаимодействие с родителите + семейната среда.

Мезосистемата- включваща приятелите, училищната и др. пряко влияеща среда върху индивида.

Микросистема, която включва непосредствено въздействащите условия като социална роля, позиция в семейството и др.

Към тази структура ние добавихме 5-ти най-вътрешен кръг, наречен „интерего система“. Тя включва собствените усилия, които човек полага за своето саморазвитие.

Преценявайки комплексната специфика на Паневритмията, считам, че тя, като единствено познато досега средство, осигурява динамичното обединение на тези 5 вида контексти в развитието на Личността. Впечатляваща в случая е гениалността, с която П. Дънов е прозрял всички тези дълбоки механизми и закономерности и съвършено ги е въплатил в създадената система на Паневритмията- знания, които науката 50 г. след него разкрива и обяснява.

Посочената теоретико-практическа обвързаност на Паневритмията с едни от водещите научни теории и знания относно развитието на съвременния човек ми дава основание да заключа, че Тя заслужава и следва да заеме своето място в науката и социалната практика в областта на образованието, в обществения живот, за да подпомогне изграждането на здраво, вдъхновено и уверено проявяващо творческите си възможности поколение на България.

Струва ми се, че това заключение Станка Лулчева е изразила прекрасно в стиховете си, с които искам да завърша моя доклад:

Вълшебни звуци по пътя ни водят
с красивите крачки на танца вървим
и стъпка по стъпка в кръга на живота
всеки израства със дух несломим.



6. ПАНЕВРИТМИЯТА КАТО СИСТЕМА ЗА ВЪЗПИТАНИЕ

*проф. Вера Бойчева- д.п.н. *,
Надя Донеvsка
Татяна Ванчева*

Съвременното човечество навлезе в нова епоха на глобални промени. България също е в период на криза и обновление. В този преходен период, когато се разпада старата ценностна система, има нужда от образование с нова насоченост, отговаряща на потребностите на глобализацията и единството на народите, образование, създаващо отговорни и творчески личности, изявяващи пълноценно себе си и работещи за обществото. В съответствие с необходимостта от обновление, в началото на ХХ век Петър Дънов създава стройна педагогическа система, която изявява по нов начин традиционните педагогически принципи, фокусирайки вниманието върху духовната същност на човека. Създава също така уникален неин синтез, който е и метод за приложението ѝ в живота, а именно- Паневритмията. Настоящото изложение има за цел накратко да представи основните педагогически принципи на Петър Дънов и възпитателните възможности на различните компоненти на Паневритмията.

Основните педагогически принципи, посочени от известния български педагог, изследовател на педагогическата система на Петър Дънов- Боян Боев са: любов, свобода, опит, навременност, следване методите на природата.

Основополагащият принцип е любовта. Той може да бъде разгледан от няколко страни:

- възпитанието се насочва към разкриване и проявяване на заложения в личността духовен потенциал, а не към постигане на някакви чужди за възпитавания интереси;

* Авторката е преподавател в СУ „Кл. Охридски“

- осъзнаване на собствената значимост и достойнство, независимо от социалната, религиозната или друга принадлежност;

- осъзнаване значимостта и достойнството на всички хора и тяхната взаимна обвързаност; разбиране на любовта като отговорност към себе си и към другите и готовност да се работи в името на общия просперитет;

- разбиране на живота като динамика, а изграждането на личността- като етап от незавършен процес.

Методите, върху които се изгражда принципът на любовта, посочени от Петър Дънов, са доверие в добрите заложби на всеки, позитивна нагласа, избягване на критика, изживяване радостта на всеки миг от настоящето.

Според принципа на свободата, ролята на възпитателя е да създава условия, да подпомага, а не да ограничава развитието на детето. Свободата предполага да не се пренебрегват сегашните нужди за сметка на бъдещите. Тя не е липса на ограничения изобщо, а самоподчинение в името на възвишени принципи.

Опитът като принцип означава възпитание чрез труд, чрез дейност и изисква всеки да приложи на практика идеите, които е усвоил на теория, за да открие какво означават те за него. Методите за приложението му са общуване с природата и обща работа.

Принципът за навременността има две страни:

Да се отчита съществуването на различни етапи в развитието на личността, което изисква прилагането на специфични методи за всеки от тях. През отделните периоди е целесъобразно да се работи със силите, които тогава са в подем - волеви, емоционални или мисловни.

Възпитанието да е съобразено с нуждите и задачите на епохата.

Паневритмията въздейства върху всяка сфера на човешката личност- физическа, емоционална, интелектуална и нравствена, подготвяйки я да постигне единство с висшия космичен ритъм на Живота. Въздейства чрез всяка от съставните си части- движения, музика и слово.

Упражненията от Паневритмията следват определена логика. Движенията в началните упражнения са елементарни, акцентът е върху ръцете. При следващите те постепенно се усложняват, изисквайки все по-добра координация между ръцете и краката. Постига се едно естествено загряване на тялото. Макар че са леки и естествени, паневритмичните движения помагат за развитието на почти всички физически качества- сръчност, гъвкавост, сила, издръжливост, плавност на походката, правилно телодържание. При това, те са подходящи за всяка възраст.

Танцувайки в кръг и движейки се напред, назад и настрани по него, на места в бързо темпо и променлив ритъм, се работи върху изграждане и развитие на пространствената ориентация. Тя се отнася и до усещането за партньора до теб, и за играещите около теб двойки. Трябва добре да се преценява как собствено-то поведение и място се отразяват върху ритъма и пулсацията на цялото.

Подредането на упражненията насочва паметта към по-голяма гъвкавост. Някои от упражненията се изпълняват по един и същ начин, но с лек нюанс в движенията. Други се играят на една и съща мелодия, но с различни движения и текст. Тази вариативност активизира съответните умствени процеси. За да се изпълнят правилно упражненията се изисква организиране и постоянен контрол на вниманието. Пълноценно в кръга се



играе само, когато се поддържа определена будност на съзнанието и адекватност на поведението. Така се постига самовглъбяване и самонаблюдение.

Усилията, необходими да се поддържа продължително време хоризонтално положение на ръцете, да се стъпва по необичаен за ежедневието начин, да се контролира общото положение на тялото, допринасят за укрепване на волята.

Изпълнението на едни и същи упражнения всеки ден създава особен вид трудолюбие. То дава възможност да се откриват и изработват неподозирани детайли, които се проявяват постепенно и в човешкото ежедневиe.

Паневритмията залага в голяма степен на самовъзпитанието и самодисциплината на всеки участващ, защото той по свободна воля се включва в нея, но носи и отговорност за общото изпълнение.

Всяка жива точка от паневритмичния кръг се учи да се съобразява с другите, учи се на човешки взаимоотношения. За образуването на този кръг са нужни поне няколко двойки. Това е колективна дейност, в която всеки е важен и необходим, всички са равнопоставени, няма пръв и последен. Всички са едно, с общ стремеж. Това е предпоставка за осъзнаване ролята на всяка малка частица за функциониране на живия организъм на Природата, за изграждане на колективно съзнание.

Изграждането на правилни геометрични фигури в Паневритмията- кръг, квадрат, пентаграм- само по себе си допринася за разбиране на някои от основните закони, действащи във Всемира.

Изпълнението на песните от Паневритмията развива и усъвършенства музикалния слух, метро-ритмичния усет, музикално-слуховите представи и вокално-певческите навици. Музиката и музикалното възпитание са изключително важна част от педагогическата система на Петър Дънов, защото както сам той отбелязва, „някои от висшите чувства могат да се събудят само чрез музика“.

От древни времена музиката се прилага като метод за трансформиране на енергиите и лечение. Стремежът да се вле-

зе в синхрон с музиката, когато се играе Паневритмия, застава тялото да трепти и да се движи музикално. А такава тяло придобива здраве и добър енергиен баланс.

Хармоничното съчетание на музика и движение носи естетическа наслада и вдъхновение. Възпитава усет към красотата и възвишеното.

Природата е неизчерпаем обект за наблюдение, наслада и поука. Тя поставя човека в среда, пълна с красота и разнообразие. Всяко нещо в нея има свой смисъл и място. Важни са и големите, но и малките неща. Природата нищо не дава наготово, но създава условия за този, който работи, който знае, че доброто семе има добро време, в което да се посее. В природата, както и в човешкото развитие съществуват закони, които трябва да се познават и прилагат.

Идеите за единство на природата и човека, за любовта като водещо начало в живота са принципи, действащи и чрез паневритмичните движения и музика. Така се получава един своеобразен резонанс на всички нива, позволяващ достигането на качествено нови измерения на съзнанието.

Словото като компонент от Паневритмията е силно средство за възпитателно въздействие. Поетичният текст, изпълнен с красиви природни картини и случки от живота, може да послужи като изходна позиция и основа за възпитание на любов към природата и ближните, на вяра в добро-



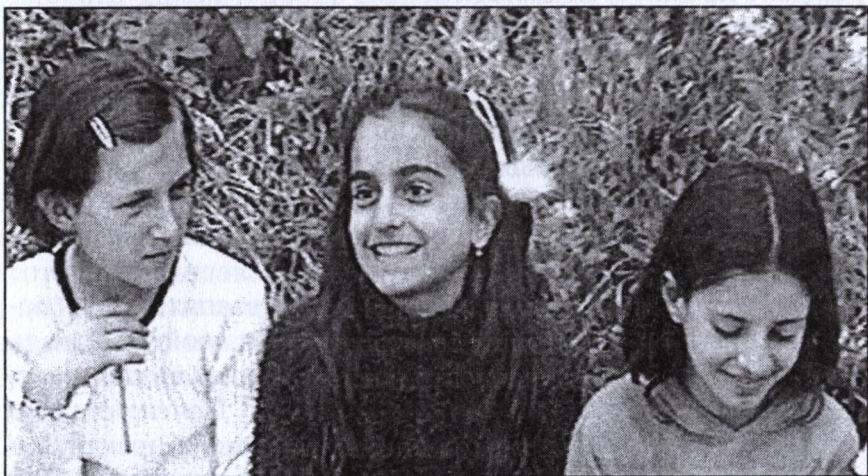
то и в себе си, на щедрост, милосърдие, постоянство, трудолюбие, уважение, благодарност. И в крайна сметка - за изграждане на цялостен светоглед.

Темите, втъкани в словото на Паневритмията, могат да бъдат теми за беседи или за собствено творчество. Дори заглавията на упражненията - „Пробуждане“, „Примирение“, „Освобождение“, „Даване“ и т.н. са подходящи за това.

Паневритмията е динамична система, която не позволява застой, не формира нещата веднъж за винаги, изгражда схеми, но и позволява постоянното им разчупване и разширяване.

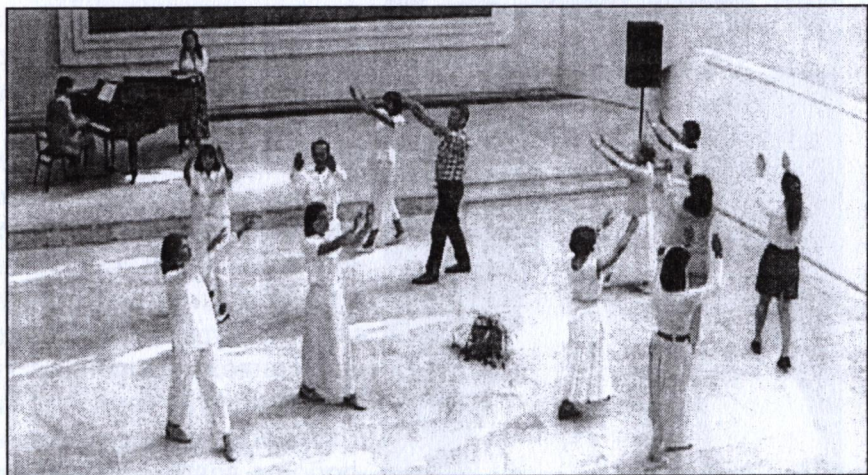
Направеният анализ дава представа за възпитателния потенциал на Паневритмията, разгръщането на който може да я превърне в мощно средство за възпитателно въздействие, което не бива да бъде повече пренебрегвано. Паневритмията обогатява съвременната педагогическа теория и практика и може да помогне за преодоляване на духовната криза на съвременното общество.

Първото заседание завърши с прожектирането на документалния филм „От извора на българското“.



Второто заседание започна с демонстрация на 5 упражнения от Паневритмията : „Евера“ - 11-то упр.; „Изгрява слънцето“ - 16-то упр.; „Запознаване“ - 22-ро упр.; „Колко сме доволни“ - 24-то упр.; „На ранина“ - 26-то упр.

Музикален съпровод: Йордан Камджалов- пиано, Майя Тодорова- сопран.



7. ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА МУЗИКАТА ОТ ПАНЕВРИТМИЯТА ВЪРХУ ЧОВЕКА

*Даниела Найденова,
консултант- проф. Веса Харалампиева**

Паневритмията осъществява контакт с животворните енергии на космоса чрез синхронната и комплексна изява на музика, поезия, хореография, философия, физическо движение (танц) и участие на мисълта. Подобно многопланово развитие оформя и съответно многостранно въздействие. Като една от най-забележителните роли на паневритмичната практика обаче може да се посочи педагогическата заслуга и по-конкретно подтикване към разкриване на знанието за природата и нейните закони чрез собствени наблюдения и преживян опит, събуждане на творческия откривателски дух.

Обект на настоящето изследване е въздействието на музиката от Паневритмията, разгледано през призмата на педагогиката.

Музиката има организиращо значение в целия синкретичен комплекс на Паневритмията. Тя е важния възпитателен фактор, „първият метод, с който трябва да започне новото възпитание“. Добре известно ни е специалното отношение на Учителя Петър Дънов към светското образование, разгърнато в беседите Му като едно ново по структура, форма и съдържание, взимащо положителния опит на миналото и окончателно скъсващо с неуспешно действащите стари модели на мислене и развитие. На практика самият Той осъществява взаимодействие между съвременните подходи на образование (движещи се в посоката на даване информация чрез лекция или урок) и опита на древните школи (задаване на въпроси и получаване на отговори; предаване на знание чрез притчи, разкриващи истините в зависимост от собственото ниво на развитие и напредък на ученика). Като доминанта проглясва обаче многократно подчер-

* Консултантката е преподавател в ДМА „П. Владигеров“

таване, че новото в обществото може да дойде единствено по пътя на музиката. Новият човек трябва да постигне състояние, в което музиката да навлезе и заработи в ума и сърцето му, да постигне музикалност. С чисто сърце Учителя Петър Дънов препоръчва по-широко застъпване на музиката в учебните планове, но не само като увеличен брой часове, а да се осъществи проникване на музиката в целия училищен живот и цялата дейност на ученика, като с това се създаде подходяща музикална атмосфера в цялата образователна система. Подобно изискване ни отправя отново към древността- Орфей, Питагор, Платон, където по-широкото постигане на музиката не като чисто изкуство, а като всеобщ синхрон и хармония е основа на цялата космогония.

„Музиката да не е само отделен училищен предмет, а да се прилага обширно във всички предмети, за да може да укрепи здравето, развие ума, чувствата и волята, усилва паметта, изгради характера и събуди Божественото у човека-Любовта, Милосърдието и др. Защото „някои от висшите чувства на душата могат да се пробудят само чрез музика“.

Да, събуждане на непроявената природа и организиране на физическите, умствените и волевите сили по нов начин наистина се постига чрез музиката и нейната магия. Оттук нататък човешката жизнена енергия започва да поддържа или повдига нивото си, взаимодействайки си с енергийния музикален източник- Космоса.

Поемайки определени светли и музикални вибрации, поведението на разумните живи същества придобива нови нюанси. Движенията и жестовете на тялото стават смислени, ритмични и пластични; емоциите и мислите се уравновесяват; задълбочава се вътрешната вглъбеност и уважението към околните индивиди; оценява се значимостта на природата и вселената и се открива собственото място в нея. Или с други думи: принципите и правилата на Паневритмията стават част от човешкото битие. Подобно на Питагорейската евритмия се търси постигане на хармония между жителите на полиса (хоризонтален катарзис и енергиен баланс), водеща до вертикално издигане и включване в космичния ритъм.

Погледнато метафорично и обобщаващо, бих нарекла Паневритмията учител на всички и на всеки. Тя дава познание, възпитава, образова и обучава всеки, който дори само надникне в нея. Съвсем логично е в музикално- педагогичния процес да се открият елементи на психологията. Съществен момент е например терапевтичният ефект. Защото силата на музиката „организира тялото, а оттам и мисълта, организира мисълта, а оттам и всички клетки... Музиката от най- древни времена се прилага като метод за трансформиране на енергиите и за лечение. Във физическия свят тя е необходима, за да организира дезорганизираната материя. Физическият свят е дезорганизиран. Чрез музиката материята ще трепти хармонично.“ Или по-конкретно музиката се явява идеално средство за постигане на баланс между мисли и чувства, чрез което Вселената се проявява и учи децата си. Доверявайки се на този космически учител и неговата мъдрост в музикално-ритмичните движения, се постига дълбока вътрешна, дори по-правилно би било да се каже съкровена интимност. А това е нужно на всеки педагог, който открива и развива индивидуалните качества и таланти на учениците. Убедена съм, че Паневритмията като опитен учител дава всекиму нужното, съкращава криволическия път на търсещото лутане и подарява житейско време, разкрива един свят на красота и съвършенство, с което пък се доближава до естетическото въздействие.

Развивайки богата душевност, телесна красота и здраве, чрез всекидневно изпълнение на упражненията и тяхното символно-схематично претворяване във физическото и духовното битие на човека, се постига цел, подобно на древногръцката „калокагатия“. Открива се и малка прагматична страна- всичките музически изкуства са вложени и синтезирани в един общ цикъл. Музикант, поет, танцьор, мим, учен с познания по астрономия и история, артист, играещ главната роля на сцената на своя живот- това е всеки един, танцуващ Паневритмия.

