

РЪКОВОДСТВО
ЗА ИЗУЧАВАНЕ НА
ПАНЕВРИТМИЯ



**РЪКОВОДСТВО
ЗА ИЗУЧАВАНЕ НА
ПАНЕВРИТМИЯ**

София • 1999

РЪКОВОДСТВО ЗА ИЗУЧАВАНЕ НА ПАНЕВРИТМИЯ
Движения и музика **Бейнсà Дуно̀**

Изданието е подготвено от Комисия по Паневритмия:

*Георги Григоров Стойчев
Благовест Жеков Жеков
Антоанета Иванова Яикова
Слава Стоянова Неделчева
Пламен Христов Костов
Людмила Тодорова Димитрова
Величка Георгиева Драганова*

Комисията изказва благодарност на всички взели участие в обсъжданията и предоставили архивни материали свързани с Паневритмията.

ВЪВЕДЕНИЕ

Паневритмията е естествен метод за връзка с живите сили на Природата. Този уникален метод за самовъзпитание е създаден в България. Паневритмията се ражда в първата половина на ХХ век. От България тя бързо се разпространява в другите страни, защото е предназначена за всеки човек, който търси начин за правилно усъвършенстване.

Дължим Паневритмията на една от най-светлите личности, живяла в края на хилядолетието – Петър Дънов. За него Алберт Айнщайн казва: “Цял свят се прекланя пред мен, а аз се прекланям пред Учителя Беинса Дуно (Петър Дънов) от България”.

Думата “паневритмия” означава всеобщ космичен ритъм. Законите, върху които е изградена Паневритмията, са аналогични на законите, по които се извършва движението и развитието във Вселената. Чрез участие в Паневритмията човек може да усети космичния ритъм и да хармонизира с него своите вибрации.

Основни компоненти в Паневритмията са музиката, движението и поетичното слово. Музиката е изящна и красива. Движенията са плавни. Те не натоварват физическото тяло, изключително разнообразни са и раздвижват всички мускули. Текстът ни свързва с природата чрез поетичните образи на зората, слънцето, светлината, небето, звездите, изворите, росата, цветята. Съвършената хармония между музика, движение и текст събужда в човека свещен трепет към живота, който се проявява в различните форми, сътворени от Космичния Разум.

Паневритмията може да спомогне за възвръщането на човека към живата природа. Може да спомогне за интегрирането на социалните, религиозните и етническите групи в обществото, за обединението на цялото човечество.

ОСНОВНИ ПРАВИЛА И ИЗИСКВАНИЯ

Паневритмията се изпълнява сред природата, за предпочитане в ранните утринни часове след изгрева на слънцето, в периода между 22 март и 22 септември. Разучаването може да става през цялата година, по всяко удобно време на деня, но преди залез слънце. Тези изисквания са съобразени с физичните закони и биоритмите в човешкия организъм.

Паневритмията се изпълнява в кръг, в чийто център са музикантите (може да се използва запис на музиката). Ако има хористи, те застават също в центъра. Изпълнителите от кръга могат също да пеят, но много тихо или наум, за да не пречат на музикантите и на околните.

Изпълнителите са наредени по двама и оформят кръг. Мъжът е отдясно, жената – отляво. Ако двойката е от двама мъже или две жени, всеки може да избере дясното или лявото положение. Индивидуалното участие е нежелателно.

Разстоянието между партньорите в двойката и между двойките е две протегнати ръце.

Когато изпълнителите са много, те могат да се наредят в два и повече концентрични кръга.

Добре е изпълнителите да бъдат облечени в свободни, непрозрачни дрехи, с дължина под коляното. За предпочитане е белият цвят. Жените могат да изберат също розов или светло син цвят. Обувките да са леки и удобни.

Движението на двойките по кръга е обратно на посоката на движението на часовниковата стрелка.

Придвижването за корекция на разстоянието в кръга става в паузите между отделните упражнения по посоката на движението. Кръгът не се пресича. Ако някой от участниците желае да промени мястото си, това да става от външната страна на кръга по посока на движението.

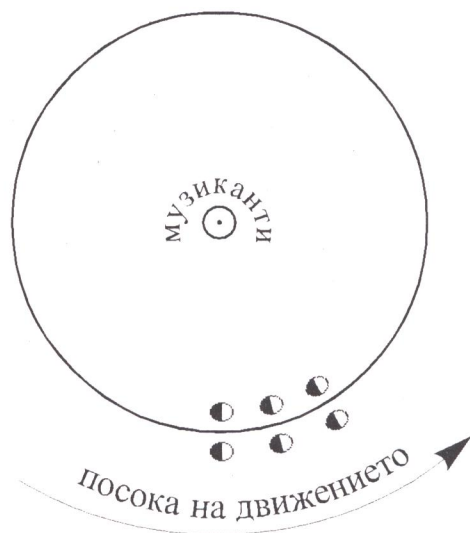
При изпълнението на Паневритмията тялото е добре изправено. Стъпва се първо на пръсти, а след това на цяло ходило. Ръцете и краката, леко обтегнати, се движат плавно. Пръстите на ръцете са прибрани. Движенията трябва да бъдат пластични (в никакъв случай отсечени и остри) и непрекъснати до края на музикалната фраза. Двойката изпълнява движението в синхрон.

По време на паузата между упражненията (около минута) мускулите се отпускат.

Мисълта по време на изпълнението е концентрирана върху линиите, които тялото, ръцете и краката очертават. Ръцете и краката са антени, чрез които се извършва обмяната на енергии между човека и природата.

Посоката на движение на ръцете и краката е ориентирана към определени точки в пространството, указани във всяко отделно упражнение.

гръб ● лице



ОПИСАНИЕ НА ДВИЖЕНИЯТА

“Първият ден на пролетта” (упражнения 1-10)

Първите десет упражнения се изпълняват **без прекъсване**.

1. ПРОБУЖДАНЕ

Музика: “Първият ден на пролетта”, № 1 – 20 такта. Изпълнява се 2 пъти – общо 40 такта.

Изходно положение: Тялото е изправено, краката са прибрани. Ръцете, сгънати в лактите, са поставени на раменете. Лактите са хоризонтално встрани и образуват права линия с раменете. Пръстите са прибрани, свити, като показалецът докосва палеца.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- стъпка напред с десния крак;
- ръцете се разтварят дъгообразно нагоре и встрани до хоризонтално положение, с длани обърнати надолу.

2-ри такт:

- стъпка напред с левия крак;
- ръцете се връщат обратно по същия път до изходното положение.
Движенията се повтарят до края.

На 40-ия такт се прави стъпка напред с левия крак, като едновременно ръцете, с движение от следващото упражнение “Примирение”, се поставят на височината на гърдите. Те са една срещу друга, с допрени върхове на пръстите, насочени напред и нагоре.

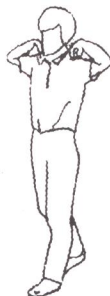
Това е **изходното положение** за следващото упражнение – “Примирение”.



*Иходно
положение*



1-ви такт



2-ри такт



*Край на
упражнението*

1. ПРОБУЖДАНЕ

Allegro moderato (М.М. ♩. = 58-60)

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

2. ПРИМИРЕНИЕ

Музика: “Първият ден на пролетта”, № 2 – 30 такта.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- стъпка напред с десния крак;
- ръцете с плавно дъгообразно движение се разтварят надолу встрани до хоризонтално положение, с длани обърнати надолу. Линиите са вдлъбнати дъги.

2-ри такт:

- стъпка напред с левия крак;
- ръцете се връщат по същите дъги обратно и се срещат в изходното положение.



Изходно
положение



1-ви такт



Междинно
положение



2-ри такт



Край на
упражнението

Тези движения се повтарят до края. На 30-ия такт – стъпка с левия крак, като ръцете леко се допират до гърдите, с длани навътре и пръсти насочени нагоре. Лактите са прибрани до тялото.

Това е **изходното положение** за следващото упражнение – “Даване”.

2. ПРИМИРЕНИЕ



И о - жи - вя - ва и ни бу - ди със лю - бов. Ста - вай - те от
сън, де - ца! Про - лет ми - ла веч дой - де. Ця - ла - та при -
ро - да пе - е. Слън - це топ - ло ве - че грей. Но - си цве -
тя и пло - до - ве, но - си пес - ни и и - гри.

3. ДАВАНЕ

Музика: “Първият ден на пролетта”, № 3 – 34 такта.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- стъпка напред с десния крак;
- ръцете от лактите, успоредни една на друга, се изнасят плавно напред, до височината на лактите с длани нагоре. Наподобява се жест на даване.

2-ри такт:

- стъпка напред с левия крак;
- ръцете по същия път се връщат, леко се допират до гърдите с длани навътре и пръсти насочени нагоре.

Лактите са прибрани до тялото.

Тези движения се повтарят до края.

На 34-ия такт – стъпка напред с левия крак, а ръцете се връщат в **изходното положение**, за да започне следващото упражнение – “Възлизане”.



Изходно
положение

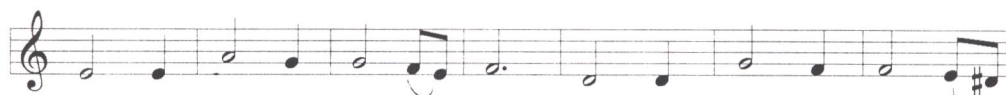


1-ви такт



2-ри такт

3. ДАВАНЕ



Пъл - ни вся - ка твар с'жи - вот, бу - ди ра - дост във ду -



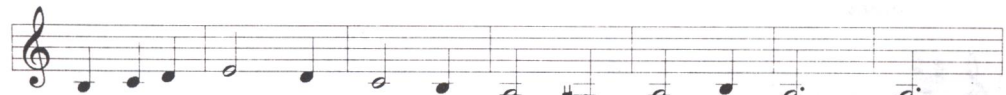
хът, раз - ве се - ля - ва сър - ца - та ни.



Гре - е, грей слън - це - то бла - го - дат - но,



це - лу - ва неж - но ця - ла - та зе - мя



и я о - ки - чва с'пре - лест - ни без - брой цве - тя.

4. ВЪЗЛИЗАНЕ

Музика: “Първият ден на пролетта”, № 4 – 26 такта.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- стъпка напред с десния крак;
- двете ръце се разгъват от лактите.

Дясната ръка се издига напред и нагоре до отвесно положение. Длан-та е насочена напред. Лявата ръка се движи надолу до малко по-назад от вертикалното положение на тялото, като дланта е обърната назад.

2-ри такт:

- стъпка напред с левия крак;
- изпънати, двете ръце разменят местата си.

До края на упражнението ръцете описват възходящи и низходящи полу-кръгове. Тежестта на тялото е върху предния крак, а задният се допира само на пръсти.

- На 26-ия такт, – стъпка напред с левия крак, издигане на лявата ръка нагоре и след бързото ѝ сваляне надолу упражнението се свързва със следващото упражнение – “Дигане”.

4. ВЪЗЛИЗАНЕ

Бляс - ка - ви звез- ди бри - лян - ти свет-ли ска-за - ни -
я мъл - вят. Гре - е чи - ста - та лу - на, без-
спир ле-ти по сво - я път по не-бес - на шир.
И де - нят прис - ти - га след ноц - та. 26



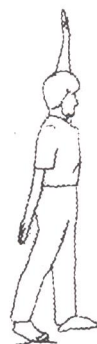
Изходно положение



1-ви такт



Междинно положение



2-ри такт



Край на упражнението

5. ДИГАНЕ

Музика: “Първият ден на пролетта”, № 5 – 13 такта. Изпълнява се 2 пъти – общо 26 такта.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- стъпка напред с десния крак;
- двете ръце от долно положение се издигат напред и нагоре до отвесно положение с длани напред.

2-ри такт:

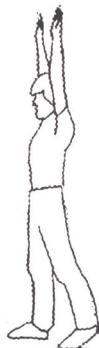
- стъпка напред с левия крак;
- двете ръце с дъгообразно движение се свалят плавно надолу и отиват малко назад от тялото, с длани назад.

Тези движения се повтарят до края.

На 26-ия такт тежестта на тялото е върху левия крак. Дясната ръка се поставя хоризонтално в средата пред гърдите, на разстояние един отворен палец, с длан надолу, а лявата е на кръста с палеца назад. Това е **изходното положение** за следващото упражнение – “Отваряне”.



Изходно положение



1-ви такт



Междинно положение



Край на упражнението

5. ДИГАНЕ

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

6. ОТВАРЯНЕ

Музика: “Първият ден на пролетта”, № 6 – 41 такта

Ход на движенията:

1-ви такт:

- стъпка напред с десния крак;
- дясната ръка се отваря от лакета дъгообразно напред до хоризонтално положение встрани, с длан надолу. Лявата ръка остава на кръста.

2-ри такт:

- стъпка напред с левия крак;
- дясната ръка се връща в изходно положение. Тези движения се повтарят до 19-ти такт включително. В последното време на този такт лявата ръка отива хоризонтално пред гърдите, свита в лакета с длан надолу, а дясната ръка се поставя на кръста с палеца назад.

20-ти такт:

- стъпка напред с левия крак;
- лявата ръка се отваря от лакета дъгообразно напред и встрани до хоризонтално положение, с длан надолу. Дясната ръка остава на кръста.

21-ви такт:

- стъпка напред с десния крак;
- лявата ръка се връща в изходно положение.

Тези движения се повтарят до края.

В последното време на 41-ия такт десният крак е напред, а ръцете се поставят пред гърдите една до друга, с длани свити в юмруци, с палци върху тях.

Това е **изходното положение** за следващото упражнение – “Освобождение”.



Изходно
положение



1-ви такт



Края на
19-ти такт



20-ти
такт



Край на
упражнението

6. ОТВАРЯНЕ 7. ОСВОБОЖДЕНИЕ 8. ПЛЯСКАНЕ



Е - то го раж да се кра - си - вий ден. Е - то гослѣн - це - го към на - зи
Ний пла - ни - ни - те о - би - ча - ме. Див - ни - я Мус - ал - ла въз - пя - ва -



грей. Хим - ни в'го - ра - та ве - се - ло пти - чен - це пей.
ме. При сед - мо - струн - на ар - фа на Ри - ла се - дим.



Бод - ро и - гра - ем по рос - ни тре - ви и цве - тя.
Мощ - но - то слѣн - це по - сре - ща - ме на ра - ни - на.



Свет - ла - та ра - дост о - бил - но ни грей. Си - ла в'ду -
Ве - чер си - яй - ни - те звез - ди сле - дим и лу -



ша - та без - спир - но из - ли - ва ни тя.
на - та пре - крас - на в'не - бес - на - та шир.

7. ОСВОБОЖДЕНИЕ*

Музика: “Първият ден на пролетта”, № 7 – 41 такта.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- стъпка напред с левия крак,**

- ръцете се разтварят по вдлъбнати дъги до хоризонтално положение встрани (като че късат нещо). Дланите се отварят и ръцете достигат до крайното положение, с длани обърнати надолу и с прибрани пръсти.

2-ри такт:

- стъпка напред с десния крак;

- ръцете се връщат в изходно положение.

Тези движения се повтарят до края.

41-ви такт:

- стъпка напред с левия крак;

- ръцете достигат до хоризонтално положение встрани.

Това е **изходното положение** за следващото упражнение – “Пляскане”.



Изходно
положение



1-ви такт



Междино
положение



2-ри такт



Край на
упражнението

8. ПЛЯСКАНЕ*

Музика: “Първият ден на пролетта”, № 8 – 41 такта.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- стъпка напред с десния крак;

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

* Упражнения № 6, 7, 8 се изпълняват на една и съща мелодия. При 6-то и 7-мо упражнение се изпълняват I и II куплет, а при 8-мо се повтаря I куплет.

** Виж “Допълнителна информация” на стр. 66

2-ри такт:

- стъпка напред с левия крак;
- ръцете по същия път се връщат и се разтварят с дъгообразно движение до хоризонтално положение встрани, с длани надолу.

Тези движения се повтарят до края.

В последния такт, след пляскането, пръстите се поставят пред устата. Палецът, показалецът и средният пръст на всяка ръка са събрани, а останалите пръсти са леко отворени и закръглени. Дланите са обърнати напред. Това е **изходното положение** за следващото упражнение – “Чистене”.



Иходно
положение



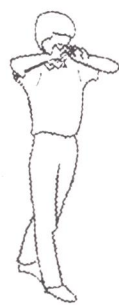
Междино
положение



1-ви такт



2-ри такт



Край на
упражнението

9. ЧИСТЕНЕ

Музика: “Първият ден на пролетта”, № 9 – 20 такта. Изпълнява се 2 пъти - общо 40 такта.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- стъпка напред с левия крак;
- ръцете с леко дъгообразно движение напред се разтварят встрани до хоризонтално положение, с длани надолу. През това време се издишва през устата чрез духане.

2-ри такт:

- стъпка напред с десния крак;
- ръцете по същия път се връщат обратно пред устата в изходното положение. При това движение се вдишва през носа.

Тези движения се повтарят до края.

На последния (40-ти) такт ръцете се събират пред устата. Това е **изходното положение** за следващото упражнение – “Летене”.

9. ЧИСТЕНЕ

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



Изходно
положение



1-ви такт



2-ри такт и край
на упражнението

10. ЛЕТЕНЕ

Музика: “Първият ден на пролетта”, № 10 – 30 такта.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- стъпка напред с левия крак;
- ръцете се разтварят (с длани надолу) хоризонтално встрани и правят пластични вълнообразни движения на летене. По-изразено е движението в китката.

2-ри такт:

- стъпка напред с десния крак;
- ръцете повтарят същите движения, както в 1-ви такт.

Тези движения се повтарят до края.

? На 30-ия такт – стъпка с десния крак, а левият застава до него. Ръцете се свалят до тялото.

10. ЛЕТЕНЕ



И зе - мя - та се съ - буж - да от съ - ня. Поч - ва
 но - вий све - тъл ден, но - вия ден на про - лет - та.
 И при - ро - да - та ли - ку - ва, че я слън - це топ - ло грей.
 И ль - чи о - бил - но лей, вси - чко рад - ва - се и пей.



Исходно
положение



1-ви такт



2-ри такт



Край на 10-те
упражнения

11. ЕВЕРА

Музика: "Евера" – 72 такта. Изпълнява се 2 пъти – общо 144 такта.

Исходно положение: Всички изпълнители са обърнати с лице към центъра. Тежестта на тялото е върху левия крак, а десният е опънат вдясно на пръсти. Двете ръце, с длани надолу, са изнесени встрани вляво, като дясната е пред гърдите, леко свита в лакета, а лявата – изпъната.

Ход на движенията:

1-ви такт:

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

- ръцете, успоредни една на друга, описват низходящи дъги вдясно.

Дясната ръка е опъната, а лявата е леко свита пред гърдите.

2-ри такт:

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

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

3-ти такт:

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

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

4-ти такт: Движенията са същите, както при 1-ви такт, но в обратна посока – наляво.

5-ти такт: както при 2-ри такт. Прави се крачка с десния крак напред.

6-ти такт: Движенията са както в 3-ти такт, но наляво. Връщаме се в изходното положение с лице към центъра.

Движенията на тези 6 такта се повтарят до края.

Упражнението завършва в изходното положение.

1. ЕВЕРА

Allegretto (M.M. ♩ = 63)

Слън - це - то греи, га - ли с'лъ - чи цве - тен - ца и тре - ви и
Слън - це -то греи, пра - ща ве - се - ли - е по ця - ла - та зе -

нас. На ра - ни - на въз - тор - же - но иг - ра - ем
мя. Це - ли - я мир съ - буж - да, ви - ка със лю -

ний. Въз - дух бла - го - дат. Пти - чки хвър - кат
бов. Вли - ва ни жи - вот, да - ва ра - дост.

ве - се - ло над нас. При - ро - да - та си - я - е ця - ла
мир и кра - со - та. За - ля - зва то, но веч - но се я -

в'кра - со - та. Рос - на - тре - ви - ца блес - на - ла в'ел
вя - ва пак. Бле - сти, из - пра - ща жи - ва све - тли

- маз. Цве - тя - та ле - ят а - ро - мат. D.C.
- на, слу - жи - тел мил на благ Ба - ща.



Изходно
положение



Междинно
положение



1-ви такт



2-ри такт



3-ти такт

12. СКАЧАНЕ

Музика: “Скачане” – 15 такта.

Изходно положение: Изпълнителите са обърнати с лице към центъра на кръга. Краката са прибрани, ръцете са вдигнати отвесно нагоре, успоредни една на друга, с длани напред.

Ход на движенията:

1-ви такт – тялото се навежда от кръста напред. Добре опънати, ръцете се движат надолу заедно с него. Текст: “На-го-ре”.

2-ри такт:

1^{во} време – тялото и ръцете продължават да се движат. При думата “да” тялото достига до хоризонтално положение напред, а ръцете – хоризонтално назад.

2^{ро} време – при сричката “по-” коленете се свиват, леко се прикляква и тялото започва да се изправя, като ръцете се връщат нагоре.

3^{то} време – прави се лек подскок на място. Ръцете леко пляскат над главата след сричката “ле-”.

3-ти такт: стъпване на земята с прибрани крака. Ръцете се разтварят и заемат изходното положение с длани напред, при сричката “-тим”.

Тези движения се изпълняват 5 пъти.

След завършване на упражнението дланите се обръщат навън. Ръцете се свалят плавно встрани до тялото.



Изходно
положение



1-ви
такт



1-во време
2-ри такт



2-ро време
2-ри такт



край на 3-то
време 2-ри такт



3-ти
такт

12. СКАЧАНЕ

Andante (М.М. ♩ = 72)

На - го - ре да по - ле - тим към не - бес - ни - я про -
стор. С'мир, лю - бов и свет - ли - на всич - ко рас -
те в'кра - со - та и ни по - си мъ - дрост - та.

13. ТЪКАНЕ

Музика: “Тъкане” – 60 такта.

Исходно положение: Изпълнителите, наредени по двойки, са обърнати по посока на движението. Тези от външния кръг правят 2 крачки напред. Получава се отместване на външния кръг спрямо вътрешния. Това положение се запазва до края на упражнението. От тази позиция, при Второ движение (разминаване на партньорите) изпълнителите от външния кръг винаги ще минават отпред. Краката са прибрани. Ръцете са свити пред гърдите, с лакти хоризонтално встрани. Дланите са надолу, средните пръсти се допират.

Ход на движенията:

Първо движение (напред)

1-ви такт:

1^{во} време – стъпка напред с десния крак;

- ръцете се разтварят от лактите до хоризонтално положение встрани.

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

- ръцете се връщат по същия път в изходното положение пред гърдите.

