

Антоанета Янкова
Красимира Ламбова

ПЪТЕВОДИТЕЛ

ЗА ИЗУЧАВАНЕ

ПАНЕВРИТМИЯТА

НА

ПЕТЪР ДЪНОВ



ИНСТИТУТ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ
И ПРИЛАГАНЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

д-р Антоанета Янкова
инж. Красимира Ламбова

ПЪТЕВОДИТЕЛ
ЗА ИЗУЧАВАНЕ
ПАНЕВРИТМИЯТА
НА
ПЕТЪР ДЪНОВ

София, 2019

ПЪТЕВОДИТЕЛ ЗА ИЗУЧАВАНЕ ПАНЕВРИТМИЯТА НА ПЕТЪР ДЪНОВ, 2019 г.

Учебно помагало

Трето коригирано и допълнено българско издание

Автори на Пътеводителя:

© д-р Антоанета Янкова, инж. Красимира Ламбова

Приложения:

Паневритмия: Движения и музика © Петър Дънов (Беинса Дуно)

Текст: © Петър Дънов (Беинса Дуно) - I част, упр. 14, 15, 16 и II част

© Асинета (Олга Славчева) – I и III част с корекции от Петър Дънов (Беинса Дуно)

Музикален запис на Паневритмията:

Записът е осъществен на 12.07.2002 год. в Габрово. Той е създаден с учебна цел за нуждите на програмата „Здраве чрез движение сред природата”.

С решение на СГС №8/ 26.06.2006год. правата върху записа се прехвърлят от сдружение „Паневритмия” към фондация „Институт за изследване и прилагане на Паневритмията”.

Видео с изпълнение на упражненията от Паневритмията.

Редактори:

Ангелина Гочева

Даниела Найденова

Верджиния Кирчева

Дигитална обработка:

Янко Янков

Предпечатна подготовка:

Таня Чурчулиева

Печат:

„Полиграф- Юг”- Хасково

Всички права на книгата, на музикалния запис и на видеоклиповете са запазени. Текстът или откъси от него както и приложенията не могат да бъдат възпроизведени без писменото съгласие на издателя.

© Институт за изследване и прилагане на Паневритмията, 2019

ISBN- 978-954-90922-7-1

СЪДЪРЖАНИЕ

СЪДЪРЖАНИЕ.....	4
ПАНЕВРИТМИЯТА НЕ Е РИТУАЛ <i>/вместо Въведение/</i>	5
МОДЕРНА, СЪВРМЕННА ФИЛОСОФИЯ ЗА ЖИВОТА.....	6
ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ОБУЧЕНИЕ И ИНТЕРНЕТ УЧИЛИЩЕ.....	6
ПОЛЗНОСТ НА ПЪТЕВОДИТЕЛЯ.....	7
ИСТОРИЧЕСКИ ПРЕДПОСТАВКИ ЗА ИЗСЛДВАНЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА.....	7
ОСОБЕНОСТИ НА ЕФЕКТИВНОТО ОБУЧЕНИЕ ПО ПАНЕВРИТМИЯ.....	9
ТЕРАПЕВТИЧНОТО ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА.....	15
ПОГЛЕД КЪМ НЯКОИ УПРАЖНЕНИЯ ПРЕЗ СИСТЕМАТА ОТ ОСНОВНИТЕ МЕРИДИАНИ.....	19
ВЛИЯНИЕ НА ПРИСЪСТВИЕТО НА СЛЪНЦЕТО В ТЕКСТОВЕТЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА.....	89
ПАНЕВРИТМИЯТА ЗА ЗДРАВЕТО И ФИЗИЧЕСКАТА ИЗДРЪЖЛИВОСТ.....	29
РЕЗУЛТАТИ ИЗНЕСЕНИ ПРЕД ПРОФЕСОРИ ОТ РУСИЯ, ЛИТВА, УКРАИНА И БЪЛГАРИЯ.....	41
ТЪРСЕНЕ НА ОБЯСНЕНИЕ ЗА НАБЛЮДАВАНИТЕ РЕЗУЛТАТИ.....	51
ПАНЕВРИТМИЯТА ЗА ПОВИШАВАНЕ УСТОЙЧИВОСТТА НА ТЯЛОТО КЪМ ПО-ВИСОКИ ВИБРАЦИИ.....	58
НЕОБХОДИМОСТ ОТ ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА.....	90
ДВИЖЕНИЯ В ПАНЕВРИТМИЯТА.....	91
МУЗИКАТА НА ПАНЕВРИТМИЯТА.....	97
ТЕКТЪТ-СЪЗДАВАНЕ, ЗНАЧИМОСТ И РОЛЯТА МУ ЗА ПРИЕМАНЕТО НА НОВИТЕ ИДЕИ.....	107
КРЪГЪТ И НЕГОВАТА СТРУКТУРА- КРИТЕРИИ ЗА КАЧЕСТВЕНО ИЗПЪЛНЕНИЕ.....	120
ОБЯСНЕНИЯ ЗА ПАНЕВРИТМИЯТА И ИДЕИ ЗАЛОЖЕНИ В ТЕКСТА Й.....	123
ИНТЕРЕСНИ ВЗАИМОВРЪЗКИ В ПАНЕВРИТМИЯТА.....	125
ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ НА ДВИЖЕНИЯТА ОТ ПАНЕВРИТМИЯТА И ИЗИСКВАНИЯ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕТО ИМ.....	128
ОСНОВНИ ПРАВИЛА ПРИ ПОСТРОЯВАНЕТО ЗА ПАНЕВРИТМИЯТА.....	128
ЗА МУЗИКАТА В ПАНЕВРИТМИЯТА.....	129
ОСНОВНИ ХОРЕОГРАФСКИ ПРИНЦИПИ В ПАНЕВРИТМИЯТА.....	132
ОСНОВНИ ИЗИСКВАНИЯ ПРИ ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ПЪРВИТ ДЕСЕТ УПРАЖНЕНИЯ.....	132
АНАТОМИЧНИТЕ НАЗВАНИЯ НА ОТДЕЛНИТЕ ЧАСТИ НА КРАЙНИЦИТЕ И ОЗНАЧАВАНЕ НА ПОСОКИТЕ В ОПИСАНИЯТА.....	134
ОСНОВНИ ИЗИСКВАНИЯ ПРИ ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ПАНЕВРИТМИЧНАТА СЪПКА.....	135
ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ НА ДВИЖЕНИЯТА И МУЗИКАТА В ПАНЕВРИТМИЯТА.....	137
"ПЪРВИЯТ ДЕН НА ПРОЛЕТТА" (упражнения 1-10).....	137
1. ПРОБУЖДАНЕ.....	137
2. ПРИМИРЕНИЕ.....	139
3. ДАВАНЕ.....	143
ОБОБЩЕНИЕ НА ПЪРВИТЕ ТРИ УПРАЖНЕНИЯ.....	144
4. ВЪЗЛИЗАНЕ.....	145
5. ДИГАНЕ.....	147
6. ОТВАРЯНЕ.....	150
7. ОСВОБОЖДЕНИЕ.....	153
8. ПЛЯСКАНЕ.....	156
9. ЧИСТЕНЕ.....	158
10. ЛЕТЕНЕ.....	161
ОБОБЩЕНИЕ НА 1 - 10 УПРАЖНЕНИЯ.....	160
ЕФЕКТИВНОСТ НА ПЪРВИТЕ 10 УПРАЖНЕНИЯ ОТ ПАНЕВРИТМИЯТА.....	162
ОБЩИ ИЗИСКВАНИЯ ПРИ ТАНЦУВАЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	164
11. ЕВЕРА.....	165
12. СКАЧАНЕ.....	172
13. ТЪКАНЕ.....	174
14. МИСЛИ.....	184
15. АУМ.....	192
16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО.....	195
ОБОБЩЕНИЕ И СЪПОСТАВКА МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯТА „МИСЛИ“, „АУМ“ И „ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО“.....	206
ОБОБЩЕНИЕ ОТ „ЕВЕРА“ ДО „ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО“.....	208
17. КВАДРАТ.....	209
18. КРАСОТА.....	221
19. ПОДВИЖНОСТ.....	226

20. ПОБЕЖДАВАНЕ	232
21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА	239
22. ЗАПОЗНАВАНЕ	246
23. ХУБАВ ДЕН	251
24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ	258
25. СЪПКА ПО СЪПКА	268
26. НА РАНИНА	270
27. ДИШАНЕ	286
28. ПРОМИСЪЛ	287
СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ.....	287
ОСНОВНИ ПРАВИЛА ПРИ ПОСТРОЯВАНЕТО НА "СЛЪЧЕВИ ЛЪЧИ"	289
ОСНОВНИ ИЗИСКВАНИЯ ПРИ ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА "СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ"	291
ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ.....	291
ВТОРО ДВИЖЕНИЕ	303
ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ.....	309
ЧЕТВЪРТО ДВИЖЕНИЕ	312
ПЕТО ДВИЖЕНИЕ.....	318
ШЕСТО ДВИЖЕНИЕ	324
СЕДМО ДВИЖЕНИЕ	329
ОСМО ДВИЖЕНИЕ	331
ДЕВЕТО ДВИЖЕНИЕ	332
ДЕСЕТО ДВИЖЕНИЕ.....	335
ПЕНТАГРАМ.....	342
ОСНОВНИ ПРАВИЛА ПРО ПОСТРОЯВАНЕТО НА "ПЕНТАГРАМ"	342
ПЪРВА ФИГУРА – РАЗГЪВАНЕ НА ПЕНТАГРАМА.....	345
ВТОРА ФИГУРА – РАЗМИНАВАНЕ.....	353
ТРЕТА ФИГУРА – СЪБИРАНЕ НА ПЕНТАГРАМА	358
ЧЕТВЪРТА ФИГУРА – МАРШ НАПРЕД.....	358

Авторите изказват благодарност на Всеволод Яцевич за изготвянето на графичните фигури в „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“, както и за включването на нотния текст към упражненията и на Рая Петкова, Румяна Първанова, Диана Въткова, Нели Антова, Даниела Найденова и Боряна Тренева за участието във видеоклиповете към упражненията.

ПАНЕВРИТМИЯТА НЕ Е РИТУАЛ

/ВМЕСТО ВЪВЕДЕНИЕ/

През 1922 год. Петър Дънов (Беинса Дуно) открива духовно - приложна школа. През периода 1927 - 1933 год. той създава „Нови гимнастически музикални упражнения“. Те съдържат упражнения за „акумулиране и използване на енергиите от природата“, „хармонично ходене“, „положителни движения в природата“. В 1934 год. Петър Дънов поставя името „Паневритмия“ на завършена групата от упражнения (първата и третата част). А втората част от Паневритмията дава в 1941 год.

Авторът определя Паневритмията като: „наука, която регулира физическите, духовните и умствените функции на човека и е съчетание на човешките мисли, чувства и действия“, „разумна обмяна със силите на живата природа“.

Модерна, съвременна философия за живота

С Паневритмията Петър Дънов дава цялостен модел на живот, който се определя от понятия като „осъзнато поведение“, „единство и хармония на външното и вътрешното“. Чрез Паневритмията в процеса на разумното осъзнаване на взаимодействието с природата човекът развива физическите и интелектуалните си функции, като се хармонизира със своето духовно начало.

За първи път Паневритмията създава възможност хора от различни възрасти да участват в организиран, единен групов процес, като танцуват и пеят заедно. Изпълнява се сред природата и синергетически съчетава музикалния тон и формата на движението, цвят и число, образ и идеи.

Всяко упражнение е психо - физически акт.

Текстът разкрива съдържанието на движението, явява се средство, с мощта на което се осъществява рефлексията (осъзнаването) на действията.

По време на Паневритмията едновременно се активизират когнитивните, асоциативните, емоционалните, сензорните и двигателните функции. С насочването на вниманието към вътрешното състояние и взаимодействието с партньора се формира устойчиво положително емоционално състояние в групата.

Паневритмията се изпълнява в кръг, което позволява включването на неограничен брой участници, построени в система от синхронни движения.

Упражненията се изпълняват по двойки, като се спазва единството на мъжкия и женския принцип.

В кръга участниците са равнопоставени. Осигуреното за всеки лично пространство му позволява творчески да прояви индивидуалните способности на

своята личност. Затова Паневритмията е хармоничен синтез от развиващи се индивидуалности, които съвместно работят и си сътрудничат на принципа „Аз печеля - всички печелят“.

Петър Дънов по уникален начин успява да създаде в Паневритмията хармонична среда за индивидуалното личностно развитие на отделния човек като част от неделимото цяло. В кръга индивидуалностите се изявяват в изграждането на цялото. Затова при изпълнението на Паневритмията процесът е двупосочен. Изграждането и хармонизирането на Цялото е в зависимост от качествата и уменията на отделната личност (индивидуалност), които не могат да се развият, реализират без участието и подкрепата на Цялото. Двата процеса са взаимосвързани. Това определя и ефекта, резултата – хармонизиране и оздравяване.

Паневритмията изгражда морал и вътрешни критерии, като предлага модел на поведение и общуване. Така се формира ново социално съзнание.

В Паневритмията Петър Дънов по уникален начин обхваща четирите важни измерения на човешкото съществуване: физическото, социалното, психологическото и духовното.

В процеса на осъзнаване на красотата на природата и на човека се променя отношението, изпитва се чувството на любов и на хармония с Вселената. Затова Паневритмията е система от ценности и морални нагласи, които позволяват формирането на екологичен подход към света и към човека.

Следователно Паневритмията допринася за хармоничното развитие на човека и обществото, което е принос към Европейската култура.

„Институтът за изследване и прилагане на Паневритмията“ през последните 15 години изучава и научно изследва възможностите на Паневритмията за подобряване здравето на по - възрастните и за цялостното развитие на децата.

Резултатите, подкрепени от емпирични изследвания, показват достоверно подобрене в целия спектър на умствените и физическите функции и цялостно хармонизиране на личността.

Възможности за обучение и Интернет училище

Практиката все повече налага прилагането на дистанционно обучение. За задълбоченото изучаване на Паневритмията и формирането на МОДЕЛА е нужно време. Почти невъзможно е да намерите преподавател с достатъчно висока компетентност, който в дългосрочен план да се ангажира с корекцията на Вашите движения. За тази цел Пътеводителят е подробен самоучител, а видеоклиповете показват цялото упражнение.

Теоретичното изучаване на Паневритмията е важно, наложително. Самостоятелната работа определя ефекта. Защото ако не се усъвършенства „Модела на изпълнение“ на Паневритмията, се получава временно разтоварване, което много бързо преминава. За трайност на ефекта е нужна външна корекция.

Всеки ще може да постави възникналите му въпроси и да посочи трудностите, които среща при изпълнението си в фейсбук групата „Паневритмията в Интернет училище“ <https://www.facebook.com/groups/795299577159305/>.

При интерес „Институтът за изследване и прилагане на Паневритмията“ може да организира Мастер клас, на който опитни специалисти (с дългогодишна работа с възрастни) могат да проследят Вашето развитие и да Ви окажат помощ. Информация за организирането на Майсторски клас можете да получите в групата „Паневритмията в Интернет училище“.

Полезност на Пътеводителя

Надяваме се Пътеводителят да помогне на всички, които:

- Искат професионално да работят с Паневритмията в бъдеще;
- Могат да отделят време и усилия за овладяването ѝ в дълбочина, за да постигнат изящество в изпълнението и да достигнат до огромните възможности, които Петър Дънов е заложил в Паневритмията. Свързано е с много работа, но си заслужава!
- Имат достатъчно мотивацията да поддържат добро здраве в дългосрочен план, защото науката категорично доказва, че Паневритмията изгражда здраве, а не се бори с болестите;
- Желаят да се развиват като личности и да повишават готовността и уменията си за справяне при различни ситуации в живота;
- Знаят, че е време да подготвят тялото си за предстоящите глобални промени.

Чрез този Пътеводител Ви каним на интересно пътуване в необятната ПАНЕВРИТМИЯ. Резултатите са шокиращи и граничат с фантастичното.

Исторически предпоставки за изследването на Паневритмията

Експерименталната работа на Института за изследване и прилагане на Паневритмията е продължение на експеримента, който Петър Дънов провежда през 1941 - 1942 год. за въвеждане на Паневритмията в образованието. От 15 април до 30 май 1942 год. е проведен педагогически експеримент с 54 деца от четвърто отделение на училище „Тодор Минков“ в София, като в часовете по физкултура се изучават 18 упражнения от Паневритмията.

От 28 юни до 12 юли 1942 г. в София Министерството на Народното Просвещение организира обучението на 40 учители по телесно възпитание и студенти, като не е заложено изискването участниците да познават учението и философията на Автора, което осигурява свободен достъп до Паневритмията.

Днес, за достоверност на резултатите при научното изследване само на Паневритмията, обучението в училищата и детските градини се провежда от опитни педагози, които не са запознати с учението на Петър Дънов, но познават Паневритмията в детайли. А децата, включени в обучението, не знаят нищо за Автора ѝ, но обичат да играят Паневритмия.

Създадохме програмата „Здраве чрез движение сред природата” с 4 - ри годишно обучение за усвояване на цялата Паневритмия и очертахме методическата рамка.

В обучението на възрастните не е предвидено запознаването на участниците с философията и учението на Автора на Паневритмията - Петър Дънов. Няма специални изисквания към начина на живот на участите. При възрастните обучението позволява по - голяма продължителност, тъй като участието се определя от личното им решение и мотивация. Затова проведохме експеримент (над 10 години), при който продължително се наблюдават участници на различна възраст и с разнообразни заболявания.

След задълбочено проучване на всички съществуващи описания на **Паневритмията** открихме, че тя **съдържа точен „Модел на изпълнение”**, който е съобразен със законите на танцуването и на физическото възпитание¹.

Той е изграден върху изискванията на Автора за изпълнението на упражненията: Изправена стойка на тялото²; Обтегнати крайници³: с яснота на движе-

¹ „Трябва да се спазват законите на физическото възпитание.” Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.59;

² „Навеждането показва, че имаш два центъра: първо земята и второ слънцето. Навеждаш ли се, всъщност си със земята, центърът на земята има надмощие, затова се образува крива линия. Работата не върви добре. Ще се изправиш като свещ, центърът да е слънцето. Мъдрецът трябва да се изправи.” П.Дънов, Тайни и откровения,1936, лекция;

³ „Някой тури ръцете си отпред отпуснато, това е животинско състояние. Упражненията се играят съсредоточено, с обтегнати крайници, плавно, но не и да играеш балет, да танцуваш...Пръстите на ръцете да не са разперени, а прибрани, ръката да бъде вдигната на 45 градуса и мисълта да е съсредоточена.” - П.Дънов, Тайни и откровения,1936, лекция;

„Когато правите гимнастически и паневритмични упражнения, мускулите и пръстите трябва да бъдат обтегнати. Обтегнете навън пръстите на нозете си. Това е цяла наука-остеология (наука за костната система). Щом направите най - малкото обтягане на костите и мускулите, приивжда повече кръв и по този начин се лекувате. С тези упражнения можете да станете господари на цялото тяло, тогава има пластичност в движенията и се движите грациозно.” Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.55;

нието в рамото⁴, лакътя и китката; прибирането на пръсти на ръката; през опънатото коляно, обтегнатия глезен и пръстите в шпиц при паневритмичната стъпка⁵; Плавност на движенията на горните крайници в пространството; Синхронизиране на движенията на ръцете с движенията на краката в музиката; Синхронизиране на движението в двойка и по кръга; Постигане на синхронност и единство в изграждане на Цялото.