Как музикалните ритмични упражнения могат да помогнат на педагогиката? На първо място може да се постави израждането на нравствени и морални ценности. За част от тях се каза вече. Като допълнение към написаното е възможността,

давана от Паневритмията за изглаждане и хармонизиране на междуличностни отношения и намаляване, и уравнивяване на егостичното поведение у всеки един. Така на практика се увеличава уважението към всяко живо създание, а собственото самоуважение достига нормалните си позиции. Прехвърлянето по закона за аналогия на природните и всемирните принципи към личната „клетъчна република“ оцветява в нов нюанс и осмисля по духовен път физическото ни съществуване. Еволюцията следва неизменно своя ход и всяко творение преминава оттам, спира се и дори понякога пада и страда, ако развитието го налага. Само чрез взаимопомощ и саможертва може да се постигне облекчаване на трудностите по пътя на човешката душа и хармоничното издигане до първоизточника ѝ- Космоса или Бога. Опознавайки етапите на развитие на душата и състоянията, през които тя преминава, заложи изцяло в Паневритмията, се разбират и обикват другите хора. Стопени са отрицателните качества като гордост, надменност, завист, злоба, корист. Когато вътрешният дискомфорт е ликвидиран и е налице едно хармонично светоусещане, проблемите- било то вътрешни или външни, изчезват и хората стават по-добри и отзивчиви.

Основание да твърдя подобно нещо ми дават наблюденията над постигането на синхронност между физическо и духовно поведение по време на танца, както и след това. Когато участниците се отнесат отговорно към нужната вътрешна духовна работа, резултатите рано или късно се появяват. Чистата мисъл освобождава ума от рационалистичните му окови и го дарява със светлина, топлината на сърцето, прогонва отрицателните емоции и открива пътя на Всемирната Любов. Всички правят заедно уверена крачка по пътека на земната еволюция, осъществявайки хоризонтално и вертикално психично равновесие.

Всеки един от нас се ражда творец и откривател. По пътя на сегашния образователен процес чрез логиката, анализа и синтеза, изцяло застъпени в него, тези способности се задушават у детето до пълното им умиране в някои случаи. Запазването на чистото детско светоусещане и творческото преоткриване на Всемира е привилегия на хората от сферата на изкуството. Светът на Паневритмията създава подобна съхранителна възмож-

ност. Той не повтаря усвоените логика и модели на човешкото жизнено поведение. Изграден е от други по-висши принципи, ръководещи космоса и даващи свобода на съзидателните и творчески сили, а оттам и на подобна нагласа. Само ще загатна за най- малкото, което може да постигне човекът, който играе и осъзнава упражненията. Усвоил основните закони на Вселената, той започва да открива нови качества, способности и възможности в самия себе си. Тогава сътворява собствена „симфония на живота“, съобразена с индивидуалните му особености и в хармония със света. Променя се стойката, лицето засиява, движенията се омекотяват, стъпките се премерват според ситуацията, мислите и действията стават по-разумни и смислени, проблемите се преодоляват артистично и гъвкаво. Човекът е намерил своя основен тон, от който е изграден и успешно го използва, а не се движи по установени стандарти и утъпкани пътеки.

Паневритмията създава определена интонационна среда, включваща сугестията на музика и слово, физическо движение и жест. Към музикално-словесното акустично внушение се прибавя директното въздействие на словесния текст и извън художествения ефект на мястото, определено за Паневритмичната игра (сред природата повъзможност в планината или в гората).

Ако си припомним древната теория за етосното влияние на ладовете, откриваме общи черти.

Макар да са написани в съвременната мажорно-минорна система, в общата атмосфера на песните се наблюдават дорийски и фригийски хармонии, а лидийските и йонийските „разхлабващи“ съзнанието са избегнати. Стъпката и напевността следват ритъма на словесния текст, жестът изразява дълбоката вътрешна сила. Постига се забележителен ритъм, който както при калокагатията не може да се разруши при никакви обстоятелства. Телесният ритъм се възпитава с гимнастическите упражнения, а ритъмът на душата се изгражда и поддържа с „музика“ (триединство на музическите изкуства поезия, танц и музика). Това е античното философско схващане. Евритмията на Питагор научава на верния ритъм в пеене, свирене, танц, реч, мисли и постъпки, живот и смърт. Крайната цел е да се включиш в космичния ритъм и получавайки просветление, да възп-

риемеш хармонията на „музиката на сферите“. Петър Дънов от своя страна обогатява и доразвива древната космогония. Разликата не е само в представката „пан“. Най-ценното е заложеният демократично действащ възпитателен принцип. Собственото развитие до голяма степен, ако не и изцяло, зависи от свободната воля на човека. Съответно отговорността е по-голяма, но на нея Паневритмията учи постепенно и с търпение всеки, който има желание да развива по хармоничен начин еволюционните си процеси и с това да помага на еволюцията на цялата Вселена.

При по-детайлно наблюдение на музикалните елементи се откриват интересни особености. Тоналният план е развит, както вече се спомена, в съвременна мажорно-минорна система, но са използвани редуване на паралелни, едновременни и доминантови тоналности, всичките обаче разгърнати по 7-те основни тона. Това създава възможност за аналогия с чистите цветове на дъгата, а съвместното им проявление ги обединява в единен светлинен и звуков лъч, чието въздействие е здравословно, интелектуално и морално пречистващо. От друга страна се получава своеобразна рамка, изградена от триделната тонална форма на първото и последното упражнение. Началото е в ла минор-ла мажор-ла минор, а краят в до мажор-до минор-до мажор. Тръгва се с проявление на волеви качества, милосърдие и благодарност (тонът „ла“, индигов цвят) и се стига до жизненост, радост, любов („до“, червено).

Метричната пулсация е предимно триделна ($3/4$, $3/8$, $6/8$, $7/16$), което вероятно е продиктувано от танцувалната подвижност. Три от упражненията са в маршова стъпка и съвсем логично фактурата е подредена в двувременен метрум- „Тъкане“, „На ранина“, „Пентаграм“. Точкуваният ритъм придава неоходимата смислова категоричност.

Открива се и хармонично съчетание на усложнени в музикално и хореографско отношение елементи. Например в „Стъпка по стъпка“ простото движение в краката е разнообразено с по-сложна мелодична линия (секвенционно и модулативно развитие- започва се от до мажор, преминава се през ла минор,

фа мажор, ми мажор и се стига до ре минор; дълга фраза и песенна структура, редуване на 3/8 и 6/8).

Кwartово-квинтовите интонации и особено квартовите начала на много от упражненията препращат към фолклорната пентатоника, а ритъмът на ръченицата води директно към изворите на чистата народна музика.

Като поредна отлика мога да посоча възпитателното въздействие на музиката и словото не само върху психиката, но и върху физиката. Спокойният ритъм на началните песни, пресъздаващ пробуждането на природата, настройва и провокира плавни движения на тялото. Неравноделният метрум на ръченицата в „Колко сме доволни“ и във втория дял- „Слънчеви лъчи“, импулсират виталност и подобряват соматичното състояние.

За педагогиката превъзпитанието е най-труден процес. Рушенето на старите навици се поддава мъчно, а понякога протича болезнено. Много по-леко е да се научи нещо ново, отколкото да се изкорени старото. В паневритмичната практика превъзпитанието протича леко и без излишно форсиране. Веднъж схванали ритъма на танца, участващите постигат омекоотяване във всяко едно положение- движение, жест, реч, мисли, чувства и поведение. Тук се наблюдава и друг възпитателно-хуманен принцип: след като си оправил и хармонирал собственото си състояние по време на упражненията и си се справил с проблемите, поглеждаш към другите и ги даряваш с красива мисъл и любов. Музикално-словесното и ритмично внушение събужда мисловни енергии, прочиства паметта и подсъзнанието от стари „замърсявания“ и открива път за нови знания. Музикалният акомпанимент като цяло развива асоциативните способности и символно-образното мислене.

Като многото страни на педагогическия процес, протичащ в паневритмичната практика могат да се добавят и още някои взаимнопроникващи се елементи- възпитание и самовъзпитание, образование и обучение, особен вид трудолюбие и изработване на навици за правилна вокална постановка. Организирайки психиката и въздействайки на по-високо емоционално ниво, се осъществява етапът на възпитанието. Той не може да

протече без усвояването на личен опит и разумно поведение, т.е. включва се и образованието като изявен момент. И ако приемем, че педагогиката е сфера, в която действа някаква принуда, а в изкуството има свобода и красота, можем да заключим, че паневритмичната практика представлява особен вид изкуство.

Не на последно място може да се посочи естетическото въздействие на музикалната част от Паневритмията. Възпитателен ефект, удовлетворение и наслада носят изчистените линии на мелодията, ясната фразировка и премерената ритмична пулсация. Едва ли би имало по-красив начин да се формира лаконичност на израза, съчетан с финес и емоционален баланс.

Паневритмията е мъдър и търпелив учител, източник на познание за законите на живота и космоса. На учениците си тя разкрива една по една тези тайни и им помага да усвоят почерпения опит, за да може той да придобие стойността на истинско познание. Разполагаме в ръцете си с чудесен дар за бъдещите поколения на България. В края бих искала да припомня думи, чието звучене е в синхрон със скромните ни усилия и казани от Учителя Петър Дънов още при изучаването на Паневритмията на Изгрева:

„За нейното проучване ще трябва да се изучават школи, ред лекции и курсове. В тези курсове тя ще трябва да се обоснове научно, ще трябва да се изучават нейните основни принципи и закони и същевременно да се проучи практически“.

8. ПАНЕВРИТМИЯ - НОВИЯТ ТАНЦ

Елисавета Йорданова

„... това е Великата Всемирна Хармония на движението ...“

Петър Дънов

Танцът, като израз и експресия на обществото, което представя, се развива от първичните движения на първобитните хора до съзнателно създавани форми и движения, удовлетворяващи естетическото чувство на човека. Всяко време има своя танц и фактът, че танцът е съществувал векове и още съществува, говори за неговата непреходност. Танцът е приемал различни лица- жестов, чувствен, ритуален, театрален, дворцов, индивидуален, импровизиран, групов, сценичен, строго регламентиран, съвременен и още много други лица, променяйки своята изразителност във времето.

Българският народ е съхранявал своите традиционни танци (фолклорни, ритуални, обреди), които са популярни не само у нас, а и в целия свят. Всеки българин би следвало да бъде горд, след като чуе аплодисментите на наши артисти (певци и танцьори) в чужбина.

Но един също толкова български танц беше обричан през годините на неразбиране от голяма част от българските още преди да бе достигнал своята истинска национална премиера. И въпреки ограниченията той е жив и днес, и печели все повече свои последователи у нас и в чужбина.

ПАНЕВРИТМИЯ- танц, създаден на българска земя, в началото на 30-те години на ХХ век от духовния Учител Петър Дънов. Танц, който носи в себе си традиционно българска характеристика и полъха на новото време...

Роден в онези години, когато в Америка и Европа балетът среща своя опонент в лицето на нови модерни танцови форми и техники, Паневритмията ни нарежда на едно от пър-

вите места по ново разбиране за танц и движение, ново усещане за връзка между физика и духовност.

Паневритмията ни показва красноречиво, че е танц, достъпен за всеки, който го желае. Опростените, хармонични и изчистени движения дават възможност на всеки да изпита удоволствие от физическа и естетическа наслада при и след изпълнение.

Ако човек мисли, чувства и се движи, то той несъмнено може и да танцува. Една древно-индийска поговорка гласи: „Танцът е единственото наше богатство по рождение...“ Но като че ли точно това богатство е загубено от съвременния забързан в своето ежедневие човек. Нарушено е триединството ум-сърце-воля. Танцът е изключително ценен в социален аспект, влияе на човека като развива физически тялото му, укрепва волята и отваря духовността му.

1937 г. е преломна от историческо и приложно значение на танцовото изкуство и неговите образователни възможности. Те са манифестирани от Международна танцова конференция в Париж през лятото на същата година. Целта на тази конференция е да се подчертае ценното у танца като образователно средство и да се подтикнат страните в Европа към неговото приложение, да се подчертае глобалното и културно значение на танца в развитието на обществото. Съвсем скоро се очертава ново ниво на развитие- танцът като медия. Старите форми и традиции са изоставени, нови се появяват на хоризонта и заемат и до днес своето място.

За да разберем танца, днес е необходимо да се върнем малко назад в светлината на последователни събития, да наблюдаваме условията, които са дали тласък на расови, фолклорни, аристократични или други форми на танц. Но каквото и да се е случвало, новите форми и тенденции постепенно са се развивали и прораствали в духовни идеали. Танцът става част от културното развитие на даден период и влияе на социалния модел през този период. Ето защо танцът може да служи и днес в нашето търсене на по-богат, духовен живот. Магията на танца може да възстанови нарушената хармония в нашия живот.

И като че ли интуитивно, а може би нарочно следвайки основната дискусия на тези форуми, Петър Дънов създава танц.

„... това е новото, което трябва да се внесе в днешната култура. Тя (Паневритмията) има да играе важна образователна и възпитателна роля в училището. Въвеждането ѝ ще даде голям тласък за вливане на нови културни ценности...“ (Петър Дънов).

Той обучава много последователи на Паневритмия не само как да танцуват новия танц, а как чрез него да възпитават у себе си любов към природата, към ближния, радост от живота и неговата красота, добра мисъл и постъпки. Възпитава и много други добродетели като справедливост, разумност, хармония, братство и свобода.

По време на танц, особено колективен, се ражда изблик на радост, на единение. В пластиката и ритъма на движението се ражда чудесното чувство на радост, което е толкова целебно за нашата психика. Постига се колективна медитация, отлична почивка, зареждане на нервните центрове и възстановяване на нервно-психичното равновесие. Днес дори се налага ново разбиране на танца като средство на енергийно-информационен обем и терапия. Танците са отлично средство за развиване на гъвкавостта и подвижността на ставите и отстраняване спазмите на кръвоносните съдове. Танцът има и лечебно въздействие.

Петър Дънов потвърждава своето напредничаво мислене, подреждайки 28 упражнения в строга последователност и ред, застъпвайки трите основни композиционни компонента на танца-пространство, време и енергия.

Хармоничното съчетание и последователност от движението е т.н. композиране на танц или с други думи при Паневритмията има наличие на точна хореография. В третата част „Пентаграм“ участниците са част от самата композиция, негови движещи радиуси. Това е еволюционно начало и точен пример за хореография.

Изпълнението на Паневритмията в кръг и по двойки носи традиционното и социално начало. Българските народни

хора са играни на мегдана, най-често в кръг, а българската ръченица е танц по двойки. Дуетната форма съществува както в културно-движенческият социум на целия свят, така и в Паневритмията. Това е ясно доказателство за значението на новия български танц. Съвършенството на Паневритмията не е продиктувано само от кръговата му форма като съвършена такава, но и от участието на мъжа и жената в дует като висше природно единоначалие (инг-янг). Тук се проявява и равнопоставеността на мъжа и жената при преминаването от външен към вътрешен кръг и обратно. В кръга няма водещ- всички са равни! Този факт (равнопоставеността), присъстващ в композиционното решение на Паневритмията, сам по себе си е бил доста напредничав за времето на създаването си.

По мое мнение можем да направим и аналогия с друга древна източна форма за хармонично и двигателно развитие на човека- Тай Чи. И в Паневритмията, и в Тай Чи важни са правилното дишане, изправеното положение на гръбначния стълб, изпълнението сред природата, изграждане на колективното съзнание, точното преместване на тежестта от единия крак на другия и др. Това потвърждава, че Паневритмията е танц за целия Всемир.

Или както Айнщайн казва: „Господ не хвърля зарове...“ т.е. няма случайности. Петър Дънов допълва: „Тези движения са основани на дълбоко познание на силите, действащи в човешкия организъм и цялото битие.“

Всеизвестен е постулатът, че човек чрез танца влиза в контакт с всемирното творчество на няколко нива: физическо (физика), емоционално (чувства), ментално (мисъл).

Паневритмията като танц дава същата тази възможност за духовно-физическа съприкосновеност.

Анализирайки танца Паневритмия, откриваме и други особености, прилики и аналогии с българските фолклорни танци.

Повече от упражненията в Паневритмията започват с десен крак, както в 90% от българските фолклорни танци. Ъгълът, под който се движат ръцете напред и нагоре е 45⁰- почти същото е положението, в което се намират ръцете при танца

„Ръченица“ и „Джиновско“. Движението е обратно на часовниковата стрелка, така както се играят българските хора. Друг съществен елемент е пляскането с ръце, което е трайна прилика с българския фолклор. Плавността на ръцете при упражнението „Летене“ напомня за изпълнението на ръцете при „Тракийски“ и „Добруджански Ръченик“, а стъпването от пръсти към пети доближава по маниера на изпълнение на Пиринските хора.

Народът дори пее: „... леко стъпвай...“

Точният брой стъпки създават усет за линия, партньорство и хармония между участниците. В някои от упражненията („Колко сме доволни“, „Стъпка по стъпка“, „Хубав ден“) на Паневритмията, ръцете са в положение „на пояс“, което е изключително характерно за българските фолклорни танци.

Ранното изпълнение на Паневритмията (сред природата), напомня за сутрешния, считан от българина за по-здравословен, труд на полето. Влизането навътре в кръга и обратно при „Слънчеви лъчи“, напомня за графиката, по която се танцуват танците от Мизия.

Ритмите на българина водят началото си от светилищата, свързани с най-ранна космогония. Нашата ръченица е танц, посветен на Слънцето. Пулсът на Ра тупти в нея и се е предавал през вековете. Ритъмът на ръченицата наподобява ритъма на дишането и усилва дейността и ритъма на човешкия организъм. Ритъмът и движението като всеобщи закони в Приро-



дата са заложени и в танците на българина и по този начин той става от едно всемирно цяло.

И само един скок в историята на модерния (съвременен) нов танц и се налага да отбележим друг факт, касаещ появата и развитието на Паневритмията като нов танц. По същото време- 20- 30-те години на ХХ век, когато се създава Паневритмията, в Америка една жена на име Айседора Дънкан създава своя интерпретационен танц. Тя също е танцувала на открито и в съприкосновение с природата. Поставя се началото на съвременния танц като контрапункт на класическия балет. Айседора е танцувала вдъхновено, с плавни движения, изобразявайки полета на птиците и полъха на вятъра, усмихната и замечтана, облечено в бяло.

Белите ризи, символ на чистотата и откровението, присъстват както в българските фолклорни танци, така също и в Паневритмията.

В някои от упражненията на Паневритмията могат да се търсят и по-специфични прилики с танците на българина.

Например „Дигане“ и „Красота“ имат прилика с „Дайчово хоро“.

„Евера“ съдържа движения, разчетени на 3 или в 7/8 размер както е при „Ръченица“.