Тези движения се повтарят от 1-ви до 4-ти такт. Правят се седем стъпки и на 2^{ро} време от 4-ти такт левият крак се прибира до десния.

Второ движение (разминаване на партньорите)

Движения на вътрешния кръг

5-ти такт:

1^{во} време – левият крак прави кръстосана, странична стъпка вдясно пред десния крак;

- ръцете се разтварят встрани до хоризонтално положение.

2^{ро} време – десният крак прави стъпка надясно;

- ръцете се прибират пред гърдите.

Тялото остава обърнато напред.

Движенията от 5-ти такт се повтарят в 6-ти, 7-ми и 8-ми такт, като при 2^{ро} време на 8-ми такт десният крак се прибира до левия.

Движения на външния кръг

Външният кръг прави същите движения **едновременно** с вътрешния кръг, но в обратна посока – навътре към центъра.

5-ти такт:

1^{во} време – десният крак прави кръстосана, странична стъпка вляво пред левия крак;

- ръцете се разтварят до хоризонтално положение встрани

2^{ро} време – левият крак прави стъпка наляво;

- ръцете се прибират пред гърдите.

Тялото остава обърнато напред.

Движенията от 5-ти такт се повтарят в 6-ти, 7-ми и 8-ми такт и при 2^{ро} време на 8-ми такт левият крак се прибира до десния.

За 8-те странични стъпки, от 5-ти до 8-ми такт, изпълнителите от двата кръга сменят местата си, т.е. външният кръг става вътрешен и

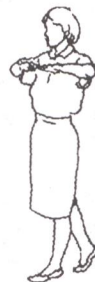
Първо движение



Исходно
положение



1-ви такт



2-ри такт

Второ движение



5-ти такт



6-ти такт



Край на
упражнението

обратно. Тези осем стъпки трябва да позволяват разстоянието между партньорите напред и встрани да бъде запазено.

От 9-ти до 16-ти такт следва повторение на Двете движения.

Първо движение (напред) се изпълнява ^{всички} седем пъти, а Второ движение (разминаване на партньорите) – ^{свободно} шест пъти. След завършване на упражнението ръцете се свалят до тялото и партньорите от новия външен кръг правят 2 крачки напред. В края на това упражнение партньорите от външния и вътрешния кръг са разменили местата си и остават така до края на Паневритмията.

13. ТЪКАНЕ

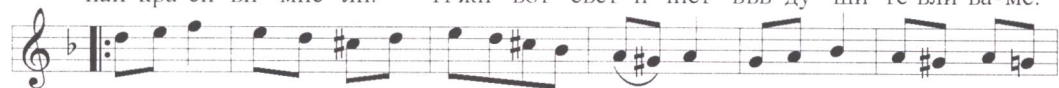
Andante (M.M. ♩ = 74)



Все - ки ден, все - ки час, вся - ко - я ми - ну - та ний сно - вем и тъ - чем



най - кра - си - ви мис - ли. И жи - вот свет и чист във ду - ши - те вли - ва - ме.



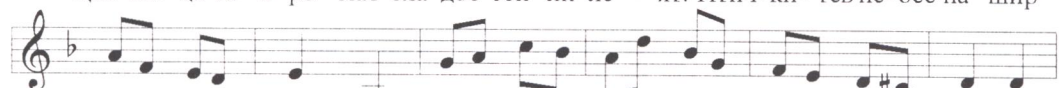
Не - ка мир и лю - бов в'сър - ца ни да ца - ру - ва; до - бро - та, ми - ло - сър - дие



в'на - зи да жи - веи. Свет - ли - на и ве - се - ли - е на - вред да греи.



Цве - тен - ца - та а - ро - мат сла - дос - тен пи - ле - ят. Птич - ки - тев'не - бес - на шир



чу - ру - ли - кат пе - ят. И дъж - де - ца ро - мо - ли над ни - ви и ли - ва - ди.



Тъй и ний все - ки ден, вся - ко - я ми - ну - та ще ра - бо - тим, ще рас - тем



и до - бро ще се - ем, и в'ду - ши - те си кра - си - ви мис - ли ни - е да въ - тем. *rit.*

приблизително на аура - информацията ще на ний до възможност

14. МИСЛИ

Музика: “Мисли” – 20 такта. Изпълнява се 2 пъти – общо 40 такта.

Изходно положение: Изпълнителите са обърнати по посока на движението. Тялото е изправено, краката са прибрани. Ръцете са успоредни, издигнати надясно на 45° . Дясната ръка е обтегната, а лявата е леко свита в лакета. Дланта следва линията на ръката.

Ход на движенията:

Упражнението е комбинация от 3 вида движения.

Първо движение (на място – 6 такта)

1-ви такт:

- краката на място;
- ръцете, успоредни една на друга, описват низходящи дъги покрай тялото и се издигат наляво до 45° . Текст: “Ми-сли”.

2-ри и 3-ти такт:

- краката на място;
- ръцете по същия път се връщат в изходното положение.

Текст: “Пра-во мис-ли”.

При 4-ти, 5-ти и 6-ти такт движенията от първите три такта се повтарят. Периферното зрение следи движението на ръцете. То плавно и равномерно започва, следва и завършва в музикалната фраза.

Второ движение (напред – 8 такта)

7-ми такт:

1^{во} време – стъпка напред с десния крак;

- ръцете, свити в лактите пред тялото, на височината на слънчевия възел, правят симетрични движения на загребване или движения на плъзгане дланите по въобразяема сфера, отгоре надолу.

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

- ръцете правят същите движения, както в 1^{во} време.

Тези движения се повтарят до края на 10-ти такт – правят се всичко 13 крачки.

Текст: “Све-ще-ни мис-ли за жи-во-та ти кре-пи” – 2 пъти.

Движенията в ръцете и краката се повтарят и при 11-ти, 12-ти, 13-ти и 14-ти такт при същия текст.

Трето движение (напред)

15-ти такт:

1^{во} време – стъпка напред с десния крак;

- ръцете с леко енергично движение в лактите се изнасят хоризонтално встрани, с длани вертикално нагоре.

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

- ръцете правят същите движения, както в 1^{во} време.

3^{то} време – повтаря движенията от 1^{во} време.

Текст: “Кре-пи, кре-пи, кре-пи”.

Второ движение се повтаря.

16-ти и 17-ти такт: Движение напред. Ръцете се движат като че плъзгат дланите по въобръжаема сфера, както от 7-ми до 10-ти такт. Текст: “Свещени мисли за живота ти крепи”.

Трето движение се повтаря

18-ти такт: Изпълнението е същото, както при 15-ти такт. Текст: “Крепи, крепи, крепи”.

19-ти и 20-ти такт: Изпълняват се също както 16-ти и 17-ти такт, при текст “Свещени мисли за живота ти крепи”.

В последното време на 20-ти такт левият крак се прибира до десния. В паузата, която следва, ръцете се повдигат надясно и заемат изходното положение. Цялото упражнение се повтаря.

След края на упражнението краката са прибрани, а ръцете се свалят до тялото.

Първо движение



Изходно
положение



Междинно
положение



Край на
1-ви такт



Край на
3-ти такт

Второ движение



1-во време
7-ми такт



2-ро време
7-ми такт



1-во и 3-то време
15-ти такт



2-ро време
15-ти такт



Край на
упражнението

Трето движение

14. МИСЛИ

Adagio (♩ = 54)

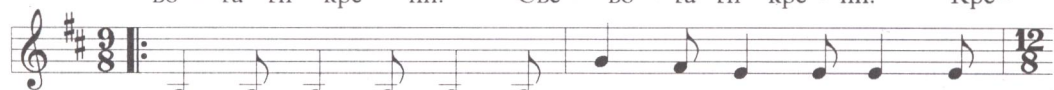
Ми - сли, пра - во мис - ли. Мис - ли, пра - во мис - ли. Све -

Allegretto (♩ = 68)

ще - ни мис - ли за жи - во - та ти кре - пи. Све - ще - нимис - ли за жи -



во - та ти кре - пи. Све - во - та ти кре - пи. Кре -



пи, кре - пи, кре - пи, све - ще - ни мис - ли за жи -

во - та ти кре - пи, кре - во - та ти кре - пи. **D.C.**

15. АУМ

Музика: Мелодия “Аум” – 7 такта. Изпълнява се 4 пъти – общо 28 такта.

Исходно положение: Изпълнителите са обърнати по посока на движението. Тялото е изправено, краката – прибрани, ръцете – отстранени на тялото.

Ход на движенията:

Ауфтакт (непълен такт):

- десният крак се изнася напред и стъпва;
- дясната ръка (изпъната в лакета) се издига напред и нагоре до 45°, с длан напред. Лявата ръка, също изпъната в лакета, отива назад, с длан назад. Дланите са по продължение на ръцете. Текст: “А-”.

1-ви такт:

1^{во} и 2^{ро} време - тежестта на тялото се пренася върху десния крак, а левият е назад на пръсти;

- дясната ръка (изпъната в лакета) достига до положение 45° напред и нагоре, а лявата, също изпъната, отива назад успоредно на дясната.

В края на 2^{ро} време тялото се повдига леко нагоре, като десният крак е

на пръсти, а левият се отделя малко от земята. Текст: “-ум”.

3^{-то} време - свободният ляв крак се изнася напред и стъпва;

- лявата ръка (изпъната в лакета) се издига напред и нагоре до 45°, а дясната, също изпъната, се сваля и отива назад. Дланите са по продължение на ръцете. Текст: “а-”.

2-ри такт:

1^{-во} и 2^{-ро} време - тежестта на тялото се пренася върху левия крак, а десният е назад на пръсти;

- лявата ръка (изпъната в лакета) достига до положение 45° напред и нагоре, а дясната – също изпъната, отива назад успоредно на лявата.

В края на 2^{-ро} време тялото се повдига леко нагоре. Левият крак е на пръсти, а десният се отделя малко от земята. Текст: “-ум”.

3^{-то} време - започва движението с десния крак и дясната ръка. Една след друга ръцете описват пространствени полукръгове напред и нагоре. Те последователно минават през хоризонталното положение напред, след което едната продължава нагоре, а другата – надолу и назад.

В ауфтакта, 1-ви, 2-ри и 3-ти такт движенията се правят 3 пъти при думата “аум”; в 4-ти и 5-ти такт – два пъти при сричката “ом”; в 6-ти такт – при сричката “ау-” и в 7-ми такт – при сричката “мен”. Тези движения се повтарят до края.

Упражнението завършва с ляв крак и лява ръка напред. След края на упражнението ръцете се прибират до тялото, а краката – в основен строеж.



Изходно
положение



Ауф
такт



1-во и 2-ро
време
1-ви такт



Край на 2-ро
време
1-ви такт



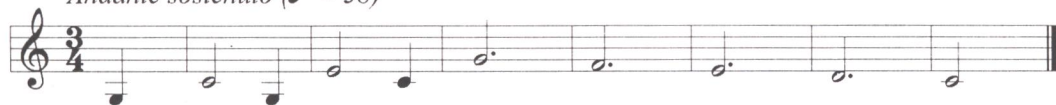
3-то
време на
1-ви такт



Край на
упражнението

15. АУМ

Andante sostenuto (♩ = 58)



А - ум, а - ум, а - ум, ом, ом, ау - мен.

(4 пъти)

16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО

Музика: “Изгрява слънцето” – 40 такта. Изпълнява се 2 пъти – общо 80 такта.

Исходно положение: Изпълнителите са обърнати с лице по посока на движението. Краката са прибрани, ръцете са свити в лактите, с длани към гърдите, пръстите са леко заоблени. Лактите са свободно надолу край тялото.

Ход на движенията:

Упражнението е съставено от 3 вида движения, които следват без прекъсване.

Първо движение

Ауфтакт

- десният крак се изнася напред и с върха на пръстите докосва земята;
- ръцете (на малко разстояние една от друга) започват дъгообразно движение нагоре при сричката “Из-”.

1-ви и 2-ри такт:

- тежестта на тялото се пренася върху пръстите на краката;
- ръцете – заоблени, с непрекъснато движение – се издигат нагоре и образуват венец над главата, с длани обърнати надолу. Главата остава неподвижна и само погледът следи движението на ръцете до където това е възможно. Текст: “-гря-ва слън-це-”.

3-ти такт:

- десният крак е на цяло стъпало, а левият е назад на пръсти;
- ръцете са над темето, леко отдалечени. Текст: “-то”.

4-ти такт:

1^{-во} време - левият крак се изнася бавно напред и с върха на пръстите докосва земята, а десният е назад на пръсти;

- дланите се обръщат навън и ръцете започват бавно дъгообразно движение встрани във вертикална равнина.

2^{-о} и 3^{-то} време на 4-ти такт и 5-ти такт:

- след бавно повдигане върху пръстите на краката, тежестта на тялото се пренася върху левия крак;

- ръцете продължават да се отварят широко встрани. Текст: “пра-ща свет-ли-”.

6-ти такт:

- левият крак е на цяло стъпало, а десният е назад на пръсти;

- ръцете достигат височината на раменете с длани надолу. Текст: “-на”.

7-ми такт:

1^{во} време - десният крак се изнася бавно напред и с върха на пръстите докосва земята, а левият е назад на пръсти;

- дланите се обръщат напред и всяка ръка започва да описва дългообразно движение напред към гърдите в хоризонтална равнина.

2^{по} и 3^{то} време на 7-ми такт, 8-ми и 9-ти такт, 1^{во} и 2^{по} време на 10-ти такт:

- движението на краката от началото до края на 2-ри такт се нанася в новата музикална фраза;

- ръцете бавно продължават движението и достигат до гърдите. Текст: “но-си ра-дост за жи-во-”.

3^{то} време на 10-ти такт, 1^{во} и 2^{по} време на 11-ти такт:

- десният крак е на цяло стъпало, а левият е назад на пръсти;

- лактите се свалят до тялото и ръцете заемат изходното положение.

Текст: “-та тя”.

Първо движение се повтаря като започва с левия крак напред. Завършва на същия крак. Ръцете са в изходното положение.

Второ движение

23-ти такт:

1^{во} време – стъпка напред с десния крак;

- ръцете се разгъват от лактите и се свалят от двете страни на тялото. Дланите са заоблени, обърнати нагоре. При първата крачка се прави движение на загребване и при всяка следваща ръцете се издигат с леки тласъци нагоре. Тези движения изразяват бликане на извор. Така дланите се издигат до височината на гърдите.

Движенията се повтарят 4-ри пъти при текст: “Сила жива, изворна, течуща”.

23-ти, 24-ти и 25-ти такт: правят се 6 крачки.

26-ти, 27-ми и 28-ми такт: правят се 7 крачки.

29-ти, 30-ти и 31-ви такт: правят се 6 крачки.

32-ри, 33-ти и 34-ти такт: правят се 7 крачки.

На 7-ма стъпка, последна за тази фигура, ръцете се поставят малко над гърдите, с длани към тялото и с пръсти нагоре. Второ движение **завършва** със стъпка на левия крак. Без прекъсване започва следващото, Трето движение.

Трето движение

4^{то} време на 34-ти такт:

- стъпка напред с десния крак;

- ръцете, успоредни една на друга и с длани нагоре, се изнасят напред, на височината на лактите. Текст: “Зун ме”.

35-ти такт:

- 1^{во} време - стъпка напред с левия крак;
- ръцете се връщат на гърдите. Текст: "зу-".
- 2^{по} време - стъпка напред с десния крак;
- ръцете се изнасят напред. Текст: "-ун".
- 3^{то} време - стъпка напред с левия крак;
- ръцете се връщат обратно на гърдите. Текст: "Зун ме".

36-ти такт:

- 1^{во} време - стъпка напред с десния крак;
- ръцете се изнасят напред. Текст: "зу-".
- 2^{по} време - стъпка напред с левия крак;
- ръцете се връщат на гърдите. Текст: "-ун".

От 3^{то} време на 36-ти такт до 3^{то} време на 37-ми такт същите движения се повтарят. Текст: "Би-ном ту ме-то".

От 4^{то} време на 37-ми такт до 40-ти такт движенията се повтарят като:

40-ти такт:

- 2^{по} време - стъпка напред с десния крак;
- ръцете се изнасят напред. Текст: "-то".
- 3^{то} време - левият крак се прибира до десния;
- ръцете се връщат в изходното положение. Текст: продължава сричката "-то".

Цялото упражнение се повтаря още веднъж.

Andante (♩ = 84) 16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО

Из - гр я - ва слън - це - то, пра - ща свет - ли - на,
но - си ра - дост за жи - во - та тя. Из - тя.
Си - ла жи - ва из - вор - на те - чу - ща, си - ла жи - ва
из - вор - на те - чу - ща. Зун ме зун, зун ме зун би - ном ту
ме - то. Зун ме зун, зун ме зун би - ном ту ме - то. D.C.

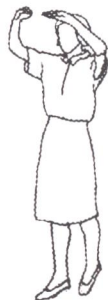
Първо движение



Изходно
положение



Ауф
такт



1-ви и 2-ри
такт



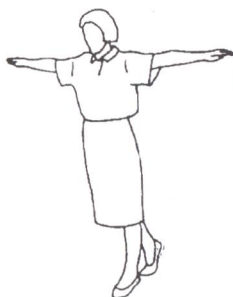
3-ти
такт



4-ти
такт



5-ти и 6-ти
такт



Край на
6-ти такт



7-ми такт



8-ми такт



9-ти такт



10-ти такт

Второ движение



1-во време
11-ти такт



1-во време
23-ти такт



2-ро време
24-ти такт



Край на
25-ти такт



Край на
2-ро време
34-ти такт

Трето движение



3-то време
34-ти такт



35-ти такт



Край на
упражнението

17. КВАДРАТ

Музика: “Квадрат” – 64 такта. Изпълнява се 2 пъти – общо 128 такта.

Изходно положение: Всички са обърнати с лице към центъра. Партньорите са един зад друг. Краката са прибрани. Ръцете са поставени пред гърдите, с длани надолу и с допрени средни пръсти. Лактите са хоризонтално встрани.

Ход на движенията:

Упражнението е съставено от 2 вида движения. Първото движение се изпълнява на място, а второто – с движение напред. При цялостното изпълнение се очертава геометричната фигура квадрат. Първата посока на движение е с лице към центъра (от 1-ви до 15-ти такт); при втората посока дясното рамо е към центъра (от 16-ти до 31-ви такт); третата посока на движение е с гръб към центъра (от 32-ри до 48-ми такт); при четвъртата посока лявото рамо е към центъра (от 49-ти до 64-ти такт). Упражнението се изпълнява два пъти.

Първо движение (на място)

1-ви такт:

- десният крак прави малка стъпка вдясно и само докосва с пръсти земята;

- ръцете се разтварят до хоризонтално положение встрани, с длани надолу. Текст: “Слън-це-то”.

2-ри такт:

- десният крак се прибира до левия;

- ръцете по същия път се връщат в изходното положение. Текст: “грей”.

3-ти такт:

- левият крак прави малка стъпка вляво и само докосва с пръсти земята;

- ръцете се движат както в 1-ви такт. Текст – все още “грей”.

4-ти такт:

- левият крак се прибира до десния;

- ръцете се връщат в изходното положение. Текст: “треп-ти зо”.

От 5-ти до 8-ми такт се повтарят движенията от първите четири такта, при текст: “-ра-та”, “от жи-”, “-вот и лю-”, “-бов”.

Второ движение (напред)

9-ти такт:

- стъпка с десния крак напред към центъра на кръга.

1^{во} време на такта - дланите се обръщат напред. Ръцете от лактите се издигат пред лицето във вертикална равнина и над главата с дъгообразно

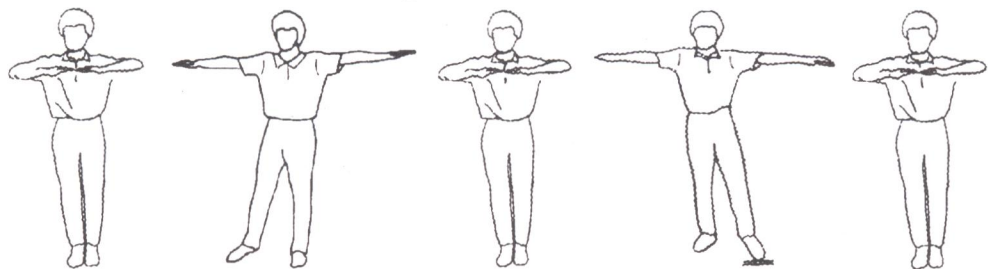
движение достигат до хоризонтално положение встрани. Дланите остават напред. Текст: "Треп-ти зо-".

10-ти такт:

- стъпка с левия крак напред;

- ръцете се връщат по същия път обратно (с длани напред) до пред брадата. Средните пръсти се допират. Текст: "-ра-та". Движенията от 9-ти и 10-ти такт се повтарят от 11-ти до 14-ти такт. Текст: "грей-на-", "-ла в бри-", "-лян-те-", "-ни лъ-".

Първо движение



Изходно
положение

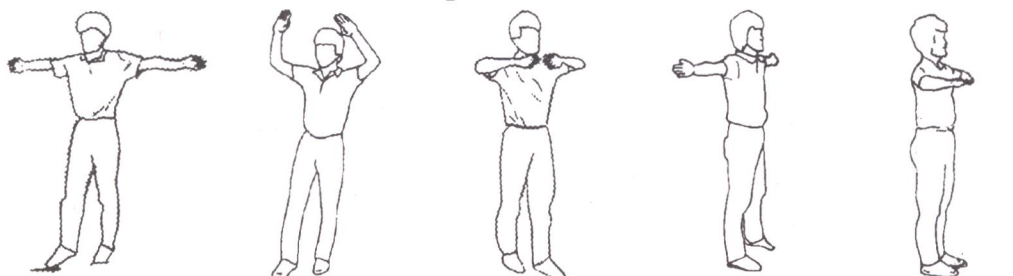
1-ви такт

2-ри такт

3-ти такт

4-ти такт

Второ движение



9-ти такт

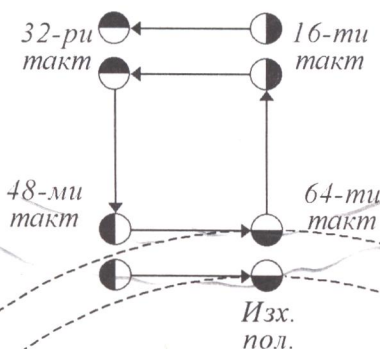
Междинно
положение

10-ти такт

15-ти такт

Край на
16-ти такт

x - център на
кръга



15-ти такт:

- десният крак прави една последна крачка напред и стъпва в новата посока на 90°, а тялото прави четвърт обръщане наляво. Двамата партньори са един до друг, на разстояние две протегнати ръце;

- ръцете правят същото движение, както при 9-ти такт, при сричка “-чи”.