Очертахме точния „Модел на изпълнение“. Дванадесет години го прилагаме при деца. А петнадесет години го прилагаме при възрастни, като според продължителността обучението е насочено към усъвършенстване на изпълнението на Модела в зависимост от желанието, потребностите и възможностите на участниците. Експериментирахме и видяхме как работи всеки елемент и до каква дълбочина достига въздействието на Паневритмията. Научно изследвахме многостранните ѝ възможности. Взаимовръзката между резултатите категорично доказват, че **ПАНЕВРИТМИЯТА Е СИСТЕМА.**⁶

Особености на ефективното обучение по Паневритмия

След 15 години обучение на стотици възрастни и хиляди деца натрупахме достатъчно опит и открихме с какво Паневритмията може да бъде полезна.

В този Пътеводител желаем да споделим наблюденията си и подробно да очертаем „Модела на изпълнение“ на движенията от Паневритмията, за да може повече хора да я ползват за подобряване на здравето си.

„Ако държите ръцете си хлабаво във време на упражненията, тогава нямате никакъв контакт със силите на природата. Ръцете трябва да се държат обтегнати.“ - „Учителят-Разговори при седемте рилски езера“, С, 1948, стр.165;

⁴ „Когато изправите ръката си нагоре, най-първо движението да бъде напред хоризонтално и после ще я вдигнете нагоре.“

„Ако можете да владеете вашата ръка във всички направления, това показва, че вашата воля е нормална. Иначе имате дефект умствен, сърдечен или волев. Затова ще правите упражненията ден след ден, за да изправите дефектите.“

„Когато вдигнете ръката нагоре, тя да образува 45 градуса ъгъл. Този ъгъл не трябва да бъде по-малък или по-голям. При този ъгъл положението е най-хармонично. Също така и ръката, когато отива назад, наклонът трябва да бъде 45 градуса.“ - „Учителят-Разговори при седемте рилски езера“, С, 1948, стр.166;

⁵ „Когато играете Паневритмията, движенията трябва да бъдат нито много бързи, нито много бавни. Ако гимнастическите упражнения се правят бързо, няма полза.“ стр.165; „Ритъмът трябва да е правилен. Ще стъпвате на пръсти, а не на пети. Най-първо на пръсти и после на пети. Ако стъпвате на петите си, става сътресение на гръбначния мозък.“ - „Учителят-Разговори при седемте рилски езера“, С, 1948, стр. 166;

⁶ „В Паневритмията са съединени трите свята и по-хубава система няма. Има ли музика, движение и вътрешен живот, целият човек взема участие.“ Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.52;

ОГРОМНИЯТ ПОТЕНЦИАЛ НА ПАНЕВРИТМИЯТА СЕ РЕАЛИЗИРА ЕДИНСТВЕНО ПРИ ТОЧНОТО ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ВСЕКИ ДЕТАЙЛ В УПРАЖНЕНИЯТА.

Обучението по Паневритмия е ОТВОРЕН ПРОЦЕС, в който основната цел е създаването на условия за всеки участник в групата да изгради представата за „Модела на изпълнение на Паневритмията” и да изработи нужните практически умения и критерии, които да му позволят да ги приложи в движенията си.

При системна работа с усъвършенстването на упражненията тялото усвоява езика на движенията от Паневритмията. Постепенно тялото се учи да следва Модела независимо от групата и от обстоятелствата.

След като „Модела на изпълнение” стане устойчив, езикът на движенията от Паневритмията вече става език на тялото.

Реализирането на целия процес по усвояване на Паневритмията изисква преподавателят (обучителят) да притежава нужната компетентност, умения и опит.

Наблюденията ни очертават следната закономерност. При системната работа постепенно движенията стават по - леки, по - изящни, по – красиви, въпреки че хората обтягат крайниците си и са по - организирани. Изчезва вдървеността, а се появява пластичността на движенията. За да се постигне този ефект, е нужно време и сериозна работа.

Степента на усвояване, до която може да се достигне при изучаването на упражненията от Паневритмията, зависи от отделния индивид. **СИСТЕМАТА не е елементарна.** Усвояването ѝ при възрастните става за 4 учебни години или 28 месеца.

Какво е нужно да се направи?

1. Всяко движение трябва да бъде точно нанесено в музиката, като се следи текста. Необходимо е самонаблюдение и самоконтрол⁷, съобразяване на движенията с „Модела за изпълнение” на упражнението;

⁷ „Знаете, че мисълта, чувствата и движението са важни. Мисълта дава форма, направление на нещата, чувството дава съдържанието, а движението е облеклото, без което не може.”

„Когато правите упражненията, няма да мислите кой как ги играе, но ще бъдете вгълбени в това как вие играете. Вашата мисъл трябва да влиза и в ръцете и в краката, навсякъде, във всяка клетка да участва. Мисъл и чувство да участват във всяко движение и да проникват във всяка клетка.”

„Всяко движение, жест, походка, упражнения, които правите, ще наблюдавате и ще правите корекции.”

„Отново казвам: Упражненията да се правят правилно, да не виждаш никого, да не мислиш за никого, да си концентриран.”

„Разучавайте всяко упражнение стъпка по стъпка, да ги усвоите добре, да играете пластично и в никакъв случай отсечено, остро. В резките движения се губи много енергия, те

2. В двойката - постигане на неделимото цяло. Съчетаване; синхронизиране с движенията на партньора чрез размера на стъпката; поддържане на разстоянието в двойката и до центъра на кръга;

3. Изграждане на устойчив „Модел на изпълнение“ на движенията;

4. Излъчване на посланието, състоянието, емоцията на текста чрез движенията. Когато движенията са неточни, това влиза в противоречие с посланието на текста. Предварителното обличане на движенията в свободни интерпретации на произволни послания (дори волни импровизации върху вътрешния смисъл на упражненията при свързването им с беседите на Петър Дънов) пречи за изграждането на „Модела на изпълнение“ и за реализиране на Паневритмията.

Когато участниците имат изграден „Модел на изпълнение“, в който детайлите са прецизирани, се повишава нивото на екипната, съвместната работа. Тогава е без значение дали участниците са играли заедно, те точно реализират Паневритмията. Само който е усвоил „Модела на изпълнение“, може да изгражда правилен кръг и да сътрудничи на останалите. Не се налага предварителното очертаване на кръга, нужни са само поляна и център.

В правилно описаната окръжност всички двойки са равномерно разпределени (те не са кръг от отделни двойки). Това е важно за Паневритмията, защото тя е колективен модел. Състоянието на индивида и на групата като цяло се отразява на описването на окръжността. Когато в кръга има хора, които водят битки и искат да контролират останалите, Паневритмията не се получава. В кръга всички губят.

Ако участниците се движат като един и се реализира съдържанието, заложено в текстовете, Паневритмията създава състояния, които се запомнят. Получава се общо преживяване, след което участниците вече имат критерии за успешното изпълнение на Паневритмията и съзнателно търсят подобни състояния.

Неприемливо е ученето чрез подражание (следване движенията на друг участник), защото така се блокира реализирането на „Модела на изпълнение“. Самоконтролът, самоосъзнаването и самоприемането не могат да се получат, защото се изключва мисловният процес. Всяко движение в Паневритмията трябва да е точно изпълнено, което изисква добра предварителна подготовка.

„Моделът на изпълнение“ на Паневритмията се изгражда постепенно, с индивидуален ритъм. Има движения, които бързо се усвояват, но има детайли,

имат друг характер. Ръцете и краката са два противоположни полюса и играят важна роля. Човек, който не знае как да управлява ръцете и краката, малко постижения ще има.” П.Дънов, Тайни и откровения, 1936, лекция;

които изискват по - продължителна и съзнателна работа. За да се изгради едно умение, трябва да се проследи кое не се получава (например - контролът върху китката), кое качество не е изработено.

Например: при „ниска адаптивност” се препоръчва - честа смяна на партньорите. При вътрешна неувереност „чувствам се несигурен и не отварям движенията докрай” трябва да се работи повече върху движенията, които носят стабилност и сигурност. С изискването си за точност на изпълнението, Паневритмията коригира тези състояния. Дисциплината е самоконтрол. Паневритмията е организиран сбор от взаимосвързани правила. Усвояването, надграждането и развиването на уменията е заложено в подреждането на упражненията⁸. Затова различни науки се съчетават в изследването ѝ, което доказва отново, че тя е Система.

С усвояването на движенията, музиката и текста на Паневритмията можеш да внесеш определени неща в себе си. След като ги излъчваш чрез езика на движението, постигаш здраве, спокойствие, разположение, оптимизъм, точна преценка, актуализация „тук и сега”. В Паневритмията умения, качества, състояния, всичко е заложено, но се реализира чрез усилието, вложено в движенията постепенно във времето, защото това е процес. Системното обучение води до трайни резултати. Затова в нашата практика за 2 години се изучава само първата част от 28 упражнения.

Детайлите определят плътността на Модела на изпълнение на Паневритмията и отношението към съдържанието (образи създадени от текста и вплетени в движенията).

Да можеш да чуеш музиката (тя е и времевата рамка), да съчетаеш (съгласуваш) в себе си музиката с движенията (или с логично-абстрактния модел) и да съумееш пространствено точно да реализираш движенията (време и пространство се съчетава през Паневритмията), да изразиш съдържанието на текста като ги синхронизираш с партньора и кръга като Цяло.

Да наблюдаваш себе си, да обръщаш внимание на движенията си, да запомняш, да изграждаш умения, да трупаш опит, да следиш усещанията от движенията и тяхната промяна в тялото (*критерий за самоуважението е личната грижа за тялото*) и след като си се самоприел (изградил Телесно-

⁸ „Ако не сте съсредоточени при всяко движение, няма смисъл; всяко едно движение определя следващото, те са свързани.” Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.53;

то Аз) да се усъвършенстваш с обективни критерии (вътрешният критерий е вътрешната мярка на развитие).

Да следиш партньора си, да работиш едновременно за себе си и за групата (критерий за съобразяване с останалите и за готовност за работа за Цялото). Това е Паневритмията.

Само с насочване на вниманието към собственото развитие се достига до реална промяна. Успяващият човек се стреми да развива себе си, а не да променя другите. Когато липсва желание за самоконтрол, няма стремеж за полагане на усилия (характерно за консуматорското поведение), тогава се прибъгва към промяна на правилата и претенции към околните, т.е. вниманието е насочено навън⁹.

Паневритмията прави всеки изпълнител активен участник в процесите, изгражда активна позиция.

Колкото по - съзнателно се работи в индивидуален план, толкова по - дълго във времето се запазва състоянието на здраве след играта на Паневритмия.

Когато съзнателно се изгради устойчив „Модел на изпълнение на Паневритмията“, тогава започва усвояване на съдържанието в текста и формирането на устойчиво емоционално (вътрешно) състояние. Това не може да се постигне без изработване на съзнателен контрол за изпълнение на детайлите, защото свободните интерпретации създават илюзорни състояния и се размива границата между реалност и фантазия.

Точният Модел на изпълнение и умението да съгласуваш подпомагат справянето ако реалната музика е по-бавна. Реалното ти състояние ще остане стабилно ако е устойчиво овладяването на Модела на изпълнение. Обучението през Паневритмията, като игрови модел, развива интелигентността през желанието да се науча – да се усъвършенствам и да го реализирам с партньор и кръг в едно Цяло.

Синхронизираните движения на горните и долните крайници са критерий за вътрешна устойчивост и изработена физическа готовност, която позволява да се реализира във времето и психическата готовност. Синхронното изпълнение на упражненията се получава чрез личната реализация. Системата Паневритмия се грижи не само за психологическия комфорт, но още за лесната адаптив-

⁹ „Не е лошо желанието на човека да е пръв, но пръв по разбиране. Пръв по светла мисъл, пръв по хубаво чувство, по правилни и красиви движения. Всичко, което вършиш, да е красиво и ти да се радваш, и околните да се радват.“ П.Дънов, Тайни и открития, 1936, лекция;

ност, повишената работоспособност и физическата стабилност. Затова жените над 70 год., с които работим, издържат двучасово натоварване без почивки.

Терапевтичното въздействие на Паневритмията

По време на продължителния процес на усвояване Паневритмията действа корекционно и терапевтично. Всеки човек има своята индивидуална характеристика, която се отразява на езика на движения му. Ако движенията се подчинят на определени правила, тогава е възможна телесна терапия.

В Паневритмията телесната терапия е щадяща, свързана е с положителни емоции, усещания и преживявания. Затова участниците се чувстват приятно и неусетно минават 1 час и половина (толкова трае цялата Паневритмия).

От дългогодишните си наблюдения можем да посочим, че във физически план най - напред се променя стойката, телодържанието. Постепенно се наблюдава изправянето на гърба. С усвояването на паневритмичната стъпка се променя походката.

С обтягането на крайниците започва активацията на мускулите. Първи се стягат седалищните мускули и мускулите на долните крайници. Трицепсът (от вътрешната страна на мишницата) последен се активира, тъй като при упр. „Примирение”, „Отваряне”, „Освобождение”, „Пляскане” трудно се усвоява разделянето на движението на отделни фази - движение от рамо, последвано от движение в лакътя и обратно. Последователното задвижване на лакътна и раменна става допринася за възстановяване на еластичността на трицепса в мишницата и на трапецовидните мускули в зоната на лопатките (на гърба).

През последните години все по - често се срещат хора с „повдигнати рамене”. Това е стресовата реакция на тялото.

При хронични стресови състояния трапецовидните мускули на гърба са постоянно напрегнати.

С нарастването на психическото напрежение тялото реагира, като стяга мускулите, но при това се нарушава устойчивостта. Натрупването на стреса се отразява и върху ставите. Ограничава се движението им.

В първите 10 упражнения е предвидено чрез последователната работа в отделните стави на горните крайници (отварящите встрани и затварящите към тялото движения), подкрепени от добра организация на долните крайници в паневритмичната стъпка, да започне освобождаване на ставите и на всички групи мускули. Постепенно в резултат от съгласуваната работа на горните и долните крайници се усеща разтоварването на мускулите по гърба, дори се

раздвижват малките мускули по гръбначния стълб¹⁰. Освобождава се напрежението в трапецовидните мускули и постепенно раменете се свалят. От друга страна, прибирането на корема и стягането на седалищните мускули създават организация за справяне на тялото, подпомагат устойчивостта му и способстват за намаляване на напрежението.

Тази технология съзнателно може да се използва за предотвратяване натрупването на напрежение при възникването на нови стресови ситуации.

При системното обучение постепенно тялото се прибира. Например: намалява обиколката на талията, като теглото се запазва.

Ако индивидуално разучавате упражненията, единият от критериите, по който може да се провери дали „Модела за изпълнение на Паневритмията” работи, е състоянието на мускулите. Всеки сам може да проследи естественото стягане на тялото в процеса на самообучение.

Всеки от елементите в упражненията е конструиран така, че едновременно да повлиява на тялото и на психиката. Паневритмията е изградена върху взаимовръзката „мисъл - нервна система - тяло”, която при системната работа укрепва и нараства скоростта на взаимодействие между елементите ѝ.

Основно средство за повлияване на психиката е синхронизирането на движенията на горните с долните крайници. Точното позициониране в движението на краката при паневритмичната стъпка е решаващо за укрепване на нервната система¹¹. А честото поставяне на горните крайници в позиция - хоризонтално встрани (това е позицията на равновесието - спокоен, уверен в себе си); прибирането на пръстите и палците; разпределението на движението на горните крайници в пространството и в музиката¹² реализират взаимовръзката „мисъл - нервна система - тяло”. Заедно с това се изграждат умения за: владеење на тялото; подобряване на координацията на движенията; контрол над отделни час-

¹⁰ „При Паневритмията малките мускули вземат участие. Музика с движения е най-добрият масаж, тогава електричеството и магнетизмът текат свободно през слънчевия възел и през цялото тяло. Ние страдаме от неестествени движения. Болезнените движения се зараждат от застой на малките мускулчета, а точно тези упражнения имат за цел да ги раздвижат.” Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.59;

¹¹ „Мозъкът зависи от движението на краката, ръцете и пр. Затова като движим краката, можем да подобрим нервната си система и да премахнем всяко неразположение. Кракът, ръката, гръбнакът и пр. имат своите центрове в мозъка и когато ги движим, тези центрове се развиват и нервната система се подобрява.” Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.58;

¹² „Сега ще се учите на първия процес - координирането. То е най-лесното. Всеки може да го направи... **В Паневритмията мисълта се свързва с музиката и движението.**” „Учителят- Разговори при седемте рилски езера”, С, 1948, стр.168;

„Ако можете да владеете вашата ръка във всички направления, това показва, че вашата воля е нормална. Иначе имате дефект умствен, сърдечен или волев. Затова ще правите упражненията ден след ден, за да изправите дефектите.”, стр.166;

ти от тялото; развиване на слуховия анализатор. Всичко това допринася за намаляване на напрежението, овладяването на емоциите и за укрепването на психиката.

Едновременно с това текстът и музиката на Паневритмията създават положителни емоции и преживявания, а самото изпълнение осигурява лично преживяване. Текстът насочва вниманието към красотата в природата, отношението на Слънцето към всички живи същества, преживяването на положителни емоции - любов, обич, радост и т.н. Така музиката и текстът създават подкрепяща, позитивна среда на отношение и внимание и спомагат за трансформирането на негативните състояния в положителни. Това също допринася за разтоварване на нервната система.

Само при качествено изпълнение Паневритмията осигурява хармонизиране на движенията на тялото с мислите и чувствата¹³, което води към физическо и психическо здраве.

Нашият организъм работи по строги правила, а когато те се нарушат, се получава дисхармония. Нарушават се здравето и комфортът. С Паневритмията се възстановява комфортът. Болестните процеси се забавят и ограничават, след което се създават условия за стартиране на оздравителния процес. Затова твърдим, че Паневритмията е профилактика на здравето. Това обяснява наблюдаваните промени в състоянието на участниците в обучението, изнесени в статията *„Паневритмията за здравето и физическата издръжливост“*.

Често неумението да се направи едно движение е резултат на болестно или деструктивно състояние от минали преживявания. Деструктивните състояния (страхове, безпокойство, чувство на вина, самосъжаление) променят движенията, вътрешните нагласи, мисленето; нарушават комуникацията; намаляват адаптивността и адекватността; и водят до друг тип поведение. Всяко състояние, което те лишава от активна позиция спрямо себе си, също е деструктивно¹⁴. Съществено за здравето е бързата трансформация на тези състояния.

¹³ „Трябва да се уравни физическите движения с движенията на чувствата и мислите. Те трябва да се хармонизират.....С тези упражнения ще коригирате вашите мисли и чувства.“ „Учителят- Разговори при седемте рилски езера“, С, 1948, стр.166; „Най-мъчно е да координираме упражненията с мислите и чувствата. Щом ги координираме, всички болести ще изчезнат. Ако ти можеш да заповядаш на краката си да се обтегнат, то и на много други можеш да заповядаш.“

„Не можеш да направиш една красиво движение, докато нямаш красива мисъл и красиво чувство.“ Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.57;

¹⁴ „Ако човек много се страхува, губи. Винаги, когато човек се уплаши, кръвта влиза във вътрешните съсъди на неговия организъм, капиллярните съдове не функционират правилно. Само Любвта е в състояние да те избави от страха.“ П.Дънов, Тайни и откровения, 1936, лекция

Затова в Паневритмията се работи за формиране на нужните умения и посредством телесна терапия се осигурява бързата трансформация на деструктивните състояния. А с редовната игра не се позволява завръщането на стари състояния. Времето за постигне на този ефект е индивидуално. За трайните деструктивни състояния от миналото е нужно време, защото трябва да се разгради старото състояние, като чрез нови преживявания се създадат оптимистични състояния и нагласи.