„Скачане“ се доближава до „Джиновско“, макар и в по-бавно темпо. При „Тъкане“ кръстосаната стъпка, размяната на местата на участниците, смяната на водещия крак (от десния крак на левия крак) е друг точен пример за хореографирана фраза.

В „Мисли“ успоредните ръце, които изпълняват люш, събират се и се отблъскват, приличат на ритуалните танци на българина, свързани пряко с духовния му живот. Интересна е акумулацията на движенията от първите 10 упражнения на цикъла „Първият ден на пролетта“ и тяхното развитие в следващите цикли на танца. Това своеобразно разгръщане на хореографските фрази се използва и днес в съвременната хореография.

Звучи далечна следната аналогия с класическия балет, но по мое мнение „Изгрыва слънцето“ е едно грациозно адажио.

„Квадрат“ и неговата архитектура на движението е чисто дивертиментно хореографско решение, а красивия хват за ръце при „Запознаване“ и „Хубав ден“, напомнят за съвременните форми на танц, появили се също през ХХ век- валс и танго. В същото време те не губят българското си звучене посредством прилякването и лекото пружиниране в коленете при изпълнение, така както се танцува в Пиринска фолклорна област.

„Колко сме доволни“ е може би най-българското упражнение със своя хват „на пояс“ и за ръце. Кръстосаната стъпка и ръце „на пояс“ и в люш при „Стъпка по стъпка“ и „На ранина“ създават настроението, което създават и фолклорните танци. „Дишане“-то присъства както в Паневритмията, така също и във всички съвременни танцови техники за трениране с основно правило: издишването да е два пъти по-дълго от вдишването.

Отново бих посочила примера с Йога и Тай Чи и връзката им с Паневритмията чрез упражнението „Промисъл“, където своеобразното „обливане“ с положителна енергия на творческото начало и мисъл, сочи за всемирното значение на новия български танц и връзката му с останалия свят.

Композицията „Слънчеви лъчи“ в най-задълбочен анализ говори за истинското танцово лице на Паневритмията. Разгъването и събирането на лъчите и всички танцови елементи като кръстосана стъпка, люш, пляскане, обикаляне на партньора, пружиниране, ход напред и назад, дават откровенията усещане за танц. А последната трета част- **Пентаграмът**, е венец на една съвременна хореографска визия, носеща традиционно българското танцово изкуство, семпло стилизирано, но така също отличаващо се и с ново съвременно звучене и облик в композиционен план.

Съвременното звучене на Паневритмията се допълва и от нарочно създадената музика и текст за упражненията и изпълнението ѝ от класически струнен инструмент- цигулка. И пак във връзка с националното и традиционното музиканти-те свирят в средата на кръга, така както са правили старите български музиканти на мегдана.

И може би ако искаме, можем да открием още много прилики и аналогии с наши и световни танцово-двигателни образци и не за последен път да потвърдим, че приносят, който Петър Дънов има със създаването на българския Нов танц Паневритмия, има значение за българите.

Паневритмията като едно естествено продължение на духовно-физическото и културно наследство на българина трябва да бъде изследвана, изучавана, точно и убедително разпространявана. Това е „радиото на новата Култура“ - българската медия за света.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сп. „Паневритмия“, год.1, бр.1, 2001г. „Познания за бъдещето“ - А. Янкова,
2. Ив. Зашева, „Паневритмия“ бр.1,2001год.
3. „Паневритмия“ от Беинса Дуно- Светозар Няголов, „Виделина“, 1999 год.
4. „Паневритмията- синтез на идея, слово, музика и танц“ - д-р Св. Балтова, сп. „Житно зърно“, бр.1, 2001 год.
5. „Моята изповед“ - Айсидора Дънкан „Хр.Г.Данов“, 1992 год., превод
6. „Радиестезия“ - 2 част, М. Мандаджиева
7. „Паневритмия“ - Петър Дънов, Културна Асоциация „Беинса Дуно“, 1996 год.
8. Цитати на Учителя Петър Дънов
9. в-к „Лечител“, бр. 52 от 30.XII.1999 год.

9. ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИ АНАЛИЗ НА ДВИЖЕНИЯТА ОТ ПАНЕВРИТМИЯТА

Тильо Тилев, Всеволод Яцевич

„Всяко движение, съзнателно или несъзнателно, е функция на нещо. Всички движения, които са в съгласие със законите на природата, са на място. Те могат да лекуват човека. Чрез движенията човек регулира енергиите на своите органи.“ (1)

Разумното приемане, преработване и изпращане на информация и енергия е главно условие, от което зависи способността ни да пасваме с обкръжаващия ни свят. Енерго-информационен обмен се извършва на физическо ниво, на ниво чувства, на ниво мисъл и дух.

Движенията от Паневритмията имат своя траектория, по която може да отчетем промяната на координатите посредством стробоскопичен метод. По разположенията на точките по траекторията извличаме информация за пространствено-временната ориентация, за линията, за скоростта и ускорението от всяка фаза на движението. Резултатите могат да се представят таблично, графично и да се изразят аналитично. Движения или процеси, чиито моментни стойности на някои от параметрите им се повтарят през равни интервали от време, се наричат периодични. Най-простите и чисти периодични движения се представят графично чрез синусоида или косинусоида. Както от светлинен лъч през призма получаваме цветните му съставлящи или спектър, както от звука посредством анализатори получаваме обертоновете му, така и всяко сложно движение по математичен метод може да се разложи на неговите хармоници или „обертонове“.

Движенията от Паневритмията са сложни, непрекъснати и периодични, което прави възможно разлагането им в тригонометричния ред на Фурие:

$$f(t) = a_0 + a_1 \cos \omega_1 t + a_2 \cos 2\omega_1 t + a_3 \cos 3\omega_1 t + \dots + b_1 \cos \omega_1 t + a_2 \cos 2\omega_1 t + a_3 \cos 3\omega_1 t + \dots \quad (1)$$

$$f(t) = \frac{a_0}{2} + \sum_{n=1}^{\infty} (a_n \cos n\omega_1 t + b_n \sin n\omega_1 t) \quad (2)$$

полагаме , като

$$f(a) = \frac{a_0}{2} + \sum_{n=1}^{\infty} (a_n \cos n\omega_1 a + b_n \sin n\omega_1 a) \quad (3)$$

или предпочитаемия вид

$$f(a) = A_0 + \sum_{n=1}^{\infty} A_n (a_n \cos n\omega_1 a + \psi_n) \quad (4)$$

където

$$A_0 = \frac{a_0}{2} \text{ е постоянната съставляща} \quad (5)$$

$$A_n = \sqrt{a_n^2 + b_n^2} \text{ амплитуда и} \quad (6)$$

$$\psi_n = a \tan \frac{a_n}{b_n} \text{ фазовото изместване на } n^{\text{тия}} \text{ хармоник.} \quad (7)$$

За изчисляване на амплитудните и фазови отмествания използваме графо-аналитичния метод. При него изчисляването на определения интеграл се заменя с намиране сумата на краен брой съставлящи. За целта разделяме периода T на функцията $f(\omega_1 t) = f(a)$, графично представяща движението, на m равни интервала Δa , така че $m\Delta a = 2\pi$. Необходимите коефициенти определяме от формулите на Ойлер (Л-3):

$$a_n = \frac{1}{\pi} \int_0^{2\pi} f(a) \cos(na) da \approx \frac{1}{\pi} \sum_0^{2\pi} f(a) \cos(na) \Delta a \approx$$

$$\frac{2}{m} \sum_{k=1}^m f_k(a) \cos(n_k) \frac{2\pi}{m} \quad (8)$$

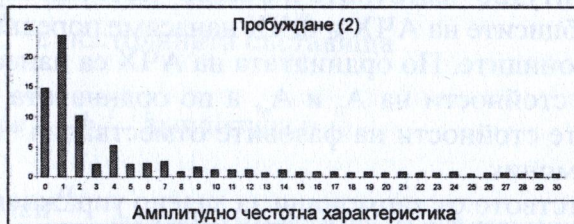
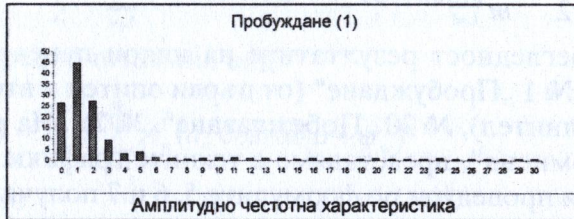
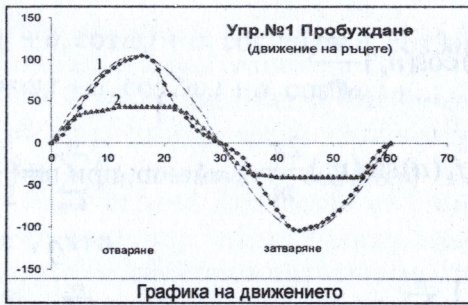
$$b_n = \frac{2}{m} \sum_{k=2}^m f_k(a) \sin(n_k) \frac{2\pi}{m} \quad k=1 \dots m, \text{ при } n=0, a_n=a_0 \quad (9)$$

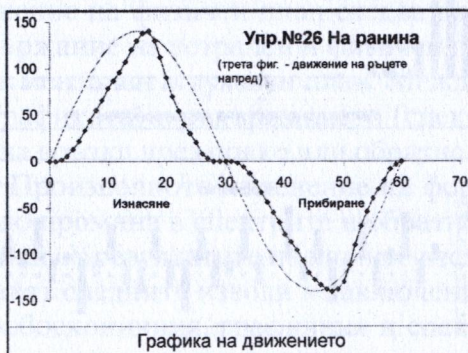
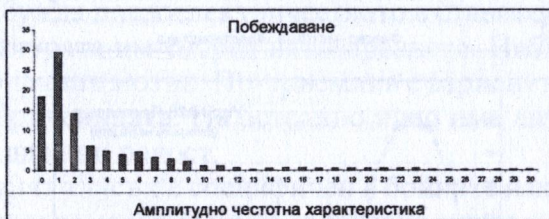
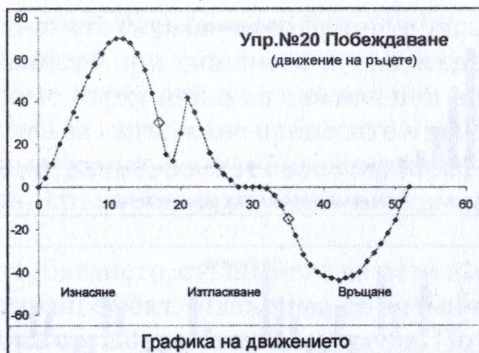
$$A_0 = \frac{a_0}{2} = \frac{1}{m} \sum_{k=1}^m f_k(a) \quad (10)$$

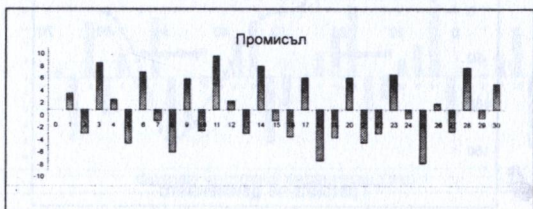
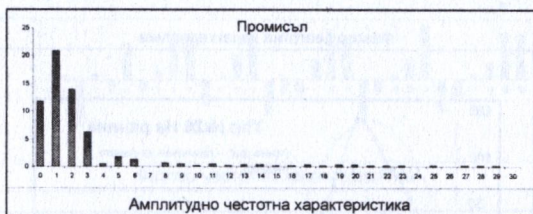
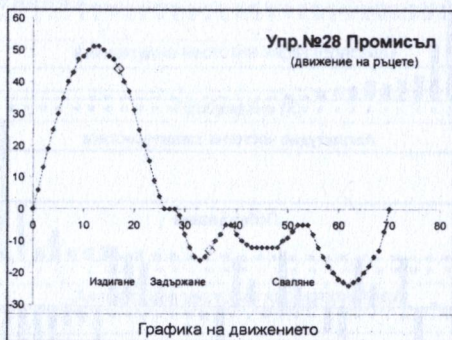
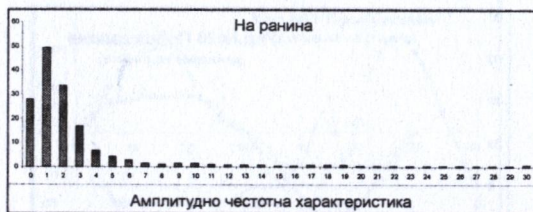
За прегледност резултатите на някои паневритмични движения, № 1 „Пробуждане“ (от първи опитен и втори начинаещ изпълнител), № 20 „Побеждаване“, № 26 „На ранина“ и № 28 „Промисъл“, представяме с техните графики. След изчислителни процедури по формулите 5, 6 и 7 получаваме данни за амплитудно-честотните и фазово-честотни характеристики. По абцисите на АЧХ и ФЧХ нанасяме поредните номера на хармониците. По ординатата на АЧХ са нанесени амплитудните стойности на A_0 и A_n , а по ординатата на ФЧХ-изчислените стойности на фазовите отмествания Ψ_n до тридесети хармоник.

Богатството от хармоници за дадено упражнение е толкова по-голямо, колкото графиката му се отличава от тази на синусоидата. По-стръмният участък от графиката изразява по-голяма скорост на промяната. При хоризонтални участъци имаме равномерно движение или застой. Колкото по-стръмен и тесен е импулсът, толкова по-бърза е промяната на скоростта при движението. Такъв е пиковият импулс при изтласкването.

При движения, близки до синусоидата, енергията се разпределя плавно и равномерно. Няма дразнещ и възбуждащ ефект на биоелектричеството, няма рязко натоварване на мускулните групи. Но се изисква сериозна работа по овладяването на биомеханичните особености. Влияят релаксиращо и болкоуспокояващо. Този род движения са бедни на хармоници и са с преобладаващ магнетичен ефект.







Трапецовидната форма на графичните участъци се представя от движението при дишането и там, където искаме да се концентрираме върху някакъв символ или идея. Това движение способства за задържане процесите в централната нервна система, има успокояващ и балансиращ ефект, стабилизира психиката, кръвното налягане и повишават издръжливостта.

Скачането, бягането, стъпването на пети имат силно подчертан стимулиращ ефект. Извършва се ритмична гимнастика на вътрешните органи и скелетни мускули. Подобряват кръвообращението и освобождават отлаганията по него. Ударът на пети възбужда пиезоелектричеството в ставите, което изгражда структурата им според натоварването. Неблагоприятно е за гръбначния мозък. По-приемлив е вариантът с пружиниране при ръченицата. На астрално ниво има антидепресиращ ефект, дава ни радост.

Пиковият тласък е специфичен в бойните изкуства. Резкият и кратковременен импулс означава мигновена промяна на скоростта на електричеството в нас. Концентрираната енергия в кратък интервал има огромна мощност и богатство от хармоници, пренасящи енергия дори извън скалата на физичните вибрации. Поради тази причина се усеща отнасяне на енергия на физично, емоционално и духовно ниво. Движенията са електризиращи и понякога блокират обмяната.

Някои от движенията еманират физическа красота и хармония, други овладяват чувствата ни, а трети - духовната сила. Всяко движение на физичен план следва някаква форма, която има съдържание на астрален и физичен план, също така и смисъл на ментален и духовен план. Между формата на движението (графиката) и съдържанието (спектрите) му винаги съществува връзка чрез пряко или обратно преобразуване на Фурие. Произволното изменение на формата на движението води до промяна в спектрите и обратно.

Изхождайки от резултатите на нашите изследвания, могат да се направят следните изводи и заключения:

1. От стробоскопичния, графичния и спектрални портрети на паневритмичните движения следва, че те са естестве-

ни и изпълними от всеки. Отклоненията от синусоидалната (релаксираща) форма на графиките и обогатяването на спектрите им става постепенно при всяко следващо упражнение.

2. Амплитудно и фазово-честотните характеристики могат да бъдат изходна база за моделиране графиката на импулсите, коригиране и отработване на движенията.

3. Съответствието между тон, ритъм, идея и движение ще ни даде възможност да намерим върното темпо и форма на движението, за да влезем в тоналната хармония.

4. Установената графична форма на движението може да се преобразува в електричен или магнитен импулс за синхронно въздействие чрез електромагнитна, аудио и видео терапия, за включване на повече канали на въздействие и участие на пациента в лечебно-възстановителния процес.

5. Предстоящите работи по бихармоничен анализ на ръцете и краката едновременно ще ни разкрие и допълващата картина на сумарните и диференциални честоти.

6. Методът, приложен за първи път за тази цел, улавя най-фините и дълбоки нива, влияещи върху тренировъчния и изпълнителски процес.

7. Нюансите на движенията в по-големи подробности се улавят във фазовия хармоничен спектър, все още недостатъчно интерпретиран в сравнение с амплитудния.

8. Всяко движение е израз на природен или космичен процес. Съпоставянето на графиките им би изяснило спорните моменти по изпълнението.

9. С нарастването на поредния номер на хармониците амплитудата им намаля. Енергията, пропорционална на амплитудата, също би трябвало да намаля. Но пък от друга страна енергията, пропорционална на квадрата от амплитудата, бързо нараства. Движенията в Паневритмията не са самоосцилиращи, а са принудени процеси в една отворена и многосвързана система.

10. Повишената амплитуда на някой хармоник от по-висок порядък е резултат от постигнатата синхронизация на движението с този обертон. Това ни показва, че изпълнението е в тон, в резонанс с този хармоник и че обектът на движението

акумулира енергия от него. Откликът ни към по-висши астрални, ментални и духовни мотиви повишава и физическите ни възможности. Настройката към по-висши вибрации е намирането на верния тон и форма в съзвучие с идеята.

ЛИТЕРАТУРА

1. П. Дънов, „Книга за здравето“, Астрала, 1999 год.
2. Колектив, „Ръководство за изучаване на Паневритмия“, 1999 год.
3. В. Лойполд, „Справочник технически формули“, Техника, 1971 год.
4. Е. Пасынков, „Общая физиотерапия“, Медицина, 1969 год.
5. Списание „Паневритмия“, бр. 1/2001 год.
6. А. Янкова, „Играем ли правилно Паневритмията, дадена от Учителя?“, Виделина, 1998 год.