16-ти такт:

- левият крак се прибира до десния;

- ръцете се връщат до пред брадата (с длани напред). Все още сричката “-чи”.


Първо движение (на място) се повтаря от 17-ти до 24-ти такт. В 1^{во} време на 17-ти такт дланите се обръщат надолу и заемат изходното положение за него. Второ движение (напред), в новата посока, се повтаря от 25-ти до 32-ри такт. В края на 32-ри такт партньорите от всяка двойка са един зад друг с гръб към центъра.

Същите два вида движения се повтарят съответно от 33-ти до 48-ми такт и от 49-ти до 64-ти такт. В края на 64-ти такт партньорите от всяка двойка **отново** са един зад друг с лице към центъра, след като всеки един от тях е очертал своя квадрат. Обръщането е винаги наляво. Цялото упражнение се изпълнява още веднъж.

След завършване на последната фигура ръцете се свалят отпред надолу и се прибират до тялото.

17. КВАДРАТ

Allegro moderato (♩ = 60)



Слън - це - то грей, треп - ти - зо - ра - та от жи - вот и лю - бов.
Треп - ти - зо - ра - та грей - на - ла в'бри - лян - те - ни лъ - чи.
Всичко днес пей, всичко днес слад - ко - глас - но пей
за Бо - жий ден, за но - вий све - тъл Бо - жи ден,
за ра - дост но - ва що в'сърд - ца - та ни без - спир - но лей. **D.C.**

18. КРАСОТА *

Музика: “Красота” – 90 такта.

Исходно положение: Изпълнителите са обърнати с лице по посока на движението. Тялото е изправено, краката са прибрани, ръцете са до тялото.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- стъпка напред с десния крак. С леко залюляване тежестта на тялото се пренася напред. Левият крак се повдига малко от земята;

- дясната ръка описва плавно дъга и се издига напред и нагоре до 45° с длан напред (по продължение на ръката). Лявата отива назад от тялото успоредна на дясната ръка, с длан обърната назад по продължение на ръката. Движението на ръцете е подобно на това при упражнението “Аум”.

2-ри такт:

- с леко залюляване назад тежестта на тялото се пренася върху левия крак, който стъпва малко по-напред от положението в 1-ви такт. Десният крак се отделя леко от земята;

- ръцете запазват положението си от 1-ви такт.

3-ти такт:

- десният крак стъпва малко по-напред и тежестта на тялото се пренася върху него; левият крак е назад на пръсти;

- двете ръце едновременно тръгват, за да сменят положението си.

4-ти такт:

- стъпка напред с левия крак. Тежестта на тялото се пренася върху него. Десният крак се отделя леко от земята;

- ръцете завършват смяната на положението си, при което лявата ръка е издигната напред на 45°, с длан напред (по продължение на ръката). Дясната ръка, успоредна на лявата, е назад, с длан обърната назад.

5-ти такт:

- с леко залюляване тежестта на тялото се пренася върху десния крак, който стъпва малко по-напред. Левият крак се повдига леко от земята;

- ръцете запазват положението си от 4-ти такт.

6-ти такт:

- левият крак стъпва малко по-напред и тежестта на тялото се пренася върху него. Десният крак е назад на пръсти;

- двете ръце едновременно тръгват, за да сменят положението си.

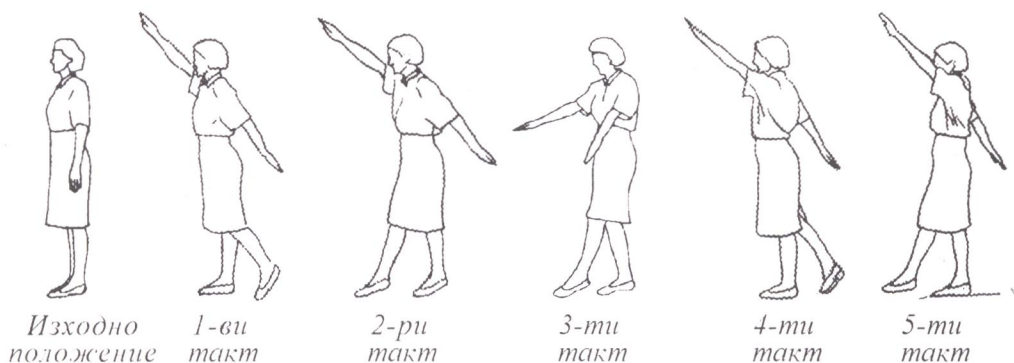
* Упражнения № 18 и № 19 се изпълняват с еднаква музика и текст.

От 7-ми такт до края движенията се повтарят в същата последователност.

90-ти такт:

- левият крак стъпва напред, тежестта на тялото се пренася върху него. Десният крак се прибира до левия.

- двете ръце (лявата напред, а дясната назад) се прибират до тялото в изходното положение.



19. ПОДВИЖНОСТ

Музика: “Красота” – 90 такта

Изходно положение: Всички са обърнати с лице към центъра. Краката са прибрани. Ръцете са успоредни, хоризонтално наляво, с длани надолу, като лявата е опъната, а дясната – леко свита пред гърдите.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- крачка с десния крак по посока на движението на кръга, левият крак е на пръсти. Тялото започва да се върти надясно;

- ръцете с пластично движение правят полукръг надолу пред тялото и отиват надясно до хоризонтално положение. Текст: “Вся-ка”.

2-ри такт:

1^{во} време – левият крак се изнася напред. Тялото е напред по посока на движението;

- ръцете се свиват пред гърдите, с длани надолу и с допрени средни пръсти, като лактите са хоризонтално встрани.

2^{ро} време – стъпване на левия крак;

- ръцете с дъгообразно движение се разтварят надолу пред тялото, което все още е напред.

3^{то} време – тежестта на тялото е върху левия крак, десният е назад на пръсти. Тялото започва да се върти надясно;

- ръцете достигат до хоризонтално положение в двете страни.

На 1^{во} и 2^{ро} време текстът е “сут-”, а на 3^{то} време “-рин”.

3-ти такт:

- десният крак стъпва с кръстосана стъпка пред левия, като тялото продължава да се върти надясно;

- ръцете, хоризонтално встрани, правят леко вълнообразно движение.

Текст: “в ра-нен”.

4-ти такт:

- странична стъпка с левия крак вляво, тялото е с гръб към центъра;

- ръцете правят второ вълнообразно движение, както в 3-ти такт. Текст: “час”.

5-ти такт:

- с леко полюляване тежестта на тялото се пренася върху десния крак, левият е наляво на пръсти;

- лявата ръка с дъгообразно движение надолу отива пред гърдите; дясната ръка остава опъната хоризонтално надясно. Продължава текстът: “час”.

6-ти такт:

- левият крак се завъртва на върха на пръстите и стъпва по посока на движението на кръга. Тялото започва да се върти наляво. Десният крак е на пръсти;

- движението на ръцете е както в 1-ви такт, само че наляво.

7-ми такт:

1^{во} време – десният крак се изнася напред; тялото е напред по посока на движението;

- движението в ръцете е както във 2-ри такт.

2^{ро} време – стъпване на десния крак;

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

3^{то} време – тежестта на тялото се пренася върху десния крак, левият е назад на пръсти. Тялото продължава да се обръща наляво;

- ръцете достигат до хоризонтално положение встрани, с длани надолу.

8-ми такт:

- левият крак стъпва с кръстосана стъпка пред десния крак;

- ръцете изпълняват същото движение от 3-ти такт.

Тялото продължава да се завъртва наляво.

9-ти такт:

- десният крак прави странична стъпка вдясно;

- ръцете правят движението от 4-ти такт.

Тялото е с лице към центъра.

10-ти такт:

- с леко залюляване тежестта на тялото се пренася върху левия крак, десният е вдясно на пръсти;

- дясната ръка прави дъгообразно движение надолу и отива пред гърдите, а лявата остава опъната хоризонтално наляво.

Тези движения се повтарят до края. Упражнението завършва в изходно положение. След последния такт ръцете се свалят до тялото, краката се прибират.

18. КРАСОТА 19. ПОДВИЖНОСТ

Allegro (♩. = 63)

Вся - ка сут - рин в'ра - нен час слън - це -
то по - сре - ща - ме. Лъ - чи въз - дух и ро -
са рад - ват на - ши - те сър - ца.
Вдъх - но - ве - ни мис - ли в'нас да по - те - кат
Слад - ки зре - ли пло - до - ве да да - ват
И кра - си - ви чув - ства да рас - тат.
И жи - во - та вред да у - кра - ся ват.
Грей - на - ли лъ - чи на - вред. Бис - тро
из - вор - че шур - ти. Ра - дост бли - ка в'це - лий
свет. Пти - чка ве - се - ло ле - ти.



Изходно
положение



1-во време
1-ви такт



1-во време
2-ри такт



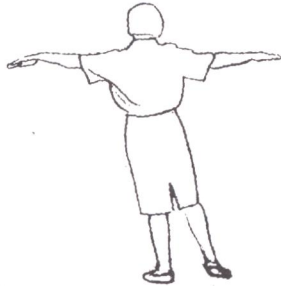
2-ро време
2-ри такт



3-то време
2-ри такт



3-ти такт



4-ти такт



5-ти такт



Край на
упражнението

20. ПОБЕЖДАВАНЕ

Музика: “Побеждаване” – 80 такта.

Изходно положение: Изпълнителите са обърнати по посока на движението. Краката са прибрани. Двете ръце са надясно (с длани към тялото), изнесени назад и надолу под ъгъл от 45°. При изпълнение на упражнението тялото винаги е обърнато напред.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- краката са на място;
- ръцете започват дъгообразното движение напред.

2-ри такт:

- крачка напред с десния крак, левият е назад на пръсти; тялото следва устрема на движението на ръцете;
- ръцете, успоредни една на друга, с лек тласък в лактите и китките достигат напред и нагоре до 45° с длани напред.

3-ти такт:

- с леко залюляване тежестта на тялото се пренася върху левия крак. Десният крак се повдига, леко сгънат в коляното, с пръсти насочени надолу. Тялото не се навежда;

- ръцете с дъгообразно движение минават отляво на тялото, надолу и назад.

4-ти такт:

- стъпка с десния крак напред. С леко залюляване тежестта на тялото се пренася върху него. Левият крак е назад на пръсти;

- започва изнасянето на ръцете напред и нагоре както в 1-ви такт.

20. ПОБЕЖДАВАНЕ

Allegro (♩ = 63)

Музикална партитура за песен "Побеждаване". Текстът е: Де- нят при- сти- га след нощ- та и ра- дост и - де след скръб - та. Вър- ви- ме ний по свет- лий път, пре- гра- ди ня - ма да ни спрат. Тъй без- спир - но ще ле - ти - ме с'вя - ра и лю - бов в'гър - ди - те, към по - бе - ди ще ле - ти - ме, до - кат гле - дат ни о - чи - те. Бо - дро вди - га - ме че - ла, сме - ло тръг - ва - ме на - пред! До-рив'не - во - ля и бе - да за нас е ху - бав Бо - жий свет. Мил-ва ни ти-хи-ят зе-фир. Пе-ят ни пти-чки с'ве-сел глас. Лей се в'ду-ша - та е - лик-сир при из-грев слън-це в'ра-нен час.

5-ти такт:

- стъпка напред с левия крак. Десният е назад на пръсти;

- ръцете правят същите движения както във 2-ри такт.

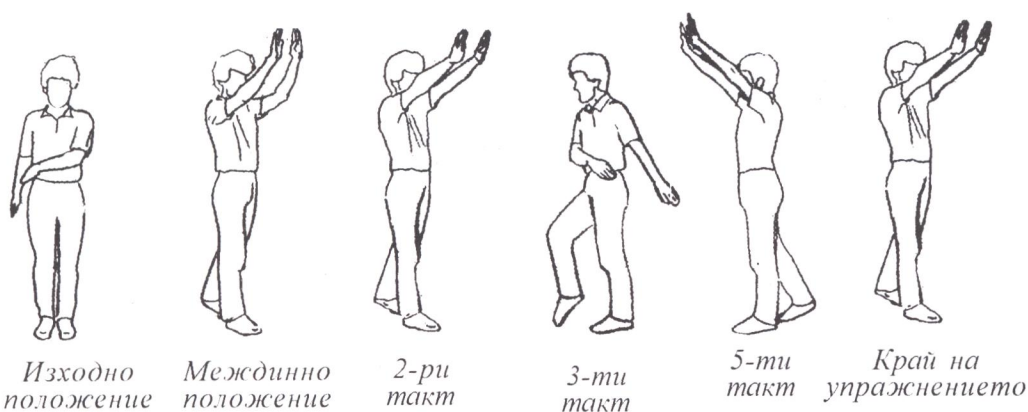
6-ти такт:

- с леко залюляване тежестта на тялото се пренася върху десния крак; левият се повдига леко сгънат в коляното, с пръсти насочени надолу;

- ръцете заемат изходното положение.

Движенията, описани в тези шест такта, се повтарят до края. Упражнението завършва с десния крак напред, а левият е назад на пръсти. Ръцете са изнесени напред и нагоре на 45° .

След края на упражнението краката се прибират. Ръцете се спускат покрай тялото.



21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА

Музика: “Радостта на земята” – 80 такта

Изходно положение: Изпълнителите са обърнати с лице към центъра, един зад друг. Тежестта на тялото е върху десния крак, а левият е вляво на пръсти. Ръцете са надясно, с длани надолу. Дясната ръка е обтегната хоризонтално, лявата е сгъната в лакета на височината на гърдите.

Ход на движенията:

1-ви такт:

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

- ръцете описват дъги надолу покрай тялото и се изнасят вляво до хоризонтално положение – лявата ръка е опъната, а дясната е пред гърдите. Дланите са надолу. През цялото време движенията на ръцете са меки и гъвкави (с лекота и грация).

2-ри такт:

- с леко залюляване десният крак стъпва на земята и поема тежестта на тялото. Левият крак се отделя леко от земята;

- ръцете, с дългообразно движение надолу покрай тялото надясно, заемат изходно положение.

3-ти такт: повтарят се движенията от 1-ви такт.

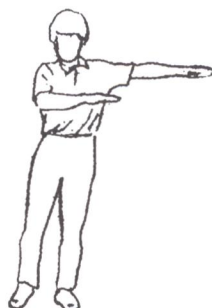
4-ти такт: повтарят се движенията от 2-ри такт, като десният крак стъпва по посока на движението на кръга, а тялото започва да се обръща надясно.



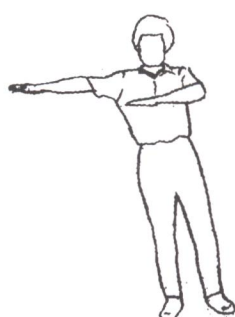
*Изходно
положение*



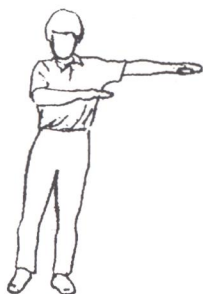
*1-во време
1-ви такт*



*Край на
1-ви такт*



2-ри такт



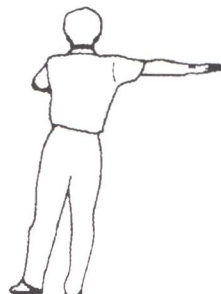
3-ти такт



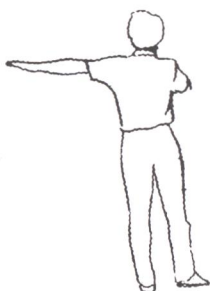
4-ти такт



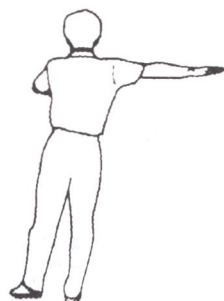
5-ти такт



6-ти такт



7-ми такт



8-ми такт



10-ти такт



*Край на
упражнението*

21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА

Allegro (♩ = 60)

Ли - ку - ва ця - ла - та зе - мя и се рад - ва
от сър - це. И ти - ча тя по сво - я път,
ка - то де - ви - ца въз - лю - бле - на. Тя жа - ду - ва елън - це -
то и към не - го се стре - ми. То я мил - ва от да -
леч и це - лу - ва я с'лъ - чи. Тя се рад - ва
и му пей: "О, елън - це на жи - во - та
мой, ле - тя, ле - тя към те - бе не - прес - тан -
но и пыл - на с'ра - дост. Ре - ки те - кат,
из - во - ри бли - кат чис - ти, вър - хо - ве бе - ло - снеж -
ни във ро - зо - ви си - я - ния о - бли - ваш и - зо -
бил - но с'ми - лув - ки неж - ни".

5-ти такт:

- тялото е по посока на движението; стъпка напред с левия крак, десният е назад на пръсти;

- успоредни, двете ръце се изнасят плавно напред и нагоре.

Тежестта на тялото е върху левия крак.

6-ти такт:

- обръщане надясно с гръб към центъра. С леко залюляване тежестта на тялото се пренася върху десния крак. Левият крак се отделя леко от земята;

- ръцете описват дъги надолу и надясно покрай тялото до хоризонтално положение.

7-ми такт: движенията са както при 2-ри такт, но изпълнени с гръб към центъра.

8-ми такт: движенията са както при 1-ви такт, но изпълнени с гръб към центъра.

9-ти такт: движенията са както при 4-ми такт, но левият крак стъпва по посока на движението на кръга и тялото започва да се обръща наляво.

10-ти такт:

- тялото е по посока на движението. Стъпка напред с десния крак, левият е назад на пръсти;

- двете ръце, успоредни, се изнасят напред и нагоре.

Движенията от тези 10 такта се повтарят без прекъсване до края. Упражнението завършва с левия крак напред, с ръце напред и нагоре. След последния такт ръцете се спускат покрай тялото и десният крак се прибира до левия.

22. ЗАПОЗНАВАНЕ

Музика: “Запознаване” – 60 такта. Изпълнява се 2 пъти – общо 120 такта.

Исходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки. Вътрешният партньор е с гръб към центъра, а външният е с лице към центъра. Партньорите са хванати за ръце и обърнати с лице един към друг. Погледите им се срещат. Пръстите на дясната ръка на изпълнителя от вътрешния кръг са поставени върху дланта на лявата ръка на изпълнителя от външния кръг, като палецът е отдолу. Така хванати, двете ръце са издигнати вдясно нагоре на височината на лицето. Лявата ръка на изпълнителя от вътрешния кръг е заоблена в лакета и хваща пръстите на дясната ръка на изпълнителя от външния кръг, като палецът е отгоре. Двете ръце са до тялото на височината на слънчевия възел. При хващането се спазва правилото: дясната ръка да бъде отгоре, с длан обърната надолу, а лявата ръка – отдолу, с длан обърната нагоре.

Тежестта на тялото за изпълнителите от вътрешния кръг е върху десния крак, а левият крак е вляво на пръсти.

За изпълнителите от външния кръг тежестта на тялото е върху левия крак, а десният крак е вдясно на пръсти.

Ход на движенията:

Описанията са направени за вътрешния кръг. Партньорите от външния кръг изпълняват същите движения, но огледално.

1-ви такт:

- с леко залюляване тежестта на тялото се пренася върху левия крак, десният е на пръсти;

- ръцете описват дъгообразно движение надолу, а след това – нагоре и вляво.

2-ри такт:

- прави се обръщане върху левия крак наляво – с лице към центъра. Десният крак стъпва вдясно, тежестта на тялото се пренася върху него;

1^{во} време – ръцете на партньорите се пускат.

2^{ро} време – двете ръце на всеки отделен изпълнител се срещат пред гърдите с длани надолу, с допрени средни пръсти. Лактите са хоризонтално встрани.

3^{то} време – ръцете се разделят надолу пред тялото и достигат хоризонтално положение встрани, с длани надолу.

3-ти такт:

- с леко залюляване тежестта на тялото се пренася върху левия крак, десният е на пръсти;

- дясната ръка на този от вътрешния кръг се свива пред гърдите с длан нагоре и леко хваща пръстите на лявата ръка. Палецът на дясната ръка е отгоре. За изпълнителите от външния кръг лявата ръка се свива пред гърдите с длан нагоре и леко хваща пръстите на дясната ръка. Палецът на лявата ръка е отгоре.

Ръцете на всеки изпълнител образуват лек страничен наклон. За партньорите от вътрешния кръг левият лакет е на нивото на рамото, а десният е надолу по посока на движението. За партньорите от външния кръг положението на ръцете е огледално – десният лакет е на нивото на рамото, а левият е надолу по посока на движението.

4-ти такт:

- тежестта на тялото се пренася върху десния крак. Левият следва движението на тялото, което започва да се обръща надясно;

- ръцете се отделят.

5-ти такт:

- тялото завършва обръщането си и застава с гръб към центъра. Левият крак стъпва вляво и поема тежестта, десният е на пръсти;

- ръцете на двамата партньори се хващат пред тялото. Лявата ръка на изпълнителя от вътрешния кръг, хванала дясната ръка на партньора от външния кръг, се издига плавно вляво, до височината на лицето. Дясната ръка на същия изпълнител (хванала лявата ръка на партньора от външния кръг) остава на нивото на слънчевия възел.

6-ти такт:

- със залюляване тежестта на тялото се пренася върху десния крак, левият е на пръсти;

- ръцете описват дъга надолу и вдясно, като заемат изходното положение.

Тези шест такта се повтарят до края на упражнението. Изпълнителите завършват в изходното положение. След края на последния такт партньорите от двата кръга спускат ръцете си покрай тялото и се обръщат по посока движението на кръга.

22. ЗАПОЗНАВАНЕ

Allegretto (♩ = 66)

Кол-ко при - я - тно пти - чен - це пе - е и бла - го даг - но
А след и - гри и нес - ни кра - си - ви ни - е ра - бо - тим
слън - це - то грей. Рос - ни ли - ва - ди - те, све - жи по - ля - ни -
на - ши - те ни - ви. И ги по - ся - ва - ме се - ме из - бра -
те, и - гра - ем ний и пе - ем в'ра - ни - на.
но, да ник - нат, зре - ят жи - тни кла - со - ве.
Жи - во - та е кра - сив и и - зо - би - лен,
И дре - бен дъжд, ро - са ще ги по - ле - е
че Бог над на - зи е. ми - ло - стив. D.C.
и слън - це - то ще ги въз - рас - ти.