При по - продължителна, системна работа с Паневритмията се повлиява и на характера. Развиват се волевите качества: трудолюбие, постоянство, издръжливост, решителност, упоритост, мобилност, адаптивност и др.¹⁵

Огромният принос на Паневритмията е в осигуряването на социално здраве. Според Световната здравна организация (СЗО) **здравето е „състояние на пълно физическо, психическо и социално”¹⁶ благосъстояние**, а не просто липса на заболяване.

Паневритмията едновременно работи за физическото, психическото и социалното здраве. Тя съдържа два Модела: на отношение към себе си и към околните; на общуване, партньорство и работа в екип. В хореографията на Паневритмията е заложено приемането и отношението към другите. Синхронното изпълнение на едни и същи движения в общ ритъм, равнопоставеността в двойката и между двойките, общото позитивно преживяване на физическата активност спомагат за хармониране на отношението индивид - група, за партньорство и за сътрудничество. Наблюдава се следната зависимост: колкото повече двойките работят качествено, толкова повече участници имат положително преживяване от съвместната дейност. Затова при по - продължително обучение нараства позитивното общуване, подобряват се: социалният статус, емоционалната интензивност (как всеки човек приема другите), емоционалната екстензивност (как другите приемат отделния човек), социалните отношения и социалната адаптивност.

Приносът на Паневритмията е в развиването на социалните умения. Изграждането на социалното умение се определя от отношението, приемането, осъзнаването и прилагането на правилата за точно изпълнение на Паневрит-

¹⁵ „Когато човек почне да мисли право, той ще има и хубави движения. Всеки има специфична красота в своите движения, които зависят от характера му. Човек има един комендант - главата, която разпорежда, нозете изпълняват, а ръцете са помощници.”, стр.53;

„Едно разумно движение винаги е свързано с Живата разумна природа и хубавите движения носят Живот.” Б. Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.59;

¹⁶ „**Социалното здраве** се отнася за приспособяването на индивида към обществото. Човек се смята за социално здрав, ако е в състояние да се нагажда към хора от различни религии, региони, статус и т.н. Ако човек не е социално здрав, той може да развие комплекс за малоценност.”

мията. За първи път правилата не ограничават, а напротив, стимулират развитието на личността. Играта и организирането на тялото създават усещане на радост от реда, което е колективно преживяване. Правилата са основополагащи в системата Паневритмия. Колкото по - добре ги прилагаш, толкова по - удовлетворен, радостен и щастлив се чувстваш в ОБЩОТО (социома). Еуфорията отсъства, тъй като преживяването е свързано с усилия.

В Паневритмията се реализира социална активност. Приемаш различните, работиш заедно с тях, работиш за себе си, работиш за социома и социомът работи за теб. Отсъства противопоставяне и разминаване на целите и интересите, защото индивидът, изявявайки се, работи качествено за социома, а социомът подпомага реализацията на индивида и осигурява свободата му. Затова можем да твърдим, че Паневритмията допринася за хармонизирането на отношенията индивид - общество.

Паневритмията работи и в едно ново направление - овладяно социално поведение, с което се снижава социалната агресия, наблюдавана в последните години.

Паневритмията може ли да се определи като арттерапия? Според едно от определянията основната цел на арттерапията е хармонизиране и развитието на личността чрез развитие на самопознанието и самоизразяването.

Паневритмията е замислена като система за индивидуално самоопознаване, самовъзпитание и самоусъвършенстване в група.

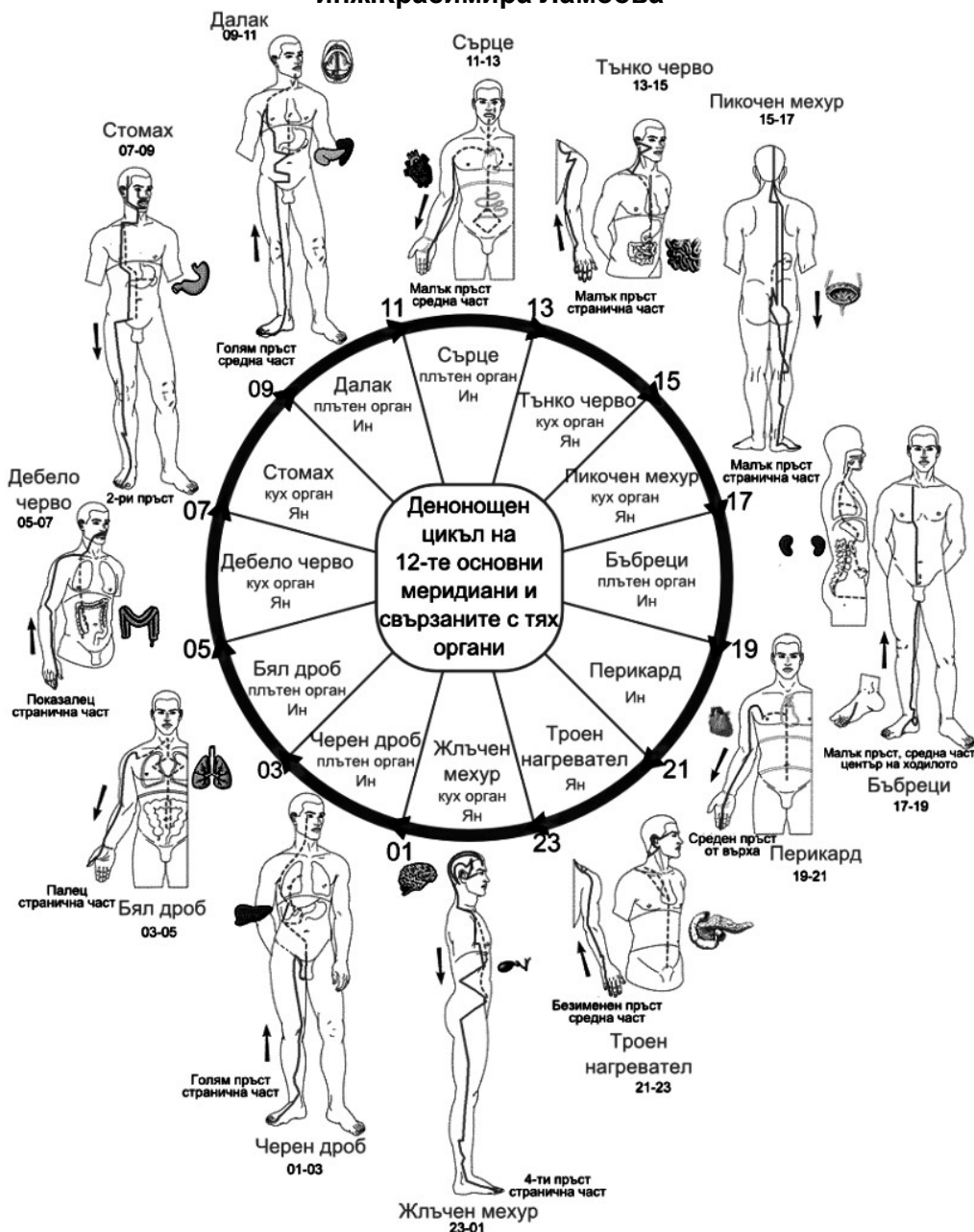
Тя не се вписва в терапиите, свързани със сценичното изкуство. С поставянето на Паневритмията сред природата показността на сцената се заменя с общуване и обмяна с природата и респективно с Космоса. Към хореографията и специфичната музика на Паневритмията, вместо драматургия, Петър Дънов развива определени идеи в заглавията и текстовете на песните.

Тогава можем да кажем, че Паневритмията съдържа модел за групова музикално - танцова терапия, в която чрез свързването на движенията с музиката се овладява тялото и се осигурява контрол върху емоциите. Паневритмията е възможност за себеопознаване и промяна, като се осигуряват ресурси за постигането им.

Можем да обобщим: Паневритмията оформя личността. Превръща човека в справящ се, спокойно приемащ житейските ситуации. Изгражда самочувствието на здрав и успяващ човек.

ПОГЛЕД КЪМ НЯКОИ УПРАЖНЕНИЯ ОТ ПАНЕВРИТМИЯТА ПРЕЗ СИСТЕМАТА ОТ ОСНОВНИ МЕРИДИАНИ

инж.Красимира Ламбова



Фигурата е от „Даоски практики“ в блога на Иван Петров <http://dao-bg.info/blog/>

Изнесената в следващите редове информация е резултат от дългогодишния практически опит в обучението и усъвършенстването по системата Паневритмия в група „Здраве“ гр. Варна, направената електро - пунктурна диагностика на членове от групата през 2005г. за Третата научна конференция „Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото“ и търсенето

на обяснение за значителната подобрение в здравето на обучаваните възрастни.

Основните меридиани при човека са 12 двойни и два единични. Двойните са меридианите на БЯЛ ДРОБ, ДЕБЕЛО ЧЕРВО, СТОМАХ, ДАЛАК – ПАНКРЕАС, СЪРЦЕ, ТЪНКИ ЧЕРВА, ПИКУЧЕН МЕХУР, БЪБРЕЦИ, ПЕРИКАРД, ТРИТЕ ЧАСТИ, ЖЛЪЧЕН МЕХУР, ЧЕРЕН ДРОБ, а единичните – „ПРЕДЕН - СРЕДЕН” (меридиан на зачатието) и „ЗАДЕН - СРЕДЕН” (управител на живота). Три от двойните меридиани започват и три завършват на пръстите на ръцете, аналогично е и при пръстите на краката. Като при пръстите на ръцете започват три меридиана от системата „ЯН” (дебело черво, трите част и тънки черва) и завършват три от системата „ИН” (бял дроб, перикард и сърце). При пръстите на краката е обратното- започват три „ИН” и завършват три „ЯН”. Точките са групирани около глезена, коляното, китката, лакътя, рамото, долната и горната част на торса (отпред и отзад).

Авторът на Паневритмията е посочил **три основни изисквания** при изпълнението ѝ: Тяло изправено като свещ; Обтегнати крайници; Плавни движения, лишени от всякаква рязкост и отсеченост. Технологиията на изпълнение съчетава спазването на изискванията на Автора води до активирането на посочените зони, което осигурява деблокиране, активиране, съхраняване и целенасочено протичане на енергията.

Ще разгледаме упражнението „**Първият ден на пролетта**“, състоящо се десет упражнения, от гледна точка движението на горните и долните крайници.

При изпълнението се реализира обтягане на горния крайник, притискане в зоната на китката и лакътя, определена позиция на рамото и организация на мускулите на горната част на торса (отпред и отзад).

Движенията на горните крайници водят до активиране в различна степен на определени меридиани, съобразно изпълняваното упражнение.

Като резултат от движенията на горните и долните крайници, мускулите на целия гръб са организирани през цялото време, а оттам минават двата дяла на меридиана на ПИКОЧНИЯ МЕХУР, където са разположени съчувствените точки на всички основни меридиани и почти целия ЗАДЕН - СРЕДЕН меридиан и части от меридиана на ЖЛЪЧНИЯ МЕХУР. Осигурява се циркулация по меридианите в цялото тяло със скорост регулирана от нас чрез размера на крачката.

През цялото упражнение краката се движат с паневритмична стъпка. В момента на стъпването и пренасянето на тежестта на тялото в резултат на обтягането се натоваарват пръстите, стъпалото, задната част на крака и коляното.

В последващите редове ще посочим точките и ще дадем по-подробно изброяване на заболяванията и състоянията, при които се ползват, с цел да обхванем многообразието от възможности за въздействие върху човешкото тяло.

При биологично активните точки, съответно меридианите, има няколко нива на въздействие като се започва от въздействието върху органи, опорно-двигателен апарат, функционални нарушения и заболявания, и вътрешни (психически) състояния.

По задната част на носещия крак се намира част от меридиана на ПИКОЧНИЯ МЕХУР. В свивката на коляното (най-общо казано) се намират точките 38, 39 и 40 от меридиана на ПИКОЧНИЯ МЕХУР – върху тях се въздейства при задържане и незадържане на урината, проблеми с храносмилателната система, болки в областта на кръста и гърба, краката, шията, коленете, паралич на мускулите на краката, артериална хипертония, **недостатъчност на мозъчното оросяване, нарушена обмяна на веществата**, епилепсия, вегетативна дистония и други.

От свивката на коляното до петата се намират точките 57, 58 и 60 от меридиана на ПИКОЧНИЯ МЕХУР. Върху тях се въздейства при: нефрит, цистит, подуване и болки в коляното, хемороиди, виене на свят, главоболие, треперене на ръцете, **напрежение на мускулите на врата и рамото**, възпалителни заболявания на органите в малкия таз, повишена чувствителност към студ и други.

Т. 58 от меридиана на ПИКОЧНИЯ МЕХУР е стабилизиращ ло-пункт към меридиана на БЪБРЕЦИТЕ (меридианите на пикочния мехур и бъбреците са мъж и жена и съществуват точки за прехвърляне на енергия от единия към другия и обратно).

При изнесения напред крак обтягането е по-силно изразено в предната му част, като краткотрайните обтягания и притискания по време на движението водят до активиране на съответната част от меридиана, върху която са приложени.

Притискат се точките около вътрешната страна на глезена, които са от меридиана на БЪБРЕЦИТЕ, например: т. 3 (точка източник за бъбречния меридиан), върху която се въздейства при патология на бъбреците и пикочния мехур, нефрит, импотентност, болки в областта на сърцето и кръста, паралич на мускулите на ръцете и краката, увеличен черен дроб и далак, кашлица, ангина, запек и други;

Т. 4 (стабилизиращ ло-пункт към меридиана на пикочния мехур), върху която се въздейства при нарушено отделяне на урина, болка в петата, кашлица, задух, истерия, повръщане, запек и други.

Силно се обтяга зоната на точки 41 (тонизираща точка за меридиана), 42 (точка източник за меридиана) и 43 от меридиана на СТОМАХА, намиращи се в зоната на стъпалото. Върху тях се въздейства при: проблеми и заболявания на храносмилателната система, двигателни нарушения и подуване на краката, епилепсия и др.

Обтягане се усеща и в частта на крака от коляното до глезена по хода на меридиана на стомаха, където се намират точките 36, 37 и 40.

Точка 40 е стабилизиращ ло-пункт към меридиана на ДАЛАК – ПАНКРЕАСА (меридианите на стомаха и далак-панкреаса са мъж и жена). Върху нея се въздейства при болки в стомаха, гадене, повръщане, главоболие, хепатит, други заболявания на черния дроб, задух, виене на свят, маниакално състояние, епилепсия и други.

Точка 36 е широко използвана и върху нея се въздейства при болести на стомаха и дванадесетопръстника, ревматоиден артрит на колянната става, паралич на краката, болести на очите, главоболие, артериална хипертония, безсъние, епилепсия, атеросклероза и други.

При изпълнение на упражнението има въздействие по дължината на целия крак и върху меридианите на ДАЛАК – ПАНКРЕАС, ЧЕРЕН ДРОБ и ЖЛЪЧЕН МЕХУР.

Въздействие се реализира върху края на хода на ЯН-меридианите и началото на хода на ИН - меридианите по крака, което способства **за деблокиране и активиране на жизнените процеси**.

Реализацията на стъпката изисква организация на мускулите на долната част на торса (отпред и отзад), което активира преминаващите оттам части на посочените вече меридиани, както и ЗАДЕН – СРЕДЕН и ПРЕДЕН – СРЕДЕН меридиани.

По горните крайници се намират меридианите на БЯЛ ДРОБ, ДЕБЕЛО ЧЕРВО, ПЕРИКАРД, ТЪНКИ ЧЕРВА, ТРИТЕ ЧАСТИ НА ТЯЛОТО и СЪРЦЕ. Всеки един от тях има биологично активни точки в зоната на КИТКАТА, ЛАКЪТЯ и РАМОТО.

Обтягането и прибирането на пръстите на ръката активират точки от меридианите върху тях. Например: палецът притиска показалеца в т. 3 от меридиана на ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО, върху която се въздейства при диария, метиоризъм, задух, зъбобол, болки в областта на рамото, лопатките и гърба. А между показалеца и палеца се намира т. 4 (точка източник) от меридиана на ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО, върху която се въздейства при проблеми със стомаха, червата, хемороиди, астма, тонзилит, болките в зъбите, в рамото и лопатката, синусит, ринит,

грип, ларингит, шум в ушите, намаление на слуха, глухота, паралич на лицевия нерв, невръстения, мигрена, аменорея и други. **Отварянето и затварянето на палеца** действа активиращо за посочените точки.

При 1-во упр. външната част на китката се обтяга, а вътрешната се притиска. Във 2-ро упр. китката е стабилна и неподвижна - има насочване на енергията. При 3-то упр. състоянието на китката е подобно както в първото упр., но е в по - малка степен. В 4-то и 5-то упр. китката е стабилна и неподвижна с постоянно притискане на палеца към останалите пръсти – има насочване на енергията. В 6-то упр. при ръката, която се движи, китката е стабилна и неподвижна – има насочване на енергията, а при тази на хълбок палецът е в зоната на т.25 от меридиана на ЖЛЪЧНИЯ МЕХУР, която е точка глашатай за меридиана на БЪБРЕЦИТЕ. Върху тази точка се въздейства при заболявания на бъбреците, хипертония, болки в тазобедрената става и др. Останалите пръсти на ръката се намират върху зоната на т.13 от меридиана на ЧЕРНИЯ ДРОБ върху която се въздейства при хепатит, цистит, хипертония и др., върху всички плътните органи.

В 7-мо упр. стискането на юмруците води до активирането на процесите по 6-те меридиана. В упр. 8 има обтягане във вътрешната част на китката, а притискане на външната част. При упр. 9-то китката е насочваща движението на енергия. В 10-то упр. имаме редуващи обтягания и притискания на вътрешната и на външната част на китката.

В зоната на китката се намират:

- т. 9 от меридиана на БЕЛИЯ ДРОБ, тонизираща за същия. Върху нея се въздейства при кашлица, тонзилит, болки в гърдите, раменна става, рамо, междуребрена невралгия, конюнктивит, кератит, припадък, хипотония, нарушения на съня, депресивни състояния и др.

- т. 7 от меридиана на ПЕРИКАРДА (седативна), върху която се въздейства при сърцебиене, ендокардит, перикардит, междуребрена невралгия, неврастения, емоционална лабилност, маниякални състояния и др.

- т. 7 от меридиана на СЪРЦЕТО (седативна), върху която се въздейства при болки в областта на сърцето, аритмия, стенокардия, нарушен сън, страх, безпокойство, интелектуални нарушения, намалена памет, истерия, епилепсия, недостатъчна функция на черния дроб, ринит, тонзилит и др.

- т. 4 от меридиана на ТЪНКИТЕ ЧЕРВА (точка-източник). Върху нея се въздейства при повръщане, гадене, нарушено храносмилане, артрит на ставите на пръстите, лакътната става, напрежение и болка в мускулите на врата, склонност към възпалителни процеси, болести на черен дроб и жлъчен мехур.

- т. 4 от меридиана на ТРИТЕ ЧАСТИ НА ТЯЛОТО (точка-източник), върху която се въздейства при запек, болки в лакъната и раменната стави, главоболие, виене на свят, диабет и др.

- т. 5 от меридиана на ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО, върху която се въздейства при тонзилит, зъбобол, шум и звън в ушите, глухота, конюктивит, силно главоболие и др.

В зоната на лакътя се намират:

- т. 5 (седативна) от меридиана на БЕЛИЯ ДРОБ - върху нея се въздейства при кашлица, бронхиална астма, плеврит, тонзилит, болки и оток в областта на лакътя, реактивни състояния, неврастения, психоастения, кошмари, нощно напикаване, спазми и др.

- т. 3 от меридиана на ПЕРИКАРДА. Върху нея се въздейства при тахикардия, стенокардия, тремор на ръцете, мастит, засилено потене в областта на главата и шията, плеврит, неврастения, страх, тревога и др.