10. ОЗДРАВИТЕЛЕН ПОТЕНЦИАЛ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

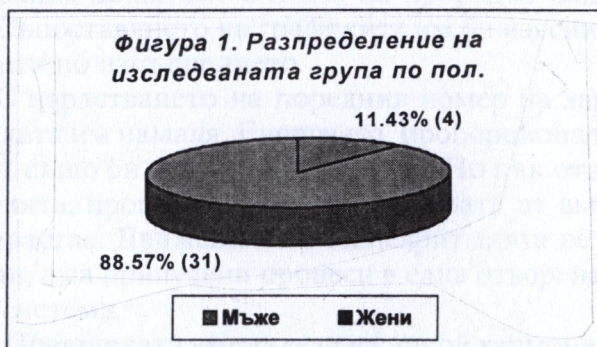
д-р Д. Калев, д.м.н., д-р И. Джеджев, д-р Г. Попов*

Паневритмията, създадена от духовния Учител Беинса Дуно (Петър Дънов), се определя в повечето ръководства като синтез от поетична реч, музика и пластични движения. Според самия неин създател, предназначението ѝ е да пробуди чрез самовъзпитание скритите заложби и дарби, вложени в съвременната човешка психика.

Цел на нашата работа е да се проучи оздравителният ефект на Паневритмията в соматичен (физически/телесен) и психичен (душевен) аспект.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Посредством анкетен въпросник е изследвана случайно подбрана група от 35 човека, непосредствено след приключване на 4-месечен курс за изучаване на Паневритмия. Групата от анкетирани включва 4 мъже и 31 жени (съотношение мъже:жени=1:7.7) на възраст от 17 до 71 години. Разпределението по пол е представено на *Фигура 1*.



*Авторите са преподаватели в Медицински университет Варна

Оздравителният ефект на Паневритмията е проучен чрез интерпретация на отговорите на онези въпроси от анкетния въпросник, които пряко или косвено визират физическите и психически промени, настъпили след приключване на 4-месечния курс на обучение. Характерът на въпросите изисква отговор в свободен текст, а не на принципа „да-не“. Пълният вид на анкетния въпросник е представен на *Таблица 1*.

Таблица 1. Анкетен въпросник при завършване на курс по Паневритмия.

1.	<i>Научихте ли нещо полезно от този курс? Ако да, какво?</i>
2.	<i>Мислите ли, че в резултат на посещението на курса станавате по-добър и ако това е така, в какво отношение?</i>
3.	<i>Промени ли се Вашето отношение към хората и света около Вас? Ако отговорът Ви е положителен, бихте ли споделили в какво?</i>
4.	<i>Какво беше отношението на близките Ви хора към Вас по времето, докато посещавахте курса?</i>
5.	<i>Имахте ли някакви неприятни усещания по време на занимание с Паневритмия или след неговото завършване?</i>
6.	<i>Какви препоръки бихте направили за подобряване на курса по Паневритмия?</i>
7.	<i>Има ли въпрос, който бихте искали да зададете на водещия курса, но поради една или друга причина не го направихте?</i>

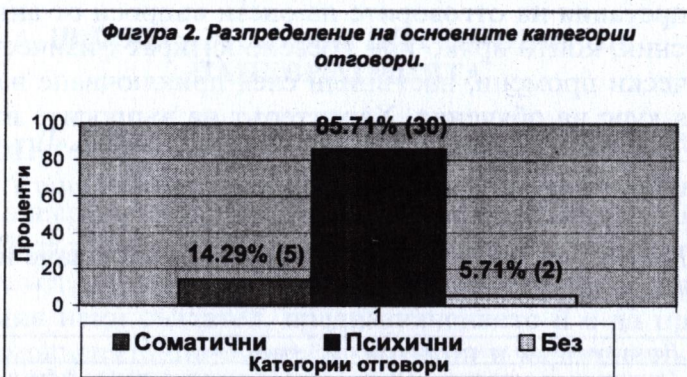
Получените отговори са класифицирани, групирани и изразени в процентни стойности. Данните са обработени статистически по метода на алтернативния анализ.

РЕЗУЛТАТИ:

При анализиране на отговорите, касаещи оздравителния ефект на Паневритмията, се оформиха три главни категории отговори:

- Благоприятни промени в соматично (физическо/телесно) отношение;
- Благоприятни промени в психично (душевно) отношение;
- Без промени в психо-соматично отношение.

Разпределението на относителния дял анкетираните според посочените три категории отговори е представено на *Фигура 2*.



От Фигура 2 се вижда, че статистически достоверно доминират отговори за благоприятни промени в психично (душевно) отношение - 85.71% ($t = 4.25$, $p < 0.001$). Анализирателно на тези отговори показва наличие главно на 6 типа формулировки за благоприятни психични промени. Типовете формулировки и техният относителен дял сред анкетираните са представени на Таблица 2.

Таблица 2. Относителен дял на формулировки за благоприятни психични промени.

№	Формулировки	Брой	%
1.	Благоприятна промяна в психичната активност	16	45.71
2.	Релаксиращ ефект (спокойствие)	8	22.86
3.	Хармония в психичния живот (хармония между мисли, чувства, действия)	10	28.57
4.	Сигурност и самоконтрол (увереност в себе си)	10	28.57
5.	Позитивни отношение и мислене	15	42.86
6.	Премахване на тревожността	3	8.57

От таблицата се вижда, че най-висок е относителният дял на повишена психична активност и позитивни отношение и мислене (над 40%), следвани от хармония в психичния живот и сигурност и самоконтрол (близо 30%).

Пет от анкетираните (14%) са формулирали подобрене в соматично (физическо/телесно) отношение, като са посочили отпадане на симптоми от хронични соматични заболявания. Най-често се описва изчезване на болки в гръбначния стълб и в големите стави, един е посочил изчезване на болезненост при плоскостъпие, а един отбелязва видимо разреждане на честотата на простудни заболявания на горни дихателни пътища.

Само двама от анкетираните не посочват видима промяна в психо-соматичното си състояние, а отговори за влошаването му липсват.

ОБСЪЖДАНЕ:

Съвременната медицинска наука разглежда човека като психо-соматично единство (континуум), което при здраве се характеризира с относително равновесие и хармония между психичните и физиологични процеси. От друга страна се счита, че в това равновесие голямо значение има т. нар. ритмология - науката за психологичните и физиологични ритми в човешкия организъм. Според нея ритъмът е фундаментален феномен в соматичния и психичен живот. На това становище почиват много лечебни психиатрични методи като музикотерапия, лечение с танцувални движения и др.

От тази гледна точка Паневритмията е уникален синтез между поетична реч, музика и пластични движения. И в трите нейни компоненти са заложени именно основните принципи на ритмологията. Ритъмът в Паневритмията основно произтича от езика (думите) и от способността на човека да го проявява в реч и звуци. Според медицинската психология в човешката реч са съединени мисленето и волята. Докато в нехудожествената реч мисленето и волята са дисоциирани и думата е само знаков израз на мисълта, то в Паневритмията едновременно са налице музикални и образни тематични мотиви, чрез които речта става изразител на волята. Допълнително на речта се помага с пластични движения на ръце, крака и тяло. По този начин Паневритмията става реч, която може да се почувства и да се види. Разбира се, главно изискване

при изпълнение на Паневритмията, както посочват всички нейни ръководства, е съзнателното и концентрирано участие на личността (самосъзнанието) в движенията, пеенето и мисловното преживяване на образите от поетичния текст. Така от психо-соматична гледна точка се постига тройно самопреживяване: от една страна личността се самопреживява във физическото си тяло чрез пластичните движения, от друга страна личността се самопреживява в емоционалната сфера чрез гласовото пеене, а от трета страна тя се самопреживява в мисловната сфера чрез образите и картините на поетичния текст.

Резултатите от нашето проучване върху оздравителните възможности на Паневритмията показват, че в психо-соматичното единство значително доминира ефектът върху психичната сфера. Ако в този аспект се обобщят всички формулировки от отговорите на анкетиранияте, може да се твърди, че практикуването на Паневритмия повишава интегритета на психичната дейност и на личността. С други думи: мисловната, чувствената и волевата сфери се хармонизират и позитивират, а личността придобива повече самоувереност и себеконтрол. Подобно обобщение е от изключителна важност за медицинската психология и психиатрия, защото, както се знае, най-сериозните психични заболявания се манифестират с непоправима дезинтеграция между трите посочени сфери и оттам- дезинтеграция на личността като цяло.

Съществен е и нашият резултат за премахване на симптома „тревожност“ при 8.57% от анкетиранияте. Според съвременната медицинска психология тревожността се дефинира като страх от бъдещи събития. Високата ѝ честота и многостранните ѝ клинични прояви я правят сериозен терапевтичен проблем.

Нашите резултати показват, че в соматичен (физически/телесен) аспект оздравителните възможности на Паневритмията са преди всичко върху мускулно-ставни симптоми, произтичащи от опорно-двигателната система на организма. Възможно е този ефект да се обуславя от факта, че голяма част от изпълнителите на Паневритмия, особено в началото

на своята практика, акцентират повече върху пластичната компонента и по-малко- върху певческата и поетичната.

Недостатък на нашия методологичен подход е еднократното анкетно проучване в края на курса по Паневритмия, при което не се взема в съображение изходното психо-соматично състояние на участниците. По този начин се отчита само наличие или отсъствие на психични и/или соматични промени, без да могат детайлно да се определят предшестващите заболявания и количествено да се прецени степента на лечебния ефект върху тях. Затова оздравителният ефект на Паневритмията се нуждае от по-детайлни и по-многобройни проспективни проучвания.

В заключение могат да се направят следните
ИЗВОДИ:

1. В общото психо-соматично състояние на организма Паневритмията действа оздравително като подобрява редица функции предимно в психичен аспект.

2. Психичният оздравителен ефект на Паневритмията се изразява предимно в повишаване на интегритета на психичната дейност и интегритета на личността.

3. Соматичният оздравителен ефект на Паневритмията се изразява предимно в симптоматично подобрене от страна на опорно-двигателната система.

Адрес за контакт:

Д-р Димитър Николаев Калев, доктор на науките
Медицински университет, Варна

Бул. „Цар Освободител“ 49, вх. А, ап. 43

Тел: (052) 254 254

GSM: 088 321 392

E-mail: kalevi@mail.vega.bg

11. ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПСИХИЧНАТА ПРОМЯНА ПРИ ОБУЧЕНИЕТО ПО ПАНЕВРИТМИЯ

Доц. д-р Станка Михалкова и колектив:*

През учебната 2000/ 2001 година бе проведено изследване върху влиянието на Паневритмията върху някои основни психически показатели. В него се включиха преподаватели по Паневритмия от цялата страна. Искам да изкажа специална благодарност на всички участници в това първо по рода си мащабно изследване, които извършиха огромна изследователска работа или взеха участие в трудоемката обработка на материалите от изследването.

Проведени бяха динамични психологически изследвания в началото и в края на учебната година. Изследваният контингент включва лица от три възрастови групи- начална, средна училищна и възрастни.

Научното наблюдение е проведено и върху контролна група лица, които не са обучавани по Паневритмия.

Приложени са диференцирани комплекси от психологически методики за различните възрасти.

Изследвани са следните показатели- устойчивост и превключване на вниманието, краткотрайна слухова памет, интелектуално ниво, а при средната училищна възраст и при възрастните- и някои личностни качества.

Анализирани са резултатите на общо 169 лица- от които 63 в контролна и 106 в експериментална група. Броят им варира при отделните методики. Критериите за включване в анализа са да имат две изследвания и при изпълнението на методиките да са работили съгласно инструкцията. Още в началото искаме да посочим наличието на някои неконтролирани променливи при провеждане на изследванията, които вероятно са се отразили върху получените резултати:

* Авторката е преподавателка в СУ „Кл. Охридски“ и ДИУУ

- сравнително краткия срок за провеждане на наблюдение-то от ноември 2000 до юни 2001 г.;

- някои от изследванията завършиха 1-2 месеца след започване на заниманията;

- честотата на заниманията 1 или 2 пъти седмично и количеството на преподадения материал е различна при отделните групи.

Поради доброволността на участието в изследванията много от изследваните лица не се включиха в повторното изследване и на практика отпаднаха от наблюдението.

Данните от изследването бяха подложени на статистическа обработка по t- критерия на Стюdent за зависими извадки (двукратно изследване на едно и също лице). Степента на значимост на получените стойности (алфа) е определена при степени на свобода $f=n$, където n е броят на двукратно изследваните лица. Наблюдаваните различия са изразени графично чрез средните стойности на разликите ($d:n$).

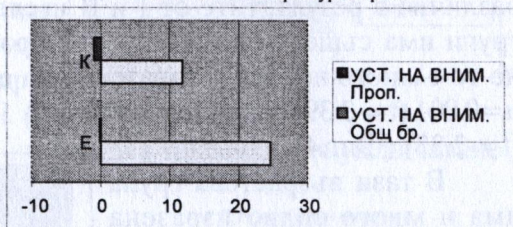
От сравнителният анализ на резултатите при започване и след завършване на обучението по Паневритмия при двете групи- експериментална (обучаваните) и контролна, бяха установени следните зависимости:

Начална училищна възраст- деца от I до IV клас

При експерименталната група се установява много съществено различие при $\alpha=0.001$ ($t=3.71$) за показателя устойчивост на вниманието- общ брой прегледани знаци от знаковата коректурна

проба. При повторното изследване децата са успели да подобрят своите резултати като за време 1 минута са обработили много по-голям обем от информация. При контролната група за същия период не се установява различие в резултатите от I и II изследване- $t=0.62$ (Фиг.1). Показателят превключване на вни-

Фиг. 1 . Знакова коректурна проба



манието (тест Пиерон- Рутер) се е подобрил значимо и при двете групи.

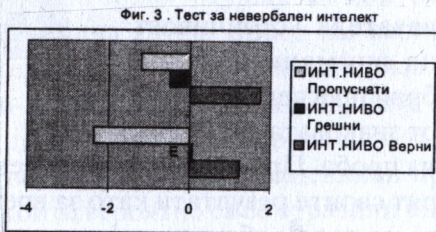
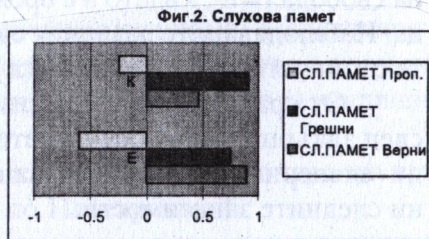
Друг интересен резултат, който заслужава коментар, е броят явно възпроизведени думи при краткотрайната слуховата памет.

12-те думи, включени в теста, са от текста на Паневритмията. При експерименталната група е налице съществено различие при $\alpha=0.02$ - увеличаване броя на верните ($t=2.65$), докато при контролната отсъства дори тенденция ($t=0.46$) (Фиг.2). При теста за невербален интелект (AN) има съществено различие и при двете групи за показателя пропуснати в посока намаляване, като то е по-силно при експерименталната група (Фиг. 3).

Средна училищна възраст- деца от V до VIII клас

При децата от средната училищна възраст се наблюдават подобни тенденции, въпреки различните методики. При експерименталната група се установява много съществено различие при $\alpha= 0.001$ ($t=8.39$) за показателя устойчивост на вниманието - общ брой прегледани знаци за време 1 мин- Коректурна проба на Пиерон. При контролната група не се установява различие в резултатите от I и II изследване- $t=0.33$. При двете групи има съществено намаление броя на пропуснатите знаци, но то е много по-силно изразено при експерименталната група- $\alpha=0.001$ ($t=-3.39$) срещу $\alpha=0.05$ ($t=-2.33$) (Фиг.4).

В тази възрастова група има и много силно изразена разлика в посока подобряване на резултата при експерименталната група за свойството превключване на вниманието (проба на Пиерон-Рутер)- $\alpha= 0.001$ ($t=7.89$). При контролната група няма дори тенденция- $t=0.88$. (Фиг.5).



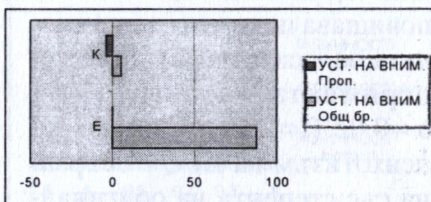
При слуховата памет се наблюдават същите тенденции на значимо увеличаване и при двете групи броят на вярно възпроизведените думи от общ брой на думите в теста- 15. Намаляването на пропуснатите е по-силно изразено при експерименталната група- $\alpha=0.001(t=4.43)$ срещу $\alpha=0.01(t=3.36)$ (Фиг.6).

При теста за невербален интелект (Ржичан) има съществено различие и при двете групи за показателя верни, по-силно изразено при експерименталната група- $\alpha=0.001(t=5.28)$, срещу $\alpha=0.002 t=3.68$. Грешките и пропуснатите са намалели съществено в експерименталната група при $\alpha=0.02$, докато при контролната група се наблюдава само тенденция за $\alpha=0.10$ (Фиг. 7).

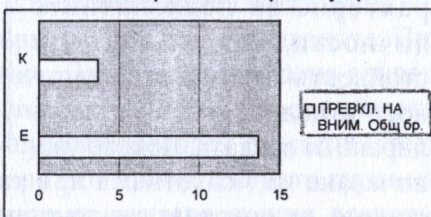
Резултатите от личностните тестове не могат да бъдат много обективни за тази възрастова група, защото способността за самооценка все още не е достатъчно развита, но все пак ще отбележим установените тенденции. Не се констатира силно изявени зависимости. (Фиг.8).