Изходно
положение



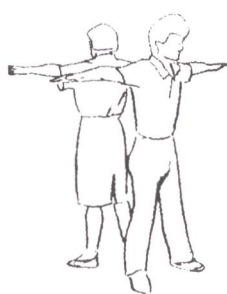
1-ви такт



1-во време
2-ри такт



2-ро време
2-ри такт



3-то време
2-ри такт



3-ти такт



4-ти такт



1-во време
5-ти такт



2-ро и 3-то
време
5-ти такт



2-ро и 3-то
време
5-ти такт



6-ти такт и
край на
упражнението

23. ХУБАВ ДЕН

Музика: "Хубав ден" – 56 такта. Изпълнява се 2 пъти, а третия път до "Fine" – общо 144 такта.

Изходно положение: Изпълнителите са обърнати по посока на движението. Тялото е изправено, краката – прибрани. Ръцете са поставени на кръста, с пръсти насочени напред и палци назад.

Ход на движенията:

Упражнението е съставено от 4 вида движения. Всяко от тях се различава от другите само по движението на ръцете. До края на упражнението движенията на краката се сменят последователно, както е описано в Първо движение.

Първо движение

1-ви такт:

1^{-во} време – изпънат, десният крак се изнася напред, със стъпало леко над земята.

2^{-ро} и 3^{-то} време – левият крак пружинира, като се свива и изправя в коляното. Пръстите на десният крак се приближават до земята без да я докосва. Движението е само от левия крак;

- при изпълнение на Първо движение ръцете остават в изходното положение.

2-ри такт:

- левият крак пружинира, а десният остава опънат напред.

3-ти такт:

- движенията на краката са както при 2-ри такт.

След като сме направили 3 пружинирания върху левия крак (от 1-ви до 3-ти такт), в 4-ти се подготвяме за смяна на положението на краката.

4-ти такт:

- десният крак стъпва напред, а левият е назад на пръсти.

5-ти, 6-ти и 7-ми такт:

- повтарят се движенията от 1-ви, 2-ри и 3-ти такт, но с изнесен ляв крак.

8-ми такт:

- левият крак стъпва напред, а десният е назад на пръсти.

Движенията от тези 8 такта се изпълняват общо четири пъти без прекъсване, т.е. всичко за 32 такта. Текст: “Всеки хубав... сърце”.

Второ движение (последователно изнасяне на едната ръка)

33-ти, 34-ти и 35-ти такт:

- краката правят същите движения, както при 1-ви, 2-ри и 3-ти такт;

- на 1^{-во} време от 33-ти такт дясната ръка с дъгообразно движение напред и нагоре се издига на 45°. Китката е повдигната, дланта е напред. Лявата ръка остава на кръста.

Ръцете са в това положение до края на 35-ти такт.

36-ти такт:

- краката правят същите движения както в 4-ти такт;

- дясната ръка се поставя на кръста. Лявата е все още на кръста.

37-ми, 38-ми и 39-ти такт:

- краката правят същите движения както в 5-ти, 6-ти и 7-ми такт;
- на 1^{-во} време от 37-ми такт лявата ръка се изнася напред и нагоре както в 33-ти такт. Дясната ръка остава на кръста.

40-ти такт:

- движенията на краката са както при 8-ми такт;
- лявата ръка се поставя на кръста.

Второ движение се изпълнява от 33-ти до 56-ти такт – всичко 24 такта. Смяната на ръцете се прави на всеки 4-ти такт. В края на 56-ти такт двете ръце са на кръста. Текст: “Крепко, смело... познат”.

Трето движение (вътрешните ръце на партньорите се хващат)

От 57-ми такт до 88 такт се изпълнява тази фигура. Музика – от 1-ви до 32-ри такт.

- движенията на краката са същите;
- партньорите хващат вътрешните си ръце на височината на челото. Партньорът от вътрешния кръг поставя дясната си ръка върху лявата ръка на партньора от външния кръг. Дланта на партньора от външния кръг е с лек наклон напред и нагоре. Външните ръце на партньорите са на кръста. Текст: “Всеки хубав... сърце”.

Четвърто движение (последователно хващане с външните и с вътрешните ръце)

89-ти, 90-ти и 91-ви такт:

- краката правят същите движения както в 1-ви, 2-ри и 3-ти такт.

89-ти такт:

1^{-во} време – външните ръце на изпълнителите описват възходящи дъги и се хващат над челото (лицето трябва да остане открито). Пръстите на дясната ръка на изпълнителя от външния кръг хващат отгоре пръстите на лявата ръка на изпълнителя от вътрешния кръг. Ръцете са заоблени в лактите. Вътрешните ръце на изпълнителите са спуснати покрай тялото. Ръцете са хванати така до края на 91-ви такт.

92-ри такт:

- краката правят движението от 4-ти такт;
- външните ръце се връщат обратно по същия път до тялото.

93-ти, 94-ти и 95-ти такт:

- краката правят движения както в 5-ти, 6-ти и 7-ми такт.

93-ти такт:

1^{-во} време – вътрешните ръце на изпълнителите се хващат както при Трето движение. Външните ръце остават отстрани на тялото.

96-ти такт:

- левият крак стъпва напред, десният остава назад на пръсти;

- вътрешните ръце се свалят до тялото.

97-ми, 98-ми и 99-ти такт: изпълнението е както в 89-ти, 90-ти и 91-ви такт.

Тези движения се повтарят до края. Текст: "Крепко, смело... познат" и отначало: "Всеки хубав..." до "... моето сърце".

144-ти такт:

- стъпка напред с левия крак, десният се прибира до него

- хванатите вътрешни ръце се свалят до тялото (както са външните ръце).

Allegretto (♩ = 60)

23. ХУБАВ ДЕН

Музикален текст с нотация и български текст:

Все - ки ху - бав Бо - жи ден ди - шам ра - дост
и жи - вот и ли - кът ми е за - смен, че о -
би - ча мен Гос - под. Слън - чи - це - то със лю - бов
мил - ва мо - е - то ли - це и гла - сът лю - бим Хри -
стов шеп - не в'мо - е - то сър - це: "Креп - ко, сме - ло
ти жи - вей и по - ма - гай на све - та. В'пес - ни ра - дост -
ни въз - пей ти на Бо - га лю - бов - та, наш ба -
ща лю - бим и свет и на вси ду - ши поз - нат.

D.C. 2 пъти; 3-ия път до Fine

Първо движение



Изходно
положение



1-ви - 3-ти
такт



4-ти такт



5-ти - 7-ми
такт



8-ти такт

Второ движение



33-ми - 35-ти
такт



36-ти такт



37-ми - 39-ти
такт



40-ти такт

Трето движение



57-ми - 59-ти
такт



61-ми - 63-ти
такт

Четвърто движение



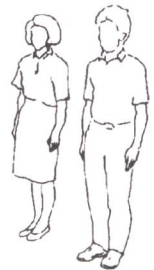
89-ми - 91-ти
такт



92-ри такт



93-ти - 95-ти
такт



Край на
упражнението

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

Музика: “Колко сме доволни” – 32 такта. Изпълнява се 2 пъти – общо 64 или 160* такта.

Исходно положение: Изпълнителите са обърнати по посока на движението. Тялото е изправено и краката са прибрани. Ръцете са поставени на кръста, с пръсти насочени напред и палци назад.

Ход на движенията:

Първо движение

1-ви такт:

- стъпка напред с десния крак с леко пружиниране;
- при изпълнението на Първо движение ръцете остават на кръста.

2-ри такт:

- стъпка напред с левия крак с леко пружиниране.

3-ти такт:

1^{во} време - стъпка напред с десния крак с леко пружиниране.

2^{ро} време - с леко залюляване тежестта на тялото се пренася върху десния крак.

3^{то} време - левият крак се повдига и остава назад.

4-ти такт:

1^{во} време – левият крак остава назад.

2^{ро} време – с леко полюляване тежестта на тялото се пренася върху левия крак.

3^{то} време – десният крак се повдига леко от земята.

Тези четири такта се повтарят още 3 пъти, общо – 16 такта.

Второ движение

17-ти такт:

- стъпка напред с десния крак; тежестта на тялото се пренася върху десния крак, левият се повдига леко от земята;

- двете ръце се свалят от страни на тялото и се изнасят леко назад.

Вътрешните ръце на изпълнителите се хващат по начина описан в Трето движение на упр. №23 “Хубав ден”. Ръцете със замах правят полукръгово движение отдолу, напред и нагоре. Външните ръце на партньорите се движат успоредно на вътрешните ръце. Тялото остава изправено.

18-ти такт:

- стъпка напред с левия крак. Тежестта на тялото се пренася върху левия крак, десният се повдига леко от земята;

- ръцете се изнасят с подем малко по-високо, напред и нагоре на 45°.

Дланите на външните ръце са по продължение на ръцете.

* Учителя дава това упр. в 32 такта (до Fine). Негов ученик доразработва темата до 160 такта. Понякога 24-то упражнение се изпълнява в разширения вариант, посочен в края на текста.

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

Allegretto (♩. = 60)



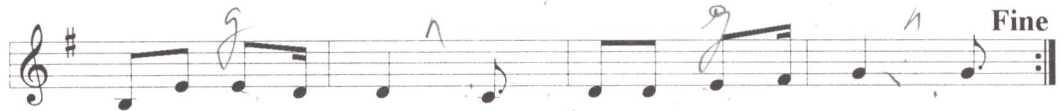
Кол - ко сме до - вол - ни, че в'све - та жи - ве - ем;



ка - то пти - чки вол - ни чуд - ни пес - ни пе - ем.



Сут - рин ми - ло слън - це по - сре - ща - ме ра - но.



То ни бла - го - сла - вя и жи - вот ни да - ва.



Въз - дух ди - шам бла - го - дат. Ра - дост - но о - ти - вам за до - ма.



Ця - ла - та при - ро - да с мене пей, слън - це - то ме жи - во грей.



Мен при - ро - да - та о - би - ча и в'жи - во - та ми по - ма - га



ча - до сво - е ме на - ри - ча и ми каз - ва ду - ма бла - га:



"Ра - бо - ти, у - чи, вре - ме не гу - би, вре - ме не пи - лей, скъп жи - вот па - зи



Той е Бо-жи дар, мил и скъ-по-цен. Ти до-бре вар-ди го все-ки час".



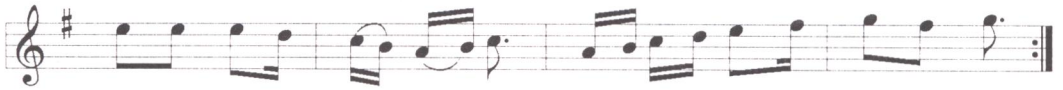
А по-дир и -гри - те ще о-ти-да да ра - бо - тя,



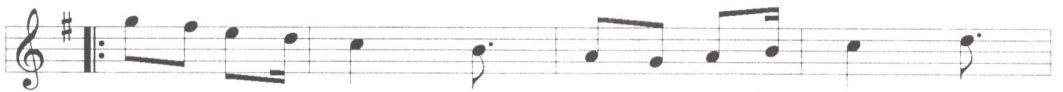
вре - ме да не гу - бя, лор в'не - бе-то слън - це грей.



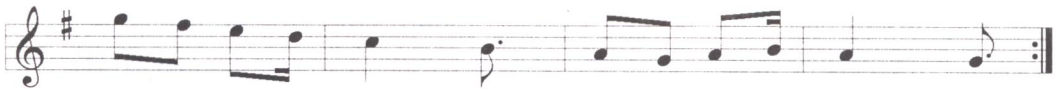
Хай на-пред, ед-но, две, три с'бод-ри стъп-ки ти хо-ди.



О - ще мал-ко ни - е тук ще си по-и-гра - е - ме се - га.



Хо - ди, хо - ди, хо - ди, за во - да - та хо - ди.



През ре - чи - ца бис - тра, по пь - те - ка чис - та.



О, во - ди - це слад-ка, жи - ва, но-сиш ти жи - во - та нов.
Теб о - би - чам, теб жа - ду - вам, те - бе тър - ся все - ки час.



По ли - ва - ди и гра-ди - ни не-прес-ган - но ти - чаш ти.
Тъй през вси-чки - те го-ди - ни бя-гай, ти-чай и ле - ти.

D.C. до Fine

Първо движение



Изходно
положение



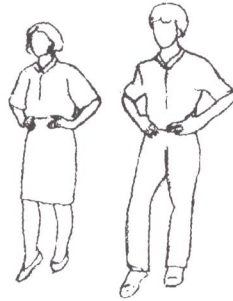
1-ви такт



2-ри такт

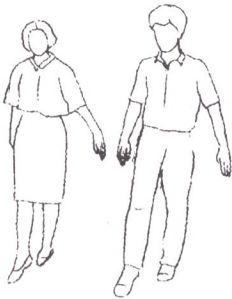


3-ти такт



4-ти такт

Второ движение



17-ти такт



1-во време
18-ти такт



2-ро време
18-ти такт



19-ти такт



20-ти такт

19-ти такт:

- десният крак стъпва назад. Тежестта на тялото се пренася върху него.

Левият крак минава напред във въздуха леко сгънат в коляното;

- ръцете с дъгообразно движение отиват надолу и назад зад тялото до 45°.

20-ти такт: движенията са както в 17-ти такт, но с левия крак.

21-ви такт: движенията са както в 18-ти такт, но с десния крак.

22-ри такт: движенията са както в 19-ти такт, но с левия крак.

23-ти такт: движенията са както в 17-ти такт.

24-ти такт: движенията са както в 18-ти такт.

Движенията на тези осем такта се повтарят още веднъж до 32-ри такт.

На 32-ри такт двете ръце на участниците се поставят на кръста. До края на музиката се изпълняват отново Първо и Второ движение. Упражнението завършва със стъпване на десния крак напред и тежестта на тялото се пренася върху него. Ръцете се изнасят напред и нагоре.

След края на упражнението левият крак се прибира до десния. Ръцете се свалят от двете страни на тялото.

При разширения вариант на изпълнение на музиката движенията се изпълняват в следната последователност:*

Първо движение – 16 такта, Второ движение – 16 такта, т.е. – общо 32 такта. Тези 32 такта се повтарят общо 5 пъти, т.е. Първо и Второ движение се изпълняват последователно без прекъсване в 160 такта. При всяка стъпка чрез повдигане и сваляне на петата се получава пружиниране, характерно за ритъм 7:16 (ръченица).

25. СТЬПКА ПО СТЬПКА

Музика: “Стъпка по стъпка” – 96 такта.

Исходно положение: Изпълнителите са обърнати по посока на движението на кръга. Тялото е изправено. Краката са прибрани. Ръцете са на кръста до края на упражнението.

Ход на движенията:

1-ви такт:

1^{во} време – десният крак се изнася встрани надясно, като докосва земята с върха на пръстите. Кракът е опънат в коляното.

2^{ро} време – десният крак се прибира до левия в изходното положение.

2-ри такт – изпълнява се както 1-ви такт.

3-ти такт:

1^{во} време – десният крак се изнася напред, като докосва с пръсти земята.

2^{ро} време – десният крак се прибира назад до левия както в изходното положение.

* Виж забележката на стр.51

4-ти такт – изпълнява се както 3-ти такт.

5-ти такт:

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

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

6-ти такт:

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

2^{ро} време – левият крак се прибира до десния както в изходното положение.

7-ми и 8-ми такт – изпълняват се както 1-ви и 2-ри такт, но с левия крак.

9-ти и 10-ти такт – изпълняват се както 3-ти и 4-ти такт, но с левия крак.

11-ти и 12-ти такт – изпълняват се както 5-ти и 6-ти такт, но първата стъпка напред се прави с левия крак.

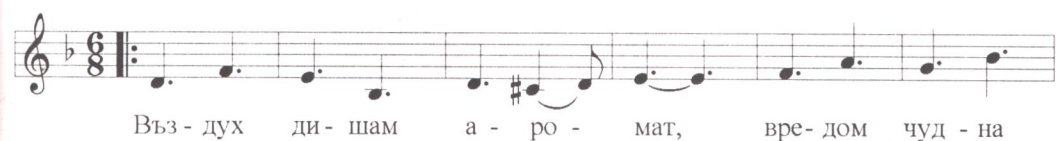
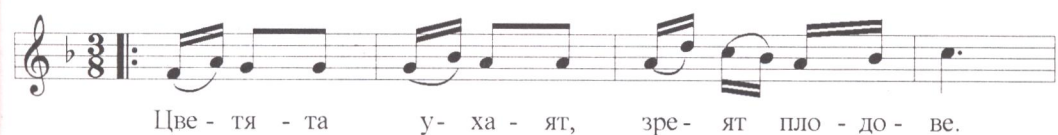
Движенията от 12-те такта се повтарят до края на музиката.

След края на упражнението ръцете се свалят покрай тялото.

25. СТЫПКА ПО СТЫПКА

Allegretto (♩ = 60)

Стып-ка по стъп-ка е - то ний вър-вим към но - ви -
я жи - вот. Чер - та - ем све - тли бъд - ни - ни
за нас и цял чо - веш - ки род. Все - чки пре - гра - ди
пре - о - до - ля - ва - ме, не се стра - ху - ва - ме от бе - ди.
Ми - сли кра - си - ви вре - дом по - ся - ва - ме. Лю - бов в'све - та да
по - бе - ди. Пъ - те - ка свет - ла е пред нас





Исходно
положение



1-во време
1-ви такт



2-ро време
1-ви такт



1-во време
3-ти такт



2-ро време
3-ти такт



1-во време
5-ти такт



2-ро време
5-ти такт



1-во време
6-ти такт



2-ро време
6-ти такт



1-во време
7-ти такт



2-ро време
7-ти такт



1-во време
9-ти такт



2-ро време
9-ти такт



1-во време
11-ти такт



2-ро време
11-ти такт



1-во време
12-ти такт



2-ро време
12-ти такт

26. НА РАНИНА

Музика: “На ранина” – 24 такта. Изпълнява се по 1 път за Първо и за Второ движение и 2 пъти за Трето движение – общо 96 такта.

Исходно положение: Изпълнителите са обърнати по посока на движението. Краката са прибрани, ръцете са поставени на кръста.

Ход на движенията:

Първо движение:

1-ви такт:

1^{во} време – десният крак, добре опънат, описва дъга пред левия крак и докосва земята встрани от него с върха на пръстите.

2^{ро} време – десният крак описва почти полукръг и се поставя вдясно на пръсти.

Ръцете до края на Първо движение са на кръста.

2-ри такт:

1^{во} време – движението е както в 1-ви такт.

2^{ро} време – десният крак прави почти полукръг и се прибира до левия крак (както в изходното положение).

3-ти такт:

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

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

4-ти такт:

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

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

5-ти, 6-ти, 7-ми и 8-ми такт: изпълняват се същите движения както при 1-ви, 2-ри, 3-ти и 4-ти такт, но с левия крак.

Движенията, описани в осемте такта, се изпълняват 3 пъти.

Второ движение

1-ви такт:

1^{во} време – стъпка напред с десния крак;

- вътрешните ръце се хващат и се издигат на височината на главата. Хващането е по описания начин в упражнение № 23 “Хубав ден”, Трето движение.

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

- ръцете остават в същото положение.

2-ри такт – изпълнява се както 1-ви такт.

3-ти такт:

1^{во} време – след края на 2-ри такт левият крак е напред, а десният е назад. От това положение тялото се залюлява назад и тежестта му се пренася върху петите на двата крака. Пръстите се повдигат;

- вътрешните ръце остават хванати, но се свалят надолу и назад.

2^{po} време – тялото се залюлява напред и тежестта му се пренася върху пръстите на двата крака. Петите се повдигат;

- хванатите ръце се издигат напред нагоре.

4-ти такт – изпълнява се също както 3-ти такт.

Тези движения се повтарят до края.

Трето движение

1-ви такт:

1^{vo} време – стъпка напред с десния крак;

- ръцете се поставят на кръста.

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

2-ри такт:

1^{vo} време – стъпка напред с десния крак;

2^{po} време – левият крак се прибира до десния;

- ръцете са на кръста.

3-ти такт:

1^{vo} време – десният крак се изнася встрани надясно, като докосва земята с върха на пръстите;

- ръцете се изнасят хоризонтално встрани, с длани надолу и с прибрани пръсти.

2^{po} време – десният крак се прибира до левия както в изходното положение;

- ръцете се поставят на кръста.

4-ти такт – изпълнява се както 3-ти такт.

5-ти такт:

1^{vo} време – добре опънат, десният крак се изнася напред и докосва земята с пръсти;

- двете ръце се изнасят хоризонтално напред, с длани надолу и с прибрани пръсти.

2^{po} време – десният крак се прибира до левия;

- ръцете се поставят на кръста.

6-ти такт: изпълнява се както 5-ти такт.

7-ми такт:

1^{vo} време – стъпка напред с десния крак;

- ръцете се изнасят хоризонтално напред, с длани надолу и с прибрани пръсти.

2^{po} време – стъпка напред с левия крак;

- ръцете се поставят на кръста;

8-ми такт: изпълнява се както 7-ми такт, но при 2^{po} време левият крак се прибира до десния крак.

9-ти, 10-ти, 11-ти, 12-ти, 13-ти и 14-ти такт се изпълняват съответно както 3-ти, 4-ти, 5-ти, 6-ти, 7-ми и 8-ми такт като се започне с изнасяне на

левия крак.

От 15-ти до 24-ти такт се повтарят движенията от 3-ти до 14-ти такт.

Трето движение се повтаря отначало. Започва се с левия крак напред, а ръцете се изнасят хоризонтално напред, с длани надолу и с прибрани пръсти.

26. НА РАНИНА

Maestoso (♩ = 76)



Кой на ра-ни-на ста-ва да и-грай по зе-ле-на-та тре-ва
Ра-но ти ста-ни, елѝн-це-то по-срещ-ни и за-пей със бо-дър глас,



и на бис-тра-та ро-са, той ще бъ-де веч-но млад, здрав и ху-бав
по-и-грай си ти за-вчас. Бо-дра гимна-стика раз, два, три, по-дви-жи се



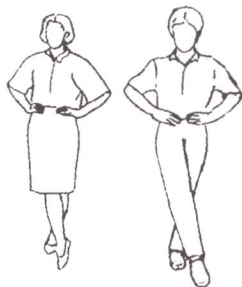
и бо-гат; ще се у-чи най-до-бре, ня-ма нив-га да у-мре.
и се спри. Сме-ло пак трѝг-ни на-пред, рад-вай се на Бо-жий свет.