- т. 3 от меридиана на СЪРЦЕТО. Върху нея се въздейства при болки в сърдечната област, функционални нарушения на сърдечната дейност, виене на свят, междуребрена невралгия, намаление на паметта, психични разстройства, гадене и др.

- т. 7 от меридиана на ТЪНКИТЕ ЧЕРВА, стабилизиращ ло-пункт към меридиана на сърцето. Върху нея се въздейства при напрежение в мускулите на врата, затруднено движение в лакътната става, психични болести, неврастения, тревожни състояния, виене на свят и др.

- т. 10 от меридиана на ТРИТЕ ЧАСТИ НА ТЯЛОТО (седативна), като върху нея се въздейства при бронхит, кашлица, болки в областта на лакътя, рамото, шията и гърдите, главоболие, шум в ушите, глухота, кръвоизлив в мозъка, неврастения, психомоторна възбудимост, безсъние, епилепсия, деменция.

- т. 11 от меридиана на ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО (тонираща). Върху нея се въздейства при нарушена перисталтика, плеврит, тонзилит, оток и болки в областта на лакътя, рамото и лапатката, главоболие, междуребрена невралгия, неврастения, хипертония, анемия, аменорея и др.

- т. 12 от меридиана на ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО. Върху нея се въздейства при паралич на горните крайници, артрит на раменна става и др.

Следователно посредством точното изпълнение и съгласуваните движения на горните и долните крайници се въздейства върху съществуващите взаимовръзки в човешкото тяло (в частност между меридианите).

Ако първите десет се изпълнят по технология, определена от изискванията на Автора, това води до организирано, целенасочено активиране на процесите в цялото тяло.

Всяко неизградено умение, при изпълнението на тези упражнения, ни лишава от въздействието върху съответните меридиани, с което се ограничава оздравителния ефект на Паневритмията.

Умението се изгражда на две основополагащи нива: 1. Точното изпълнение на технологията от индивида; 2. Индивидът е нужно да се съчетае с останалите в кръга при изграждането на Цялото. Отсъствието на второто ниво на умение силно ограничава ефекта от въздействие дори при „брилянтно” реализирано първо ниво. Затова скоростта на въртене на кръга определя циркулацията на енергия при всеки отделен участник чрез размера на крачката.

Много интересно е замислено! При активните движения на горните крайници (съчетаване на обтягане и плавност) се активират и канализират 6-те основни меридиана. Това въздействие започва да слиза по гърба и чрез активирането на всички мускули на долните крайници минава през тях и отново чрез стъпката започва възходящия процес. Така се затваря цикъла и се задействат естествените механизми без да се създава подпушване. Като резултат се усеща затопляне на цялото тяло, изпотяване, намаляване на болките, намаляване на вътрешното напрежение, като уморените се тонизират.

Не случайно първите десет упражнения заедно с упр. „Евера” са основата на цялата Паневритмия.

Упражнение „Тъкне“

Ще разгледаме движението на горните крайници в „Първо движение - напред” - по кръга. При него се изисква **докосване на върховете на средните пръсти**. Там се намира т. 9 от меридиана на ПЕРИКАРДА, която е тонизираща и точно докосването реализира тонизиращото въздействие. Точката се използва при: болки в областта на сърцето, миокардит, чувство на задушаване, главоболие, шок, състояние на тревога, нарушение на паметта и астения.

Движението на обтегнатата ръка активира точки в областта на свивката на лакътя. Някои от тях са: т. 5 от меридиана на БЕЛИЯ ДРОБ (седативна, успокояваща за меридиана); т. 4 от меридиана на ПЕРИКАРДА и т. 3 от меридиана на СЪРЦЕТО. Получава се и активиране на меридиана на ТЪНКИТЕ ЧЕРВА, върху който се въздейства при гадене, повръщане, запек, болки в долната част на корема, болки в пръстите на ръцете, рамото, лопатката, врата, главата, нервно - психически болести.

При свиването на горния крайник се получава:

- **притискане** на т. 11 от меридиана на ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО (тонизираща);
- **обтягане** в зоната на т. 10 (седативна) от Меридиана на ТРИТЕ ЧАСТИ НА ТЯЛОТО;
- **обтягане** по меридиана на ТЪНКИТЕ ЧЕРВА.

Обтегнатите пръсти осигуряват стабилна китка и организирани мускули. И 6-те меридиана имат точки в зоната на китката, които се активират при тази позиция. Например: т. 9 (тонизираща) от меридиана на БЕЛИЯ ДРОБ, т. 7 (седативна) от меридиан на СЪРЦЕТО; т. 7 (седативна) от меридиана на ПЕРИКАРДА; т 4 (точка източник) от меридиана на ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО. Интересното е, че с активирането точки започват да работят или с активирането започва обмяната на енергия.

При кръстосаната стъпка във „Второто движение” се реализира едно по-голямо натоварване на мускулите в долната част на торса. При носещия крак въздействието вече е известно. При движещия се крак с докосването се активира зоната на т. 67 (тонизираща) от меридиана на ПИКОЧНИЯ МЕХУР на малкия пръст и зоната на т. 44 от меридиана на ЖЛЪЧНИЯ МЕХУР на четвъртия пръст. Върху т. 67 (пикочен мехур) се въздейства при главоболие, очни болести, болки в областта на шията и врата, състояние на тревога и други. А върху т.44 (жлъчен мехур) се въздейства при оказване на първа помощ, бронхиална астма, главоболие, шум в ушите, кошмари и др.

Обтягането в глезена при страничните стъпки води до притискане и активиране на зоната от външната му страна, където минава хода на пикочния меридиан. Заедно с това се получава обтягане зоните на т. 6 от БЪБРЕЧЕН меридиан, т. 4 от меридиана на ЧЕРЕН ДРОБ и т. 4 от меридиана на ДАЛАК- ПАНКРЕАС.

Върху т. 6 (бъбречен) се въздейства при дисменорея, болки в областта на долната част на корема, аретриална хипотония, мигрена, нарушение на мозъчното кръвообращение с венозен застой, затлъстяване, нарушение функциите на храносмилателния тракт, черния дроб и панкреаса, епилепсия, нарушение на съня и др. Върху т. 4 (черния дроб) се въздейства при нарушено храносмилане, жълтеница, анорексия, импотентност и др. Върху т. 4 (далак- панкреаса) се въздейства при спазми в стомаха и червата, гадене, повръщане, епилепсия, панкерсон, емоционална лабилност, стенокардия, тахикардия, болести на черния дроб и др.

По крака, който прави кръстосаната стъпка, се въздействие в зоната на коляното, където се намират:

- т. 33 от меридиана на ЖЛЪЧЕН МЕХУР, която се ползва при затруднено движение и възпаление на колянната става, парализа на краката и др.;

- т. 34 от меридиана на ЖЛЪЧЕН МЕХУР, която се използва при болки в долната част на корема, възпаление на жлъчния мехур, болести на черни дроб, междуребрена невралгия, атеросклероза, фарингит, ларингит, паркинсон и др.;

- т. 8 от меридиана на ЧЕРЕН ДРОБ, върху която се въздейства при нарушено храносмилане, нарушена функция на черния дроб, раздразнителност, маниакални състояние и други;

- т. 9 от меридиана на ЧЕРЕН ДРОБ, използвана при болки в поясно-кръстната област, нарушение в отделянето на урина, дисменорея и други;

- т. 10 от меридиана на БЪБРЕЦИТЕ, върху която се въздейства при фригидност, импотентност, незадържане на урина, болки в колянната става и вътрешната страна на бедрата, дисменорея и др..

При кръстосаното стъпване се въздействие и в зоната на бедрата. По външната им страна се активират т. 31 и т. 32 от меридиана на ЖЛЪЧЕН МЕХУР, върху които се въздейства съответно при двигателни нарушения на краката и ограничено движение в тазобедрената става, както и т. 32, т. 33 и т. 34 от меридиана на СТОМАХА. Върху които се въздейства съответно при болки в кръста, тазобедрената става и коляното; при болки в стомаха, долната част на корема, болки в краката, диабет, дисменорея и др.; при ограничено движение в коляното и др.

А по вътрешната страна на бедрата се активират т. 10 и т. 11 от меридиана на ДАЛАК-ПАНКРЕАСА. Върху тях въздейства при болки по вътрешната повърхност на бедрата, коляното, дисменорея, аменорея, нощно напикаване и други форми на незадържане на урина.

Интересното е, че при последователното редуване на кръстосване с десния и левия крак се сменя активацията на зоните.

ВЛИЯНИЕ НА ПРИСЪСТВИЕТО НА СЛЪНЦЕТО В ТЕКСТОВЕТЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА ВЪРХУ ПРОВОДИМОСТТА НА МЕРИДИАНИТЕ В ЧОВЕШКОТО ТЯЛО

При изпълнението на Паневритмията и слушането на текстовете сред природата се получава съответствие между текст и реална среда, при което се съчетават въздействието на текста с въздействието на средата.

В текстовете на Паневритмията много точно са балансирани ЯН (топло, сухо, горещо, светло) и ИН (студено, хладно, тъмно, мокро) енергията. Горещината и студа не присъстват в песните. Изобилства светлината, усещането за топлина,

а свежест и мокрота носят тревата, листата, дъждеца, росата. Присъстват и две нощни картини.

При по - продължително изучаване на Паневритмията се наблюдава по - бързото усвояване на слънчевата енергия, без това да претоварва организма. Интересно е да се изследва как се променят възможностите на тялото за преобразуване на ЯН в ИН и обратно. Нашите очаквания са за нарастване на тези умения, тъй като обтегнатите крайници, изправената стойка, типа движения създават условия за балансирано въздействие, което осигурява една и съща скорост на движение на енергията по всички меридиани и способства за деблокиране и активиране на жизнените процеси.

Това отговаря на „вечно млад, здрав ...” в упр. „На ранина”.

При изпълнението на Паневритмията мисълта следи текста и управлява тялото, което е поставено в природната среда, съответстваща на текста. Мозъкът изпраща волеви импулси за контролиране на движенията на тялото и получава обратна информация, при което отново има насочване на енергията. Пълното съответствие между природната среда, описана в текста и реалната природна среда, в която се танцува, едновременно поставят тялото и мисълта в ситуация „Тук и сега”, без да се отчита въздействието на музиката.

Следователно Паневритмията по естествен и приятен начин успява да трансформира чрез тялото различни психични състояния. Системата изгражда здравословно ниво на психическа и на физическа активност.

Следващите две статии доказват въздействието на Паневритмията при задълбочено и продължително обучение.

Използвана литература: Табеева, Д.М., Иглотерапия, 1994, М.

ПАНЕВРИТМИЯТА ЗА ЗДРАВЕТО И ФИЗИЧЕСКАТА ИЗДРЪЖЛИВОСТ

д-р Антоанета Янкова

и инж. Красимира Ламбова – организира и обучава група „Здраве“

Лекцията обхваща всички изследванията на въздействието на Паневритмията върху възрастни проведени от Института за изследване и прилагане на паневритмията при системно, продължително изучаване и усъвършенстване изпълнението на Паневритмията. Изнесени са най-интересните резултати от биорезонансно изследване на участници със различни заболявания и 10 случая на сериозни физически и психически заболявания повлияни от Паневритмията. Обобщени са резултатите от анкетно проучване и ефектът на Паневритмията върху здравето по време на 12 годишно наблюдение при обучение и усъвършенстване на възрастни. Потърсено е обяснение на настъпилите промени.

Лекцията е държана на 1 октомври 2016г. като част от Първия фестивал „Здравей здраве“- гр. Варна.

Защо се спряхме на тази тема? Провокацията дойде от казаното от Петър Дънов – Учителя:

„В училището и в обществото на възрастните трябва да се въведат упражненията от Паневритмията, за да се подготви едно съвсем ново поколение, ЗДРАВО И ИЗДРЪЖЛИВО ФИЗИЧЕСКИ, С ВЪЗВИШЕНИ ЧУВСТВА, С ДУХОВЕН ПОДЕМ, СЪС СИЛНА ВОЛЯ, С ИНИЦИАТИВА, ДУШИ РЕШИТЕЛНИ, СМЕЛИ И АКТИВНИ, С КАЛЕНА НЕРВНА СИСТЕМА.“



Има ли възможности Паневритмията да осигури съставните на здравето, което Световната здравна организация (СЗО) определя като „СЪСТОЯНИЕ НА ПЪЛНО ФИЗИЧЕСКО, ПСИХИЧЕСКО и СОЦИАЛНО БЛАГОСЪСТОЯНИЕ, А НЕ Е ПРОСТО ЛИПСА НА ЗАБОЛЯВАНЕ“? А според холистичното (цялостно) разбиране за здравето – **То е “сплав” от физическо, психично, емоционално, социално и духовно здраве.**

В паневритмията физическата активност е придружена с психическа активност в наситена с положителни емоции и възможности за справяне реална среда, налице е социален модел в изграждане на Цялото и се осигурява духовно



здраве свързано с усещането на личността за хармония с Цялото, връзката ѝ с целокупния живот, природата, Космоса, Вселената и Бога.

Доколко Паневритмията е актуална спрямо новите реалности? Създадена в годините между двете световни войни тя е удовлетворявала чувството за ред

във времето на хаус. Може ли да го прави и днес?

За да потърсим отговор на тези въпроси нека очертаем каква е новата реалност повлияна от развитието на информационните технологии и глобализацията.

Живеем в среда на икономически спад, стрес, несигурност, безработица, агресия, ограничаване на общуването, недостиг на положителни емоции, слаба жизнена мотивация, обездвижване, хроничен енергиен недостиг.



Все по-често телата ни обличат «мускулната броня», която пречи на свободното протичане на енергията и влияе на вегетативните процеси, обмяната на веществата, дишането и пулса.

Все по-често се наблюдава синдрома на «повдигнатите рамене» като стресова реакция на тялото.

Преживяванията ни сякаш преминават пред екрана на лаптопа и телефона. А в ушите ни обикновено има слушалки. Неусетно самооценката ни става чувствителна към колко «Харесвам» е събрало споделеното във фейсбук.

Писането на клавиатура постепенно заменя ръкописното писане. Това ограничава тренирането на финната моторика, което е свързано с психомоториката и функционалното състояние на нервната система.

Ето и последната идея – „Лов на покимони“ - възможност да отделим децата и младите хора от компютрите и да ги изведем навън.

С подновяването на научното изследване на паневритмията през 2000 год. при продължително обучение на деца и възрастни постепенно търсихме отговори на все повече въпроси: Какво в паневритмията задвижва механизма на промяната, която наблюдавахме? Как реагира физиологията и кога започва оздравяването на организма? Кое развива личността и променя поведението ѝ?

В периода 2002 - 2005 год. с 10 теста са изследвани 160 възрастни (мъже и жени) от пет града, които изучават Паневритмията по Методика на четиригодишното обучение (2 години за 28-те упр. и по 1 година за Слънчеви лъчи и Пентаграм). Затова изследването, което ще коментираме обхваща въздействието само на Първата част на Паневритмията.

Бяха отчетени следните резултати: Възстановяване подвижността на ставите; Общо тониране на организма; Стабилизиране на кръвното налягане; При диабет – нормализиране на обменните процеси¹⁷; Подобряване дейността на ендокринната и лимфните системи и съединителната тъкан; Постигане на динамично равновесие на процесите във вегетативната нервна система¹⁸;

При първите биорезонансни изследвания на паневритмията се отчете нарастване и балансиране енергиите на каналите на СТОМАХА, ПИКУЧНИЯ МЕХУР, ЖЛЪЧКАТА и БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ¹⁹.

Укрепване на сърцето без повишаване на неговия ритъм. Интересното е, че ако при 10 –те упражнения се наблюдава плавно повишаване на пулсовата честота, а от 11 до 20 упражнения вече нивото на пулсовата честота е по-високо

¹⁷ Д. Александрова, И. Вълчева, И. Кангалджиев, Паневритмията за терапия на болни от диабет, втора научна конференция „Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото“ 2003,

<https://panevritmiyabg.org/admin/files/conferences/vtora-nauchna-konferencia-panevritmia.pdf>

¹⁸ Д. Кайков, В. Маргаритов, В. Яцевич, Паневритмията като надежна система за хармонизиране на жизнените сили, втора научна конференция „Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото“, 2003

¹⁹ Д. Кайков, С. Стайковска, А. Янкова, Диагностика на състоянието на жизнените сили с Биотест МК 02, втора научна конференция „Паневритмията като система за хармонизиране на човека и обществото“, 2003

при силно изразена динамика на пулсовите вариации, то от 21 до 28 упражнения независимо от по-високата интензивност на упражненията средното ниво на пулсовата честота спада. А заниженият и стабилен пулс е показател за по-добрена функция на дихателната, нервната и ендокринната системи²⁰.

Редовните занимания с Паневритмията съхраняват общата активност и повишават психическата устойчивост, работоспособността, кондицията и концентрацията. Опитът показва, че добре се повлияват хормоналните промени при жени над 40 год.²¹

Именно повишените внимание и концентрация ПОЗВОЛЯВАТ СПОНТАННОТО ПРОТИЧАНЕ – „ИЗЖИВЯВАНЕ НА ПОТОКА“, при което ако се слееш с музиката социално се отваряш.

Затова при продължителното обучение силно се въздейства върху овладяването на страха и агресията, подобрява се волята.

Развива се интелектуалната структура на психиката във висшите ѝ нива.

Повишава се самочувствието, защото се обогатява представата на човека за себе си. Утвърждават се и се развиват качествата от Идеала на практикуващия или това към, което се стреми. Спомага се откриването на нови качества, което е свързано с УТВЪРЖДАВАНЕТО НА САМООЦЕНКАТА. Разширява се кръга на общуване, което е в пряка връзка с ОСЪЗНАТОТО САМОВЪЗПИТАНИЕ. Активира се творчеството²².

Биорезонансно изследване на въздействието на Паневритмията при възрастни със сериозни заболявания

Красимира Ламбова

През 2005 г. съвместно с Център по квантова медицина изследвахме физиологичните промени при изпълнение на паневритмията като е приложен диагностичния метод на д-р Райнхард Фол, основан на корелацията между изменението на електропроводимостта на биологично активните точки и функционал-

²⁰ Т.Тилев, И.Колева, Н. Милчева, Оптимизиране на сърдечно-съдовата дейност чрез Паневритмия, трета научна конференция „Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото“, 2007, <https://panevritmiyabg.org/admin/files/conferences/Paneurhythmy-as-a-system-for-the-harmonious-development-of-man-and-society.pdf>

²¹ Н.Милчева, И.Колева, Изследване на въздействието на Паневритмията върху работоспособността и мисленето, втора научна конференция „Паневритмията като система за хармонизиране на човека и обществото“, 2003

²² О.Анчев, Изследване на въздействието на обучението по Паневритмия върху обогатяването на самооценката, втора научна конференция „Паневритмията като система за хармонизиране на човека и обществото“, 2003

ното състояние на съответстващите им органи и системи в организма. Изходното понятие е енергия.



Проследени са промените при възрастни от група “Здраве”- гр.Варна. Създадена през м. април 2004 г. с цел научното изследване на въздействието на Паневритмията върху възрастните, като през последните 12 години в групата са участвали над 250 човека. В обучението не е предвидено запознаването на участниците с философията и учението на Автора на Паневритмията - Петър Дънов. Няма специални изисквания

към начина на живот на участниците, тъй като се следва казаното от Учителя, което споменахме в началото на лекцията.

От м. октомври до м. май занятията се провеждат в зала, като участниците са разделени на подгрупи, съобразно достигнатото ниво на обучение. То се провежда по веднъж седмично с продължителност от 120 мин. **Методиката на обучение цели изграждането на Модела за изпълнение на движенията от Паневритмията във всеки участник по описанието на упражненията от Пътеводителя.**

От м. май до м. септември участниците изпълняват Паневритмията в Морската градина три пъти седмично, като процесът на обучение продължава при необходимост в някои от групите.