И при двете групи се наблюдава тенденция за увеличаване на невротизма, за $\alpha=0.10$, което вероятно е свързано с напрежението през учебната година. При контролната група значимо намалява екстравертността за $\alpha=0.05(t=-2.08)$, т.е. стават по-затворени, докато при експерименталната група не се забеле-

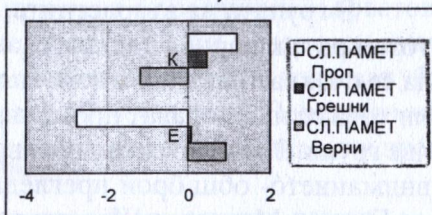
Фиг. 4. Коректурна проба – "Пиерон"



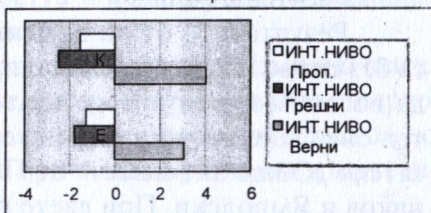
Фиг.5. Проба на Пиерон - Рутер



Фиг.6. Слухова памет

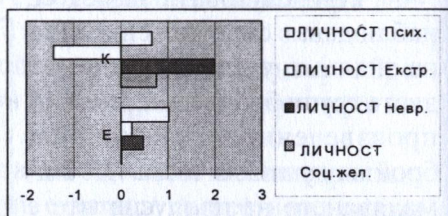


Фиг.7. Невербален интелект

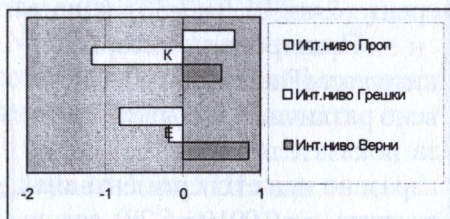


лязва дори тенденция. Леко се повишава показателят по скалата за психотизъм при експерименталната група за $\alpha=0.02$ ($t=2.44$). Скалата за психотизъм на EPQ е свързана със степента на оригиналност на личността. Много високите показатели по нея предполагат уникалност, характерна за психопатните личности, крайно ниските стойности означават безличност и податливост за моделиране от средата. Лекото увеличаване на психотизма при тази възрастова група може да се приеме, че очертава тенденция към обособяване и развиване на самосъзнанието.

Фиг. 8. Личностни качества



Фиг. 9. Невербален интелект

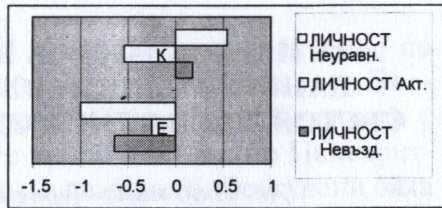


III. Възрастни- над 16 год.

В групата на възрастните, резултатите са най-стабилни. За този кратък период със занимания един път седмично не могат да се очакват никакви много силно изявиени зависимости. Въпреки това се наблюдават промени, паралелни с тези на останалите две групи. Значимо се подобряват резултатите за устойчивост на вниманието- общ брой прегледани заци от коректурната проба на Генкин-Медведев-Шек, но това важи и за контролната група. Отново се наблюдава значимо намаляване броят на пропуснатите при теста за невербален интелект на Ржичан $\alpha=0.05$ ($t=-2.18$), докато при контролната група е налице слабо изразена тенденция за $\alpha=0.25$. (Фиг.9)

Резултатите от личностните показатели при възрастните са без силно изразени различия при I и II изследване. Тук можем да посочим някои интересни тенденции. Единственият показател със съществено различие е при контролната група за показателя „Обща активност“ от Психодиагностичния тест на Мелников и Ямполски. При двете групи се наблюдава тенденция на

Фиг. 10. Личности качества



намаляване на активността през наблюдавания период, но при контролната група се наблюдава съществена разлика между I и II изследване - $\alpha=0.05(t=-2.21)$, докато при експерименталната група има само слаба тенденция за

$\alpha=0.50(t=-0.70)$. Хората от обучаваната група са съхранили своята дееспособност. Наблюдава се тенденция при $\alpha=0.10(t=-1.78)$ за показателя невъздържаност при експерименталната група, което означава повишаване на съдържаността при обучаваните. При контролната група няма промяна. Друга ясно изразена тенденция при експерименталната група- $\alpha=0.10(t=-1.33)$ се наблюдава при показателя Психична неуравновесеност от същия тест. Психичната неуравновесеност при експерименталната група намалява, докато при контролната се запазва същия резултат (Фиг10).

ИЗВОДИ:

Подобните зависимости при лица от различни възрастови групи, на едни и същи показатели, изследвани с различен инструментариум, съобразен с възрастовите особености, доказват убедително посоката, в която действа обучението по Паневритмия:

- развиване свойствата на вниманието- устойчивост и превключване;
- развиване обема на краткотрайната слухова памет;
- увеличаване на бързината за решаване на невербални интелектуални задачи- и при трите групи значимо намалява броят пропуснати при тестовете за невербален интелект;
- съхраняване на активността и повишаване на психическата устойчивост при обучаваните.

Очертаните тенденции при проведеното динамично психологическо изследване дори за един сравнително кратък период убедително доказват, че Паневритмията е мощен метод за положителна психическа промяна при лица от различни възрасти.

12. ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ПАНЕВРИТМИЯТА ВЪРХУ ФИЗИЧЕСКОТО СЪСТОЯНИЕ НА ЛИЦА ОТ РАЗЛИЧНИ ВЪЗРАСТИ

Ас. Людмила Червенкова и колектив:*

УВОД

Паневритмията може да бъде разглеждана като вид групова кинезитерапевтична практика. Тя е изключително достъпна от финансова, организационна и функционална гледна точка и в това отношение превъзхожда ред други видове двигателни активности, практикувани за здраве.

Паневритмията има широкообхватно въздействие върху човешкия организъм. Наличният до сега над 50-годишен практически опит при практикуване на комплекса от паневритмични упражнения сочи, че той оказва благоприятно влияние върху психо-физическото състояние на човека.

Паневритмичните упражнения раздвижват пълноценно и укрепват опорно-двигателният апарат, активират кръвообращението и нервната система без претоварване. Те могат да окажат добър профилактичен ефект и да подпомогнат лечението на много заболявания, включително и на някои социалнозначими.

Този оздравителен потенциал на Паневритмията, наличието на твърде малко научни изследвания за нея, както и нарастващият брой практикуващи Паневритмия през последните години, налагат по-обстойно научно изследване на влиянието ѝ върху човешкия организъм.

ЦЕЛТА на това научно изследване е да се проследят промените в някои антропометрични и функционални показатели по време на началния период на обучението по Паневритмия.

* Авторката е преподавател в НСА

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИКА

През учебната 2000- 2001 година започна обучение по Паневритмия на деца и възрастни в повече от 12 града на България. На базата на това доброволно начално обучение и с участието на квалифицираните преподаватели по Паневритмия в страната бе осъществено изследването. Осигурени бяха обучение и подробни писмени инструкции на преподавателите на групите по Паневритмия, за да извършат стандартизирано измерванията от наблюдението. Направени бяха две измервания - в началото и в края на периода за обучение с експериментални и контролни групи при възрастни и деца. Изследването обхваща период от шест месеца (от ноември/декември 2000 г. до юни- юли 2001 година). Настоящите данни са изведени от следния брой изследвани лица:

- експериментална група деца- между 71 и 99 човека (вариациите са за различните видове измервания);
- контролна група деца- между 26 и 43 човека;
- експериментална група възрастни- между 16 и 25 човека;
- контролна група възрастни- между 10 и 19 човека.

Измерени са антропометрични показатели (ръст, тегло, гръдни обиколки и дихателна честота, пулс и артериално кръвно налягане в покой) и физически тестове, отразяващи функционалното състояние на двигателния апарат (стандартизирани рутинни тестове: дълбочина на наклона, максимален брой клякания за 20 секунди и навеждане с извивка, както и други стандартизирани тестове: максимален брой повдигания на пръсти, тест „седеж без стол“ и задържане в равновесна лястовица). За повишаване надеждността на тестовете при почти всички от тях бяха направени по два опита. Данните бяха вписвани в два протокола, съдържащи също информация за лицата, провели измерванията, за мястото, часа и температурата на въздуха по време на тестването. Експерименталните групи са обучавани на Първия дял от Паневритмията през посочения интервал от време, а контролните групи не са били обучавани. Получените резултати са обработени чрез t-критерия на Стюdent за зависими извадки за ниво на значи-

мост на промените. Промените в резултатите са отразени чрез изчисляване на средните стойности от първо и второ измерване при експериментална (Е) и контролна (К) група и са графично представени.

РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ

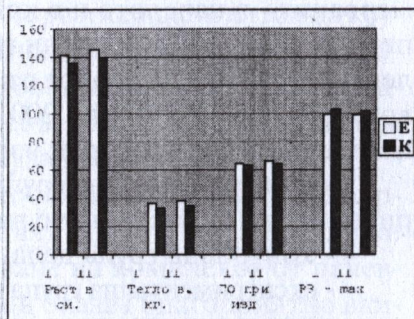
При децата се наблюдават много силно изразени тенденции при показателите ръст и тегло в (К) и (Е) група. Това е вследствие на естествения за детската възраст растеж и развитие на организма.

И при (К) и (Е) групи има съизмеримо покачване на ръста и теглото по средни стойности. При другите антропометрични показатели при детските групи няма съществени различия.

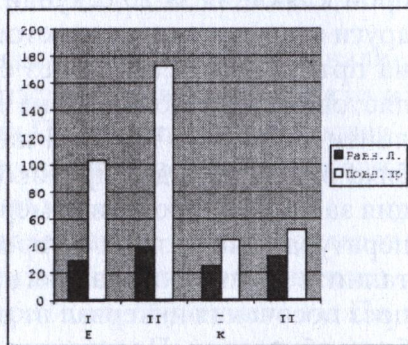
Функционалните показатели отразени чрез физическите тестове показват повече промени при детските групи.

Тестът „дълбочина на наклона“ отразява тоталната гъвкавост в посока напред. Разликите от средните стойности на I и II изследване при него за (Е) и (К) група са несъществени. Следователно началото на обучение по Паневритмия няма значимо влияние върху тоталната гъвкавост на трупа в посока напред.

Тестът „повдигане на пръсти“ показва съществено различие при (Е) група. Разликите на средните стойности от I и II измерване за (Е) и (К) група показват, че при децата обучавани по Паневритмия, има



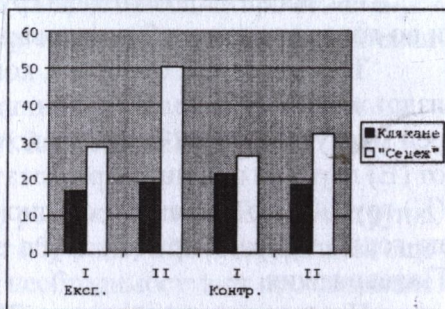
Фиг. 1 Средни стойности на антропометричните показатели при детските групи (значимо различие)



Фиг. 2 Средни стойности на резултатите от физическите тестове при детски групи (значимо различие)

подобрене на резултата средно с 69.6 броя повдигания, а при децата от (К) група е средно с 6 броя.

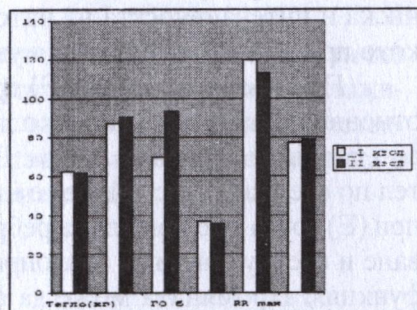
Може да се счита, че подобрието средно с 6 броя при (К) група е вследствие на естественото развитие и укрепване на децата. Тогава разликата в подобрието на (Е) и (К) група изразяващо със 63 броя повече повдигания в полза на (Е) група е резултат от нейното обучение по Паневритмия. Това може да се обясни с изискването още в първите занимания да се усвои и практикува съзнателно „паневритмично ходене“ при всички упражнения от Паневритмията.



Фиг. 3 Средни стойности на резултатите от физическите тестове при детски групи (значимо различие)

Друг физически тест при детските групи, който показва съществено различие, е „равновесна лястовица“. При (Е) група резултатите от този тест се покачват средно с 9.7 сек., а при (К) група се покачват средно с 7.3 сек. По-голямото подобрене при (Е) група е резултат от обучението по Паневритмия и показва подобрена равновесна устойчивост и подобрена статична силова издръжливост на мускулите по задната част на трупа. Вероятно в този начален етап на обучението това подобрене се дължи в по-голяма степен на повишена равновесна устойчивост.

Тестът максимален брой клякания за 20 сек. е утвърден като много показателен за силата на долните крайници. При (Е) група тестът показва много съществена зависимост. Средните стойности на резултата от този тест при (Е) група показват повишение с 2,3 броя клякания, което отразява подобрена сила на долните



Фиг. 4 Тенденции на антропометричните данни при обучението по Паневритмия при възрастните (средни стойности)

крайници. При (К) група средната промяна е в обратна посока-резултатът е намалял с 3 броя клякания. Този резултат е интересен, защото показва положително влияние върху силата на долните крайници дори при началното обучение по Паневритмия. Влошаването при (К) група може да бъде вследствие от повишена хипокинезия на децата от тази група вследствие на зимния период и по-голямата им учебна натовареност.

Тестът „седеж без стол“, който отразява статично-силовата издръжливост на долни крайници (главно на четириглавия бедрен мускул) показва съществено различие при (Е) група. Децата от (Е) група са повишили резултата си средно с 21.5 сек., а тези от (К) група са го повишили средно с 6.7 сек. Разликата от 14.8 сек. по-голям прираст при (Е) група е вследствие на заниманията по Паневритмия.

При възрастните, както в (К), така и в (Е) група не са настъпили съществени промени по отношение на теглото. Изпълнението на Паневритмията в пълния ѝ вид представлява аеробно натоварване с продължителност около 70 минути, което е подходящо за редуциране и поддържане на телесното тегло. Липсата на промени в теглото при възрастните от (Е) група може да се обясни с:

1) групите не са еднородни по отношение наличието на наднормено тегло и само някои от обучаваните имат затлъстяване;

2) заниманията по Паневритмия при тях са били един път седмично по 90 минути, което е недостатъчно за намаляване на наднормено тегло;

3) по време на обучението плътността на заниманието е пониска и интензивността на натоварването също пониска, отколкото при обичайното практикуване на Паневритмия.

При възрастните от (Е) група има съществено различие по отношение на гръдната обиколка в максимално вдишване, която се е повишила средно с 3,6 см. Докато при (К) група този показател по средната си стойност е намален с 1,3 см. Това означава, че при (Е) група се е повишила ребрената подвижност в посока вдишване и евентуално има благоприятно влияние върху дихателната функция. Промяната може да се обясни с подобряване на телодържанието при изпълнението на паневритмичните упражнения и по-доброто разтваряне на гръдния кош при тях. По отношение

на дихателната честота и пулса в покой няма съществени разлики, както при (Е), така и при (К) група възрастни. Резултатите от артериалното кръвно налягане не се обсъждат, поради еднократното им измерване при почти всички групи и при двете изследвания. По отношение на този показател еднократното регистриране е недостатъчно за установяване на действителни промени. В резултатите от физическите тестове при възрастните няма значими тенденции за промяна.

ИЗВОДИ И ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Наличието на съществени разлики между (Е) и (К) групи, показващи положителен ефект от обучението по Паневритмия още в неговия начален етап, налагат необходимостта от проследяване на промените в по-нататъшния процес на обучение и особено проследяването на ефекта от изпълнението на Паневритмията в нейния цялостен вид и ежедневно практикуване сред природата. Вероятно тогава в по-голям брой антропометрични и функционални показатели ще се проявят благоприятни промени. Препоръчително е увеличаване честотата на заниманията с Паневритмия при възрастните поне на два пъти седмично.

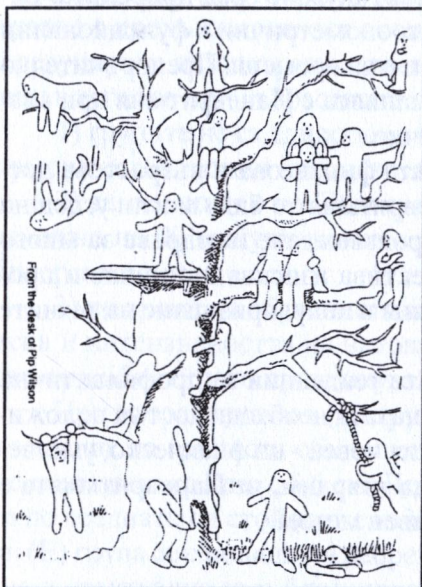
От гледна точка на широката финансова и възрастова достъпност на заниманията по Паневритмия те биха могли успешно да служат за поддържане и възпроизвеждане на здраве за много широк кръг от хора. Тази перспектива изисква внимание и продължаване на научните наблюдения и популяризиране на техните резултати.

Имайки пред вид глобалните тенденции за профилактична насоченост на медицината и осъзнатата необходимост за положително въздействие върху цялостния човек - на физическо, умствено и емоционално ниво, можем да твърдим, че Паневритмията е един актуален и много перспективен метод.

13. ПАНЕВРИТМИЯТА - НАДЕЖДНА МЕТОДИКА ЗА ХАРМОНИЧНО РАЗВИТИЕ НА ДЕЦАТА

Г. Кубратова, клиничен психолог

Бях помолена да партнирам на „Сдружение Паневритмия“ от името на моята фондация „Психологическа подкрепа“, която е професионална фондация от психолози и фактулози. Беше ни предоставен материал, който да обсъдим като експерти. Материалът беше от два вида проективни методики, приложен върху 100 деца в различна възраст. Проективните методики са всъщност психоаналитично тълкуване в модерната психодинамика. Получиха се много интересни резултати.



АЗ ХАРЕСАХ

СЕГА АЗ ЗНАМ

В КРАЯ НА ЗАНИМАНИЕТО МИ ЛИПСВА

ТОВА, КОЕТО МИ ХАРЕСА

ДАДО СИ СМЕТКА

НАЙ-ДОБРОТО, КОЕТО В МОМЕНТА ИЗЖИВЯВАМ

БИХ ИСКАЛ

СИГУРЕН СЪМ

НАЙ-ТРУДНОТО БЕШЕ

АЗ ЧУВСТВАМ

СЕГА ИМАМ НУЖДА ОТ

БИХ МОГЪЛ

НАЙ-ДОБРИЯТ МОМЕНТ БЕШЕ

ТРЯВА ДА

СЕГА СЕ ЧУВСТВАМ СПОСОБЕН ДА

АЗ НАУЧИХ

В ЕДИН БЪДЕЩ КУРС БИХ ЖЕЛЯЛ

Децата се разделени в три възрастови групи: деца 8-9 години; деца 10-11 години и деца 13-14 години. Всяка от тези

възрастови групи има свои особености, проблеми и ценностни ориентации. Едната методика е рисунъчна, а другата е метод на недовършени изречения. Тези методики са предложени на децата след обучението по Паневритмия.

Децата са възприели заниманията по Паневритмия като учене в областта на танца, музиката и пеенето от една страна, а от друга като част от ваканцията на летния лагер. В този материал ние обсъждаме техните желания, мечти, изразени потребности, аспирации, това, което е динамиката на личността, на мотивацията и емоцията.