D.C. 4 пъти

Първо движение



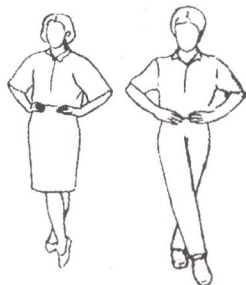
Изходно
положение



1-во време
1-ви такт



2-ро време
1-ви такт



1-во време
2-ри такт



2-ро време
2-ри такт



1-во време
3-ти такт



2-ро време
3-ти такт



1-во време
4-ти такт



2-ро време
4-ти такт



1-во време
5-ти такт



2-ро време
5-ти такт



1-во време
6-ти такт



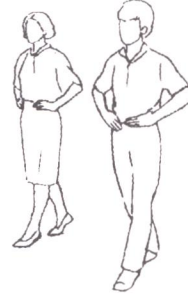
2-ро време
6-ти такт



1-во време
7-ми такт



2-ро време
7-ми такт



1-во време
8-ми такт



2-ро време
8-ми такт

Второ движение



1-во време
1-ви такт



1-во време
3-ти такт



2-ро време
3-ти такт

Трето движение



1-во време
1-ви такт



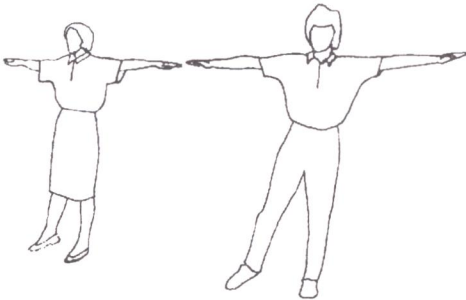
2-ро време
1-ви такт



1-во време
2-ри такт



2-ро време
2-ри такт



1-во време
3-ти такт



2-ро време
3-ти такт



1-во време
5-ти такт



2-ро време
5-ти такт



1-во време
7-ми такт



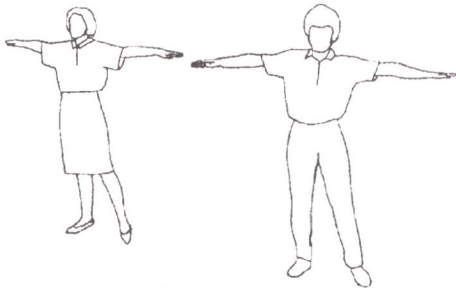
2-ро време
7-ми такт



1-во време
8-ми такт



2-ро време
8-ми такт



1-во време
9-ти такт



1-во време
11-ти такт



1-во време
14-ти такт

27. ДИШАНЕ

Музика: “Музикални упражнения за правилно дишане и пеене”. Всяка музикална фраза се повтаря 3 пъти.

Изходно положение: Изпълнителите са обърнати с лице към центъра. Краката са прибрани. Ръцете, свити в лактите, са поставени хоризонтално пред гърдите, с длани към тялото и с допрени средни пръсти.

Ход на движенията:

При първия продължителен тон се вдишва през носа и едновременно с това ръцете широко се разтварят хоризонтално встрани, с длани обърнати напред. До края на музикалната фраза се издишва бавно с пеене на гласната “а”. Едновременно с това ръцете се връщат бавно по същия път до изходно положение. Следващите две фрази се изпълняват със същите движения.

27. ДИШАНЕ

Вдишване Издишване Вдишване Издишване

Andantino (♩ = 69)

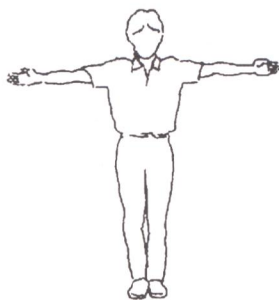
а 3 пъти а 3 пъти

Вдишване Издишване

а 3 пъти



Исходно
положение



Вдишване



Издишване

28. ПРОМИСЪЛ

Формула:

“ДА ПРЕБЪДЕ БОЖИЯТ МИР И ДА ИЗГРЕЕ БОЖИЯТА РАДОСТ И БОЖИЕТО ВЕСЕЛИЕ В НАШИТЕ СЪРЦА”

Исходно положение: Изпълнителите са обърнати с лице към центъра. Тялото е изправено, краката са прибрани, ръцете са спуснати свободно до тялото. Мисълта е съсредоточена.

Ход на движенията:

Когато се произнася “Да пребъде Божият мир”, ръцете бавно се издигат широко встрани, с длани нагоре. При думата “мир” върховете на пръстите се докосват над темето и образуват остър ъгъл.

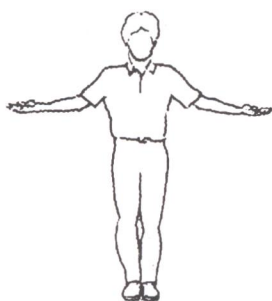
При произнасяне на “и да изгрее Божията радост” ръцете започват бавно да се спускат надолу и на думата “радост” за момент докосват хилядолистника (върха на главата).

При произнасяне на “и Божие веселие в нашите сърца” ръцете се спускат (като обливане) покрай лицето и продължават надолу. При думата “сърца” ръцете достигат до гърдите, след което продължават до изходно положение.

Формулата се изпълнява 3 пъти. Изговаря се от мъж – музикант, в центъра на кръга.



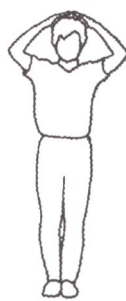
*Исходно
положение*



*Междино
положение*



“мир”



“радост”



“сърца”

ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

1. В източник [1], упражнение № 1 – “Пробуждане”, описанието е с длани нагоре. В източник [4] има следната забележка:

“Това упражнение първо Учителя е показал с длани обърнати нагоре, но само Той го е играл и с длани надолу. Първото положение - длани нагоре - е приемане, длани надолу е даване.”

2. В източник [1] има забележка към упражнение № 3 – “Даване“: *“Всички движения започват с десния крак.”* Описанията на всички упражнения в източника следват тази забележка.

В музикалния текст в източник [2] упражнения № 6, 7 и 8 са записани с нечетен брой тактове. Така упражнение № 7 започва с левия крак и завършва с него. Ръцете са встрани, което е изходното положение за упражнение № 8. Днес първите 10 упражнения се изпълняват по този музикален текст.

За информация тук поместваме варианта на източник [1]. В него описанието следва четен брой тактове, което води до различно описание на упражнение № 8:

8. ПЛЯСКАНЕ

1-ви такт:

- стъпка напред с десния крак;

- двете ръце се разтварят по вдлъбнати дъги до хоризонтално положение встрани, с длани надолу.

2-ри такт:

- стъпка напред с левия крак;

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

3-ти такт:

- стъпка напред с десния крак;

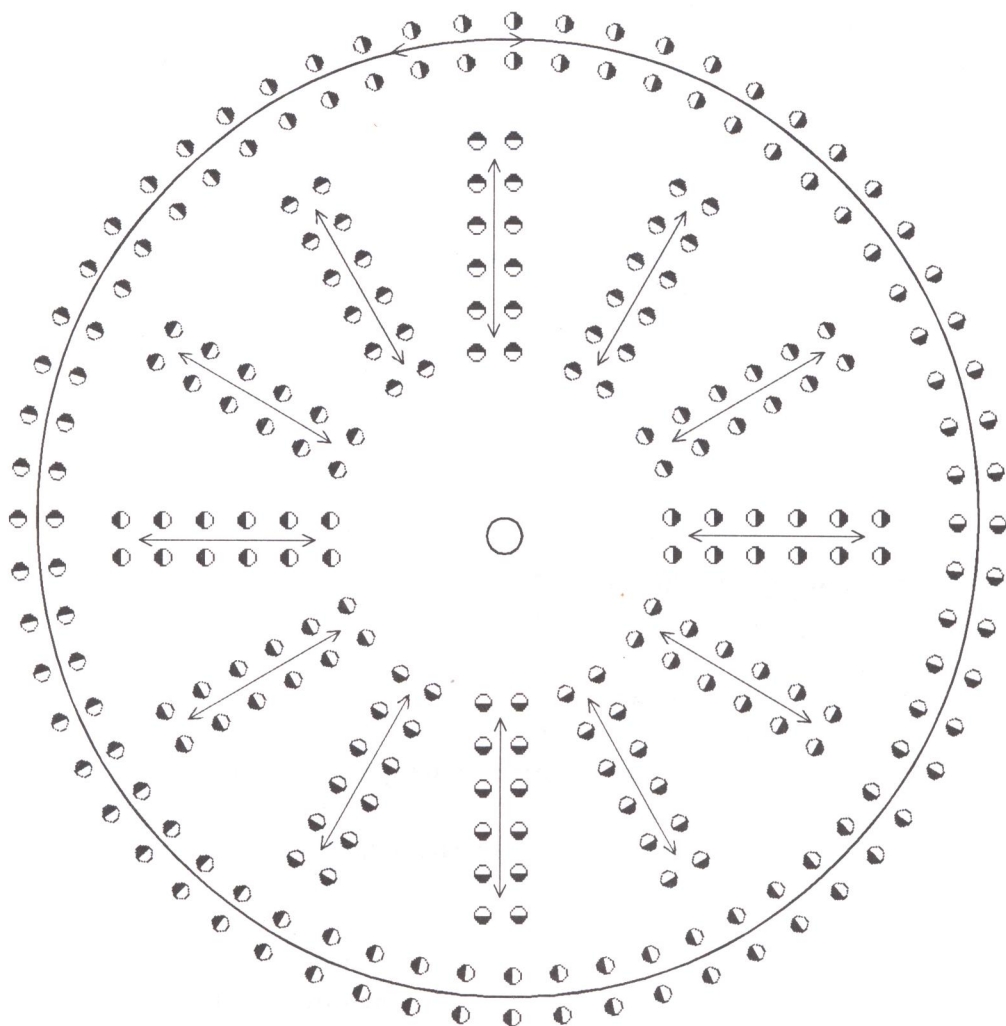
- ръцете се връщат и се разтварят по вдлъбнати дъги до хоризонтално положение встрани, с длани надолу.

Същото се отнася и за упражнение № 10 “Летене”. Тук поместваме само края на упражнението:

“30-ти такт:

- стъпка с левия крак, а десният застава до него. Ръцете се свалят по дължината на тялото.”

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ



Участниците са наредени по двойки в 12 лъча, насочени към общ център. Във всеки лъч има по шест двойки. Разстоянието между изпълнителите от всяка двойката е около един метър. Разстоянието между двойките е също около един метър.

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

Участниците в лъчите са обърнати с лице към центъра. Тези от външния кръг са с ляво рамо към центъра по посока движението на кръга.

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

Движението винаги започва с десния крак.

В лъчите изпълнителите се нареждат по ръст: по-ниските – в предните редове, а по-високите – в задните. Когато в двойката участват мъж и жена, жената застава отляво.

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

Забележка: Когато упражненията се правят в съпровод на музикални инструменти, пеенето започва от музика № 7, а при липса на инструмент, то започва от самото начало на “Слънчеви лъчи”.

Д В И Ж Е Н И Е I

Фигура I – Напредване

Музика: Музика № 1 – 15 такта.

Исходно положение: Тялото е изправено. Десният крак е назад. Ръцете, успоредни и с изправени пръсти, се поставят отдясно на тялото, малко надолу.

Ход на движенията:

1-ви и 2-ри такт:

- десният крак тръгва и стъпва напред (в момента на пляскането), а левият се вдига на място;

- успоредни, ръцете се изнасят грациозно напред и нагоре до 45°, малко вляво, с леко пляскане.

3-ти такт:

- тялото се залюлява малко назад. Левият крак стъпва на мястото си. Десният крак леко се вдига и сгъва в коляното, с пръсти насочени към земята;

- ръцете, все така успоредни, описват дъга и отиват от лявата страна, назад и надолу до 45°. В момента, когато ръцете са в крайно долно положение, левият крак стъпва.

4-ти такт:

- с леко залюляване на тялото десният крак стъпва напред;

- ръцете тръгват, за да се изнесат напред.

5-ти такт:

- в момента, когато ръцете минават пред гърдите, левият крак прави стъпка напред, десният се вдига на място;

- ръцете продължават движението си, успоредни една на друга. Те достигат напред и нагоре до 45° , малко вдясно (без пляскане), с длани надолу (по продължение на ръцете).

6-ти такт:

- цялото тяло се залюлява малко назад и десният крак стъпва на място. Левият крак леко се вдига и сгъва в коляното, с пръсти към земята;

- ръцете описват дъга надолу и успоредни отиват от дясната страна на тялото, както в изходното положение.

Тези движения се повтарят до края на музиката (15-ти такт), като ръцете отиват 3 пъти вляво с пляскане и 2 пъти вдясно без пляскане. При последния такт на мотива десният крак остава напред, а ръцете са на кръста.

Детайлно техническо описание

“Слънчеви лъчи” е в размер 7/16, който е с удължено трето време. На всяко време има леко пружиниране с крака носещ тежестта на тялото. Кракът, опънат в коляното, е на пръсти. Пружинирането се получава при повдигане и приближаване на петата към земята. Вижда се движение на тялото във височина.

Фигура I – Напредване

Изходно положение: тежестта на тялото е върху десния крак, а левият е изнесен напред.

Ход на движенията:

1-ви такт:

1^{-во} и 2^{-ро} време – тежестта на тялото се пренася напред:

3^{-то} време (удължено) – десният крак се вдига и изнася напред.

- ръцете тръгват да се изнесат напред. Текст: “Зо-ра се е...”.

2-ри такт:

1^{-во} и 2^{-ро} време – с левия крак се правят две пружинирания. Текст: “светла”.

3^{-то} време (удължено) – десният крак стъпва напред. Левият се вдига на място. Текст: “За-зо-”.

1^{-во} и 2^{-ро} време – ръцете, успоредни, продължават движението напред и нагоре и достигат до 45° .

3^{-то} време (удължено) – ръцете леко пляскат малко вляво.

3-ти такт:

1^{-во} и 2^{-ро} време – стъпилият десен крак прави две пружинирания.

3^{-то} време (удължено) – левият крак стъпва на мястото си след леко залюляване на тялото. Десният леко се вдига и сгъва в коляното, пръстите са към земята. Текст: “-ри-ла”.

1^{-во} и 2^{-ро} време – ръцете, все така успоредни, описват дъга и отиват от лявата страна на тялото назад и надолу до 45° .

3^{-то} време (удължено) – ръцете са в крайно долно положение.

4-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – две пружинирания върху левия крак. Текст: “тя жи-”.

3^{то} време (удължено) – стъпка напред с десния крак, левият се вдига на място. Текст: “-во-та”;

- ръцете тръгват, за да се изнесат напред.

5-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – две пружинирания върху десния крак. Текст: “нов е”.

3^{то} време – стъпка напред с левия крак, десният се вдига на място. Текст: “про-я-”.

1^{во} и 2^{ро} време – ръцете, успоредни, минават пред гърдите.

3^{то} време – ръцете достигат до 45° напред и нагоре, малко вдясно, без пляскане.

6-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – две пружинирания върху стъпилия ляв крак. Текст: “-ви-”.

3^{то} време – след люлейно движение на тялото десният крак стъпва на място. Левият крак леко се вдига и сгъва в коляното, с пръсти към земята. Текст: “-ла”.

1^{во} и 2^{ро} време – ръцете описват дъга надолу и отиват назад – от дясната страна на тялото.

3^{то} време – ръцете достигат в крайно долно положение (както в изходното положение).

7-ми такт:

1^{во} и 2^{ро} време – две пружинирания върху десен крак. Текст: “Слънчев”.

3^{то} време – стъпка напред с левия крак, десният се вдига на място. Текст: “та-нец”;

- ръцете тръгват да се изнесат напред и нагоре.

8-ми такт:

1^{во} и 2^{ро} време – две пружинирания върху левия крак. Текст: “в пла-ни-”.

3^{то} време – стъпка напред с десния крак, левият се вдига на място. Текст: “-на-та”.

1^{во} и 2^{ро} време – ръцете достигат до 45° напред и нагоре, успоредни една на друга.

3^{то} време – ръцете леко пляскат горе и малко вляво.

9-ти такт:

- по познатата схема за пружиниране свободният ляв крак стъпва на място и с люлейно движение тежестта на тялото се пренася назад. Десният крак леко се вдига и сгъва в коляното, пръстите са към земята. Движението е както в 3-ти такт:

- ръцете са както в 3-ти такт. Текст: “за-и-гра-ва-”.

10-ти такт:

Движенията са както в 4-ти такт. Ръцете тръгват, за да се изнесат. Текст: “-ме”.

11-ти такт:

Движенията са както в 5-ти такт. Текст: "и за-друж-но".

12-ти такт:

Движенията са както в 6-ти такт. Текст: "ний за-пя-ва".

Ръцете са както в изходното положение.

13-ти такт:

Движенията са както в 7-ми такт. Текст: "-ме".

14-ти такт:

Движенията са както в 8-ми такт. Текст: "слън-че-ви-те".

15-ти такт:

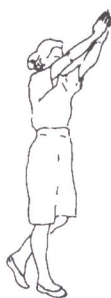
1^{во} и 2^{ро} време – две пружинирания върху десния крак, левият крак се вдига на място. Текст: "пес-".

3^{то} време – левият крак стъпва на място. Десният се повдига от земята и остава напред, готов за движението от следващата Фигура II – Връщане. Текст: "-ни".

- ръцете, след пляскането в 14-ти такт, вместо да отидат от лявата страна на тялото, се поставят на кръста.



Изходно
положение



Край на 2-ри такт



3-ти такт



Край на 5-ти такт



Фигура II – Връщане

Музика: Музика № 1 – 15 такта. Изпълнява се втори път.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- десният крак прави полукръг и на 3^{то} време стъпва зад левия крак;

- ръцете са на кръста.

2-ри такт:

- левият крак прави полукръг и на 3^{то} време стъпва зад десния крак;

- ръцете остават на кръста. Това положение на ръцете се запазва до края.

Тези движения продължават до края. На всяко време се прави леко пружиниране. Всеки полукръг се извършва за един такт. Правят се всички 15 дъгообразни стъпки назад.

ДВИЖЕНИЕ II

Фигура I – Напредване

Музика: Музика № 2 – 16 такта. Изпълнява се 2 пъти и накрая 1 такт музикална пауза – общо 33 такта.

Исходно положение: Тежестта на тялото е върху левия крак. Ръцете остават на кръста при изпълнението на цялата фигура.

Ход на движенията:

1-ви такт:

1^{-во} и 2^{-ро} време – десният крак, който в края на предходната фигура остава назад, описва полукръг пред левия крак, малко вляво.

3^{-то} време (удължено) – десният крак докосва с пръсти земята.

Тялото пружинира върху левия крак. Текст: “Те сър-ца-та”.

2-ри такт:

1^{-во} и 2^{-ро} време – десният крак се връща по същия полукръг.

3^{-то} време – десният крак стъпва зад левия.

Тялото продължава да пружинира на левия крак. Текст: “ни раз-тва-рят”.

Движенията от 1-ви и 2-ри такт се повтарят в 3-ти и 4-ти такт при текст: “за лъ-чи-те, / слън-це-то ни”.

5-ти такт:

1^{-во} и 2^{-ро} време – с левия крак се правят две пружинирания.

3^{-то} време – десният крак стъпва напред. С люлейно движение тежестта на тялото се пренася върху него. Левият крак се отделя от земята. Текст: “про-го-ва-ря”.

От 6-ти до 10-ти такт:

- повтарят се движенията от 1-ви до 5-ти такт, но с левия крак. Текст: “чрез и-гри-те, / нов жи-вот ни / то да-ря -ва, / но-ва свет-ли- / -на”.



3-то време
1-ви такт



3-то време
2-ри такт

Във Фигура I – Напредване, движението се изпълнява три пъти с десния крак, три пъти с левия крак и едно непълно движение с десния крак. За непълното движение се прави един полукръг напред с десния крак (в 31-ви такт), втори полукръг назад (в 32-ри такт) и след още един полукръг напред с десния крак (в 33-ти такт) започва Фигура II – Връщане.

Фигура II – Връщане

Музика : Музика № 3 – 20 такта.

Ход на движенията:

Връщането се изпълнява както е описано при Фигура II на Движение I. Правят се всичко 20 стъпки назад. При последния такт левият крак остава назад. Текст: “Вяр-на стъп-ка... из-гра-ди”.

Д В И Ж Е Н И Е Ш

Фигура I – Напредване

Исходно положение: Тежестта на тялото е върху левия крак. Десният докосва земята с пръсти пред левия крак. При изпълнението на фигурата ръцете остават на кръста.

Музика : Музика № 4 – общо 18 такта.

Ход на движенията:

1-ви такт:

1^{-во} и 2^{-ро} време – десният крак е напред, леко сгънат в коляното, с пръсти насочени надолу и малко над земята.

Правят се две пружинирания върху левия крак.

3^{-то} време – десният крак докосва с пръсти земята.

Текст: “Все на-пред”.

2-ри такт:

- повтарят се движенията на 1-ви такт. Текст: “в стро-ен ред”.

3-ти такт:

1^{-во} и 2^{-ро} време – десният крак заема положението от 1-ви такт. Правят се две пружинирания върху левия крак.

3^{-то} време – десният крак стъпва малко по-напред и поема тежестта на тялото. Текст: “сме-ло ний”.

В 4-ти, 5-ти и 6-ти такт се повтарят движенията от 1-ви, 2-ри и 3-ти такт, но е изнесен левият крак.

Текст: “тръг-ва-ме на- / -пред. / Към жи-вот”.



3-то време
1-ви такт

Тези движения се повтарят до края. При последния 18-ти такт, вместо да се изнесе, левият крак стъпва малко по-напред. Десният крак бързо прави полукръг напред и с това се подготвя за Фигура II – Връщане.

Фигура II – Връщане

Музика: Музика № 5 – 13 такта.

Ход на движенията:

Връщането става както е описано при Фигура II на Движение I. Правят се всичко 13 стъпки назад. След това десният крак се прибира до левия. Това е изходното положение за Движение IV, Фигура I – Единично въртене.

Текст: “В на-ша-та зе-мя все-ки ще жи-вей”.

Д В И Ж Е Н И Е IV

Фигура I – Единично въртене

Изходно положение: Краката са прибрани. Ръцете остават на кръста до края на цялото движение.

Музика: Изпълнява се първата част от музика № 6 – 10 такта.

Ход на движенията:

Левият изпълнител на всяка двойка с 10 люлейни стъпки описва кръг около десния (Фиг. 1). Крачките са плавни, с леко сгънато коляно. Стъпва се леко на пръсти (без пружиниране) с едва забележимо люлее-не на тялото.

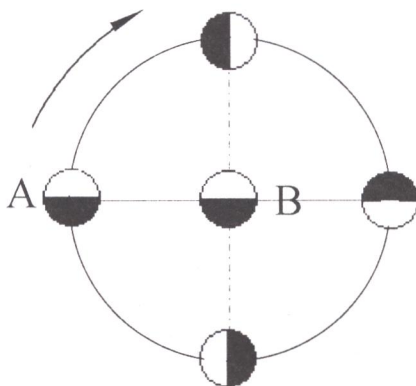
Кръгът се описва по следния начин:

От 1-ви до 5-ти такт левият изпълнител описва полукръг пред партньора си, който в това време изпълнява движение на място. Така се оформя отново лъч. Текст: “Пъ-тя нов / е го-тов, / от кръ-га / те-сен из-лез- / -ни “.