В методиката на обучението усвояването на системата Паневритмия е предвидено за четири учебни години, като за две години се изучава първата част и по една година се отделя за изучаване на втората и на третата част. По желание на участниците усъвършенстването им може да продължи. Практиката показва, че участниците след четиригодишно обучение продължават своята работа, защото отчитат ефекта от качеството на изпълнение и от усъвършенстването. Това определя уникалността на групата „Здраве”. В нея има участници, които седем години изучават ДВЕТЕ ЧАСТИ на Паневритмията и понастоящем изучават ТРЕТАТА ЧАСТ, което потвърждава тезата, че Паневритмията трансформира неблагоприятните моментни състояния и поддържа добър тонус на тялото.

Изследвани са 17 жени на възраст от 46 до 73 год. със сериозни здравословни проблеми, които могат да изпълняват само Първата част от 28 упражнения.

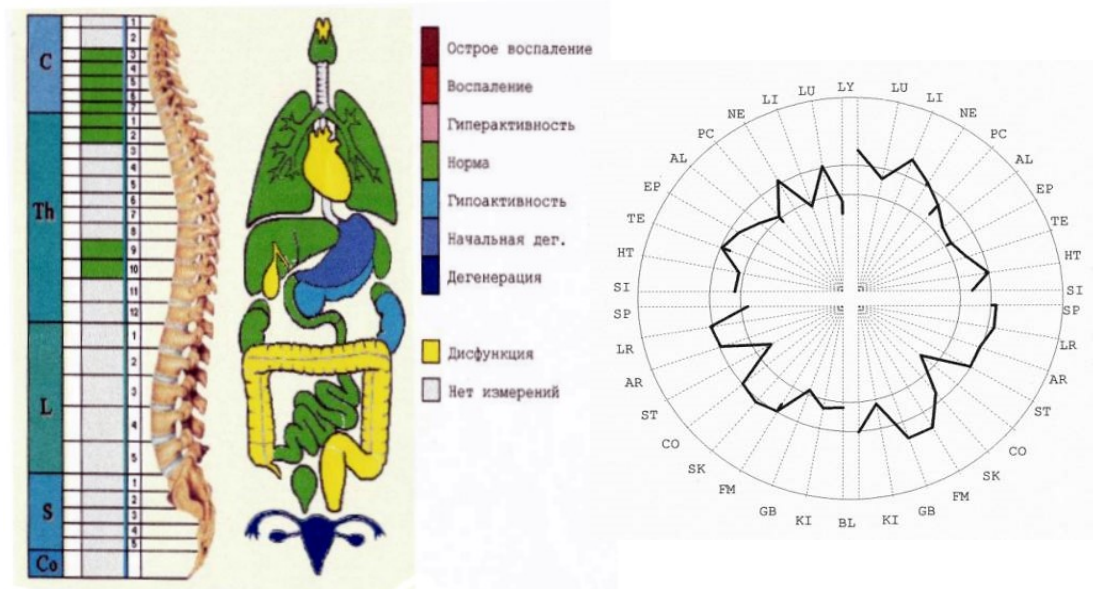
Средно статистически за цялата група (при t критерий за достоверност 99%) след всяко изпълнение се наблюдава плавно и трайно намаляване на патогенните показатели "Асиметрия" и „Електропунктуална Патология“

Между първото и последното измерване се наблюдава общ спад като при „Асиметрията“ – от 83,6% достига до 4,13%, а при „Електропунктуалната патология“ общият спад– от 94,8% достига до 4,12%²³.

Ако проследим диаграмите зеленото е здраве в норма, различни степени на червеното е хиперфункция или излишък на енергия, което претоварва органа, синьото е хипофункция – недостиг на енергия (официалната медицина не може да регулира тези процеси, тя атакува хиперфункцията), жълтото е дисфункция - нарушени функции, трайно разстроен организъм.

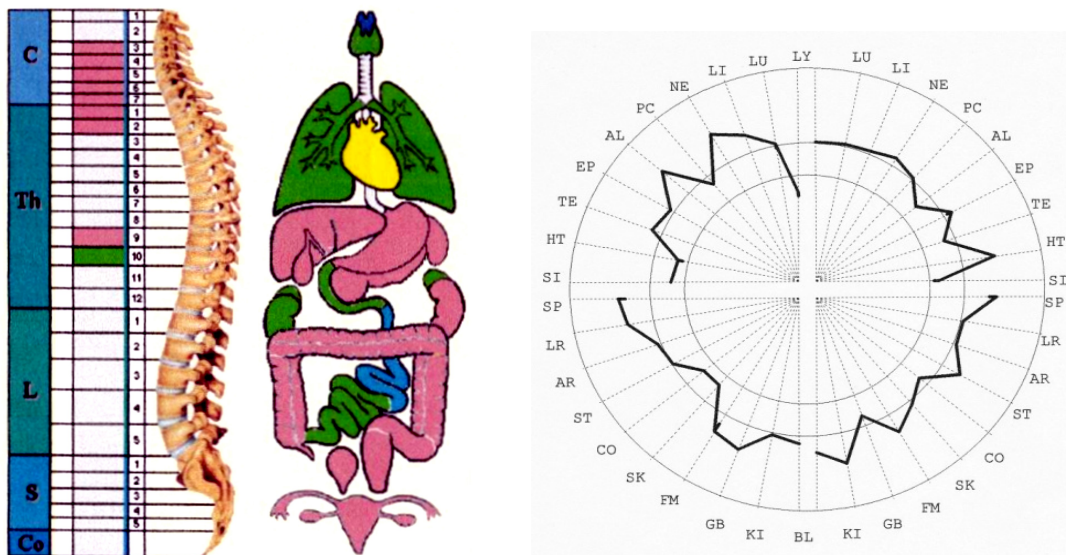
За да проследим как протичат процесите на регулация нека разгледаме и кръговите диаграми при всяко замерване. Те са разделени на дясна и лява част, която отговаря на съответната половина от картинките с органите. Пространството между двете концентрични окръжности е коридора на здравето.

Ще разгледаме случай, който е интересен защото се наблюдава дисфункция или функционални нарушения като резултат от хронично заболяване. Жената през 2005 год. е на 58 г. с хипертония трета степен и исхимична болест на сърцето. Участничката е изключително мотивирана. След обучението се чувства по-спокойна и по-устойчива.



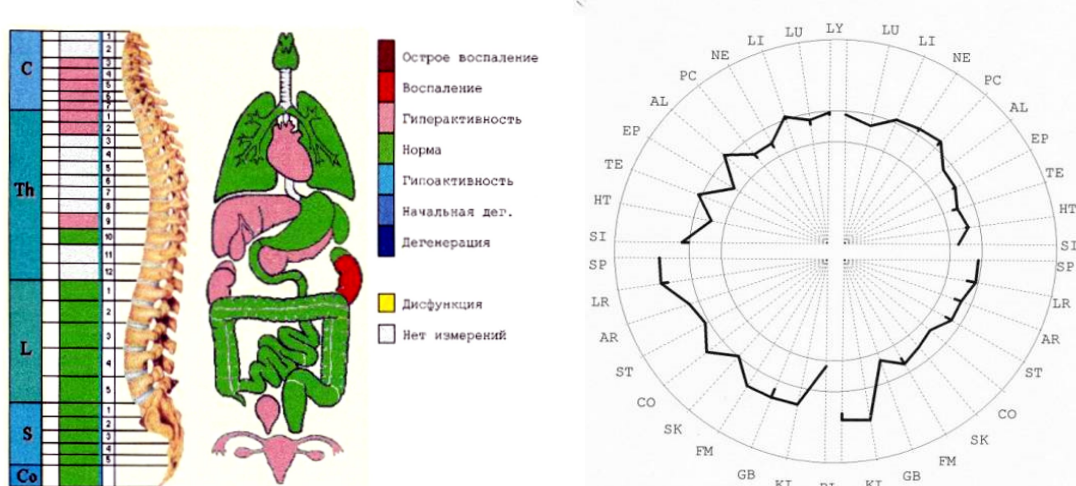
²³ К. Ламбова, Д. Илиева, Паневритмията- възможност за хармонично развитие на хора в напреднала възраст, трета научна конференция „Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото”, 2007,

При първоначалното измерване „Преди игра на паневритмия“ наблюдаваме силно начупена крива.



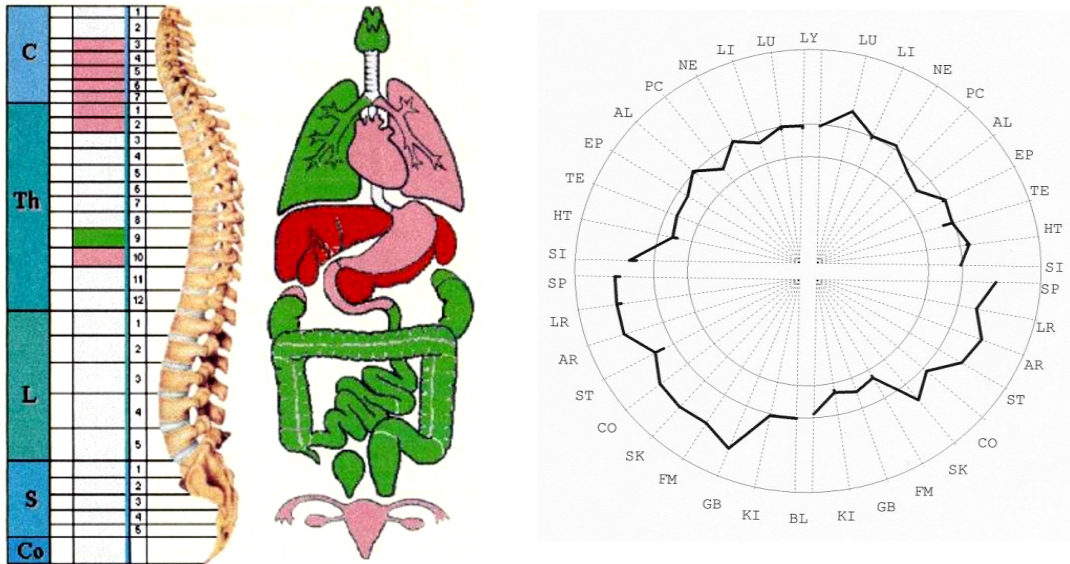
Прави впечатление, че при второто замерване „След игра на Паневритмия“ се активират и по-изразени са хиперфункциите на: нервна система NE, алергия AL, далак-панкреас SP, черен дроб LR, мастна и мускулна тъкан FM отдясно, жлъчка GB, левият бъбрек KI, мастна и мускулна тъкан от ляво FM, стомах ST, далак-панкреас SP, сърце HT.

Ето промяната при замерването **След 2 седмици интензивна игра - 3 пъти седмично- непосредствено преди и след игра**

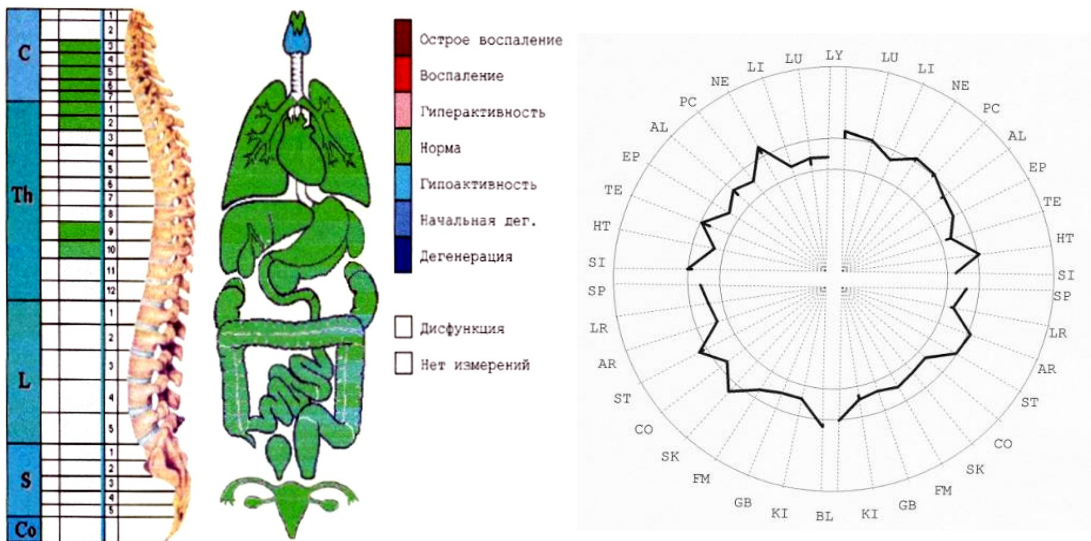


След 3 дни интензивна игра при замерването „Преди игра на Паневритмия“ - вляво остават непроменени единствено „пикочен мехур – полова система“ BL и „бъбреци“ KI, докато всичко останало се прибира в зоната на здравето. А отдясно функциите остават непроменени, като в хиперфункция влиза „съединителната тъкан“ CO.

При замерването „След края на Паневритмията” това което е в хипофункция отляво влиза в хиперфункция, паралелно на хиперфункциите отдясно, за да се подкрепи хармонизирането.

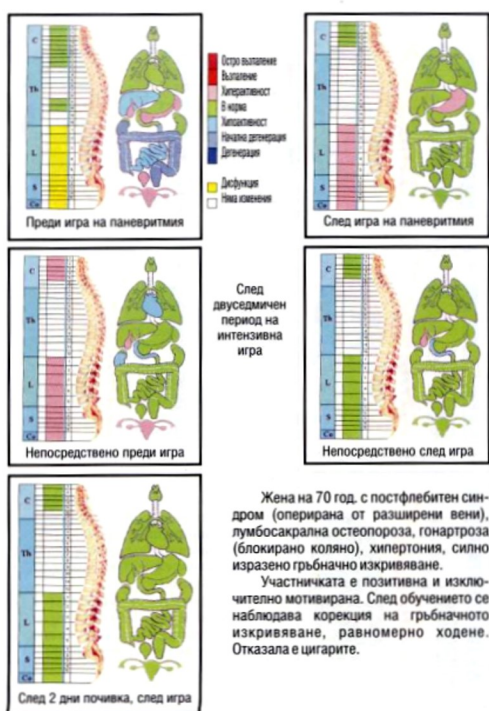
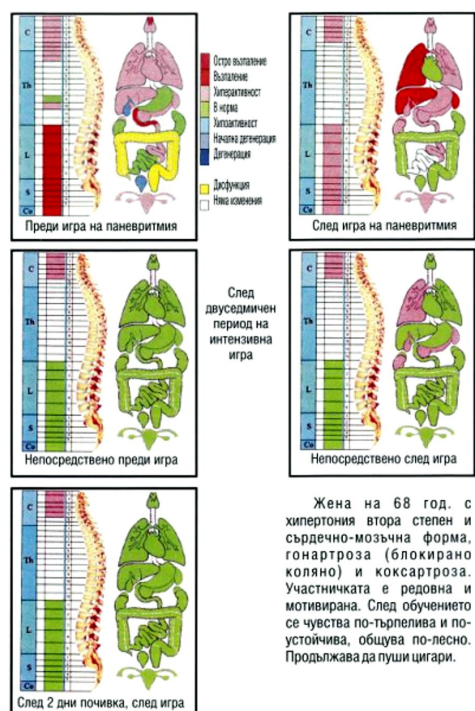
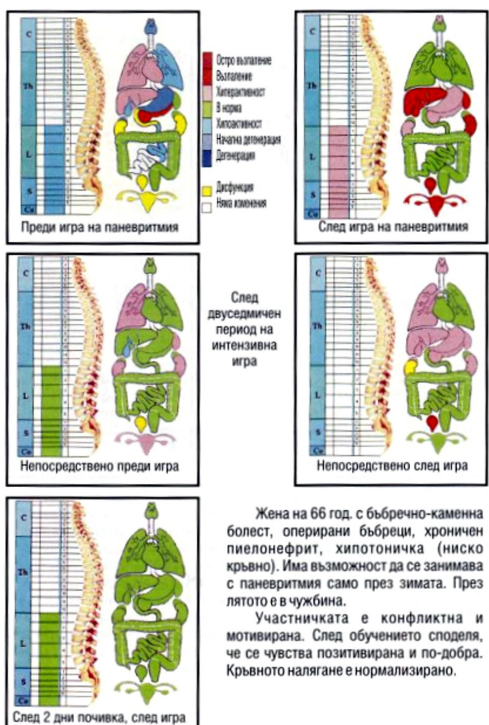
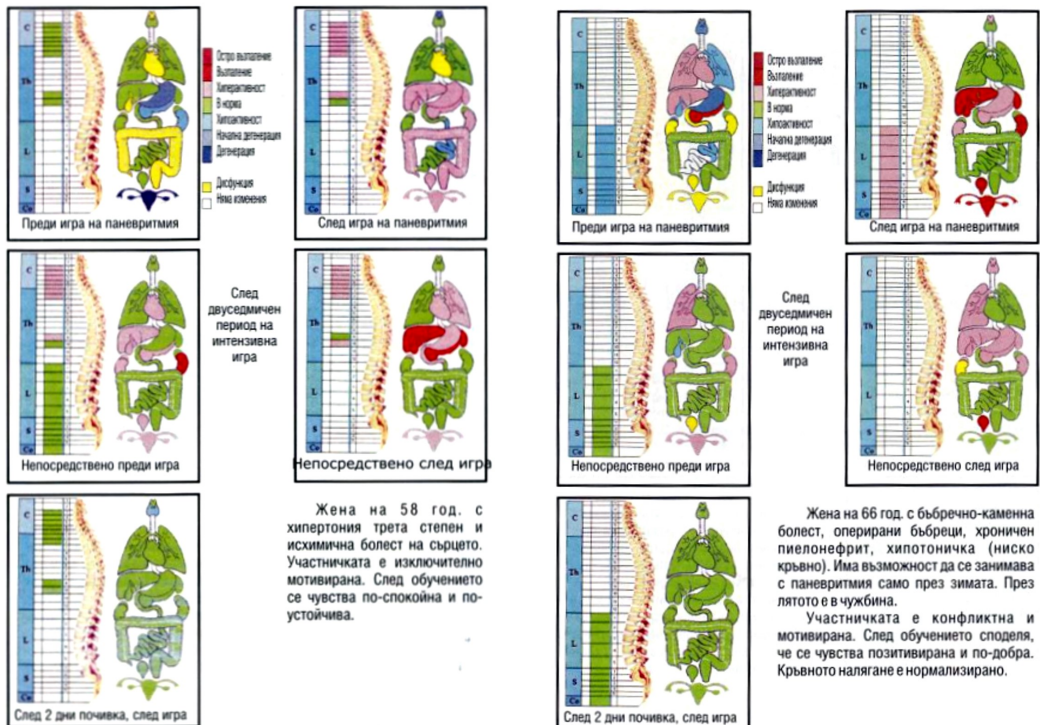


Последното измерване е след два дни почивка „Непосредствено след игра”. Това е доказателство за продължаващото въздействие дни след като нямаме пряко въздействие с паневритмията.



Ако сравним резултатите от първото и последното измерване се наблюдава постепенно заобляне на кривата и накрая тя влиза в коридора на здравето, което е свързано с хармонизацията на организма.

Ето диаграмите на случая който разгледахме, а при другия също интересен случай наблюдаваме дисфункция на бъбреците, поради операция на бъбреците и хроничен пиелонефрит.



След двудневна почивка при 17-те изследвани се наблюдава спад в активността на меридианите стомах, далак- панкреас и черния дроб и преразпределение на енергията до пълен баланс или всички стават зелени. Това показва, че резултатите са тенденция, а не случайност.