Това особено добре е изразено в проективните рисунки на 13-14 годишните. **Първата голяма сфера**, в която те разгръщат своите преживявания на първо място е **сферата на социална интеграция**. Те са преживели и са реализирали много силно потребността си от общуване, потребността от близки приятели, с които да се чувстваш съпричастен, да споделяш с тях проблемите си, да извършваш различни съвместни дейности, учене, труд, отдих. Чрез музиката, танца и песните, в процеса на тяхното изучаване, те стават много близки помежду си.

„Искам да имам приятел“ е посланието, което изпращат 8-9 годишните деца, които избират фигурите на двамата, прегърнали се през раменете.

Ясно демонстрират тези потребности 8-9 годишните деца в методиката на „Незавършените изречения“. Там те са по-директни и направо заявяват: „Искам да имам много приятели. Паневритми-



ята ми помага да имам повече приятели.“ Тази възможност за синхронизация с връстниците ясно се очертава като тенденция във възрастовото развитие при всички изследвани групи.

Големите деца го изразяват по-точно- като преживяно чувство за родство с други хора, което се получава при съвместната игра на Паневритимия.

По-малките ученици го определят просто като обич, да обичаш другите. По-скоро тук те го дефинират интуитивно (като морален императив), до който се докосват в резултат на събеседването и обучението от учителя по Паневритимия.

Другата голяма сфера, в която децата са изразила своите потребности, желаниа и силни емоции **е свързана с ученето.**

Сфера на себеусъвършенстването, или това е равнището на аспирации в областта на учението и особено на мотивацията за успех. Тази сфера е достатъчно разгърната по мащаб при всички възрастови групи в експерименталните резултати.

Децата от I и II клас изразяват тази мотивация по един ярък и наивен начин, в рисунката на човека, достигнал върха на дървото (това е успехът), оцветен в жизнено-оптимистичен цвят- червено и оранжево.

Децата от горната възраст (13-14 год.) го изразяват като стремеж към самоусъвършенстване и самовъзпитание. В методиката на незавършените изречения: да станат по-упорити, волеви хора, по-прецизни, по-дисциплинирани, по-добри в дейностите, които усвояват. Освен това всички те отчитат ролята на процеса учене като динамика, която ги ориентира към високи постижения и високи изисквания към себе си.

Една малка част от големите ученици дори си задават въпроса за основополагащия принцип в Паневритимията като учебна система.

Екипът ни много се е занимавал с изследване на динамика на ученето в средната училищна възраст. Това са тийнейджърите. Знаете, че мотивацията за ученето в училищата,

особено що се касае с дисциплината и ученето като труд, като учебна система е в една степен недостъпна за децата. Т.е. те не са научени точно да се трудят в сферата на ученето. Фактът, че при заниманията по Паневритмия те осъзнават този момент, че ученето е една технология, която изисква самодисциплина и в крайна сметка води до себеразвитие. За мен като детски психотерапевт, тук това е много ценен момент, защото е свързан със себепознанието. Наистина този труд-ученето, може да се усвоява. Децата в средната, дори горната училищна възраст нямат това усещане. От това са големите сривове при кандидатстването във висшите учебни заведения. Това е една прекрасна технология за себепознание и откриване на собствената мотивация към постижения.

Третата голяма сфера - тя отива на трето място по подреждане желанията на децата - директно е свързана с **Паневритмия като обучение и система**. Децата не са достигнали това ниво на самосъзнание и нямат тази концепция за света или за духовно извисяване, което предполага Паневритмията като система. Но въпреки

това те успяват да изразят чувствата си и се формира тази сфера на потребности, свързана с общуването с природата, ценността на здравето, хармонията и синхронизацията в един ритъм на природосъобразен живот. Независимо, че те не могат да го концептуализират, те го усещат и го изразяват. Те са усетили силния досег с природата, а също са се докоснали до хармония и душевен мир, което им предлага обучението по Паневритмия, откъдето описват преживяванията си като ра-



дост, жизненост, обич към природата, здраве и енергия, която чувстват след обучението. В рисунките те проектират това преживяване във фигурата на човека, стъпил на здрава опора на дървото на живота. Учениците, каквито са 14-годишните, осъзнават, че докосването до обучението по Паневритмия е един дълъг и сложен път. За мен най-интелектуалните деца са се сложили в основата на дървото, т.е. те започват по пътя нагоре, който е труден. Защото това себепознание е недостъпно за тази възраст. Но независимо от това те са се поставили в основата на дървото като хората, които тепърва започват да се изкачват. Най-малките, които са в първи и втори клас, са най-непосредствени и наивни, най-самоуверени. По един оптимистичен, детски начин, те са на върха на дървото, най-отгоре- кацнали в оранжево и червено, преживявали един подем от обучението, една радост от докосването с връстниците, именно общуването, което най-много им липсва. Най-вече им липсва динамиката и играта. В методиката на недовършените изречения: какво искаш, какво обичаш, какво ми липсва, всички те пишат да играя, да играя ... Това е една естествена потребност, от която те са лишена в тази ранна възраст. За съжаление в момента начална училищна степен е подложена на голям натиск. Това се усеща още в предучилищна възраст, в детските градини. Децата започват да учат, но дори в детските градини те не играят. От 5 до 7 годишна възраст те се готвят за първи клас. А от 1 до 4 клас учат, не както аз съм учила- 4 часа, а по 6 часа. Втори клас учат и по 7 часа. Днешното младо поколение е подложено на неимоверен натиск, защото за българина образованието, обучението е панацея срещу бедността. За мен обучението в този вид, както ми подадоха материалите, след един чудесен летен лагер, където децата преживяват това нещо, като танци, музика, песни, разходка сред природата, е нещо прекрасно. Всички те пишат в недовършеното изречение: какво искам да се повтори, какво харесах?- излет, разходка. Освен това друго много ценно е контактът с възрастния, учителя по Паневритмия. За големите деца той е човекът, който им обяснява техните преживявания, който им концептуализира усещането за радост, хармо-

ния и покой. Те не могат така да го изразят. Но явно от едно събеседване се получава и за да могат след това големите деца да споделят, че те са се научили да бъдат по-добри, да обичат природата, да чувстват хармония, да чувстват душевен мир. Това значи, че с тях е общувано, с тях е събеседвано. Това е правилно. Много от конфликтите в тази възраст, агресията, омразата между децата, побоищата в училище, са от това, че те не могат да изразят емоцията си, да я вербализират, както казват психотерапевтите. Кажеш ли емоцията си в думи, ако е гряв или омраза, ти част от това го стопираш. И понеже в училище ние нямаме такива възможности, такива техники, Паневритмията е един чудесен начин за да могат децата да овладяват емоциите си, да ги вербализират, да ги изразяват човешки и оттук тази агресия да спадне. Надявам се Паневритмията да бъде въведена поне в начална училищна възраст, в средна- също. За 12-13-годишните това е много достъпно. Така те ще могат наистина да се докоснат до хармонията не само в природата, но и до хармонията, която е заложена във всеки човек и тя всъщност трябва да се развива и възпитава. Когато те го усетят това, разбират какъв продукт консумират и могат да запалят и приятелите си, да работят в тази посока.

14. ИНВЕСТИЦИИТЕ В УЧИЛИЩЕ - ГАРАНЦИЯ ЗА ЗДРАВО МЛАДО ПОКОЛЕНИЕ

*доц. Лидия Костадинова**

Най-напред искам да благодаря на ръководството в лицето на г-жа Янкова, която положи неимоверни усилия да се организира конференцията и благодаря за поканата. И това, което зависи от мен, ще го направя в среден и първи курс на ВУЗ.

1. Какво е Паневритмия и как може тя да помогне на младото поколение?

В Паневритмията са съчетани физически упражнения, музика и текст. По този начин се влияе на трите нива на човека - ум, сърце и воля, а те са в хармония с трите основни характеристики на свободата на личността.

Физическо ниво- чрез физически упражнения се развиват качествата на движенията- точност, плавност, координация, повишаване на физическата дееспособност. При това ниво се получават хармонични свободни действия, които се пораждат от свободната воля.

Емоционално ниво- няма свобода без отговорност- чрез музиката се въздейства върху емоционалното състояние, снемане на напрежението, предизвикват се положителни чувства- радост, оптимизъм, вдъхновение.

Умствено ниво- чрез текста по време на играта се извършва активна умствена дейност при свързване на съдържанието на песните с изминалия житейски опит на човека и активиране на волевите процеси на ново действено отношение към живота. Развиват се познавателните процеси- възприятие, памет, мислене. Към свойствата на вниманието се поставят следните високи изисквания:

- устойчивост- през цялото време играещият трябва да е съсредоточен, да синхронизира движението с музиката- това

* Авторката е преподавателка в УНСС

отговаря на третия постулат- няма свобода без реални постижения;

- разпределение- да бъде в непрекъснатата връзка както с партньора си, така и да изпълнява едновременно отделните упражнения;

- обем- да се съобразява с общото движение в кръга и да спазва необходимата дистанция, както между отделните двойки, така и спрямо центъра;

- превключване- да следи последователността на упражненията и да играе всяко от тях с необходимите движения и такт.

Чрез това комплексно въздействие Паневритмията активира позитивното начало в човека. Заложените позитивни нагласи стават задълбочено вътрешно притежание и програма за усилено справяне с трудностите в живота.

2. Най-важните условия за едно общество или нация

Има две условия- взаимоотношения родители- учители. Учителите трябва да учат на любов- да научат младото поколение как да станат втори творци (след Бога) и да живеят напълно за другите хора.

Любовта продължава вечно, докато Знанието трае понякога само едно или две поколения.

3. Взаимният просперитет изисква общи усилия на обществото, солидно инвестиране и ежеминутно финансиране на образователно-възпитателния процес на младото поколение.

4. Същност на процеса „Инвестиране“- дългосрочно вложение на капитали в самата страна и зад граница с цел просперитет в бъдещето.

Отговорността за инвестиции в образованието се разделя между личността, бизнеса и правителството. В нашата страна на сегашния етап са нужни голям обем инвестиции. Вероятно това звучи твърде предизвикателно- в годините на най-тежката и дълготрайна икономическа криза, преживявана от нашата страна, когато спадът на производството достигна „рекордни“ височини, а безработицата е ненадмината в досегашното ѝ развитие, да се поставя въпросът за увеличаване на

инвестициите в образованието и възпитанието на младото поколение чрез финансиране внедряването на Паневритмията като основен предмет за физическо и духовно развитие на младежите. Както и да звучи обаче, тази постановка е единствено възможна, за да може страната да излезе от кризата, да възстанови стопанството и трасира бъдещото възходящо развитие на младото поколение.

Инвестициите са основен, а бих казала, и единствен изход от кризата. Не се ли разбере това, икономиката няма да преодолее тежката депресия, а още по-малко да се съживи и тръгне напред.

Защо инвестициите са основен фактор за преодоляване на икономическата криза?

Причините за всяка криза са конкретни, обусловени от исторически формиралите се условия в съответното национално стопанство. Но едновременно те съдържат и някои общи и принципни подбудители, решават аналогични задачи и имат еднакво предназначение. При всички случаи всяка подълбока икономическа криза има историческата задача революционно да приведе относително остарелите и изостанали от изискванията на времето производствени, технологични и организационни структури в икономиката в съответствие с постиженията на научно-техническия прогрес. По същността си кризата е революционен акт, който принудително унищожава неотговарящите на историческото развитие производителните сили и съответстващите им структури и ги замества с нови, чрез което временно се преодоляват най-изострените противоречия в икономиката.

Дълбоко е деформирана производствената и отрасловата структура на икономиката на страната ни. Силно са нарушени вътрешните производствени и търговски връзки. Силно е намаляло потребителското търсене. Неудържим е спадът на производителността на труда, особено в селското стопанство.

Разрушен е суровинният суверинитет на националното производство, особено неблагоприятни са финансово-икономическите показатели. Главно поради недалновидна полити-

ка голяма част от държавните фирми принудително са доведени до непоносими загуби и силна задлъжнялост.

Настъпателен е процесът на декапитализация на държавните фирми- техните капитали се стопяват, а част от тях по невидими канали преминават в частни ръце.

Много от основните фондове физически и морално са износени и доскоро модерната промишленост на България и необратило остаряла. На фона на това общо неблагоприятно развитие на икономиката на страната естествено се изявява и силното свиване на инвестициите в икономиката. Състоянието на икономиката изисква да се увеличава делът на натрупванията при неговото използване. Реалното намаляване на инвестициите и неблагоприятното изменение на тяхната структура в Република България напред с декапитализацията на фирмите не само че влошава общото състояние на икономиката, но напълно изключва възможностите и за излизане от застоя.

Причините за тежкото кризисно състояние на икономиката в страната ни са изследвани и известни.

Недостатъчно обаче са изследвани и изяснени конкретните причини за инвестиционния спад и следващия го застои. Те са твърде дълбоки и твърди сложни, за да бъдат лесно установени и разкрити, но в една по-схематична форма мога да ги сведа до следното:

1. Намаляване на бюджетните инвестиции

Когато националното стопанство е в криза, бюджетните инвестиции са един от основните фактори за излизане от нея и съживяването на производството.

2. Силно ограничаване на паричното предлагане, стимулирано от ярко изразената рестриктивна политика на БНБ

Въведеният висок лихвен процент за банкови инвестиционни кредити се превърна в непреодолима бариера за инвестиране на икономиката. Това въздействие се увеличи и по косвен път чрез ограничаване на потребното търсене, включително и правителственото, свързано с образованието, културата, здравеопазването и др. области на обществения жи-

вот, което ограничи стимулите за производство и неговото инвестиране.

3. *Рязкото намаляване на натрупванията във фирмите*
Те са основният вътрешен източник на инвестиране.

4. *Натрупалите се през последните години "ЛОШИ КРЕДИТИ"*, които ограничиха възможностите да се ползват. Нови заеми задушиха фирмите, лишиха ги от инвестиционен въздух и възможности за развитие. При това лошите кредити в повечето случаи служеха за оборотни средства и за потребление, тяхното натрупване още повече влоши инвестиционната атмосфера във фирмите.

5. *Несъгласуваността между финансовата и паричната политика*, провеждана от правителствата. Бюджетната политика лиши фирмите от субсидии и то при положение, че финансиите на фирмите, техните печалби, данъци, цени на продукцията и други икономически елементи бяха приспособени към тях. Към това трябва да се прибави и провежданата от държавата фискална политика, която чрез някои данъци лишаваше много фирми от необходимите им натрупвания.

6. *Вътрешната и външната задлъжнялост на държавата*, която погълна финансовите ѝ ресурсни, пренасочи новите външни заеми вместо за производство към изплащането на външните дългове и лиши икономиката от свежи инвестиции.

7. *Силно ограничаване на инвестиционните източници и националното стопанство*. Факторите на този процес определят необходимостта произведения БВТ да надвишава използвания БВТ, за да се покриват външните дългове на страната.

8. *Несполучливото организационно преустройство на националното производство*, при което мощните и относително самостоятелни организационни структури бяха раздробени и омаломощени, лишени от възможност за самофинансиране и ефективно реструктуриране.

9. *Забавеното структурно преустройство на националното стопанство*, липсата на яснота по него, а оттук и невъзмож-

ността да се изгради действена стратегия за развитието на икономиката и присъщата на нея инвестиционна политика.

10. *Силно повишаване на цените на инвестиционните стоки*, което фактически ограничи и без това съкратените инвестиционни фондове във фирмите.

11. *Трудностите по реализацията на стоките*, което не поощряваше разширяването на производството, с което се отлагаше и въпросът за инвестирането. Вероятно могат да се посочат и много други причини за инвестиционния вакуум, който се създаде във фирмите и в цялото национално стопанство. Някои от тях бяха обективни и наследени, но повечето бяха субективни, породени от недалновидната политика на правителствата, от неанализиране и непознаване действителните фактори на кризата на стопанството и не намирането на адекватни мерки за нейното преодоляване.

Факторите за увеличаване на инвестициите в националното стопанство са предопределени от причините, довели до тяхното ограничаване. Тези причини трябва да бъдат преодоляни, в стопанството да се създадат условия, които с всички сили да поощряват инвестиционните процеси, въпреки тежката криза и финансово-икономическата безизходица. Даже обратно-именно заради тежката криза и настъпилата безизходица, те да бъдат преодоляни.

Инвестиционната политика следва да бъде не защитна, а агресивна, да търси пътища и средства за увеличаването на инвестициите и тяхното целесъобразно и ефективно насочване.

Какво следва да се направи за формирането и осъществяването на такава инвестиционната стратегия?

Да се огледа и прецизира организационно-икономическият механизъм на функционирането на основна структурна единица в националното стопанство- **фирмата**.

Независимо чия собственост е тя- държавна, общинска или частна, независимо от нейните размери- малка или голяма, и независимо от организационно-икономическата и форма - еднолична или дружествена- фирмата трябва да функционира напълно обособено и самостоятелно, да има обективни

уславия за своето възпроизводство и осъществяване на натрупване, а следователно и спонсорство и благотворителност.

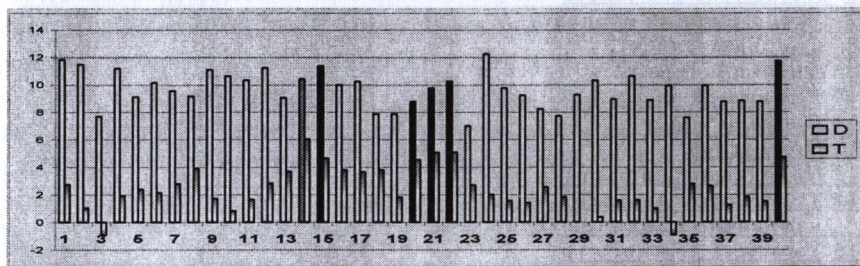
Изработването на собствена инвестиционна стратегия е основен проблем на всяка фирма. Необходимо е фирмите, инвестиращи в образованието и културата, да бъдат запознати с учението на Петър Дънов- Учителя и Паневритмията, като част от неговото уникално философско и духовно учение. След което те биха могли да изработят нов подход в инвестиционната си стратегия, с което да спомогнат за гарантиране здравето, духа и просперитета на младото поколение.

Държавата трябва да признае и стимулира правото на гражданина да инвестира в себе си. Резултатите от тази инвестиция в края на краищата пак ще се върнат към държавата под формата на по-образовани, културни и здрави граждани.