От 6-ти до 10-ти такт движението продължава като левият изпълнител описва полукръг зад партньора си и се връща в изходно положение на лъча. Текст: “Към вър-ха, / към въз-ход / в’дру-жен ход / сме-ло днес тръг-ни “.

Десният изпълнител прави движение на място с изнесен десен крак по начин описан във Фигура I - Напредване от Движение III. Така от 1-ви до 4-ти такт той четири пъти докосва земята с пръстите на десния крак,

x център



Фиг. 1

малко по-напред от лявото стъпало.

5-ти такт:

След две пружинирания, на 3^{-то} време десният крак се прибира до левия.

От 6-ти до 9-ти такт се повтаря движението от първите четири такта, но с изнасяне на левия крак.

10-ти такт :

След две пружинирания, на 3^{-то} време левият крак се прибира до десния.

При движението на левия изпълнител около десния разстоянието между двамата трябва да бъде около 1 м (както в началото при построяването на лъча).



Фигура II – Изпълнение на място

Музика: Изпълнява се втората част от музика № 6 – 8 такта.

Ход на движенията:

От 11-ти до 13-ти такт, с изнасяне на десен крак и двамата изпълнители докосват три пъти с пръсти земята, малко по-напред от левия крак.

На 14-тия такт десният крак се прибира до левия.

Текст: “Го-ре те зо- / -ват / свет-ли ви-си- / -ни”.

От 15-ти до 17-ти такт левият крак три пъти докосва с пръсти земята близо до средата на дясното стъпало.

На 18-ти такт левият крак се прибира до десния.

Текст: “ти към сво-бо- / -да / пъ-тя пое- / -ми”.



11-ти – 13-ти
такт



14-ти такт



15-ти – 17-ти
такт



18 такт

ДВИЖЕНИЕ V

Фигура I – Единично въртене

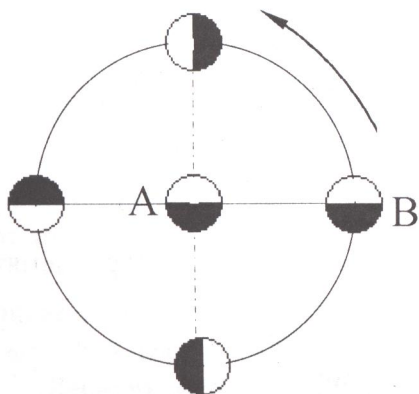
Музика: Изпълнява се първата част от музика № 6 – 10 такта.

Изходно положение: Краката са прибрани. Ръцете са на кръста.

Ход на движенията:

Десният партньор от всяка двойка прави същото движение около левия, аналогично на описаното във Фигура I – Единично въртене на Движение IV. Десният изпълнител започва да описва кръг около левия, като минава пред него, продължава зад него и след това застава на първо-

x център



Фиг. 2

началното си място. Това се изпълнява за 10 стъпки. При своето движение той стъпва леко на пръсти и с едва забележимо люлеене на тялото (Фиг. 2).

През това време левият изпълнител прави на място движението, описано за десния изпълнител при Фигура I–Единично въртене на Движение IV.

Фигура II – Изпълнение на място

Музика: Изпълнява се втората част от музика № 6 – 8 такта.

Ход на движенията:

Двамата партньори изпълняват движенията от Фигура II – Изпълнение на място от Движение IV.

ДВИЖЕНИЕ VI

Фигура I – Двойно въртене

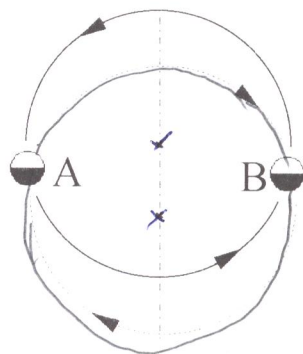
Музика: Изпълнява се първата част от музика № 6 – 10 такта.

Исходно положение: Краката са прибрани. Ръцете са на кръста.

Ход на движенията:

В десет музикални такта – с 10 люлейни стъпки левият и десният партньори на всяка двойка, плавно описват кръгове (Фиг. 3). Всеки описва кръг по начина, по който се е движил при единичното въртене. Трябва да се има предвид следното: десният партньор очертава своята окръжност по-напред, в посока към центъра на големия кръг. Така се осигурява пространство, необходимо за левия партньор да очертае своята окръжност, която се явява вътрешна. Изместването на двете окръжности трябва да позволява на партньорите да се разминат спокойно, поставили ръцете си на кръста. В момента на срещата всички

x център



Фиг. 3



1-ви такт

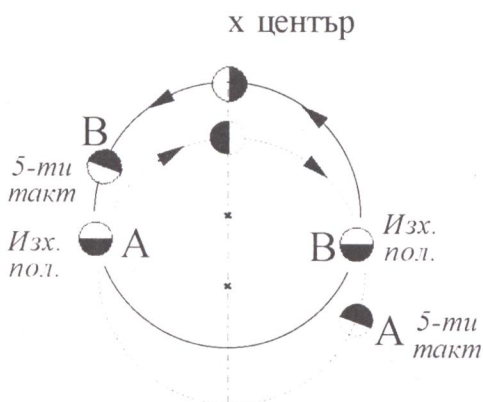


Междинно
положение

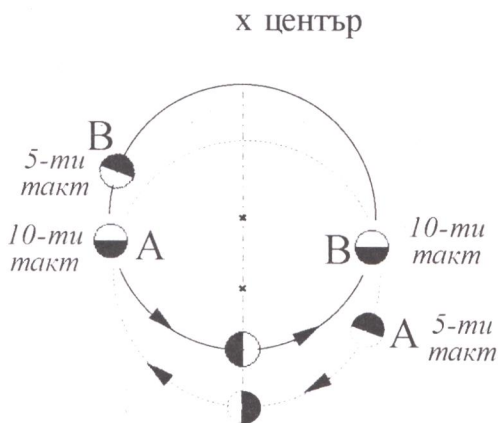


5-ти такт





Фиг. 4

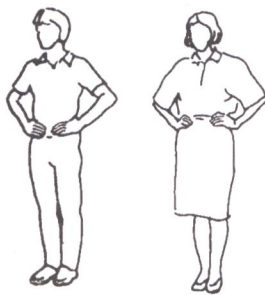


Фиг. 5

участници са в една редица по дължината на лъча. На 5-тия такт десният партньор (В) е близо до изходното положение на левия (А), а левият партньор е близо до изходното положение на десния (В), след като е минал през него (Фиг. 4). Участниците са отново в един общ лъч, но с разменени места. Следва нова среща на двамата партньори. Този път левият партньор трябва да осигури достатъчно пространство за десния, за да доочертае той своята окръжност, която се явява вътрешна. На 10-тия такт партньорите се връщат в изходното положение (Фиг. 5).



Междинно положение



10-ти такт

Фигура II – Изпълнение на място

Музика: Изпълнява се втората част от музика № 6 – 8 такта.

Ход на движенията:

Двамата партньори правят същите движения както при Фигура II на Движение IV.

Забележка: След изпълнение на Движения IV, V и VI, същите се повтарят още веднъж.

Д В И Ж Е Н И Е VII

Музика: Музика № 7 – 11 такта. Изпълнява се 2(3)* пъти – общо 22 (33) такта.

Исходно положение: Участниците във всяка двойка се приближават един към друг, леко обърнати към центъра. Хващат се за ръце (по начин подробно описан в изходното положение на Упражнение № 22 “Запознаване”). Вътрешните им ръце се издигат високо над главата, а външните са хванати ниско долу. Ръцете образуват красив венец.

Ход на движенията: При това статично положение всички участници пеят с текст музика № 7.



Д В И Ж Е Н И Е VIII

Музика: Музика № 8 – 13 такта. Изпълнява се 2 пъти – общо 26 такта.

Исходно положение: Изпълнителите се обръщат към центъра на кръга. Краката са на място (за Движение VIII и Движение IX).

Ход на движенията:

За всеки такт :

1^{во} време – ръцете пляскат малко по-високо пред гърдите. Дясната ръка, която е по-активна, пляска върху лявата.

2^{ро} време – ръцете се разтварят леко.

3^{то} време (удължено) – ръцете се повдигат още малко по-нагоре, което се очертава като лек акцент.

Текст: “Рай, рай...”

Д В И Ж Е Н И Е IX

Фигура I

Музика: Изпълнява се 2 пъти първата част от музика № 9 – общо 10 такта.

Изпява се текстът: “Кажи ми, кажи ми, кажи ми сладки думи две”.

Исходно положение: Същото както при Движение VIII.

Ход на движенията:

1. Двете ръце се поставят пред тялото (на нивото на гърдите) една върху друга, с длани обърнати надолу. Дясната ръка е отгоре. Изпява се “Кажи”.

2. При изпяване на думата “ми” ръцете се разтварят дъгообразно от лактите, подобно на цъфнал цвят, като всяка от тях плавно описва полукръг,

* Когато се изпълнява 2 пъти се повтаря текстът на първия куплет. Когато се изпълнява 3 пъти се изпяват последователно трите куплета.



„кажи“



„ми“

малко по-голям от 90°. Това движение изразява разцъфтяване.

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

Фигура II

Музика: Изпълнява се втората част на музика № 9 – 8 такта.

Пее се текстът: “Твойте думи две, сладки думи две”.

Ход на движенията: Двете ръце се поставят по описания по-горе начин – дясната е отгоре. Изпява се текстът: “Твойте думи две”. При разтваряне на ръцете се пее текстът: “сладки думи две”.

При повторението на текста (на 5-ти такт) лявата ръка е над дясната.

Движенията се изпълняват плавно през цялата музикална фраза.

Д В И Ж Е Н И Е X

Музика: Музика № 10 - 5 такта. Изпълнява се 2 пъти – общо 10 такта.

Пее се текстът: “Туй е рай” (3 пъти) и “Туй е рай, рай” (1 път).

Ход на движенията: Всеки изпълнител прави странична стъпка и разтваря ръцете си встрани на височината на раменете. Текст: “Туй”. Ръцете се издигат нагоре (като при летене) при текст “е рай”. Следват още четири такива вълнообразни движения на ръцете подобно на летене.

Движенията са ефирни, с малка амплитуда на движението в лактите и китките. При текста “туй” китките слизат малко надолу, а при текста “е рай” се издигат леко нагоре. Петте движения се повтарят.

Allegro (♩ = 58)

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

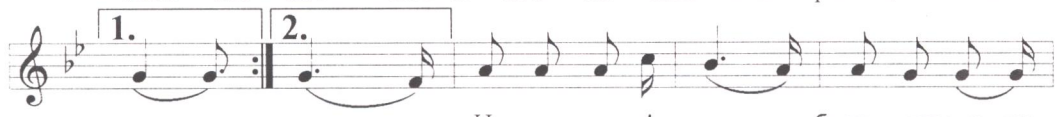
Зо-ра се е чуд-на за-зо-ри-ла, тя жи-во-та нов е про-я
 - ви - ла, слън - чев та - нец в'пла-ни-на - та за - и - гра - ва - ме
 и за-друж-но ний за - пя - ва - ме слън-че - ви-те пес - ни
 Те сър - ца - та ни раз-тва-рят за лъ - чи - те, слън - це - то ни
 про - го - ва - ря чрез и - гри - те. Нов жи - вот ни то да - ря - ва,
 но - ва свет - ли - на, но - ва свет - ли - на.
 Скър - бизем - ни раз - то - пя - ва с'свой - та то - пли - на.
 Вяр - на стъп - ка ти взе - ми, свет - ла ми - съл при - е - ми;
 тя жи - вот ще ти да - ри, ра - дост но - ва и кра - си - ви
 бѣд - ни - ни ще из - гра - ди. Вяр - на стъп - ка ти взе - ми
 свет - ла ми - съл - прие ми; тя жи - вот ще ти да - ри,



ра-дост но - ва и кра - си - ви бѣд - ни - ни ще из - гра - ди.

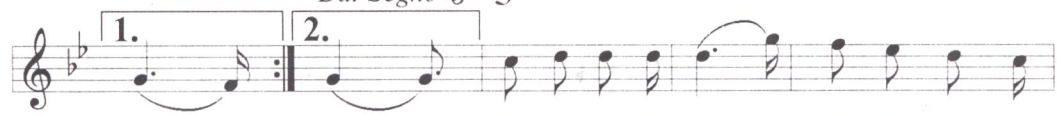


Все на - пред в'стро - ен ред сме - ло ний трѣг - ва - ме на -
Кѣм жи - вот чист и нов мо - щен зов пра - ца - ме на -



пред. И - де веч в'све - та брат - ство и лю -
вред.

Dal Segno 5



бов - бов. В'на - ша - та зе - мя нов жи - вот ко -



га из - гре - е вси - чко жи - во ще за - пе - е за



слѣн - це - то. В'зна - ни - е, лю - дов и сво - бо - да

6



все - ки ще жи - вей. Пѣ - тя нов е го - тов,
Кѣм вѣр - ха кѣм вѣз - ход



от кръ - га те - сен из - лез - ни. ни. Го - ре те зо
в'дру жен ход сме - ло днес трѣг - ни ни. ти кѣм сво - бо

Dal Segno (6 пъти)

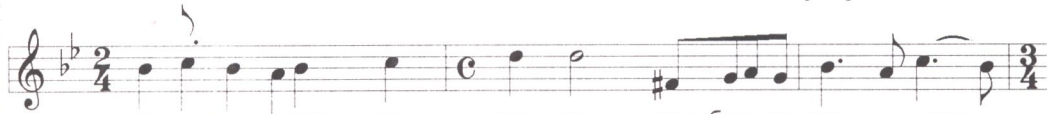


- ват свет - ли ви - си - ни;
- да пѣ - тя по - е - ми.

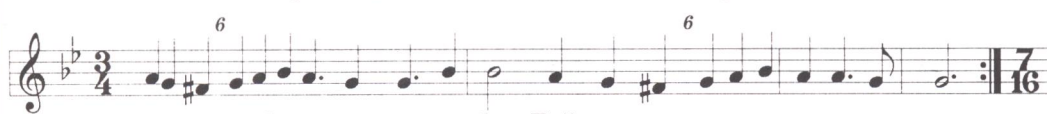
7 *Larghetto*



Ти си ме ма-мо чо-век кра-сив ро-ди-ла
 Ти си ме ма-мо с'чис-то сър-це ро-ди-ла
 Ти си ме ма-мо със мо-щен дух ро-ди-ла



у-мен да ста-на, до-бре да ми-сля,
 да-о-би-чам вси-чко жи-во-
 до-бре да пе-я, до-бре да све-тя



до-бре да лю-бя. Туй жи-во-та е на-ра я.
 в'ця-ла-та Все-ле-на. Туй жи-во-та е на-ра я.
 на ду-ши-те. Туй жи-во-та е на-ра я.

8 *Allegro*



Рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай,



рай рай, рай, . . .



. рай. Туй е рай, рай.

9 *Andante*



Ка-жими, ка-жими, ка жи мислад-ки ду-ми две. две.



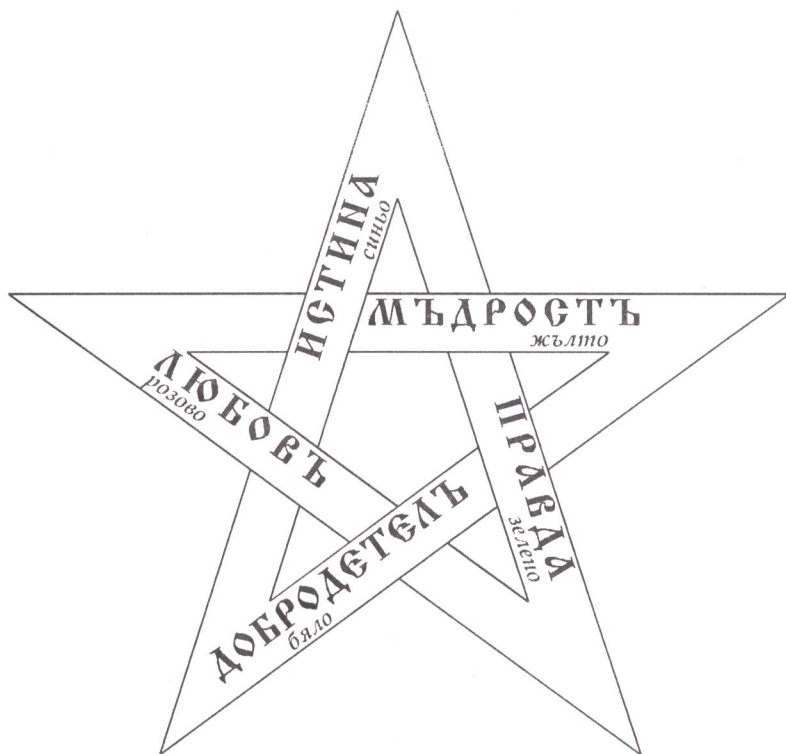
Твой-те ду-ми две, слад-киду-ми две. Твой-те ду-ми две,



слад-ки ду-ми две. Туй е рай, туй е рай, туй е рай, туй е рай, рай.



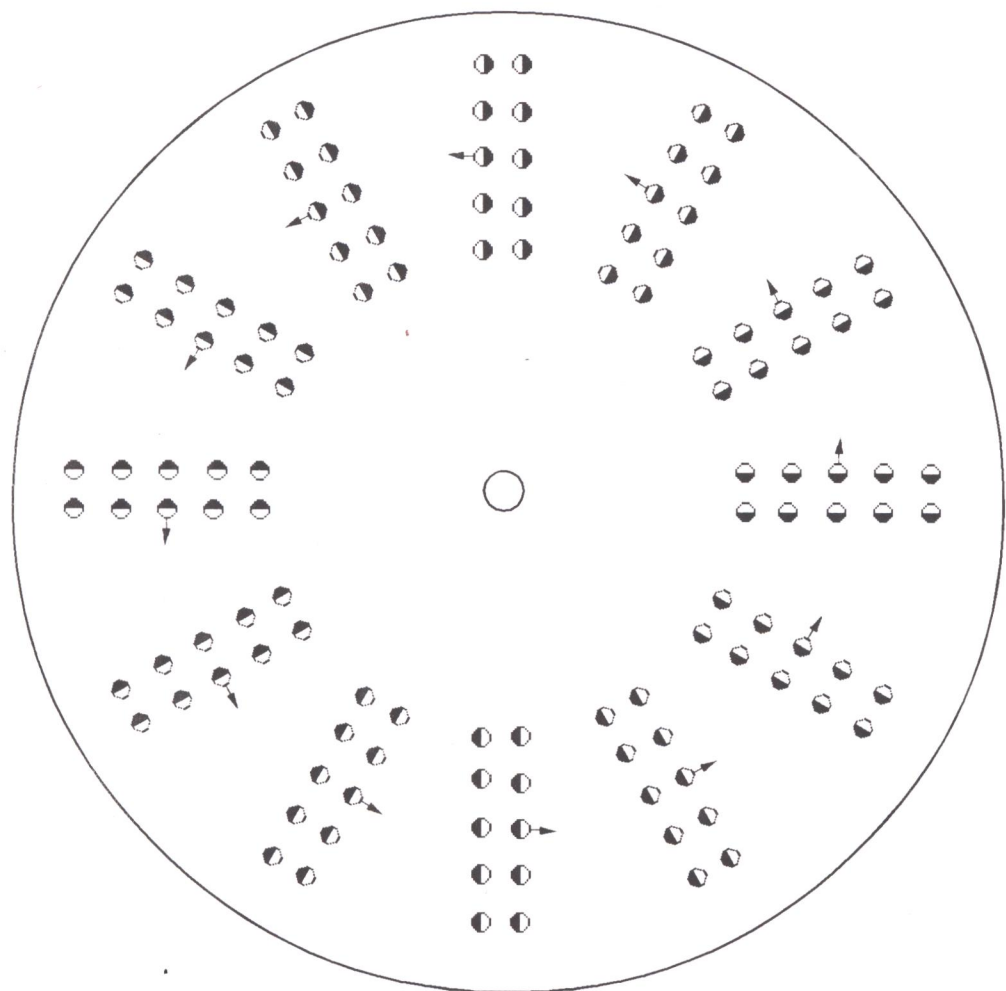
ПЕНТАГРАМ



Музиката на “Пентаграм” (Берхан Бери) има 56 такта. Изпълнява се 5 пъти или общо 280 такта.

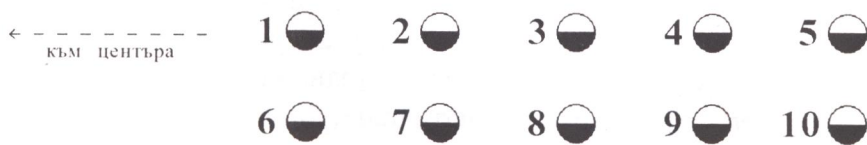
Общо описание

Всяка една група от изпълнители се състои от пет двойки. По-малък брой не е желателен. Те застават радиално в две успоредни редици, обърнати по посока на движението на кръга (обратно на часовниковата стрелка), един зад друг (фиг.1). Двойките се движат по концентрични окръжности. Ако двойката е смесена, в първата редица застава мъжът. Разстоянието между редиците е две стъпки (една протегната ръка), а между двойките в редицата – две протегнати ръце. Движението започва винаги с десния крак. Във всеки такт се правят по 2 крачки. Ръцете се движат без прекъсване.



Фиг. 1

Средната двойка (3 и 8) е “главата”. Крайните двойки (1 и 6) и (5 и 10) са “ръцете”. Двойките между тях (2 и 7) и (4 и 9) са “краката” (фиг.2).



Фиг. 2

Фигура I – Разгъване на Пентаграма

Музика: № 1 – 16 такта.

Исходно положение:

Участниците са с изправено тяло, краката са прибрани, ръцете са свити пред гърдите, с длани надолу. Лактите са хоризонтално встрани. Средните пръсти са допсени.

Ход на движенията:

От 1-ви до 4-ти такт – радиално движение напред на всички двойки (8 крачки). За всеки такт:

1^{во} време - стъпка напред с десния крак;

- ръцете се разтварят хоризонтално встрани, с длани надолу.