Остава загадка какви меридиани и връзки организмът ще изработи, за да се справи, за да се оздрави.

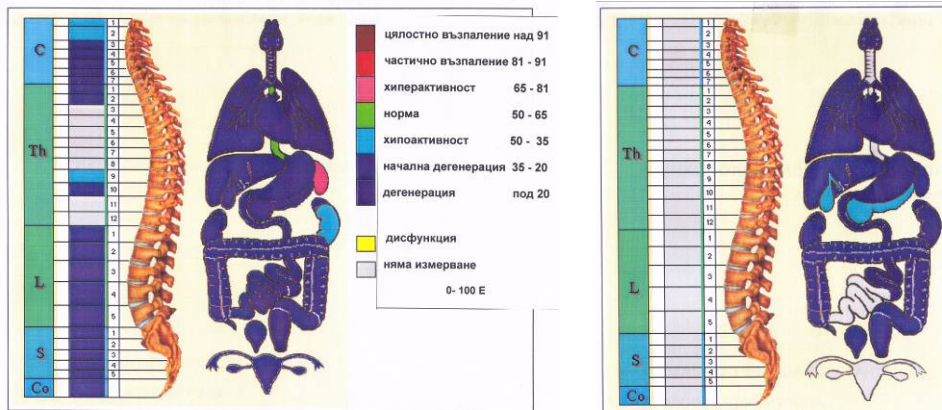
Изследването доказва, че Системата Паневритмия задвижва регулацията, осигурява по-добро здравословно и функционално състояние, дава устойчиви резултати. Хиперфункциите, хипофункциите и дисфункциите са овладяни. Реакциите на тялото са индивидуални, но след 2 дни почивка всички са зелени.

Диабетът е хипофункция на панкреаса. Регулацията по меридиана далак - панкреас е доказателство, че паневритмията е профилактика на диабета.

При събеседването всички участници споделят, че е подобро самочувствие, значително са намалели субективните оплаквания и обективно установени патологични отклонения, повишени са физическата издръжливост и психическата устойчивост, подобрена е комуникативността и се наблюдава редукция на телесното тегло.

Гарантиран ли е този ефект при изпълнението на паневритмията? Центърът по квантова медицина даде отговор на този въпрос като ни предостави резултатите от изследването на жени - дългогодишно практикуващи паневритмия. Всички диаграми са сини или се наблюдава хипофункция.

Това са резултатите преди и след игра на 49 годишна жена, която дълги години редовно играе паневритмия до телевизионната крула в София.



Вероятно тази жена не е посещавала курс за обучение или ако все пак е посещавала курс, то той е бил краткотраен и тялото не е имало време да задвижи механизма на регулация. Друга възможност за такъв резултат е когато панев-

ритмията се учили в кръга. Затова Петър Дънов - Учителя не е одобрявал обучението в кръга. Тези резултати доказват твърдението Му „Упражненията, които играете трябва да се коригират. Тъй както ги правите вие губите голяма част от енергията, която би трябвало да придобиеете. Вие прахосвате енергията, която имате, а и тази, която придобивате я губите.”(Тайни и откровения, 6 май 1936г.)

Всичко, което разгледахме до тук доказва, че паневритмията работи, когато ти работиш, като се усъвършенстваш.

Резултати от анкетно проучване

Красимира Ламбова

През 2010 год. се проведе анкетно проучване сред участниците от Група „ЗДРАВЕ“ гр. Варна, като са анкетирани 61 жени. Проучването е проведено от Красимира Ламбова. В таблица 1 е изложен здравният статус на анкетираните, като е направено групиране на по - често срещаните заболявания.

Таблица №1

№	Група заболяване	Участници	
		Брой	в %
1	Без заболявания	5	8
2	На опорно - двигателния апарат (гръбначни изкривявания, остеопороза, коксартроза, счупвания, травми, шипове и др.)	24	39
3	На сърдечно съдовата система (хипертония, атеросклероза, заболявания на сърцето, разширени вени и др.)	34	56
4	На ендокринната система (диабет, щитовидна жлеза и др.)	13	21
5	Оперирани (вкл. онкологично)	13	21
6	На психиката (депресия, агресия, нарушения на съня, след стресови състояния и др.)	19	31
7	Други	18	30

Общият брой в графа “участници” е по-голям от броя на анкетираните поради наличие на повече от едно заболяване на участник. Заболяванията са медицински регистрирани и хората са споделили за тях в анкетата.

В Таблица 2 са показани отчетените от участниците резултати по групи заболявания.

Таблица №2

№	Отчитане на подобрение	Участници	
		Брой	в %
1	Опорно - двигателен апарат	26	43
2	Сърдечно - съдова система	9	15
3	Ендокринна система	2	3
4	Психика (нарушение на съня, депресия, след стресови състояния)	57	93
5	Други (физическа издръжливост, работоспособност, неврологични проблеми и др.)	36	59

Изводи

1. 43% от анкетираните са на възраст от 60 до 70 години; 28% - от 70 до 80 години; 20% - от 50 до 60 год. Това показва, че физическото натоварване по време на занятие от 120 минути се понася добре от хора на посочената възраст. Нуждаят се от почивка обикновено участниците от начинаещата подгрупа през началните месеци на обучение и участници в тежко здравословно състояние.

2. Анализът на здравния статус показва, че на всеки участник в анкетата се падат средно по две заболявания: 56% от анкетираните имат заболявания на сърдечно - съдовата система; 39% - на опорно - двигателния апарат; 21% - на ендокринна система; 21% - на психиката.

3. Резултатите от анкетата относно оздравителното въздействие на системата Паневритмия показват, че то е най – изразено (93%) върху настроението, концентрацията, общуването, съня, страха и др. Този висок процент се обяснява с ролята на Паневритмията за социализация на възрастните хора в групата.

4. Въздействие върху физическата издръжливост, работоспособност, неврологични проблеми отчитат 59% от анкетираните. Работещите участниците споделят, че играта на Паневритмия им осигурява възстановяване на силите, премахване на умората, стреса и ги подготвя за новата седмица.

5. Следващо по сила е въздействието върху опорно - двигателния апарат – при 43% от участниците. Те отчитат, че по време на игра и след нея болките изчезват или значително намаляват. Възстановява се нормалното движение на

крайниците, което е било ограничено поради счупване, травма или друго заболяване. Страдащите от остеопороза, коксартроза отчитат подобрене.

6. При заболяване на сърдечно - съдовата система се наблюдава значително по- малък процент на отчелите подобрене – 15% спрямо процента на заболелите – 56%. Изключение прави подгрупата, която работи от 6 години. При тях подобрието е 36%.

Това се обяснява с продължителното обучение и с усвояването на цялата система от упражнението.

7. Ниският процент на въздействие върху ендокринната система може да се обясни с това, че е нужно повече време и допълнителни грижи от лекар.

Резултати изнесени пред учени от Русия, Литва, Украйна И България



На 23 август 2012г. участници от 2-та международната конференция „Изкуството - източник на здраве“ гостуваха на група „Здраве“ във Варна.

Конференцията се организира от Източно - европейската асоциация по арт-терапия, която се ръководи от проф. д.ф.н,к.пс.н Владимир Никитин. Той е завеждащ Катедра по философска антропология и арт-терапия в Института по психология и педагогика в Москва. На срещата присъстваха още: проф.Нели Бояджиева- д.п.н. в катедрата по „Социална педагогика и социални дейности“ на СУ „Св.Кл.Охридски“, официален регионален представител за България на Източно-европейската асоциация по Арттерапия и член организационния комитет на Конференцията; проф. д.пс.н.Витас Гудонис Витаутас от Катедрата „Социална педагогика“ в Шауляйския университет в Литва, академик в Академията на педагогическите и социални науки на Русия; проф. д.пс.н. Игор Вачков - приказкотерапевт от Московския градски психолого-педагогически университет(МГППУ); доц. д-р Светлана Вачкова - зам. ректор на Московския градски педагогически университет; доц д-р Наталия Матвеева - ректор на Института по психология и педагогика, Москва; доц.д-р Неволе Бражене от Литва; Татяна Веремеенко - художник-дизайнер от Николаев, Украйна; Янина Ковалчук - Украйна; Елена Двойченко - практикуващ психолог – Киев.

Всички резултати, изнесени на срещата и описани по – долу, са удостоверени с епикризи и становища на лекуващи лекари, доказващи здравословното

състояние при постъпване в групата и настъпилите промени при играта на Паневритмия.

В.К.- 75 год.(родена през 1936 г. с висше образование, в групата е от 2004 год.) *Обучава се 8 години. Играе 28-те упражнения и „Слънчеви лъчи”. Сега изучава „Пентаграм”.*

Здравословното състояние до постъпване в групата: Диабетичка от 22 год. От 8 год. е на инсулин. От 10 год. лекува диабетна полиневропатия. Хипертония втора степен. Гонартроза – шипове в двете колена. Изпълнява упражненията един път седмично.

„Първите стъпки в Паневритмията направих през 2004 г. Основателка съм на първата експериментална група във Варна. След 8 год. игра мога да кажа, че системното изпълнение на Паневритмия повлия върху физическото и психическото ми здраве. Високото ми кръвно налягане с долна граница 105, което беше открито преди 40 години, сега се запазва в границите 130-140/ 80. Стойностите на кръвната ми захар все по - рядко се покачват над 8-9 mmol. Понякога по обед тези данни спадат до 4,5-5,6 mmol, като няколко пъти това е след два часа игра на Паневритмия и час ходене пеша при прибирането ми до дома. От шест години не е променяно приеманото количество инсулин - 30 единици на ден при два приема.

Диабетиците в България два пъти в годината имат право на вливания на медикаменти за полиневропатията. Резултатите след ежегодните годишни прегледи при невролозите и изследванията в г. Девня и в транспортна болница във Варна чрез електромускулна графия показват, че въпреки дългогодишното диабетно заболяване се наблюдава леко увредено общо състояние. В тези епикризи е записано, че няма патологични рефлексии. Запазена е дълбока сетивност. Запазени са по сила, обем и скорост движенията на четирите крайника. В нормата са мускулният тонус, походката и психическият статус.

През 2003 год. имах счупване на глезена на левия крак. През декември 2011 год. получих счупване на лъчевата кост на китката на лявата ръка. След гипса ръката се възстанови много бързо и вече мога да си свивам юмука.

След 8 години практикуване на Паневритмия холестеролът ми е намален от 8 на 6,5 при запазване на тенденцията без медикаменти.

Запазва се и се поддържа добра жизненост и постигане на положително и спокойно отношение към проблемите.

Имам хоби да пея. Паневритмията ми дава сили и възможност да участвам в хоров състав и вокална група за руски песни, с активна концертна дейност.

През някои месеци имаме по няколко участия. Затова съм много благодарна на възможността да изучавам Паневритмия и да бъда сред приятели.”

М. К.- 66 год. (родена 1946 год. - със средно-специално образование) *В групата е от 2010 год. 2 години редовно посещава заниманията, усвоени са 28-те упражнения. От есента на 2012 год. ще изучава „Слънчеви лъчи”.*

„През 2007 год. след падане започнах да имам силни болки в лявата тазобедрена става. Движенията ми станаха ограничени и болезнени. Получих скъсяване на левия крак с 2 см и лекоотточна лява подбедрица с разширени вени. Болките непрекъснато се увеличаваха. Биеха ми инжекции. Пиех лекарства. Достигнах на два часа да пия болкоуспокояващи. Не зная дали сте пили подобни лекарства, но *аолинът* мен ме успокояваше само за 3-4 часа. Стигна се до лекарски съвет за изкуствена става.

През юни 2009 г. ми направиха скенер, на който откриха, че съм развила костна туберкулоза на тазобедрената става. Ставата се е разложила и шийката е изтъняла. Костта е хлътнала в таза и е притиснала седалищния нерв, което е спомогнало за болките. Четири месеца лежах в болница. След това в къщи лекувах туберкулозата 1 година и половина с по 18 хапчета три пъти на ден. Съветът на лекарите беше да ходя с патерици. Да внимавам как се обръщам вечер в леглото, за да не счупи шийката на ставата. Превърнах се в травмиран човек. Една година лежах в къщи. Натрупах килограми. Още по-тежко ми стана на ставата.

В един момент реших да се взема в ръце и да се лекувам нетрадиционно. Лекарят ме посъветва да си поставя изкуствена става, а аз реших да възстановя ставата. Септември месец постъпих в групата по Паневритмия след съвет на лекарката, лекуваща костната туберкулоза, да започна поносима за състоянието ми гимнастика. Заедно с Паневритмия правех и масажи с топли минерали.

Когато започнах, след всеки две крачки се налагаше да почивам (правилото в групата беше почива се при нужда, по собствена преценка). Куцах и бях преведена.

След всяко занимание и с всяко ново упражнение виждах прогрес, въпреки че получавах и реакция. Когато изминавах 100 м с ходене получавах ужасни болки, които постепенно отшумяваха. В къщи правех паневритмичната стъпка и това много облекчаваше болките ми.

В 2011 год. си направих първата снимка и лекарите видяха, че ставата е започнала леко да се уплътнява. Решиха, че е временно. Но на последната снимка през февруари 2012 год. се установи вкалцяване на периартикуларно ляво, уплътнен ацетабуларен ръб при запазена ставна широчина вляво.

Наложи се да посетя отново лекарката, която лекуваше костната туберкулоза. Последно, преди две години, ме бе видяла приведена и с 2 см скъсяване на крака. Сега отдох с всички изследвания. Когато отворих вратата на кабинета, лекарката пишеше нещо на компютъра. Тя ме покани да седна. След като спокойно седнах, лекарката ме погледна и ми каза да се изправя. Когато ме видя сподели, че съм излязла като феникс от пепелта. След това ми обясни, че са скрили от мен, че след заболяване от костна туберкулоза костта не се възстановява, получава кисти и омеква. Затова, за да предотврати появата на кистите при това заболяване, се прави химеотерапия, но много хора са оставали сакасти. Аз успях с Паневритмията за възстановяване ставата си. Заключение е, че се е получило уплътняване на костите. Костта се изгражда. Паневритмията ме научи да не куцам.”

Като цяло се отчита подобряване на общото състояние, намаляване на болките, корекция на стойката, намаляване на обиколките на тялото при запазване на теглото (възстановяване на мускулатурата).

В. П. - 72 год.(родена 1940 год.,със средно-специално образование) *В групата е от 2010 год. От 2 год. играе Паневритмия, като са усвоени първите 28 упр. От октомври 2012 год. започва изучаването на „Слънчеви лъчи”.*

„С две заболявания съм: стенокардия (исхимична болест на сърцето, лекувана с бетаблокери) и в резултат от падане получих спондилоза със стопяване на два диска и половина на гръбнака в областта на кръста и засегнат нерв, при което имах силни болки в краката. Минах лечение с нивалин - българското лекарство, което се взема при детски паралич. На всеки три месеца трябваше да ходя на йонофореза с нивалин. По професия съм лаборант - химик и не обичам да вземам лекарства, защото зная, че увреждат черния дроб и бъбреците.

След първата година от обучението по Паневритмия спрях бетаблокерите. Шест месеца след това отидох на проверка за сърцето. И лекарката заяви, че мога да не ги вземам. Дори видеоозонът потвърди, че нямам склероза на клапите.

От една година не пия лекарства за стенокардията и не ходя на йонофореза. Чувствам голяма полза от упражненията, защото вече ходя съвсем изправена, а преди ми се налагаше на 200 - 300 м да сядам за почивка. Сега, като играем в Морската градина, ходя пеша 2 км, играя 1 час и половина и отново изминавам 2 км, без да сядам. Много съм доволна. В момента не пия никакви лекарства. Започнах обучение за работа с компютър.”

А. Д.- 69 год. (родена през 1946 год. с висше образование). *В групата е от 2007 год. В момента изучава „Пентаграм”.*

„От 4 години съм член на групата по Паневритмия. Преди 30 година преживях операция на лявата гърдата от киста и на уретера също отляво. Последната ми операция е мозъчно – черепна, направена през декември 2004 год. Тумор и две кисти бяха извадени от главата ми заедно с част от бялото вещество. В следствие развих дясностранна централна хемипареза, остатъчна афазия, симптоматична епилепсия и др.

Когато дойдох в групата, имах блокаж на говора - не можех да говоря. Ходех приведена. Имах много чести припадъци. Понякога ставах агресивна, без да мога да се контролирам, което ми създаваше допълнително безпокойство. Често ми се случваше да се събуждам в бърза помощ, след като съм излязла на разходка.

Въпреки предписанието, да не ходя сама, търсех начин да си помогна. Къде ли не ходих, дори стигнах до йога, но като разбраха за мозъчната операция, ме отпратиха. Веднъж случайно видях групата в парка и попитах дали мога да се включа. Тогава водещата ми отговори със „заповядайте“. Едва не получих поредния си припадък от радост.

Бях много редовна в заниманията, но не можех да изкажа това, което исках да споделя. Още не знаей имената на упражненията, но започне ли музиката заигравам упражненията. Мога много.

След всичките изненади, които поднасях на моето семейство, съм благодарна на групата, защото отново се установих в обществото, макар че когато се събирахме, бавно ми идваше онова, което искам да кажа.

С играта непрекъснато получавах от групата позитивно послание. Рисувах на книжката какво трябва да правя. Много съм благодарна на Краси, която нежно ме подхваща и не мога да не се науча.

Приемам само един медикамент малко по - силен, тъй като отново се бе появила нова киста, а и трябва да се влияе на кръвното заради операцията, но се чувствам бодра, жизнена, работоспособна. Излизам без придружител, значително са намалели припадъците, в кондиция съм и гледам внучето си. Чувствително е подобрен говорът ми. Много по - спокойно и по - реално приемам живота. На всеки казвам и обяснявам какво е Паневритмията. Чувствам се пълноценен човек, възвърнал своя интелект, който може да каже „благодаря“. Поклон пред Паневритмията!”

Е. И. - 55 год. (родена в 1957 г. със средно-специално образование). *В групата е от 2008 год. В момента изучава „Пентаграм“.*

„Занимавам се 5 години и 3 месеца с Паневритмия. Разболяла съм се на 49 год. Моето заболяване е доказано чрез ренгенови снимки, ренгенографии от

ортопеди и невролози. Имам биоконтрактура, коксартроза, билгонартроза и спондилоартроза на лявата тазобедрена става.

Преди да започна да се занимавам с Паневритмия, бях 30 дни неподвижно на легло с възпаление на нерви, които минават през гръбначния стълб, слизат към тазобедрените стави, към коленете и долните крайници, които бяха обездвижени на 100 %.

Възстановяването беше трудно. Два месеца бях със страхотни болки. Приемах обезболяващи. Коленете ми се подуха. Направиха ми по 20 инжекции във всяка тазобедрена става. После по 10 инжекции в коленете. След това обратно в тазобедрената става, докато се освободят тези нерви на гръбначния стълб. След това ми направиха рентгенография на част от гръбначния стълб. Тогава се установи, че четвърти и пети лумбални прешлени са напълни изтрити, което създава тази болка при голямо натоварване.

Започнах в къщи да се уча да ходя като малко дете с по две крачки. В последствие на метри, с излизане от кооперацията и до колата. И така в продължение на 3 - 4 месеца.

Благодаря на жената, която ме доведе в групата по Паневритмия. Когато вървях, ходилата ми не можеха да стъпят изцяло. Съпругът ми ме оставяше с колата на спортната зала и след това в продължение на 45 мин. се придвижвах до поляната в парка, а сега това разстояние го изминавам до 10 мин.

Отначало играех само загрявката. Но тя много ми помогна, защото ходилата започнаха да стъпват и по - лесно ходех. Есента, като започна обучението в зала, бях изключително редовна, без никакви отсъствия.