15. КОМПЛЕКСНО НАБЛЮДЕНИЕ ВЪРХУ ПРОЦЕСА НА ОБУЧЕНИЕ В КУРСОВЕТЕ ПО ПАНЕВРИТМИЯ

Всеволод Яцевич

Върху извадка от 55 души участници в курсове по Паневритмия са направени две контролни измервания на 40 показателя след 10 упражнение от Паневритмията и в края на курса. Показателите са събрани комплексно от различни области като: кинезитерапия, хореография, музика, педагогика и психология. Очаква се да има промяна на показателите и това е показано на следната диаграма:



Където:

D - промяна в показателите;

T - значимост на промяната;

Направен е анализ за зависими извадки за 40-60 участници.

Като цяло има съществена ($T > 2.02$) промяна в повече от половината показатели: 1, 5, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 27, 35, 36 и 40 (виж. таблицата по-долу). Това показва комплексното въздействие на Паневритмията.

Интересно е да се отбележат пиковите показатели. При тях промяната е повече от съществена (т.е. $T > 4$).

14- Телосложение - винаги с много добре изправен гръбначен стълб

15- Уморява се много трудно

20- Отреагира емоционално при пеене и възприемане на музиката

21- Лесно усеща и възприема ритъма

22- Има усет за разделянето на движенията върху музиката.

Плавни движения

40- Съобразява се с партньора.

Подчертаните са съществените промени, а по-тъмните много съществените.

Показателите доказват високото качество при водене на учебния процес в многопосочните възможности на урока по Паневритмия.

№	Показател	D	T
1	<u>Активно участие при визуализацията</u>	11.83	2.73
2	Ярки образи при визуализация	11.49	1.05
3	Подобрява си изпълнението след идиомоторна тренировка	7.68	-0.91
4	Внимателен	11.18	1.92
5	<u>Бързо запомня движенията</u>	9.11	2.41
6	<u>Лесно запомня текста</u>	10.15	2.14
7	<u>Лесно запомня музиката</u>	9.54	2.79
8	<u>Съобразителност</u>	9.17	3.93
9	Дисциплиниран	11.09	1.75
10	Идва по-рано	10.63	0.84
11	Спокоен	10.34	1.67
12	<u>Общителен</u>	11.22	2.84
13	Походка лека и пъргава	9.06	3.68
14	<u>Телосложение - винаги с много добре изправен гръбначен стълб</u>	10.44	6.04
15	<u>Уморява се много трудно</u>	11.36	4.66
16	<u>Възприема нови движения веднага без повторения</u>	10.00	3.81
17	<u>Активно участва при пеене</u>	10.25	3.65
18	<u>Добре контролира гласа си. Вярно възпроизвежда</u>	7.87	3.79
19	<u>Лесно разпознава различни песни</u>	7.87	1.83
20	<u>Отреагира емоционално при пеене и възприемане на музиката</u>	8.77	4.54
21	<u>Лесно усеща и възприема ритъма</u>	9.75	5.08
22	<u>Има усет за разпределянето на движенията върху музиката. Плавни движения</u>	10.25	5.09
23	Проявява творчество - музика, слово, рисунки	7.00	2.71
24	Трайно запаметява музикален текст	12.25	2.01
25	Приобщава се към групата	9.75	1.56
26	Приемане на поставените им задачи с желание	9.22	1.42
27	<u>Изпълнение - точно</u>	8.25	2.55
28	Отношение към ученето - позитивно и отговорно	7.75	1.85
29	Съсредоточено изпълнение	9.27	-
30	Сработва се с другите	10.30	0.39
31	Способност за коопериране, хармонични отношения	8.94	1.59
32	Равнище на усвоеност – осъзнатост и осмисленост на знанията	10.63	1.62

ДИСКУСИЯ

Въпрос към 1-вия доклад:

Огнян Анчев: Доц. Йонов, вие споменахте, че трудно се осъществява връзката с МОН. Впредвид съвместната ни работа, как изглежда в бъдеще едно такова сътрудничество?

- Заниманията с Паневритмия са извънкласна дейност и не противоречат на държавните образователни изисквания. Те могат реално да подпомогнат и да разрешат редица практически въпроси, свързани с постигане определени нива на знанието, както и конкретно с физическата култура. Паневритмията запълва съществуващите пространства, които учебните програми и тяхното съдържание не могат да постигнат. Особено реални са въздействията на Паневритмията върху психо-физическите състояния и върху музикалното и ритмично възпитание. В тези направления следва да се постави акцентът, а философската и религиозна насока следва да има второстепенна роля, особено за началната училищна възраст. Необходимо е да се постигнат достатъчно убедителни доказателства за положителното въздействие на Паневритмията, за да може МОН да приеме Паневритмията за реално средство за обучение и възпитание в рамките на извънкласната дейност на учениците. Нашата роля ще бъде да съдействаме за продължаване на наблюденията и експериментите в тази посока.

Въпроси към 3-тия доклад:

Арх. Мария Константинова: Искам да изкажа моята изключителна благодарност за чутата лекция и да пожелаая, ако е възможно, да се издаде, за да можем да се докоснем до нея и да я четем много по-пълноценно. Това, което чух във връзка с най-новите открития на физиката, които обясняват много явления в религията, е изключително ценно. Моля всички да благодарим още веднъж.

Проф. Кайков: Съвременната наука, особено за торсионните полета обяснява тези явления.

Инж. В. Събев- В доклада пряко се засегна скалата на вибрациите- електромагнитния спектър. В него са заложени големите възможности на лечебния ефект. Това можеше да бъде повече засегнато.

Проф. Кайков: Защо мисълта ръководи енергиите? Има 108 галактични закона. Един от тях приблизително гласи така: „Не правете зло с мисълта, нито със словото, нито с действията си“ . Защо точно мисълта е този процес, който ръководи енергиите (става въпрос за трептенията)?

Ванчева: За мисълта... По-скоро бих могла да дам практически пример, че това е така. Мисълта играе организираща и насочваща роля, т.е. тя концентрира енергията. Така можем да достигнем до фактите за проникне на енергията вътре в нас и енергията, която ние използваме в чисто видим, материален план. Т.е. енергията в известна степен е неутрална. Мисълта е тази, която ѝ дава посока и цел. В живота ние използваме еднаква енергия за различни цели, добри или лоши. Било то атомна енергия, било то енергията, която черпим от природата, било то нашата собствена енергия, която може да бъде вложена в добри или лоши намерения. Това е доказателство, че тази активна енергия на живота в нас, може да получи различна посока в зависимост от мисълта.

Т. Тилев:

Енергията е кондензирана мисъл, материята е кондензирана енергия. Написана е формулата за връзка между материя и енергия от Айнщайн. Остава следващият Айнщайн да напише формулата за връзка между мисъл и енергия.

По въпроса за електромагнитните полета: Как да се избавим от съществуващия електромагнитен смог? В първия брой на сп. „Паневритмия“ съм разгледал подробно въпроса. Упражненията от Паневритмията, мисловните форми и идеите, заложени в тях, са с по-високи вибрации и могат да неутрализират този електромагнитен смог, в който сме потънали. Хора, които са подложени на радиация, на радиолокационни

облъчвания, могат да неутрализират влиянието им чрез мисловни и идейни нагласи. Паневритмията би помогнала в това отношение.

Д-р Баличев: Всичко, което съществува, според съвременната наука може да бъде представено като енергия и информация. Самата материя представлява различна степен на информация и енергия. Комбинацията на енергия и информация образува различни форми на материя. Самата мисъл е също енергия плюс информация, което представлява много фина енергийна структура. Понеже е много фина, тя е в състояние да командва по-груби форми материя.

Т.е. по-финото командва по-грубото. По-грубата материя се подчинява на по-фината материя. Ето един пример: във вода се разтварят различни компоненти и най-вече тези с по-фина структура. Например газ, най-лесно се разтваря във водата.

Въпрос към 6-тия доклад:

Огнян Анчев: Споменавате, че пълноценното изпълнение на Паневритмия изисква участие на съзнанието. Въпросът ми е следният: Паневритмията достатъчно добра система за възпитание ли е без допълнителни други средства за възпитание, за да може човекът да бъде доведен до пълноценно усвояване на Паневритмията?

Кирил Груев: Ще допълня въпроса- необходими ли са други упражнения, за да се достигне в Паневритмията до някакъв връх?

Надя Донева: Необходимо ли е да се правят други неща преди да започнем да се занимаваме с Паневритмия? На това не може да се отговори еднозначно. Зависи от хората, които ще се занимават с Паневритмия, на каква възраст са те, с какво ниво на съзнание, с какви търсения и най-вече какво искат да направят със себе си. Ние в Сдружението започнахме да изработваме програми за въвеждане на Паневритмията в училищата за всяка възраст. В тях бяха заложени още много други дейности, които да се включат в занимания по Паневритмия свързани само с музика, изобразително изкуство

во, с творческите дейности на децата. Решението за формите ще вземе преподавателят, който води групата по Паневритмия.

Антоанета Янкова: Когато подготвихме историческата справка за възникването на Паневритмията, се оказа, че през 40-те години това е било замислено като ведрина, което ще рече учениците да играят упражненията рано сутрин, без никаква концепция навътре и нагоре. Дойде времето, когато обучението по Паневритмия вече може да стане един час на творчество, в което науката да работи много по-мощно, много по-широко. Защото нуждите на днешния ден са много по-големи и възможностите на днешния ден са още по-големи. Значи не е напразно това, че чакахме 50 години.

Въпрос към 7-мия доклад:

Галя Тодорова: До каква степен е необходимо да се следва вътрешната пулсация на неравноделния размер 7/8 в тривременен метром, в чисто хореографски аспект?

А. Янкова: В „Слънчеви лъчи“, ритъмът 7/8 е най-ярко изразен - не се акцентира върху изискванията за точност при изпълнението, защото няма богатството от елементи, стъпки и фигури, както при 28-те упражнения. Но има изисквания за перфектно запазване знака на слънцето, погледната отгоре - през цялото време. Тогава остават знак и пулсации във височина, които се получават от изпълнението на ръченицата в размер 7/8. За жалост съвременното поколение загуби способността да играе ръченица и това предстои да се възстановява.

Затова можем да кажем, че първите 28 упражнения са „Човек - Земя“; „Слънчеви лъчи“ - „Човек - Космос“; а „Пентаграм“ - „Човек - Вселена“.

Към 9-тия доклад Тильо Тилев допълва: Радвам се, че има въпроси, на които не може да се отговори. Нашето послание към вас е покана за съвместна работа. Ние не можем да решим проблемите. Сега започваме. За лечебното действие на електромагнитните импулси в анализа на движения-

та на този етап снемаме характеристиката на движениято. Не е проблем да се снее този импулс и да се вкара като електромагнитна терапия със същата форма на импулса. Досега се доказва, че с вкарването на стандартни импулси, еднообразието изморява мускулатурата и ефектът е слаб. Не е проблем да се направи апаратът, догодина той сигурно ще бъде готов, а проблемът е внедряването, лицензирането, утвърждаването от комисии и т.н. Така, че ще се радваме, ако тази тема се поеме за разработка от институти, които могат да внедрят тези неща.

Проф. Кайков: Изобретение се казва новото нещо, новото творческо разрешение- по-полезно, по-прогресивно за съществуващото ниво на науката. В цял свят го няма.

Диляна Христова- клиничен психолог: Позволете ми и от ваше име да благодаря на всички, които са стигнали дотук. Това е една революция. Искам да попитам за нещо което е пропуснато, за един период, който за мен като специалист е много важен. Това е предучилищната възраст. Ние като психолози знаем, че там се формират най-важните комплекси: Аз-ът, свърхаз-ът, да не говорим за едиповия комплекс. Ако всичко това стане нормално, голяма е вероятността човек в следващите си етапи да бъде нормален. Ако това не стане, вероятността човек да се дефектира също е голям. Защо е пропуснат този период? Още повече, че през последните 5-6 години се забелязва в нашите изостанали източноевропейски страни един нов синдром, който е много тревожен- синдромът на агресивността у най-малките- от 3 до 5 години, който в средна възраст се превръща в психоза. И затова ви питам: защо е пропуснат този период? Ще дам следния пример: Наложих ми се да работя в една детска градина, където имаше 4-5 дечица с проблеми в половата ориентация и проблеми с агресивността. Реших да приложа няколко песнички от Учителя и няколко упражнения от Паневритмията. За три месеца децата, които искаха да ме разкъсат на парчета, в първия момент, когато ме видяха, започнаха да ми казват мамо. Вечер,

когато трябва да се прибират, те не искаха да отидат при родителите си, защото бяха тероризирани и тормозени.

Доц. Костадинова: Искам да добавя следното: наблюдавам състоянието в две езикови гимназии и ВУЗ. При събиране на групата питам: колко от вас имат компютри, кой умее да работи?

Две трети от хората са с компютри. Измерител на материалното състояние е и компютъра. Сърфирането в Интернет, всички го владеят. В чата влизат с часове, но това какво представлява информацията, какво е това двоичен код, десетична система- не знаят. Т.е. това са хора, които са направлявани. Не случайно беше акцията срещу Бил Гейс. Както виждате, има едно пръстче, което посочва накъде, много да не се замисляме. В тази система, която работим, ще забележите „low radiation“. Моят въпрос го насочвам към колегите физици, които изучават магнетичната енергия. В радиус от 2 метра около всеки компютър има лъчение и то оказва влияние на бъбреци, сърце, полова активност. Това е доказано, 18 години работя с компютри. Изследвани са децата, които вече са завършили и понеже бяха първите сърфисти в Интернет от 1986 год. насам, когато мрежата беше изключение, сега нямат деца.

Как им действа тази система? След като МОН има пари да финансира всяко едно училище, така че да се закупят компютри, значи има начин да финансираме и Паневритмията като начин за оздравяване на това поколение.“

В заключение проф. Кайков споделя:

„Самата тема Паневритмия като система за развитието на човека и човешкото общество показва, че всичко, което е вътре, може да бъде компонент на системата за усъвършенстване на човека, включително на неговото физическо, психическо и духовно ниво. Паневритмията е система за диагностика. Вече стана дума, че тя силно въздейства при лечение на някои психически разстройства. Също- на всички видове заболявания. Моето убеждение е, че няма болест, която не може да бъде лекувана чрез тези нетрадиционни методи. Паневритмията влиза в тази система. Съвременната наука обяснява много методи, които до известно време не можеше да допусне. Всички, които сте тук и проявявате интерес да обмените адресите си с председателя на Сдружение „Па-

невритмия“, можете да го направите, за да можем да организираме колективи за научно-изследователска и приложна работа. Ще обхванем детето, бременната и възрастния, но ще обхванем и всички аспекти, които сме изпуснали досега. Няма нищо случайно, че днес е тази конференция. Тя е планирана преди една година. Но тези събития, които се развиват в галактичен, в земен, в национален план, вече доведоха до една духовна криза. Не икономическа, тя не е толкова опасна, а духовна. Децата по телевизията непрекъснато гледат филми за престъпници, непрекъснато играят на компютърни игри, в които се убива. Криза има и в образованието. Детето днес наистина е осакатено. Ние сме длъжни, защото казахме, че обичаме българина, обичаме нацията, обичаме човека, красотата, хармонията- да помислим, да излъчим нещо от тази конференция и да направим нещо след нея.

Антоанета Янкова закрива конференцията:

Приятели, както вече разбрахте голямата работа, която стои пред всички нас, наложи създаване на организация, която да работи само за това. И се радваме, че се намериха хора, които да подкрепят идеята и тази научна конференция да стане реалност. В момента има подготвени 107 преподаватели по Паневритмия. Използвам случая да помоля всички за подкрепа, за да могат те да заработят и да станат клетки, които да бъдат носители на идеите на Паневритмията. Нещата, които развихме днес, показват, че оттук нататък ще има още много работа и ще трябва много работници на голямата нива. Ще продължава да има курсове, защото тези преподаватели трябва да бъдат много добре подготвени. Ние постигнахме тези добри резултати, защото децата бяха добре обучавани. Големите възможности на Паневритмията могат да се проявят единствено, ако тя се изучава задълбочено. Преживяване всеки може да има, но усърдие не всеки може да създаде. Благодаря на всички, които допринесоха със своето присъствие, със своето участие, за да се реализира тази голяма идея и оттук нататък ние да заработим много по-мощно, за да може наистина идеята на Учителя Петър Дънов да стане реалност. Позволете ми да закрия Първата научна конференция по Паневритмия.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЕН ДОКУМЕНТ

НА ПЪРВАТА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПАНЕВРИТМИЯ НА ТЕМА :

“ПАНЕВРИТМИЯТА КАТО СИСТЕМА ЗА ХАРМОНИЧНО РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕКА И ОБЩЕСТВОТО”

Участниците в конференцията:

- преподаватели и научни работници от НСА, СУ, ДИ-УУ, УНСС, НЦХМЕХ;
 - учители и директори на училища;
 - психолози, педагогически съветници;
 - музиканти, хореографи, педагози;
 - физици, математици и инженери;
 - лекари и медицински работници;
 - представители на неправителствени организации и фондации;
 - родители,
- в хода на дискусията

КОНСТАТИРАХА:

Непрекъснато се увеличава броя на децата и юношите с болести на сърдечно-съдовата, нервната система и психиката (неврози, психози, емоционални и поведенчески разстройства), болести на ендокринните жлези и обмяната, болести на костно-мускулната система (гръбначни деформации и неправилно телодържане), на дихателната система, алергични болести и др. Всичко това е в резултат от ниската физическа активност, нездравословното хранене, психосоциалния стрес, тютюнопушенето и употребата на алкохол. По данни на НЦХМЕХ (отдел „Хигиена на детската и юношеската възраст“) от обездвижването, на което са изложени децата в училище, в резултат на неефективното

обучение по физическо възпитание, се регистрира т.нар. външна локализация на контрола, което е неблагоприятно явление и означава наличие на **по-малко ресурси за самоконтрол и саморегулация на личното поведение**. Това е причина за по-ниско самочувствие, **по-малка активност и инициативност, по-лабилно настроение**. Оттук и проблемите при социалната комуникация на децата, **снижения им стремеж към напредък в обучението и живота**. Подложени сме на всекидневна информационна агресия. Аудиовизуалният свят, в който попадат днешните деца, ако нямат критерии за доброто и лошото, красивото и грозното, истината и лъжата, ги откъсва от реалния свят. Древната мъдрост : „От това, какво гледат очите, зависи развитието на ума“ оправдава нашите страхове за опасността грозни чудовища и ужаса на телевизионните и компютърни герои да лишат младото поколение от вълшебството в безкрайния свят на въображението, където могат да се почувстват полезни и силни в доброто. С единственият разказвач и събеседник- телевизията, видеото и компютъра, в свят изпълнен с насилие и убийства, младото поколение има възможност безвъзвратно да се отдели от красотата и богатството на словото в книгите, с което да пропусне пътуването в света на фантазията и човешките възможности . Единствено чрез творчество можем да се предпазим от вредното лъчение на компютъра. Икономическите условия заплашват младото поколение да се откаже от още едно богатство- красотата на природата и докосването до нея. Паневритмията е възможност да спасим себе си и децата на България. Влизайки в света на творчеството, движението, словото, музиката, общуването, чрез заниманията по Паневритмия можем да открием нови усещания за собствените си възможности и радост от докосването с природата.