2^{ро} време - стъпка напред с левия крак;

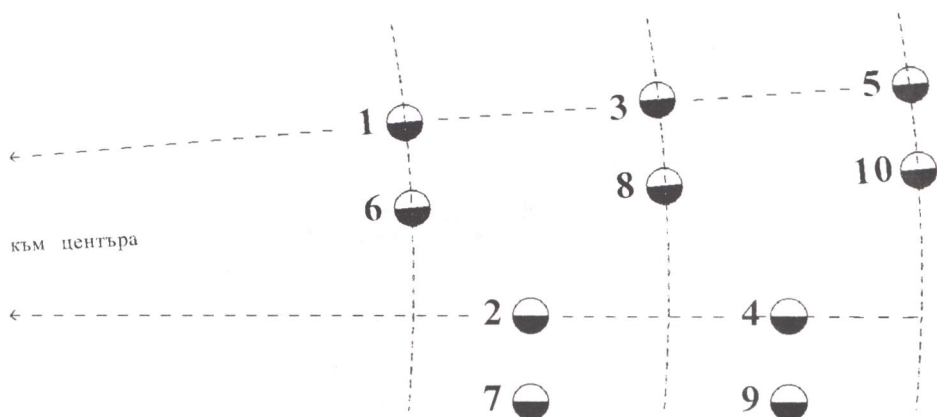
- ръцете се връщат обратно пред гърдите. Средните пръсти се допират.

Текст: “Ето веч / и-дем ний / свет-ло-зар-/ -ни лъ-чи”.

4-ти такт, 2^{ро} време:

Двойките “крака” (2 и 7, 4 и 9)

- левият крак се прибира до десния. Текст: “-чи”.



Фиг. 3

От 5-ти до 8-ми такт:

Двойките “крака” (2 и 7, 4 и 9)

- остават на място до края на 12 -ти такт.

Двойките “глава” (3 и 8) и “ръце” (1 и 6, 5 и 10)

- правят 8 крачки напред.

Текст: “цар-ски дар / но-сим благ, / ра-дост, мир / и лю-бов” (Фиг. 3).

8-ми такт, 2^{ро} време:

Двойките “ръце” (1 и 6, 5 и 10)

- левият крак се прибира до десния. Текст: “-бов”.

От 9-ти до 12-ти такт:

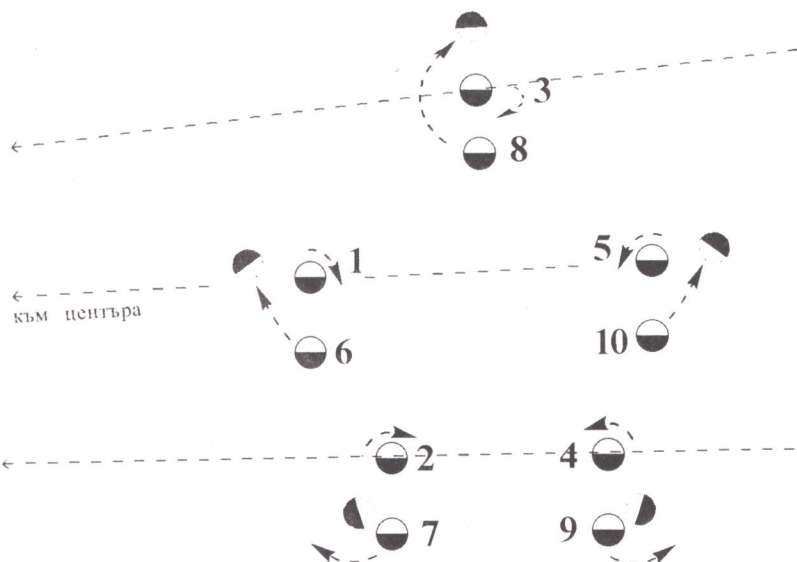
Двойките “ръце” (1 и 6, 5 и 10)

- остават на място до края на 12-ти такт.

Двойката “глава” (3 и 8)

- прави 7 крачки напред и във 2^{ро} време на 12-ти такт прибира левия крак до десния.

Текст: “Свет-ли-на / и жи-ва -/ кра-со-та, / сво-бо-да”.



Фиг. 4

От 13-ти до 16-ти такт:

Двойка “глава” (3 и 8) извършва следното:

- изпълнителят от първата редица (3) се обръща надясно с лице към центъра на Пентаграма като остава на място.

- неговият партньор (8) го следва, като застава зад него на разстояние 2 крачки.

Двойките “ръце” (1 и 6, 5 и 10)

- изпълнителите от първата (водеща) редица се обръщат на място с лице към центъра на Пентаграма: (1) – надясно, а (5) – наляво. Техните партньори – съответно (6) и (10), ги следват и застават зад тях на разстояние 2 крачки, също с лице към центъра на Пентаграма.

Двойките “крака” (2 и 7, 4 и 9)

- първите участници в двойките – (2) и (4) – на място се обръщат с

лице към центъра на Пентаграма. Партньорите им – (7) и (9) – ги следват на разстояние 2 крачки.

Текст: “за вси-чки- / -те ра-зум- / -ни ду- / -ши” (Фиг. 4).

След като всички двойки се обърнат с лице към центъра на Пентаграма, всяка от тях се разполага на равно разстояние от съседните две двойки. Главата запазва първоначалното си място. Тези 4-ри такта са предназначени за изравняване разстоянията в Пентаграма.

Фигура II – Разминаване

Музика: № 2 и № 3 – общо 16 такта.

Ход на движенията:

От 17-ти до 24-ти такт (16 крачки). Едновременно всички участници започват движение, като:

- първите участници в двойките (1, 2, 3, 4 и 5) се движат към новото си място (наляво през една двойка) (Фиг. 5).

Така на 24-ти такт:

(1) отива на мястото на (10)

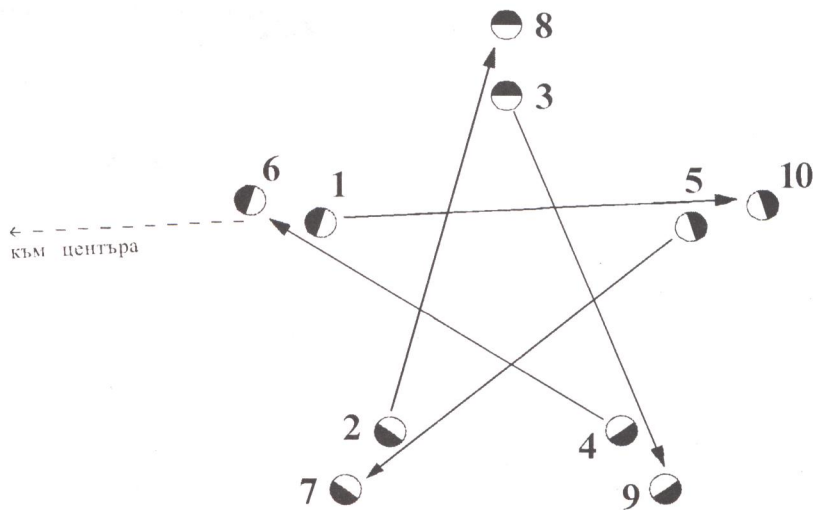
(2) отива на мястото на (8)

(3) отива на мястото на (9)

(4) отива на мястото на (6)

(5) отива на мястото на (7)

- вторите участници в двойките (6, 7, 8, 9 и 10) (за да запазят правилността на фигурата), правят две крачки напред, заемат местата на своите партньори (1, 2, 3, 4 и 5) и остават на място. Така:



Фиг. 5

- (10) отива на мястото на (5)
- (8) отива на мястото на (3)
- (6) отива на мястото на (1)
- (7) отива на мястото на (2)
- (9) отива на мястото на (4)

- ръцете продължават да се движат встрани и пред гърдите.

Текст: “ний сме слън-че- / -ви лъ-чи на / лю-бов-та, дош- / -ли в све-та / зло да по-бе- / -дим, / мир да въ-дво- / -рим”.

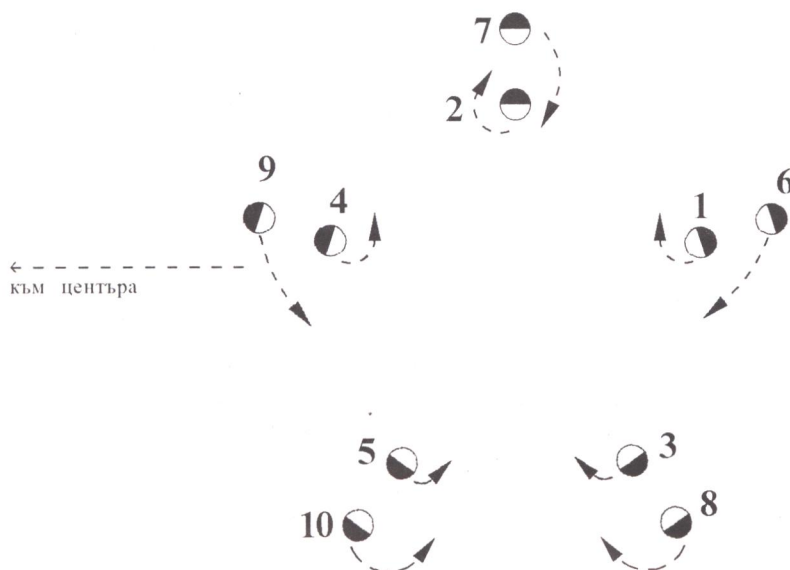
В края на 22-ри такт първите участници (които са направили 12 крачки) се изравняват с партньорите от новото място. В момента на изравняване, ръцете и на двамата са пред гърдите. Текст: “-дим”.

За следващите 2 такта идващият изпълнител застава зад стоящия, на две крачки разстояние. Всички участници вече са с лице към центъра на Пентаграма при текст: “-рим”.

От 25-ти до 32-ри такт (16 крачки):

- сегашните първи участници в двойките (10, 9, 8, 7 и 6) се движат към новите си места, наляво през една двойка. Изравняването с чакащия партньор става на 30-ти такт, отново с ръце пред гърдите. На 32-ри такт те застават зад първоначалните си партньори.

- вторите участници в двойките (1, 2, 3, 4 и 5) правят две крачки напред, стават отново първи и очакват първоначалните си партньори.



Фиг. 6

Текст: “Със бла-гост, / свет-ли-на, / неж-на лю- / -бов / нов жи-вот на / ми-лост-та в све- / -та да въ-дво- / -рим”.

Така построеният нов Пентаграм (фиг.6) има за “глава” двойката (2 и 7), за “ръце” (4 и 9) и (1 и 6), а за “крака” – (5 и 10) и (3 и 8). Отново всички участници са с лице към центъра на Пентаграма.

При правилно изпълнение, от първоначалния Пентаграм (фиг.4), сега (фиг.6):

“левият крак” (2 и 7) е станал “глава”

“главата” (3 и 8) е станала “десен крак”

“десният крак” (4 и 9) е станал “лява ръка”

“лявата ръка” (1 и 6) е станала “дясна ръка”

“дясната ръка” (5 и 10) е станала “ляв крак”.

Фигура III – Събиране на Пентаграма

Музика: № 3 – 8 такта (16 крачки).

Ход на движенията:

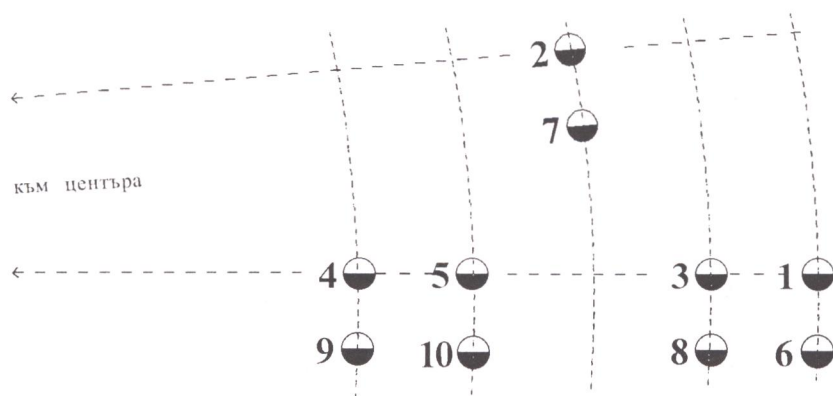
От 33-ти до 36-ти такт (8 крачки):

Двойката “глава” (2 и 7) се обръща надясно и остава на място.

Двойките “ръце” (4 и 9, 1 и 6) се обръщат: “лява ръка” – наляво, “дясна ръка” – надясно и остават на място. При обръщането първите партньори в двойките остават на място, а партньорите им ги следват, като застават зад тях на две крачки разстояние.

Двойките “крака” (5 и 10, 3 и 8) в началото на 33-ти такт тръгват радиално напред по посока на движението и след 8 крачки се изравняват с двойките “ръце”.

- ръцете продължават да се движат встрани и пред гърдите.



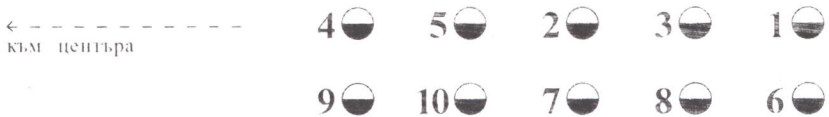
Фиг. 7

В края на 36-и такт четирите двойки са образували две успоредни редици (фиг. 7).

Текст: “със бла-гост, / свет-ли-на, / неж-на лю- / -бов”.

От 37-ми до 40-ти такт (8 крачки):

Двойките “крака” (5 и 10, 3 и 8) и “ръцете” (4 и 9, 1 и 6) продължават движението си радиално напред и за 8 крачки достигат до двойката “глава” (2 и 7), която е на място. Петте двойки отново са в две успоредни радиални редици (Фиг. 8).



Фиг. 8

- ръцете продължават да се движат встрани и пред гърдите.

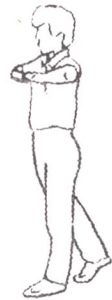
Текст: “нов жи-вот на / ми-лост-та в све- / -та да въ-дво- / -рим”.



Исходно
положение



1-во време
1-ви такт



2-ро време
1-ви такт

Фигура IV – Марш напред

Музика: № 1, до Fine – 16 такта (32 крачки).

Исходно положение: Тялото е изправено. Краката са прибрани. Ръцете са свити пред гърдите, с длани надолу и лакти хоризонтално встрани. Средните пръсти са допсени.

Ход на движенията:

Движението продължава след Фигура III без прекъсване.

1-ви такт:

1^{во} време - стъпка с десния крак напред;

- ръцете се издигат високо над главата с длани напред, като минават пред лицето. Текст: "Ето".

2^{ро} време - стъпка с левия крак напред;

- ръцете, с длани напред, се свалят дъгообразно от двете страни на тялото. Текст: "веч".

2-ри такт:

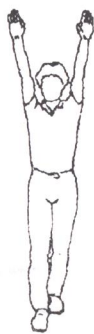
1^{во} време - стъпка напред с десния крак;

- ръцете се издигат пред тялото високо над главата. Текст: "идем".

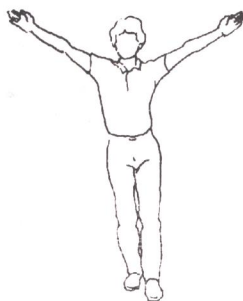
2^{ро} време - стъпка напред с левия крак;

- ръцете се свалят дъгообразно от двете страни на тялото, с длани напред. Текст: "ний".

Тези движения се изпълняват непрекъснато и плавно за 32 крачки. Текст: "Ето веч... души".



1-ви такт



*Междинно
положение*



2-ри такт

При движението Марш напред "главата", "десният крак" и "дясната ръка" се равняват по "лявата ръка" спрямо центъра (Фиг. 1). В редицата участниците се движат по концентрични окръжности в посока обратна на часовниковата стрелка. При това всяка от дясностоящите двойки прави по-големи крачки от лявостоящата ѝ, тъй като описва по-големи дъги.

Разгъването, Събирането на Пентаграма и Маршът напред се повтарят 5 пъти. Така всички участници преминават през върховете на Пентаграма.

При Разгъването на Пентаграма движението на редицата, се определя от "главата". Тук тя носи отговорност за правилността на фигурата, затова всички от редицата трябва да се равниват с нея. "Главата" трябва да се съобрази и с физическите възможности на всеки участник в групата, за да определи големината на крачките си.

При Събирането на Пентаграма трябва да се има предвид, че двойките "крака" застават между "главата" и близкостоящата до нея (отдясно и съответно отляво) двойка "ръце". Добре е събирането да завърши в края на последния такт. Движението като цяло е непрекъснато. Когато мястото за разгъване и събиране на Пентаграма е ограничено, крачките трябва бъдат малки, за да се запази непрекъснатостта на движението.

Когато се движим от "левия крак" към "главата", ние сме по лъча на Истината или в синия цвят.

От "главата" към "десния крак" се движим по лъча на Правдата или в зеления цвят.

От "десния крак" към "лявата ръка" – по лъча на Любовта или в розовия цвят.

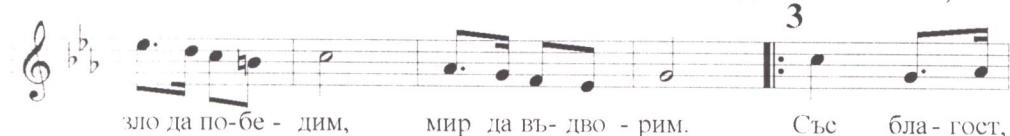
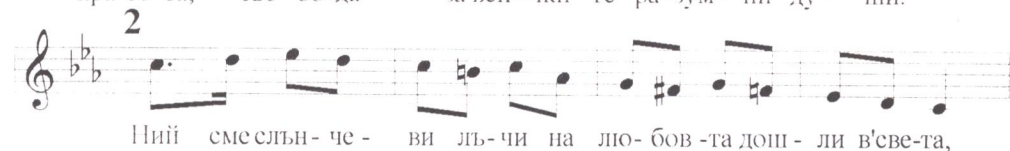
От "лявата ръка" към "дясната ръка" – по лъча на Мъдростта или в жълтия цвят.

От "дясната ръка" към "левия крак" се движим по лъча на Добродетелта или в белия

цвят.

ПЕНТАГРАМ

1 *Andante* (♩ = 76)



D.C. до Fine 5 пъти

ПРИЛОЖЕНИЯ



ПРИМЕРНА ОСНОВНА ИДЕЯ НА ВСЯКО УПРАЖНЕНИЕ*

1. П Р О Б У Ж Д А Н Е

Природата се събужда за живот през Пролетта. Човек се събужда с първите лъчи на Слънцето. Пробуждането винаги е начало на нещо ново в човешкия живот, както новият ден се пробужда със зараждащата се светлина. Тези образи могат да изпълват съзнанието на човека по време на игра.

2. П Р И М И Р Е Н И Е

Примирението има отношение към полюсите на живота: добро и зло, вяра и безверие, любов и омраза. Да предпочетем доброто пред злото, вярата пред безверието, любовта пред омразата, да примирим тези сили в себе си. Това би могло да бъде мисълта, която изпълва съзнанието, докато изпълняваме упражнението “Примирение”.

3. Д А В А Н Е

Даваш ли, ще ти се даде! Даром сте взели, даром ще давате! Човек трябва да раздава всичко, което има в повече от необходимото. Така той ще бъде като извор, който постоянно извира. Изворът е образ на вечното обновление. Визуализирайте този образ по време на игра.

4. В Ъ З Л И З А Н Е

Както корабът се носи по вълните, така и човек възлиза и слиза по вълните на живота. Възлизането е радост, слизането – скръб. Да възлезеш към върха и да слезеш в долината – в това се крие философията на живота. Да възлезе човек високо в ума си и да слезе, за да осъществи своите идеи – това е смисълът на упражнението “Възлизане”.

5. Д И Г А Н Е

Издигането е естествен стремеж на душата. Човек може да се повдигне духовно, може да се издигне служебно, или да заеме висок обществен пост. Важен е стремежът към постижението, което стимулира човека и му помага да бъде в оптимално духовно състояние.

* Изложение от Георги Стойчев

6. ОТВАРЯНЕ

Двата полюса на живота – активният (мъжкия) и пасивният (женският) – са различно активирани в човека. В мъжа активният полюс е умът, а в жената активният полюс е сърцето. С дясната ръка като че ли отваряме невидима врата, за да се свържем със светлината на ума, а с лявата ръка отваряме друга врата, за да се свържем с чувствителността на сърцето. Така личността се обогатява с нови мисли и чувства.

7. ОСВОБОЖДЕНИЕ

У човека е заложен стремежът към съвършенство, желанието да бъде по-любящ, по-мъдър, по-добър. Често усещаме, че нещо ни спъва и казваме: “Такава е съдбата”. Като играем упражнението, можем да се освободим от тази парализираща мисъл. Възможно ли е да се променя човешката съдба? – Ако човек прекъсне нишката, която храни неговите недостатъци, той е променил вече съдбата си.

8. ПЛЯСКАНЕ

Човек пляска с ръце, когато е доволен и радостен, когато е свободен. Естествено е, след като е изиграл упражнението “Освобождение”, да усети радост и като малко дете да пляска с ръце, сякаш отново вижда простора, небето, слънцето, светлината.

9. ЧИСТЕНЕ

Животът е съвършен. Ако човек се стреми да изчисти от своите прояви всичко, което не харесва в себе си и своите ближни, ще се превърне в малко семенце, което пониква, расте и изпълва живота със своите цветове и плодове. Визуализирайте тези образи в съзнанието си и те ще станат част от вашата същност. Чистотата е здраве за душата и тялото.

10. ЛЕТЕНЕ

Да полети като птица е мечтата на всеки човек. Мечтайте и летете. Да се лети високо е по-безопасно, отколкото да се лети ниско. Просторът е изпълнен със светлина. Птиците обичат да се реят в светлината на простора и да се издигат нагоре докато станат невидими.

11. ЕВЕРА

Творението се крепи върху три принципа: Любов, Мъдрост и Истина,

а човешкият живот – върху чувството, мисълта и свободата. Като се обърне наляво към центъра на кръга, човек усеща как в сърцето му се влива доброта и човечност. Като се обърне надясно, усеща светлина в ума си, а като се движи напред – свобода в душата си.

12. СКАЧАНЕ

Човек е свързан със земята, но обича, макар и за миг, да си почине от стягащата ѝ прегръдка. Мигът, като количество време, е неизмерим. Всеки ще преживее този миг различно, докато скача и пляска с ръце над главата.

13. ТЪКАНЕ

В основата на живота е единството на противоположностите. Не всеки разбира тази негова същност. Това е основата, върху която човекът изтъква своя живот. Платното е душата, совалката е умът и сърцето на човека, нишките са неговите чувства и мисли. Совалката тича между краищата на платното. Така човек се превръща в една от разумните форми на Природата, съгрядил безсмъртното тяло на своята душа.