По примера на параолимпийците, като гледах как се справят, реших, че аз също ще мога да се справя. В медицинския център ходех да си правя електро-лечение и магнитолечение два пъти годишно на пролет и на есен по 10 сеанса, което ми се полага по здравна каса. Една цяла календарна година от началото на лечението, докато играех Паневритмия, приемах и медикаменти.

На втората година реших да спра медикаментите, защото всички лекарства за опорно - двигателния апарат увреждат стомаха и червата. Започнах да се лекувам само с Паневритмия до настоящия момент.

Правя рентгенови снимки, които показват, че болестта ми няма никакво движение. Застопорена е както в началната фаза. Есента ходя на санаториум.

Тази година бях на трето ниво - изучаване на „Пентаграм”. Налагаше се да играем дори по 3 часа. Така в дните на обучение ходех 3 км пеша, 3 часа играех и отново изминавах 3 км пеша без сядане до някоя спирка на автобуса, с който да стигна до дома си.

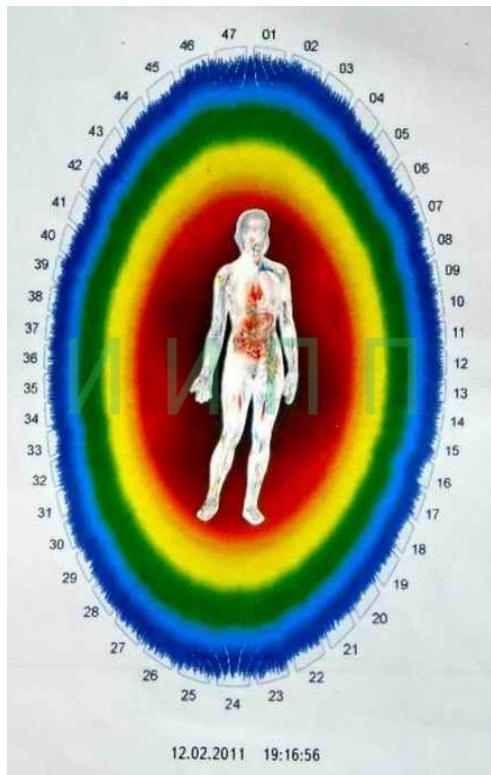
Пожелавам на всички крепко здраве и да се чувстват така добре като мен.

Нека да обясня нещо много важно. Не искам да оспорвам официалната медицина, но в началото след електромагнитния резонанс лекарят ме учеше как се ходи с канатка. Обясняваше ми как да пренасям тежестта на тялото и да стъпвам с краката. Обясняваше ми как в следващите години ще бъда на инвалидна количка. Но аз му заявих, че нещата могат да бъдат и различни. Костната ми плътност е нормална, нямам болки, подобрена е подвижността на ставите ми и аз се чувствам отлично.”

Наблюдава се лекота, подвижност и координираност на движенията. Емоциите са овладени. Активна е при изразяване на позиция.

Д. Г.- 60 год. (родена в 1952 г., образование полувисше - медицинска сестра) *В групата е от 2005 г. В момента изучава „Пентаграм”*

„Бях на 42 години и преживях три тежки операции - две коремни, а третата най - тежката карцином на гърдата, като през 1995 г. ми направиха лапарохистеректомия билатералис (имало е тумор, но не карцином). А след 2 месеца - холецистектомия и холедохотомия. След още 2 месеца вече имах карценом гландуле маме декстра. Последва квадрантектomia и 13 лимфни възли бяха оперирани. Направиха ми 25 лъче терапии.



Благодарение на Паневритмията се чувствам силна, заредена с енергия. Контактът с природата ме зарежда. След операциите беше отслабена имунната ми система. Много боледувах. Приемах много лекарства, за да се справям с честите вирусни заболявания. Вземах антидепресанти. Постоянно пиех *Ксанакс*. Не можех да спя. Бях развила хипертония II степен.

С Паневритмията напълно се възстанових. Не вземам вече лекарства. Сънят ми е възстановен и нямам хипертония. Вече не вземам антидепресанти. Чувствам се с добър тонус и не усещам безсилие и умора. Подобрено е оросяването на мозъка ми. Чувствам свежест и яснота в главата.

Миналата година си направих диагностика при Сергей Копбаев – д-р по енерго - информационните науки, енерго - терапевт. Каза ми, че благодарение

на Паневритмията при тези операции имам изключително плътна аура. Показа ми снимките на други млади хора, на които аурата беше назъбена и изкривена. А моята е идеална - гладка, равномерна и присъстват всички цветове. В неговата практика само един човек е имал такава аура, но той не е бил болен.”

М. З. - 69 год. (родена 1943 г., образование висше, к.т.н., инж.) *В групата е от февруари 2007г.*

„Аз искам да обърна внимание на още няколко аспекта от въздействието на Паневритмията. През 1995 год. съм оперирана с тотална лапарохистеректомия. В 2004 г. се преместих окончателно да живея във Варна, за да се грижа за родителите си. Изгубих средата си. Вече нямах колегите от София.

В 2007 год. започнах да се занимавам с Паневритмията, след като бях загубила родителите си и останах сама. Имах лошо настроение. Стойката ми беше приведена. Диспансеризирана съм за хипертония II степен и атрофия на лява митрална клапа. Имах спондилоза със сплескан прешлен и начална форма на коксартроза вляво.

От както се занимавам с Паневритмията, в продължение на 5 години и половина, най - напред ми се подобри стойката. Значително намаляха болките в гърба. След това се подобри и настроението. Станах по - спокойна, по - овладяна в емоциите. Развитието на коксартрозата е в застой.

Много съм доволна. Тук намерих среда, която осмисли живота ми. Осигури ми възможност за нови контакти и приятелства, благодарение на което водя пълноценен и разнообразен живот. Имаме интересни допълнителни дейности, срещи и екскурзии. Сега се чувствам отлично и съм много благодарна на групата.”

К. Б. - 71 год. (родена 1941 год., образование висше). *Постъпва в групата 2008 год. В момента изучава „Слънчеви лъчи”.*

„Моето свидетелство за Паневритмията е следното: На 02 .02. 2008 год. постъпих в групата по Паневритмия. Бяха изминали 12 години, откакто загубих много скъп, важен в живота ми човек – съпруга ми. През тези 12 години имам над 100 припадъка в резултат на стрес. След 1 година и 7 месеца игра на Паневритмия на 4 септември 2009 год. ми е последното припадане до днес.

Разбрах, че за да има ефект Паневритмията, важно е обучението. Бих казала: това е най - важното. Получавахме обяснение за всяко движение на физическото тяло и ефекта върху психиката. Научих се да наблюдавам тялото си и да следя за качеството на изпълнението. Това е чудесно.

Бих обърнала внимание на другия аспект на Паневритмията - създаване на социални контакти. Цялата група сме приятелки, помагаме си.

Преди 8 месеца, точно на Коледа, в хаоса на нашите пътища загубих своята 12 годишна внучка (*тя е блъсната при преминаване на пешеходната пътека пред дома на баба си*). Три месеца не бях в състояние да ходя на Паневритмия. От групата непрекъснато ми се обаждат и тук е моментът да им благодаря за търпението към мен, съпричастността и подкрепата. Ако не беше Паневритмията, аз нямаше да мога да преживея тази трагедия. На четвъртия месец започнах отново да играя Паневритмия. Цял месец по време на игра плачех. Но всички ми казаха - ти можеш, давай. И аз продължих."

К. А. – 70 год.(родена 1942 г, образование висше) *Постъпва в групата 2007 год. В момента изучава „Пентаграм”.*

В групата постъпва със следните диагнози: Стеатоза на черен дроб от 1980 год.; дифузна гуша от 1992 год; камък в пикочен мехур от 1990 год., като на 12 годишна възраст е преболедувала възпаление на бъбреците. Лекува се при Петър Димков.

В 1987 год. ѝ е направена мозъчна операция на кистозно образование 3 на 3 см, което се намира в лява париетална област на церебрума подкорова на 2-3 мм.

Започва заниманията по Паневритмия през м. февруари 2007 год. с висока тревожност като активен пушач. Посещава редовно заниманията. При прегледа през м. юни 2007 год. се установява, че възлите на дифузната гуша са прибрани и хормоналното лечение е спряно в продължение на една година. Приемането на хормона е възстановено в най - малка концентрация с цел превенция. В резултат на Паневритмията е подобрена работата на ендокринната система.

От влошеното здравословно състояние са нарушени задръжните функции на пикочния мехур, което предизвиква непрекъснати притеснения и ограничения. В момента вече не се страхува, че не може да контролира функциите на тялото си и дори изпитва чувство на свобода. Предприема дълги пътувания.

Намалила е цигарите до 5 броя на ден. Участва активно в отглеждането на внуците си от раждането им, които в момента са на 9 и на 2 години.

Наблюдава се чувствително подобрение на съня и значително спадане на вътрешното напрежение. Чувства се психически стабилна, физически работоспособна, с добро настроение.

Л. В.- 78 год. (родена 1934 год. в Одеса, с висше образование). *Постъпва в групата през май 2004 год. (групата е създадена на 13 април 2004 год.). В момента усъвършенства цялата система Паневритмия.*

В експертното решение на ТЕЛК от 27.02. 2003 год. е посочено: тежки циркулаторни смущения от венозен произход с трофични язви; двустранен лумбо-

сакрален радикуларен синдром с спондилоартроза с чести обострения; ограничени и болезнени движения в дясната колянна става с деформация; остеоохонроза изкривяване на поясния отдел на гръбначния стълб; лекостепенна хипертония; катаракта. В краен резултат 78,13% намалена работоспособност, II група инвалидност.

„Дойдох в групата в ужасно физическо състояние. Не дойдох, а пропълзях. Пушех като влак. Преминала съм през многобройни стресови състояния, свързани със семейството и децата ми. Преживяла съм Втората световна война.

Продължавам да играя без прекъсване до настоящия момент въпреки продължаващите стресови ситуации в семейството (децата ми живеят в чужбина) и смъртта на съпруга ми след дълго боледуване. Вече две години се справям сама.

Успявам да изпълнявам Паневритмията на добро ниво, с голямо желание, упоритост и удоволствие (изпълнението е придружено с болки при движение).

Резултатите са налице: нормализира се кръвното ми налягане. Нормализира се в определена степен и психичното ми състояние. Осма година не пуша. Паневритмията ми помогна да се организирам, за да прекратя пушенето и дори да не се дразня, намирайки се между пушачи. Най - важното – часовете, прекарани с Паневритмията, ми дават сили да понасям много неща, създават ми добро настроение и ми помагат да си справям с живота.

При перспективата за инвалиден стол през 2003 год. аз продължавам да се движа, живея сама, напълно обслужвам себе си и дома си без помощ. Успявам да играя всички упражнения.

Преди години, когато посещавах семейния си лекар и му споменах, че съм започнала да играя Паневритмия, той се отнесе скептично. Докато днес професионалният му съвет е да не се отказвам.

Обичам Паневритмията и вярвам, че ми помага. Благодарна съм на Петър Дънов.”

ИЗВОД: КАТЕГОРИЧНИ СМЕ, ЧЕ ТЕЗИ РЕЗУЛТАТИ СЕ ДЪЛЖАТ НА МОДЕЛА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА, ИЗРАБОТЕН В РАЗЛИЧНА СТЕПЕН ПРИ ВСЕКИ ОТ ЦИТИРАНИТЕ ПО-ГОРЕ УЧАСТНИЦИ.

ЗАТОВА МОЖЕМ ДА ТВЪРДИМ, ЧЕ ПАНЕВРИТМИЯТА ИЗГРАЖДА ЗДРАВЕ.

Резултати от 12- годишно наблюдение в периода 2004 - 2016 год.

Красимира Ламбова

Ако обобщим 12 годишно наблюдение при обучение и усъвършенстване на изпълнението на паневритмията при възрастни до 80 год., то наблюдаваният ефект върху здравето е:

1. Намаляване и изчезване на болките по тялото;
2. Регулиране и нормализиране на кръвното налягане;
3. Подобряване на равновесието и координацията на движенията;
4. Подобряване на кръвообръщението (при студени крака, нарушено оросяване на мозъка);
5. Подобряване подвижността на ставите;
6. Овластяване и подобряване при остеопороза и коксартроза;
7. Повишаване на устойчивостта на организма при студ и жега;
8. Повишаване на работоспособността и физическата издръжливост;
9. Подобряване (промяна) на телодържането;
10. Възстановяване на функциите на тялото;
11. Подобряване на общото състояние на организма при заболяване на щитовидната жлеза и диабет;
12. Изчезване на умората;
13. Подобряване на настроението, съня и концентрацията;
14. Успокояване при тревожност и страх;
15. Промяна в поведението (адекватност на реакциите, спокойствие при вземане на решение).

Търсене на обяснение за наблюдаваните резултати

Резултатите са изумителни! Та тези възрастни жени са в края на своя живот, когато клетките започват да умират и тялото навлиза в дегенерация. Голяма част от тези жени са останали сами.

Как е възможно? От екрана ежедневно ни залива неположителна информация, като по-голямата част от нея е свързана с корупция, болести, нашествия, природни бедствия, при което мозъкът започва да мисли че това е точното съотношение на отрицателното към положителното или „Това се случва с мен“.

Според учените 90% от дългосрочното щастие се определя от начина по който умът ни обработва информацията за света. Или лещите, чрез които умът Ви вижда света, оформят реалността ни. (Колко сме доволни, че в света живеем)

75% от работните успехи се определят от оптимизма ни, социалната ни подкрепа и способността ни да виждате стреса като предизвикателство вместо заплаха.

Ако можем да повдигнем нивото си на положителност в настоящето и мозъкът ни го преживява, тогава той действа значително по-добре, отколкото когато е отрицателен, неутрален, апатичен или стресиран.

Ако ние знаем, че **всяка мисъл създава нашето бъдеще чак на клетъчно ниво**, то тогава ние имаме нужда да се чувстваме добре със себе си и с начина, по който общуваме със света около нас.

Ние не само преживяваме нашите емоции, а те управляват всяка система в тялото ни, защото е двупосочна комуникация между мозъка и тялото.

Неврологично е доказано, че при изпълнение на еднакви движения при изпълнение на еднакви движения при различните хора се активират едни и същи неврони, при което можем да предадем определена емоция, която не сме способни да изразим чрез думи.

Ако искаме да формираме нов начин на мислене, то условието е **да създадем нови неврологични пътища**.

Но за да направим промяна в мисленето, необходимо е **да осъзнаваме всяка своя емоция** и да правим такива **избори, които са актуални за настоящия момент**, а не са базирани на миналото.

Начините, по които реагираме на външни дразнения, се превръщат в сложни и утвърдени невронни пътеки, които **се активират автоматично и управляват ежедневието ни** несъзнавано от нас.

По време на общуването, огледалните ни неврони се възбуждат и взаимодействат помежду си. Те са барометър на социалността ни и подпомага повишава нивото ни на емпатия.

Тогава вероятно паневритмията способства за увеличаване **потенциала на нашата емпатия**, тъй като ние общуваме посредством движенията, а песните са наситени с модели на отношение на слънцето към всичко живо.

При социометричното изследване на децата се получи много интересен резултат - заедно със значителното нарастване на **симпатията** нарасна и антипатията, което се обяснява с отхвърлянето на неадекватното поведение на съучениците, защото обучението по паневритмия активира заемането на позиция и отстояването ѝ. Затова класните отчетоха, че децата изучаващи паневритмия, са наложили в класа отношение на уважение и подкрепа.

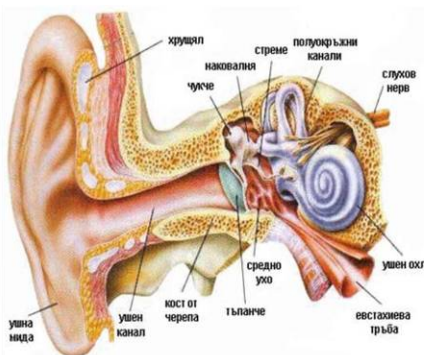
Тогава излиза, че **паневритмията чрез груповото трениране на тялото, положителното преживяване от движенията му, положителните емоции от музиката и текстовете програмират мозъкът Ви да сканира първо положителното в света, да го преживява и разрешава на ума да работи по-оптимистично и по-успешно. Така упражняването учи ума ви, че поведението Ви е от значение. Това обяснява резултатите на възрастните дами.**

Продължителното обучение по паневритмия позволява чрез осъзнаването на всяка емоция да правим актуални за настоящия момент избори, защото действието в текстовете е „Тук и сега“.

Повишената активност по кората на главния мозък при непрекъснатото свързване на движението с чуването на музиката, с възбуждането на осезанието през кожата и поемането на ароматите от средата (поляна с цвѐта), с обхващането на панорамата и природата наоколо, с възпроизвеждане на множество асоциации **провокирани** от преживяването на радост от движението, от емоциите в текста и приятната музика.

Всичко това подпомага създаването на нови неврологични пътища и формирането на нов начин на мислене. Повишава се нивото на емпатия, съпричастност към другите. Затова новият начин на мислене и емпатията се отчете при майките.

Това е възможно защото ПАНЕВРИТМИЯТА Е СИСТЕМА ОТ ВЗАИМО СВЪРЗАНИ – ДВИЖЕНИЕ, МУЗИКА, СЛОВО, ГРУПА, ПРИРОДА. Осигурява се ИЗОБИЛИЕ, ПОЛОЖИТЕЛНИ ЕМОЦИИ, ПОДКРЕПА.



В упражнението „Изгрява слънцето” се съчетава плавното повдигане на горните крайници с плавното движение в долните крайници при различна продължителност на музикалната фраза, което прави упражнението изключително трудно за изпълнение. При долните крайници преминаването от изнасяне - повдигане на полупалци – пренасяне на тежестта и поставяне на земята имитира изгряването на слънцето над хоризонта, издигането му и залязването му зад хоризонта. А плавното движение на горните крайници се имитират линиите на полуокръжните каналчета на вестибуларния апарат. Това е упражнение, при което движенията изразяват текста на песента.

Тренирането на устойчивостта в краката и очертаването чрез движение на части от вестибуларния апарат подпомага изработването на стабилността, която се изисква в групата упражнения за нервната система (23 - 26 упр.).

то за топлина, а свежест и мокрота носят тревата, листата, дъждеца, росата и две нощни картини.

Затова при по - продължително и задълбочено изучаване на Паневритмията се наблюдава по - бързото усвояване на слънчевата енергия и се обяснява устойчивостта на студ, без това да претоварва организма.

Скоростта на циркулацията на енергията по меридианите в цялото тяло се определя от размера на крачката ни и скоростта на въртене на кръга.

Чрез ТРЕНИРАНЕ РАЗМЕРА НА КРАЧКИТЕ Паневритмията осигурява отпускане и възстановяване на пластичността на Илиопсуасът, често наричан мускулът на душата. Разположен в таза, той играе ролята на стабилизатор и влияе на мобилността и функционирането на ставите. Този мускул е причината да стоим прави и според изследванията той е важен и за психологическото здраве. Това е



единственият мускул свързващ краката с гръбначния стълб. Свързан е и с диафрагмата и често е мястото, където се проявяват физическите симптоми на страх и безпокойство. Състоянието на мускула може да влоши емоционалното състояние, взаимоотношенията и влияе на задоволството като цяло. *Този мускул е директно свързан с най-древната част от мозъка, отговорна за инстинктите за оцеляване.* Тъй като той е свързан с механизма за „битка или бягство“, при хора с напрегнат псоас може да се наблюдава и чувство за страх.