Участниците в Първата научна конференция по Паневритмия се обръщат към:

- Народно събрание на Република България;
- Министерския съвет на Република България;

- Министерството на здравеопазването;
- Министерството на образованието и науката;
- Национална асоциация на общините в Република България;
- Държавната агенция за закрила на детето;
- Държавната агенция за младежта и спорта;
- Националният център по хигиена, медицинска екология и хранене;
- Синдиката на българските учители;
- Неправителствени организации и фондации, имащи за предмет на дейността си проблеми на здравето, обучението и възпитанието, закрилата и грижата на децата и учениците със следните:

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Паневритмията може да бъде полезна в следните сфери:

1. Екология на човешкото развитие

- Известно е, че човекът е своеобразен връх в спиралата на еволюционното развитие на живота. Днес заедно с грижите по опазването и използването на природата като околна среда в живота на човека се налагат и грижите за опазването, правилното развитие и усъвършенстването на самия човек с привличането на собствените му усилия при подбора на средствата и насоките на въздействие и самовъздействие съобразно постиженията на съвременната наука и развитието на ноосферата.

- Проблемът за опазването на човешкото богатство на планетата в условията на глобалната криза в края на ХХ век, постави като предизвикателство пред ХХI век- преориентацията на ценностите, обуславящи отношението на човека към самия себе си като неделима част от глобалната система и ново отношение към собственото му изграждане, опазване и усъвършенстване.

- Според парадигмата за екологичното развитие и самоусъвършенстване на човека трябва да се отчита диалектичното взаимодействие на всички видове качества, параметрите и равнищата на личността: физически, психически, личностни и поведенчески дейности, обединяващи изявите му като тяло, дух и личност. В този контекст хармонията придобива ролята на своеобразна мярка при решаването на задачите по екологизирането на човешкото развитие между физическото (телесно), психичното (духовно) и личностното развитие на човека.

- Доколкото Паневритмията е съчетание на физически упражнения, музика и текст- тази хармония, съчетана с колективния начин на провеждане на заниманията, се очертава като перфектно средство, удовлетворяващо изискванията за екологично чистото развитие на личността.

- От изключителна роля е положението, че всички упражнения в Паневритмията имат свой вътрешен смисъл, изразяващ определени духовни ценности- цел, която е условие за хармония в човека- единство на здраво тяло, здрав ум и здрава душа.

- Преценявайки комплексната специфика на Паневритмията, считаме, че тя, като единствено познато досега средство, осигурява развитието на Личността. Впечатляваща в случая е гениалността, с която са прозрени всички тези дълбоки механизми и закономерности и съвършено въплътени в създадената система на Паневритмията - знания, които науката 50 г. по-късно разкрива и обяснява.

- Посочената теоретико-практическа обвързаност на Паневритмията с едни от водещите научни теории и знания относно развитието на съвременния човек ни дава основание да заключим, че Тя заслужава и следва да заеме своето място в науката и социалната практика, в областта на образованието и в обществения живот, за да подпомогне изграждането на здраво, вдъхновено и уверено, проявяващо творческите си възможности, поколение на България.

2. Енергетика на човешкото тяло

- Здравословният начин на живот е резултат от съзнателно, отговорно отношение към нас самите като личности, към околните и природата. Възможно е с мисловна нагласа или действие човек да саморегулира най-фините биохимични и физиологични аспекти на тялото си, да засили или подтисне имунната си защита. Затова е много важно да контролираме мисълта си и движенията си, стабилизирайки по този начин процесите на психиката и тялото. В упражненията от Паневритмията чувствата са под контрола на ума. В основата на движенията стои познанието за хармонизиране на енергийните потоци. **Съвременната медицина признава съществуването на заболяването „клинична умора“, което е причинено от нарушаване енергетиката на клетките в човешкия организъм.**

- Чрез текста на песните от Паневритмията се изграждат положителни мисъл- форми и ново отношение към живота. Една мисъл, колкото е по-възвишена, толкова по-големи възможности крие в себе си. Периодичното поддържане на положителното в мислите и чувствата ни държи далеч от болезнени състояния и ситуации.

- Упражненията в Паневритмията привеждат в активност съответните ни мозъчни центрове и отключват неограничения потенциал на нашите възможности за възстановяване и лечение. Паневритмията е съобразена с ритмичното разпределение на енергиите по органите и системите, потвърдено от хрономедицината. Променливият ритъм на упражненията ни избавя от монотонността и ни прави по-продуктивни и по-синхронни с променящия се ритъм на ежедневието. Структурната устойчивост и енергийна стабилност на човека като система е в зависимост от синхронната активност на неговите клетки и органи. Синхронизирайки нашите взаимни движения с ритъма на музиката, ние усъвършенстваме усета си за съгласуваност и разбирателство. Ставаме по-устойчиви и резистентни срещу случайните десинх-

ронизиращи фактори като радиационни пикове, конфликти, стресови моменти и ставаме по-единомислещи.

- Ограниченията, забраните и травмите в миналото се запечатват и се съхраняват в подсъзнанието. При подходящи условия деградивните програми влизат в действие и последствията са хронична криза, дисхармония, стрес, болести и подсигурен неуспех в живота на човека.

- Дихателните и двигателните упражнения в Паневритмията, общуването с природата и присъствието в жизнерадостно обкръжение създават благоприятни условия за реакция и коригиране на причиняването, идващо от деструктивни програми. Позитивните мисли, с които са наситени песните на Паневритмията в съчетание с приятната музика създават причинно-следствена верига с градивен и жизнеутвърждаващ характер и дават на човека възможност да направлява бъдещето си, както и свобода за избор на обстоятелства свързани с живота, здравето и успеха.

- Всичко във Вселената е мрежа от хармонични взаимосвързаности. Всяка клетка от човешкия организъм е във връзка с всички останали. Чрез танца Паневритмия изживяваме природата и себе си като единен космичен танц. Навлезем ли в този нов възвишен свят, активираме у себе си живителните и творчески космически сили.

3. Образование и възпитание

- България е в период на криза и обновление. В този преходен период, когато се разпада старата ценностна система, има нужда от образование с нова насоченост, отговаряща на потребностите на глобализацията, в единството на родител и образование, създаващо отговорни и творчески личности, изявяващи пълноценно себе си и работещи за обществото.

- Паневритмичните движения, които са леки и естествени, помагат за развитието на почти всички физически качества- сръчност, гъвкавост, сила, издръжливост, плавност на походката, правилно телодържание. При това те са

подходящи за всяка възраст. Подреждането на упражненията насочва паметта към по-голяма гъвкавост. За да се изпълнят правилно упражненията, се изисква организиране и постоянен контрол на вниманието. Пълноценно в кръга се играе само, когато се поддържа определена будност на съзнанието и адекватност на поведението. Така се постига самовглъбяване и самонаблюдение. Изпълнението на едни и същи упражнения всеки ден създава особен вид трудолюбие.

- Паневритмията залага в голяма степен на самовъзпитанието и самодисциплината на всеки участващ, защото той по свободна воля се включва в нея, но носи и отговорност за общото изпълнение.

- Всяка жива точка от паневритмичния кръг се учи да се съобразява с другите, учи се на човешки взаимоотношения. Това е колективна дейност, в която всеки е важен и необходим. Всички са равнопоставени, няма пръв и последен. Това е предпоставка за осъзнаване ролята на всяка малка частица за функциониране на живия организъм на Природата.

- Хармоничното съчетание на музика и движение носи естетическа наслада и вдъхновение. Възпитава усет към красивото и възвишеното.

- Природата е неизчерпаем обект за наблюдение, наслада и поука. Тя поставя човека в среда, пълна с красота и разнообразие. Всяко нещо в нея има свой смисъл и място. Поетичният текст от Паневритмията, изпълнен с красиви природни картини и случки от живота, може да послужи като изходна позиция и основа за възпитание в любов към природата и ближните, вяра в доброто и в себе си, щедрост, милосърдие, постоянство, трудолюбие, уважение, благодарност и в крайна сметка - за изграждане на цялостен светоглед.

- Направеният анализ дава представа за възпитателния потенциал на Паневритмията, разгръщането на който може да я превърне в мощно средство за възпитателно въздействие, което не бива да бъде повече пренебрегвано. Паневритмията обогатява съвременната педагогическа тео-

рия и практика и може да помогне за преодоляване на духовната криза на съвременното общество.

4. Психо-физическо здраве

- Съвременната медицинска наука разглежда човека като психо-соматично единство (континуум), което при здраве се характеризира с относително равновесие и хармония между психичните и физиологични процеси. От друга страна се счита, че в това равновесие голямо значение има т. нар. ритмология - науката за психологичните и физиологични ритми в човешкия организъм. Според нея ритъмът е фундаментален феномен в соматичния и психичен живот. На това становище почиват много лечебни психиатрични методи като музикотерапия, лечение с танцувални движения и др.

От тази гледна точка Паневритмията е уникален синтез между поетична реч, музика и пластични движения. И в трите нейни компоненти са заложени именно основните принципи на ритмологията. Ритъмът в Паневритмията основно произтича от езика (думите) и от способността на човека да го проявява в реч и звуци. Според медицинската психология в човешката реч са съединени мисленето и волята.

- Резултатите от проучването на оздравителните възможности на Паневритмията показват, че в психо-соматичното единство значително доминира ефектът върху психичната сфера. В този аспект може да се твърди, че практикуването на Паневритмия повишава интегритета на психичната дейност и на личността. С други думи: мисловната, чувствената и волевата сфери се хармонизират и позитивират, а личността придобива повече самоувереност и себеконтрол. Подобно обобщение е от изключителна важност за медицинската психология и психиатрия, защото, както се знае, най-сериозните психични заболявания се манифестират с непоправима дезинтеграция между трите посочени сфери и оттам се стига до дезинтеграция на личността като цяло.

- Съществен е резултът за премахване на симптома „тревожност“. Според съвременната медицинска психология тревожността се дефинира като страх от бъдещи събития. Високата ѝ честота и многостранните ѝ клинични прояви я правят сериозен терапевтичен проблем.

Оздравителният ефект на Паневритмията заслужава внимание и се нуждае от по-детайлни и по-многобройни проспективни проучвания.

5. Психично здраве

- Изследването на психическата промяна при обучението по Паневритмия на ученици от начална и средна училищна възраст показва устойчиво развиване на: свойствата на вниманието- устойчивост и превключване, обема на краткотрайната слухова памет, както и увеличаване на бързината за решаване на невербални интелектуални задачи.

- При личностните качества:

- невротизмът се увеличава като тенденция, свързана с напрежението на процеса в училищата, но спрямо показателите на контролната група тези на експерименталната група са намаляли 4 пъти;

- екстравертността също значително намалява.

- Наблюдава се съхраняване на активността и повишаване на психическата устойчивост при обучаваните. Повишава се сдържаността и се намалява психическата неуравновесеност. Съхранява се дееспособността през зимния период.

Очертаните тенденции при проведеното динамично психологическо изследване, дори за един сравнително кратък период, убедително доказват, че Паневритмията е мощен метод за положителна психическа промяна при лица от различни възрасти.

6. Профилактика

- Паневритмичните упражнения раздвижват пълноценно и укрепват опорно-двигателният апарат, активират

кръвообращението и нервната система без претоварване. Те могат да окажат добър профилактичен ефект и да подпомогнат лечението на много заболявания включително и на някои социалнозначими.

- От гледна точка на широката финансова и възрастова достъпност на заниманията по Паневритмия те биха могли успешно да служат за поддържане и възпроизвеждане на здраве за много широк кръг от хора.

Предвид глобалните тенденции за профилактична насоченост на медицината и осъзнатата необходимост за положително въздействие върху цялостния човек - на физическо, умствено и емоционално ниво, можем да твърдим, че **Паневритмията е един актуален и много перспективен метод.**

7. Паневритмията е надеждна методика за хармонично развитие на децата

- Участващите в обучението по Паневритмия ученици от начална и средна училищна възраст преживяват и реализират много силно потребността си от общуване, от близки приятели, с които да се чувстват съпричастни, да споделят проблемите си, да извършват различни съвместни дейности- учене, труд, отдих. Чрез музиката, танца и песните в процеса на тяхното изучаване те стават много близки помежду си.

- Сферата на себеусъвършенстването, или това е равнището на аспирации в областта на учението и особено на мотивацията за успех, е достатъчно разгърната по мащаб при всички възрастови групи в експерименталните резултати. Децата от средна училищна възраст (13-14 год.) го изразяват като стремеж към самоусъвършенстване и самовъзпитание и всички те отчитат ролята на процеса учене като динамика, която ги ориентира към високи постижения и високи изисквания към себе си. Фактът, че при заниманията по Паневритмия те осъзнават, че ученето е технология, която изисква самодисциплина и в крайна сметка води до себе-развитие, от психотерапевтична гледна точка е много ценен,

защото е свързан със себепознанието. **Обучението по Паневритмия е прекрасна технология за себепознание и откриване на собствената мотивация към постижения.**

- Обучението по Паневритмия може да реализира сферата на потребности, свързана с общуването с природата, ценността на здравето, хармонията и синхронизацията в ритъма на природосъобразен живот. Независимо, че децата не могат да ги концептуализират, преживяванията се описват като радост, жизненост, обич към природата, здраве и енергия, която чувстват след обучението.

Надяваме се Паневритмията да бъде въведена поне в начална училищна възраст, в средна- също. За 12-13-годишните, тя е нещо много достъпно. Така децата и учениците ще могат наистина да се докоснат до хармонията не само в природата, но и до хармонията, която е заложена във всеки човек.

8. Добра инвестиция

- Необходимо е фирмите- инвестирани в образованието и културата да бъдат запознати с Паневритмията и идеите заложи в нея. Така те биха могли да изработят нов подход в инвестиционната си стратегия, с което да помогнат за гарантиране здравето, духа и просперитета на младото поколение.

Държавата трябва да признае и стимулира правото на гражданина да инвестира в себе си. Резултатите от тази инвестиция в края на краищата пак ще се върнат към държавата под формата на по-образовани, културни и здрави граждани.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

- Паневритмията може да бъде включена в извънкласното обучение на учениците от всички възрасти, като

свободно избираема форма на творчество, с прилагане игровия модел на обучение.

- Паневритмията може да бъде включена в „Зеленото училище“ и екологичните програми, свързани с опазването на околната среда, като започнем от „Моят град“ и стигнем до „Моята планина“, което ще осмисли още по-добре целите на екологичното възпитание на младото поколение.

- Паневритмията може да подпомогне социалната интеграция на деца, болни от диабет, деца от домовете за сираци, деца от домовете, оставени за осиновяване, деца с интелектуални затруднения.

- Паневритмията може да подпомогне правилното формиране на децата от предучилищна възраст.

- Паневритмията може да бъде единствена възможност за раздвижване на децата, освободени от заниманията по физическо възпитание.

Всичко казано дотук подчертава изключителното ѝ значение за опазване не само на духа и здравето на нацията но и за развитието ѝ на всички нива.

От организаторите

**АКО ЖЕЛАЕТЕ ДА ИЗУЧАВАТЕ ПАНЕВРИТМИЯ
МОЖЕТЕ ДА СЕ ОБЪРНЕТЕ КЪМ ТЕЗИ
ОТГОВОРНИЦИ**

1. Надя Донеvsка- гр. Пловдив, тел.032 832008
2. Тильо Тилев- гр. Димитровград, тел.0391 56507
3. Анета Кръстева- гр. Варна, тел.052 821725
4. Маргарита Белева- гр. София, тел.02 360769
5. Всеволод Яцевиц- гр. София, тел.02 729900
6. Зоя Бъклева- гр. Бургас, тел.056 36155
7. Веселин Стоянов- гр. Габрово, тел.066 36288
8. Таня Конакчиева- гр. Велико Търново, тел.062 27596
9. Величка Димитрова- гр. Шумен, тел.054 33684
10. Таня Георгиева- гр. Айтос, тел.0558 7817
11. Иванка Вълчева- гр. Хасково, тел.038 31878
12. Ралица Николова- гр. Хасково, тел.038 32127
13. Росица Мицова- гр. Русе, тел.082 230908
14. Огнян Анчев- гр. Плевен, тел.064 46758
15. Веселинка Милетиева- гр. Благоевград, тел.073 27106
16. Диляна Димитрова- гр. Ямбол, тел.046 28482
17. Александър Стойчев- гр. Добрич, тел.058 36723
18. Ясен Даскалов- гр. Разград, тел.084 32150
19. Красимира Младенова- гр. Враца, тел. 092 47658
20. Пламен Павлов- гр. Цар Калоян, тел.08314 2477
21. Гинка Захариева- гр. Омуртаг, тел.0605 5446
22. Веска Димитрова- Ценово, Русенско, тел.08122 2288
23. Антоанета Янкова- председател на сдружение
Паневритмия- тел. 0391 26094

**e-mail: panevritmiya@dir.bg
www.panevritmiya.hit.bg**

2002

ЯНУАРИ

	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

ФЕВРУАРИ

	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	
2	9	16	23	
3	10	17	24	

МАРТ

	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

АПРИЛ

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

МАЙ

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

ИЮН

	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

ИЮЛИ

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

АВГУСТ

	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	

СЕПТЕМВРИ

30	2	9	16	23
	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29

ОКТОМВРИ

	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

НОЕМВРИ

	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	

ДЕКЕМВРИ

30	2	9	16	23
31	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29