14. МИСЛИ

В Природата, която ни заобикаля, човекът е единственото същество, което мисли и с мисълта си я познава и изменя. Мисълта е тази, която му помага да влезе в контакт с природните сили и енергии и да стане техен проводник. Всеки е свободен в своята мисъл, но в живота успява онзи, чиято мисъл е във връзка с позитивното начало, което се проявява чрез трите принципа, които споменахме: Любов, Мъдрост, Истина. Тази идея е вложена в упражнението “Мисли”. Можем да си представим как тя свети високо горе в главата.

15. А У М

Думата “Аум” е свещена във всички езици и духовни традиции. Какво означава тази дума? “А” е първата буква в азбуката на всички народи. Символизира Първата Причина, която е дала импулса на Сътворението. Втората сричка “ум” е символ на силите, осъществили този импулс. Великата мощна вибрация, която е построила космичната структура на света, е словото “Ом”, “ум”. “Аум” означава още: “Аз съм ум”. Казахме, че човек се отличава от заобикалящите го природни царства със способността си да мисли, т. е. в него има малка частица от силата – строител на света.

16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО

Без Слънце животът би бил немислим. То е символ на Първоизточника, на Извора, който се намира в центъра на Вселената и от който изтича Животът. За центъра казват, че е навсякъде и никъде. Слънцето е неговият физически представител. Слънчевата енергия не е само носител на живот, но тя хармонизира, уравнисява силите в човека. Затова връзката между човешката душа и Слънцето носи радост.

17. КВАДРАТ

Квадратът е мястото, където живеем, нашият дом. С движенията очертаваме квадрат, като се обръщаме с лице към четирите посоки на света. Всяка посока е свързана с определено качество, което човек може съзнателно да възприеме: изток – Справедливостта, запад – Живота, север – Истината, юг – Доброто.

18. КРАСОТА

Животът е красив, Природата е красива. Небето с безбройните звезди е една прекрасна, величествена гледка. Човек трябва да се научи да забелязва тази красота. Докато изпълняваме това упражнение, можем да съзерцаваме красивите картини, които са ни впечатлили, да преживеем отново възторга и възхищението от първата си среща с тях. Постепенно красивите образи ще станат частица от нашия вътрешен свят, наша духовна потребност.

19. ПОДВИЖНОСТ

Душата е пластична, незрима, неуловима. Тези нейни качества създават подвижността на човешкото тяло, на човешките прояви. Подвижността носи ведро настроение, много радост, лекота. Това бихме могли да наречем щастие.

20. ПОБЕЖДАВАНЕ

Победителят винаги е доволен. Доволният винаги побеждава. Да побеждаваме – това е смисълът на живота. Всеки човек има проблеми, които иска да разреши. Докато изпълняваме това упражнение, можем да си представим как проблемите постепенно ни напускат, а на тяхно място идва разрешението. Да побеждаваме в себе си, означава да побеждаваме и в света около нас.

21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА

Човек е своеобразна малка земя, пръст, оживена от дихание. “Радостта на Земята” е радостта на победилия човек. Всяко усилие се възнаграждава. Наградата може да бъде различна, но за душата има една награда – радостта, нейното истинско тържество.

22. ЗАПОЗНАВАНЕ

Освен личен, животът има и социален аспект. Принципът, който стои в основата на общуването, е любовта. Една среща в името на Любовта струва колкото всичкото богатство на света. Човек познава себе си и своите близки посредством Любовта. Упражнението “Запознаване” има отношение към единството на живота. В Любовта всички сме заедно, защото се обичаме.

23. ХУБАВ ДЕН

Денят е хубав за онзи, който обича. “В деня, в който приготвим най-добрия подарък на Любовта, ще изгрее новото слънце. В деня, в който приготвим най-добрия подарък на Мъдростта, слънцето ще бъде в зенита си. В деня, в който приготвим най-добрия подарък на Истината, слънцето ще престане да залязва – вечно ще грее.” Този цитат е взет от беседа на Учителя Петър Дънов. Хубавият ден е безкраен празник за душата. Като си представим картината на този ден по време на игра, ще преживеем този празник.

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

Българинът обича, когато се весели, да играе на хорото. Ръченицата “Колко сме доволни”, с лекото потропване с пета, ни освобождава от вътрешното напрежение. Потропването е трепетът на душата. Да бъдем доволни и благодарни, това е най-лесната формула за постигане на здраве и успех в света, който ни заобикаля.

25. С Т Ъ П К А П О С Т Ъ П К А

Животът има свой непрекъснат ход напред и нагоре. Човек не трябва да изостава от хода на времето, но внимателно, стъпка по стъпка да следва всяко негово движение. Смисълът на упражнението е да бъдем винаги в крак с новото, да живеем с вярата, че бъдещето е винаги по-светло от миналото. Светлината, която свети в душата, ще се превърне в посока, към която се стремят нашите мисли и чувства.

26. НАРАНИНА

Зората дава на човека енергия, която той не може от другаде да получи. Енергията на зората освежава мисълта, обновява чувствата, стимулира цялото тяло на човека. Утринната разходка, заедно с Паневритмията, може да даде нов подтик за отделната личност, съответно – за цялото общество.

27. ДИШАНЕ

Дълбокото дишане отваря и изпълва максимално алвеолите на белия дроб. Кръвта се пречиства, нормализира се ритъмът на сърцето, увеличава се жизнената сила. Чистата кръв по-добре храни мозъка, съответно – мисълта. Дълбокото дишане обновява цялото тяло. “Дишането е духовно хранене.” Чрез дълбокото дишане мисълта може да постигне сила и концентрация, да възприема светлината, за да се превърне самата тя в светлина. Дишането е несъзнателен процес. Да се овладее дишането, означава да се овладее неосъзнатата, подсъзнателната същност на човешкото естество.

28. ПРОМИСЪЛ

Движението на ръцете сякаш облива тялото с енергиите на новия ден. При изпълнение на упражнението се произнася формулата: “Да пребъде Божият мир и да изгрее Божията радост и Божието веселие в нашите сърца.” Тази формула въздейства на душата. Душата разбира нейния смисъл. Затова трябва да се изговаря със свещено чувство и с благодарност.

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

Когато първите пролетни цветя разтворят своите венчета и топлият вятър донесе песните на първите прелетни птички, приближава Пролетта – великият празник на Живота.

“Слънчеви лъчи” са предвестник на космическата пролет, на новото, което се ражда в душата на човечеството – Любовта. От няколко века преди Христа нейната нежна светлина озарява душите. Тази идея е вградена в движенията на “Слънчеви лъчи”. Те са взети от самата природа и съдържат в себе си слънчевия ритъм. При изпълнението им човек трябва да пребивава със съзнанието си във възвишения свят на Любовта.

Дванадесетте лъча представляват 12 врати, през които животът се влива в нас. Тези 12 сектора в пространството се наричат Зодиакални знаци.

В “Слънчеви лъчи” се изпълняват четири основни движения:

1) Движение напред и назад по радиусите на кръга.

2) Въртене на левия партньор около десния, на десния около левия и едновременно завъртане на двамата партньори около общ център.

3) Заловени за ръце, партньорите пеят: “Ти си ме, мамо, човек красив родила...” и т. н.

4) Пляскане и летене.

Първото движение – напред и след това назад по радиусите на кръга – е космически процес на приемане и предаване на енергии. Земята се върти около Слънцето. Земната орбита в случая се представя от външния кръг. Дванадесетте лъча се приближават към центъра (Слънцето), възприемат от него жизнена енергия, връщат се назад и я предават на Земята. Енергията, предадена на Земята, изгубва своя първичен ритъм. С движението напред, тя отново възвръща първоначалната си чистота. Движението назад можем да наречем артериално, а движението напред – венозно.

Второто движение: въртенето на двамата партньори поотделно и заедно представя фаза от развитието, когато човечеството все още не е намерило изход и се върти в омагьосания кръг на своето материално съзнание, на своето невежество.

Третото движение: душата излиза от затворения кръг на живота и запява: “Ти си ме мамо човек красив родила...” Това е нейния празник, нейното просветление, нейното новораждане.

Четвъртото движение: пляскането е радост, а летенето – безграничната свобода, към която всяка душа се стреми. Слънчевите лъчи освобождават човека от веригите на миналото и той влиза в света на Истината, добива своята свобода.

ПЕНТАГРАМ

Пентаграмът е звезда на съвършенството. Той насочва силите на душата, показва пътя, който е изминат от човешкото съзнание и който то ще извърви в бъдеще.

Когато говорим за геометрични фигури, неволно ги свързваме единствено с геометрията, но те имат космически произход. Ако проследим движението на планетата Венера в продължение на три години и девет месеца, ще открием, че с точките на съвпадите си със Слънцето през този период тя очертава на небето пентаграм. Следователно, пентаграмът е свързан със Слънцето и Венера. От друга страна, човекът е живият пентаграм, върховете на който са главата, двете ръце и двата крака.

Пентаграмът има пет лъча. Всеки лъч е носител на определено качество: Истина, Правда, Любов, Мъдрост, Добро. Съвършен човек е този, който прояви тези качества в своя живот.

ОБЯСНЕНИЕ НА ВЪТРЕШНИЯ СМИСЪЛ НА УПРАЖНЕНИЯТА*

По-долу даваме вътрешния смисъл на паневритмичните упражнения. Те имат и друго – по-дълбоко значение, но тук изтъкваме общодостъпния им смисъл. По-дълбокото им значение ще изоставим, понеже неговото разбиране подразбира по-голяма подготовка.

1. ПРОБУЖДАНЕ

Това упражнение изразява събиране в себе си и проявяване навън. Ръцете, които са върху раменете, се разтварят настрани. Значи най-първо даваме. Това е мъжкият принцип, творческото начало. Туй, което имаме, трябва да го дадем навън. След туй ръцете отново прибираме на раменете. Значи отново възприемаме от природата онова, което ще ни даде. Това е женският принцип, възприемащото начало. Тия две състояния се сменят. Когато ръцете се изнасят навън, те изпращат и приемат енергии. Пръстите са предаватели, през които се прашат енергии. А междините между пръстите са възприемателни антени.

Когато това упражнение се прави с будно съзнание, то подтиква човека към тази идея – за възприемане и даване на полученото. Чрез тези движения тази плодотворна идея се праша и в света.

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

2. ПРИМИРЕНИЕ

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

3. ДАВАНЕ

При това упражнение ръцете се движат напред и след това се прибират пред гърдите. То означава правилна обмяна между вътрешния и външния

* Записани от Боян Боев и публикувани в „Паневритмия“ от 1938 г.

свят, между нас и природата. Всичко, което човек е приел от природата, трябва да го обработи и даде.

Тия движения магично действат за самовъзпитанието на човека, понеже чрез тях се праща мощен подтик за даване в света. Така човек съзнава великата идея на даването и приемането. Ясно е, че тези упражнения са високо идейни; те събуждат в човека качества, които ще легнат в основата на новата култура, която иде и която ще бъде култура на жертвата, на даването, на самоотричането за другите.

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

Това е процес на освежаване, на обнова, на растеж, на радост и сила. Ако изворът не дава постоянно това, което получава, няма да е в състояние да получава нови струи. В такова състояние е застоялата вода на едно блато. Каква е разликата между нея и един жив извор? – При първия имаме разложение, смърт, а при чистия извор – движение и живот!

4. ВЪЗЛИЗАНЕ

Това последователно вдигане на дясната и лявата ръка отвесно нагоре говори за вечния път на живота. То говори за слизането и възлизането като два процеса на природата, които се сменят. Стрданияето е долина, а радостта – връх. Сиромашията е долина, богатството – връх. Този процес го имаме навсякъде в природата. Нали и при обикновеното ходене кракът се вдига от земята? – Това е възлизане. И след туй отново се слага на земята. – Туй е слизането.

И при възлизане, и при слизане човек трябва да знае, че това е пътят, по който трябва да върви, че този е пътят на живота! Защото ако човек не слезе, не може да се качи. Това упражнение улеснява човека да разбира вечния път на живота и да има правилно отношение към него.

5. ДИГАНЕ

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

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

6. ОТВАРЯНЕ

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

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

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

7. ОСВОБОЖДЕНИЕ

Двете ръце се поставят пред гърдите със свити пръсти и със силен мамах се движат встрани, като същевременно се разтварят.

Това е разкъсване на всичко онова, което те е спъвало. То е освобождение от старото и придобиване на новото. То е влизане в свободата. Това упражнение можем да наречем още разкъсване на всички неестествени връзки, разкъсване на всичко старо. То събужда в човека тия енергии, чрез които той може да ликвидира с неестествените кармични връзки на старото, за да влезе в живота на свободата.

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

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

8. ПЛЯСКАНЕ

Това е тържеството на свободата. Тези движения означават, че човекът се е освободил от всички неестествени, стеснителни връзки. Те показват

границите на свободата, показват откъде започва тя; те говорят, че вече е добита тя. Както вълните, които пляска на брега, показват, че са достигнали до границата и са свободни вече да се разпилеят.

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

9. Ч И С Т Е Н Е

Движение на събраните пред устата ръце встрани, придружено с духане. Духането – това е Словото, а движението на ръцете встрани – това е посяване на Словото. Това упражнение говори за възприемане на Словото и посяването му. То изразява, че разумното Слово, което се дава чрез езика, трябва да се посеете. То може да се нарече още внасяне на чистото Слово в живота или правилен път за внасяне на чисти мисли, чувства и постъпки в живота.

10. Л Е Т Е Н Е

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

11. Е В Е Р А

Тялото се обръща вляво и вдясно и всяко обръщане се последва от движение напред. Тук имаме действието на двата принципа: на Любовта и Мъдростта, на женския и мъжкия принцип, които работят за повдигането на света. Обръщането наляво – това е женският принцип, възприемането на Любовта. Обръщането надясно – това е мъжкия принцип, възприемането на Мъдростта. А пък движението напред, което последва всяко обръщане вляво и дясно – това е движение към Истината. Значи приложението на Любовта и Мъдростта в живота ни води към Истината, т. е. към Великата Реалност, която лежи в основите на цялото битие. Движението напред – това е подтикване на нашия стремеж, на умствения и целия прогрес изобщо.

12. СКАЧАНЕ

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

13. ТЪКАНЕ

Това движение изразява органическия процес в природата. То изразява съграждащия процес в нея. Нали между северния и южния полюс на земята става кръгообращение на електричеството и магнетизма. Електричните и магнитните течения циркулират между двата полюса. Това именно е изразено в упражнението чрез кръстосаните движения отляво надясно и обратно.

Обаче и всяка материална частица си има свои полюси. И между тия два полюса има течение на електрични и магнитни енергии. Тия сили работят и във всеки човек. И всеки орган има полюси.

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

14. МИСЛИ

Бавно движение на ръцете отдясно наляво и обратно. После тръгваме с движение на ръцете, наподобяващи загребване и движение встрани, като че ли се крепи нещо.

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

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

15. А У М

Има едно течение, което идва от слънцето и минава през центъра на земята, и друго едно течение, което изхожда от земята и минава през слънцето. Когато си протегнем едната ръка нагоре под ъгъл 45 градуса, то чрез нея възприемаме Божественото. Чрез този крак, с който стъпваме, приемаме земни енергии. Чрез тази ръка и този крак, които са протегнати надолу под ъгъл 45 градуса, изхвърляме нечистото, набраните необработени и дисхармонични енергии вън от нас, към земята. Това последователно

вдигане на ръцете наклонени напред и нагоре, с последователно повдигане на нозете – това е полетът на човешкия дух, вечният му стремеж към висините. Човек работи на земята, но вътрешният му поглед винаги е свързан със света на звездите. Той гради на земята, но така, че да въплъти това, което долавя от звездните сфери.

Това движение е правилен път за свързване с природата, за влизане в хармоничен допир с нея.

16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО

Ръцете правят дъгообразни движения отпред и встрани с обратно движение до гърдите. След това ръцете правят загребване, наподобяващо бликането на изворни води.

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

17. КВАДРАТ

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

18. КРАСОТА

Ръцете една след друга се изнасят наклонено напред и нагоре. Същевременно става последователно люлеене на тялото върху единия и другия крак. Тези движения са обработване на силите на квадрата. Последният дава материалите, а това упражнение ги обработва. Това обработване е художествена дейност, изкуство. Тук линиите на движението са прави. Затова можем да кажем, че тук е изразен мъжкият принцип, който обработва квадрата. Това е електричеството.

19. ПОДВИЖНОСТ

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

20. ПОБЕЖДАВАНЕ

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

21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА (ЛЮЛЕЕНЕ)

Люлейни движения с лице към центъра и с гръб към него. Това е възнаграждението чрез всичко, което сме придобили. Това е използване и обработване на това, което сме придобили, и радостта от плодовете му. Тези движения са дългообразни, магнетични. През цялото упражнение ръцете се движат заедно, успоредни една на друга. Това изразява единството, което трябва да съществува в нашия вътрешен живот.

22. ЗАПОЗНАВАНЕ

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

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

Обърнати един срещу друг, те образуват елипса. А обърнати гърбом един спрямо друг, те с движенията на ръцете си образуват хипербола. Хиперболата е метод за разрешаване на големите противоречия в живота. При нея имаме две половини. Това е раздвоеният човек – двата полюса на човека, създаване на полюсите – мъжа и жената. А после, когато се съединяват в едно, образува се човекът.

23. ХУБАВДЕН

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

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

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

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

25. СТЪПКА ПО СТЪПКА

Нозете са намясто, а после последователно са встрани и напред, последвани от движение напред.

Когато единият крак се отведе встрани или напред, то слънчевата енергия слиза надолу в нас, а когато двата крака са събрани, тогава имаме изпращане на земната енергия нагоре към слънцето. По този начин става обмяна. При разтворени крака слънцето и ние сме положителни към земята – възприемаме от слънцето и предаваме на земята. А когато нозете са събрани, тогава земната енергия е положителна и отива към слънцето.

Чрез тези движения се развива усет за това кога действа слънцето и кога – земята. Те спомагат за придобиване на истинските методи, вложени в природата.

26. НА РАНИНА

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

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

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

27. ДИШАНЕ

Чрез тези музикални дихателни упражнения човек се научава на музикалния метод, с който той трябва да си служи в живота. Чрез тях човек влиза в хармония с природата.

28. ПРОМИСЪЛ

Вдигане на ръцете и обливане.

Това движение изразява, че трябва да приемем всички Божии благословения преизобилно и с пълна свобода.

Когато ръцете се вдигнат нагоре и се съединят над главата, тогава сме в контакт с енергиите на висшите светове и ги пренасяме надолу на физичното поле. Когато дойдат във физичния свят, ръцете се разделят. Значи, във физическия свят имаме поляризиране – два полюса. Когато сме на физичното поле, ние сме далеч от Реалността, която стои в основата на Битието.

Това упражнение може да се нарече още метод за влизане във връзка с Идеалния свят.

Ползвани източници:

1. *Паневритмия*. Беинса Дуно. 1938 г.
2. *Паневритмия (нотен текст)*. Беинса Дуно. 1941 г.
3. *Слънчеви лъчи*. 1942 г.
4. *Паневритмия (на сестрите)*. 1947 г. (непубликувана).
5. *Паневритмия*. Ярмила Ментцлова. 1983 г.
6. *Паневритмия*. Илия Узунов. 1992 г. (непубликувана).
7. *Паневритмия*. Крум Въжаров, Мария Митовска. 1993 г.

СЪДЪРЖАНИЕ

| | |
|------------------------------------|---|
| Въведение | 3 |
| Основни правила и изисквания | 4 |

ОПИСАНИЕ НА ДВИЖЕНИЯТА:

| | |
|---|----|
| “Първият ден на пролетта” (упражнения 1-10) | 6 |
| 1. Пробуждане | 6 |
| 2. Примирение | 7 |
| 3. Даване | 8 |
| 4. Възлизане | 10 |
| 5. Дигане | 11 |
| 6. Отваряне | 12 |
| 7. Освобождение | 14 |
| 8. Пляскане | 14 |
| 9. Чистене | 15 |
| 10. Летене | 16 |
| 11. Евера | 17 |
| 12. Скачане | 19 |
| 13. Тъкане | 20 |
| 14. Мисли | 23 |
| 15. Аум | 25 |
| 16. Изгрява слънцето | 27 |
| 17. Квадрат | 31 |
| 18. Красота | 34 |
| 19. Подвижност | 35 |
| 20. Побеждаване | 38 |
| 21. Радостта на земята | 40 |
| 22. Запознаване | 43 |
| 23. Хубав ден | 46 |
| 24. Колко сме доволни | 51 |
| 25. Стъпка по стъпка | 55 |
| 26. На ранина | 59 |
| 27. Дишане | 64 |
| 28. Промисъл | 65 |
| Допълнителна информация | 66 |

| | |
|---|-----|
| Слънчеви лъчи | 67 |
| Движение I | 68 |
| Детайлно техническо описание | 69 |
| Движение II | 72 |
| Движение III | 73 |
| Движение IV | 74 |
| Движение V | 76 |
| Движение VI | 77 |
| Движение VII | 79 |
| Движение IX | 79 |
| Движение X | 80 |
| Пентаграм | 85 |
| Фигура I | 87 |
| Фигура II | 89 |
| Фигура III | 91 |
| Фигура IV | 92 |
| Приложения | |
| Примерна основна идея на всяко упражнение | 97 |
| <i>Георги Стойчев</i> | |
| Обяснение на вътрешния смисъл на упражненията | 105 |
| Ползвани източници | 114 |

БЕЛЕЖКИ

**РЪКОВОДСТВО ЗА ИЗУЧАВАНЕ НА ПАНЕВРИТМИЯ
ДВИЖЕНИЯ И МУЗИКА** от Беннеа Дунд
(Петър Константинов Дънов, 1864–1944 г.)

Редакторски екип:

Антоанета Иванова Янкова
Людмила Тодорова Димитрова
Величка Георгиева Драганова

Компютърен набор Албена Карева
Предпечатна подготовка Иван Джеджев
Художник на корицата Христо Дочев
Предпечат на корицата Матей Тошков
Формат 70x100/16, *печатни коли* 7,5

© Общество “Бяло Братство”
© Издателство “Бяло Братство”
ISBN 954-8091-95-X



Който иска
да се упражнява
в своите мисли,
да стане силен

човек по ум,
който иска да стане
силен по дух,
който иска да стане
здрав по тяло,
той непременно трябва
да се упражнява.

Здравето зависи
от светлите мисли,
от топлите чувства,
от правите постъпки.

Бейнса Дунд