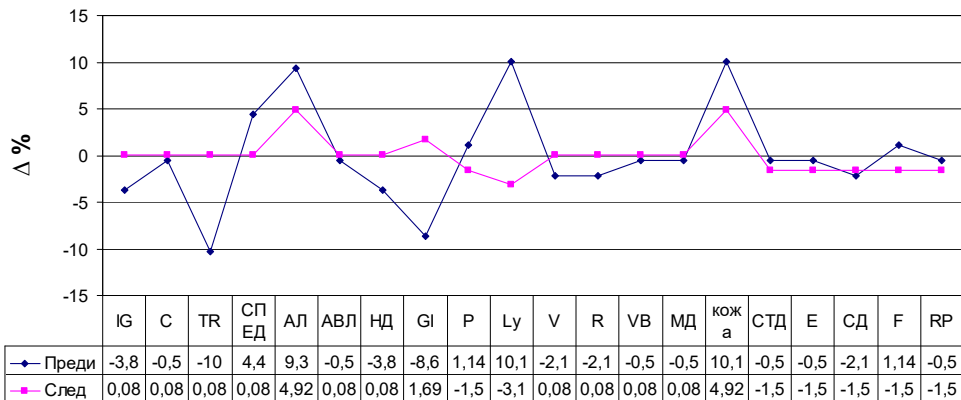
В Паневритмията движенията и посланията на текста работят за възстановяването, отпускането на илиопсуса. Това позволява изправянето на гръбначния стълб и корекция на стойката. Сигнал за напрежение в този мускул е когато не можем да правим различен размер крачки.

Паневритмията осигурява възможност за ТРЕНИРАНЕ РАЗМЕРА НА КРАЧКИТЕ чрез упражненията: “Тъкане” – Стъпка напред с малка кръстосана; “Квадрат” – съобразяване размера на крачката според мястото; “Красота”- Голяма - малка – средна стъпка; “Подвижност”- Стъпка напред – кръстосана – странична; “Пентаграм” – Различен размер на крачката според позицията в „Марша напред“.

Тренирането на подвижността на глезените в упражненията **“Аум”, “Изгрива слънцето”, “Квадрат”, “Побеждаване”, “Колко сме доволни”, “Стъпка по стъпка”, “На ранина”, “Слънчеви лъчи”** осигурява физическа и психическа устойчивост.

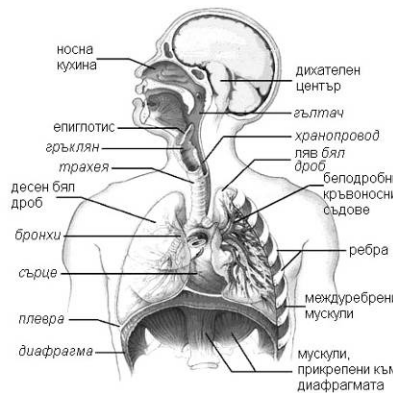
Паневритмията раздвижва всички мускули на тялото чрез трептенето на музиката

Диагностика на състоянието на жизнените сили с Био Тест МК-02 при музиканта



TR – Ендокринна система; АЛ- Алергия; GI - Дебело черво; Ly- Лимфна система (уши, нос, гърло)

Забелязвате, че 90% от показателите от изследването на музиканта влизат в коридора на здравето (+5/(-5)). Ако резултатите прехвърлим в кръгова диаграма, то точките ще се подредят около средата на коридора на здравето.



При стрес дишането е повърхностно.

Всички позиции в упражненията на Паневритмията подпомагат постигането на дълбоко дишане. Честите високи позиции на ръцете позволяват отварянето на гръдния кош и освобождаването на диафрагмата. Така постепенно повърхностното дишане става среднорребрено, което е антистресово. А чрез съзнателна работа може да се слезе по-надолу и тялото да се изпълни с въздух, което осигурява допълнителна опора.

Отпускането на трапецовидния мускул позволява свалянето на повдигнатите рамене, което е деблокиране на емоционално ниво.

Изправената стойка на тялото осигурява физическа и психическа устойчивост. **Плавността** на движенията носи увереност и спокойствие, което подпомага навлизането на въздуха по-навътре и изпълването на тялото. Следователно паневритмията подпомага пееенето и дишането.

“Пееенето е творчески процес. То е закон за реализиране на нещата.”

КАРДИНАЛНА КОНЦЕПЦИЯ ЗА ЗДРАВЕТО НА ПЕТЪР ДЪНОВ - УЧИТЕЛЯ

**„ЗДРАВЕТО Е ОРГАНИЗИРАНА МАТЕРИЯ, ОРГАНИЗИРАНА СИЛА
И ОРГАНИЗИРАНА МИСЪЛ”**

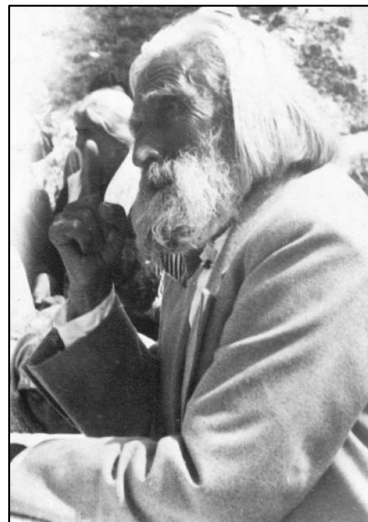
В Паневритмията чрез мисълта през нервната система тялото се превръща в ОРГАНИЗИРАНА МАТЕРИЯ.

Освобождаването на мускулите на тялото;

Постигането на плавност в движенията;

Изработването на умения и изграждането на трайни състояния е свързано с психофизическата устойчивост.

В Паневритмията посредством СЪЗНАТЕЛНИТЕ ДВИЖЕНИЯ се достига до ОСЪЗНАВАНЕ на ЕМОЦИИТЕ, така ПРЕЖИВЯВАНИЯТА стават СЪЗНАТЕЛНИ и по естествен начин се постигат ТРАНСФОРМАЦИИ (успокояване) В ПОДСЪЗНАНИЕТО.



ЗНАЯТ ЛИ БЪЛГАРИТЕ КАКВО ПРИТЕЖАВАТ?

Ако в книгата си „Биология на убежденията”, революционен труд в областта на епигенетиката, д-р Брус Липтън подробно обяснява муликуларните пътища, по които тялото ни се влияе от мислите ни. Те се превръщат в убеждения и преминават в навици. *„Стигаме до необходимостта да се изправим срещу вкоренените в подсъзнанието негативни убеждения, модели и утърпени невронни пътища. И да ги променим и моделираме по начин, който ще доведе до благотворен ефект върху начина, по който преживяваме себе си, общуването си с хората, реализацията си, емоциите си – всеки ден.”*

Според д-р Липтън четири са методите за пренареждане на Матрицата или за трансформация на подсъзнанието – хипноза; чрез повторение на случки, реакции, мисли, преживявания и създаване на навици; след съкрушително и психологически травмиращо житейско преживяване (такъв метод е психодрамата) и чрез новаторските методи, част от науката Енергийна психология.

Според Карл Досън, друг бележит съвременен терапевт, създател на метода от Енергийната психология “Пренареждане на Матрицата”: „Ако трябва да

дам някакъв съвет, той би бил: ***Работете с подсъзнанието си, за да промените системата си от убеждения.***”

Надяваме се, че насочихме вниманието Ви към Паневритмията като щадящ, приятен метод за трансформиране (успокояване) на подсъзнанието или Пренареждане на Матрицата, при който клиента е активен участник в терапията, но трайните промени изискват продължителна, системна и съзнателна работа.

ПАНЕВРИТМИЯТА ЗА ПОВИШАВАНЕ УСТОЙЧИВОСТТА НА ТЯЛОТО КЪМ ПО-ВИСОКИ ВИБРАЦИИ

Д-р Антоанета Янкова

Лекцията проследява механизмите на паневритмията, които ще позволят на човека да се научи да се адаптира към предстоящите промени за да оцелее при повишаването вибрацията на планетата Земя и да подготви човешкото тяло за качествен кварнтов скок на съзнанието. Паневритмията подробно е разгледана като система за психофизическа подготовка и твърдението е доказано с изследването на психическата и физическата готовност при ученици в начална училищна възраст, като резултатите са сравнени и в общ корелационно-структурен модел на психо-физическата готовност. Обосновано е разбирането, че в Паневритмията се посредством съзнателните движения и с разширяването на сетивността се свързват възприятие – мислене – присъствие, като се достига до осъзнаване на емоциите. Така преживяванията стават съзнателни. По естествен начин се постигат до осъзнато мислене. Тогава може да се очаква, че с промяната на мисленето чрез процеса на осъзнаване Паневритмията подпомага изменението във физическото тяло. Защото променящата се личност има нужда от ново тяло.

В интернет се появи статията на Стойчо Керев от „Новото познание“¹⁷- „*Новите вибрации променят клетъчната биология. Научна фантастика ли са промените в човешките тела?*”

В статията се споменава, че „разширяването на многоизмерното съзнание оказва голямо влияние върху тялото и предизвиква много промени в енергийната му система. Научни изследвания откриват, че тъй като нашите възприятия се разширяват, клетъчната ни биология се променя. Тялото ще се преконфигурира в нова многоизмерна оперативна система. Енергийната ни матрица започва да

¹⁷ Керев, Ст. Новото познание, <https://novotopoznanie.com/new-vibrations-change-cell-biology-is-science-fiction-changes-in-human-bodies/>, публ. 14.05.2017г.

функционира точно като инструмент и канал на по-висока светлинна интелигентност. Мрежата от неврони и нейните трилиони връзки ще издържат на много нива на усъвършенстване, за да интегрират по-големи нива на вибрации.

Чувства се, че мозъкът преминава през постепенно пренареждане на връзките в разширена схема, за да го подготви да получи повече знание, да приеме и трансферира новото възприятие. Ще дойде моментът, в който вече не можете да задържате ограничаващи мисли или негативни възприятия от всякакъв вид, но.... трябва да овладеете себе си.”

Какво откриваме в казаното от Учителя?

„Човекът трябва да превърне мислите си в светли мисли и да ги координира в една стройна система и с тях да живее. Постепенно той трябва да облагороди своите чувства и да ги координира в друга стройна система. Постъпките му трябва да стават все по - възвишени и също да ги координира в съответната стройна система.(Това е преконфигурирането)

Като се движи в хармоничните системи на своите мисли, чувства и постъпки, човек ще изгради здрав физически и духовен организъм и ще осмисли живота си.

Красотата на живота се заключава в разнообразието на мислите, чувствата и постъпките.”

„Сегашният човек трябва да работи усилено върху себе си за създаване на ново тяло, на нов тип. Новият човек живее в областта на безсмъртието.”

Още в 1958 год. Уолт Роджърс публикува в книгата си „Кафявата тетрадка” информация предадена по канал и предупреждава за предстоящата промяна. „Нашата Слънчева система се предвижда към зона на пространството, където вибрациите са много по-високи. Това ще доведе до промяна в характеристиките както на планетата, така и на човечеството.”

Наскоро в изявлението си Дейвид Уилкок - изследовател на древни цивилизации, на науката за съзнанието и новите парадигми на материята и енергията, споменава, че предстои дълбока трансформация, която ще даде възможност на човечеството да направи качествен квантов скок на съзнанието, което ще бъде на цивилизационното планетарно ниво. ¹⁸

¹⁸ Новото познание, Уилкок, Д Предстои трансформация в рамките на нашата слънчева система, <https://novotopoznanie.com/predstoi-transformatsia-v-ramkite-na-nashata-slancheva-sistema/>, публ.23.07.2017г.

Според Уилкок „Сегашното състояние на човека трябва да се промени, за да оцелее. И тъй като самата вибрация на планетата Земя се променя, човекът е длъжен да се промени заедно с нея.”

За това говори и Учителя Петър Дънов. Казват го и десетки други духовни учители. **Различното е в скъсеното време за реакция на индивидуалностите.**

В действителност сведения за такава вибрационна динамика са публикувани от НАСА и Националния център за космически изследвания във Франция.

Според изследванията на Дейвид Уилкок вибрациите на планетата ще стават много по-високи в близките десет години. Затова човек трябва да повиши своите вибрации, за да съществува на земята. Това може да стане само с ПРОМЯНА В МИСЛЕНЕТО И СЪЗНАНИЕТО. „Необходимо е да имаме по-добри мисли за всичко, да създаваме чрез положителни мисли, мислите ни да бъдат по-духовни и извисени от всякога.”

Учителят е категоричен: *„Вярата е един закон на ума.”*

„Да бъдеш духовен човек не е така лесно. Нужна е здрава мисъл, изисква се калена, силна воля, характер, устойчивост на чувствата, свобода в действията и мислите, и светлина, за да може в най-трудните моменти на живота си човек да издържи.” Затова посланието е: *Имайте силна воля, устойчиви чувства и ходете в светлина!*

„За да се развива правилно, човек трябва да храни ума си с велики мисли, сърцето си – с възвишени и благородни чувства и волята си – с благородни постъпки. Умът трябва да бъде силен, смел, решителен. В сърцето трябва да има пластичност, издръжливост, търпение. Тия са качествата, които ученикът трябва да придобие. Никой не се ражда с тях. Има условия за това и трябва да ги придобиете, за да може да разберете Великата природа.”

„Волята е външна проява на душата, която има вътрешно отношение към Бога. – Чрез какво се проявява душата? – Чрез съзнанието.”

„Като е дошъл на земята, човек трябва да работи, да организира своята материя, да организира своите мисли и чувства.”

*„Вие не можете да се развивате правилно на физическия свят, ако не правите упражнения. Всяка идея – физическа, духовна или Божествена, може да се реализира **само на физическия свят**. Голяма сила се крие в упражненията. Даром се дават само условията, а ти ще работиш и ще учиш, да постигнеш нещо. Ако искаш от Бога да ти даде всичко даром, ти ще нарушиш закона на свободата.”*

„За да възстанови нормалното състояние на своя организъм, човек трябва да контролира своите действия, както и движенията си. Като се научи да контролира движенията си, човек започва да контролира и своите мисли и чувства.”

Колко интересно е замислена Паневритмията! С достъпни движения, при съпровод на спокойна музика в една приятна природна среда, сред приятели човек постепенно се научава да контролира движенията си. Когато постигне това той отива на следващото ниво – научава се да контролира своите чувства и мисли. Или Учителят създава паневритмията като Модел, който да подпомогне правилното развитие и нормализиране състоянието на организма.

Когато говорим за предстоящите промени, това е свързано с уменията на човека за адаптация или с теорията за психо-физическата готовност.

Руският психолог А.Леонтиев доказва еднаквата структура и единството на вътрешната (психическа) и външната (физическа) дейност.

А Л. Виготски доказва, че физическата готовност е силно зависима от психическата¹⁹.

Известният физиолог Н.Анохин научно доказва, че преди да се извърши дадена дейност, у човека се формира съответстващо състояние на готовност. Функционирането на организма трябва да се уравни – „вътрешно да се самонастрои и външно да се нагласи” към средата при конкретната ситуация. А доколко човекът ще успее да се адаптира зависи от неговите цели и мотиви.²⁰

Практическата (външна) дейност се осъществява чрез интегрираното проявление на физическите качества - сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост и зависи от антропометрия, типология на висшата нервна система, натрупания опит, усвоените знания, практически умения и т.н. **Ефективността на практическата дейност се определя от това доколко е адекватна физическата подготвеност.**

Ако влизате в кръга на Паневритмията след предварителна подготовка, то уменията ви на готовност, които ще тренирате по време на игра, ще са на много по-високо ниво.

Интерес за науката представляват промените, които настъпват в организма на човека при екстремални ситуации, като през последните години активно се изследва психофизическата подготовка на спортистите и на актьорите за работа.

Защо на спортистите? Да вземем за пример ансамбъла по художествена гимнастика. Гимнастичките дълго тренират за да излязат на килима. Те трябва вътрешно да се настроят и външно да се нагласят към условията на състезанието – да се абстрахират от шума в залата, а заедно с това да чуят музиката, което определя синхрона в изпълнението подготвяно дълго за това състезание.

¹⁹ Виготски, Л. Развитие высших психических функций, М,1960

²⁰ Кайков, Д. Научни основи на психофизическата готовност, С, 1997

Интересно е при актьорите. За да може артистът да „влезе“ в ролята и да предаде определена емоция на публиката той трябва да влезе в едно друго състояние.

При екстремални ситуации (например при възникнал пожар) индивидът осъзнава необходимостта от промяна на интензитета и бързината на реакциите си, за да постигне уравнивесиане със средата. Пораждат се мотиви за действие. Напрежението нараства. Повишава се силата на преживяването, като се активират познавателните и волеви процеси. Нарушава се равновесието между нервните процеси в кората и подкориято. Настъпват физиологични промени. Появяват се изменения във вегетативната нервна система. Изпращат се сигнали към мускулите, тялото се настройва. Следват действия съобразени с условията на средата.

В по-широк аспект успехът на човека зависи от вътрешната му мобилизация или от това как психическото му състояние пречупва външните въздействия и каква е способността му за бърза адаптация към промените на средата. Като уменията за адаптиране са в пряка зависимост от психофизическата готовност или подготвеност, което се постига единствено с УПРАЖНЯВАНЕ (не се постига с медитация).

За да стане по-разбираема теорията за психофизическата готовност ще я свържем със състезанието за хоби готвачи „Мастър шеф“. За тези които не са го гледали, целта на участниците е наградата от 100 000 лв., а мотивите им са, че обичат да готвят, да експериментират, да се учат и усъвършенстват. По време на състезанието те минават през най-различни изпитания. За ограничено време трябва да сготвят от храна за космонавти до бебешка храна. Проверяват се уменията им за работа в екип. Участниците трябва да възпроизведат храна, като откриват съставките ѝ чрез рецепторите си.



Многократно се минава през елиминация и стрес тест. Интересното е, че за 5-10 мин., докато пазаруват хоби готвачите планират какво да сготвят, защото нямат право отново да влизат в склада (чрез антиципация - умението на ума да „изтича“ напред във времето, да възпроизведе ситуацията и да планира предстоящите действия). Докато се връщат от склада те решават как да организират

самото готвене, за да им стигне времето. А докато готвят планират как да го презентират, за да изненадат журито.

Ако се получи гаф всичко се прави отново в рамките на определеното време. Трябва да се запази спокойствие, да се овладее паниката, да се мобилизира участникът, за да съхрани сръчността си и да успее в малкото останало време отново да сготви ястието. Забравил си подправка, ястието е недосготвено - отпадаш.

Много от участниците споделят, че някои техники на готвене са изучавали като са наблюдавали многократно клипове. Така са формирали представите за „как се прави“ и ситуацията налага те да проверят нивото си на подготвеност.

Това тримесечно състезание е психофизическа подготовка от най-високо ниво. Печелят уменията за антиципация, въображението, креативността, сетивността, волята и уменията за готвене.

Говори ли Учителя за психофизическата готовност?

*„Първото нещо: трябва да изправите поведението си. Така ще се зароди в умовете ви, в сърцата ви, във волята ви едно здравословно състояние. Всички тия сили у вас ще работят в хармония и тъй, **уравновесени в себе си, по-лесно ще се справяте с външните мъчнотии на живота.**”*

*„И тъй, за да издържа на страдания, мъчнотии и изпитания в живота, преди всичко **човек трябва да е тренирал тялото си.** Защото Тренираното тяло е чувствително към външни влияния. То се превръща в слух и зрение и отдалеч чува и вижда това, което му предстои да срещне на пътя си. Да тренира човек тялото си, това значи, да го е пригледил на всички условия. Дойде ли страхът, ръцете и краката не трябва да се пресичат, сърцето не трябва да отслабва, да намалява пулса си.”*

В „Учителят- Разговори при седемте рилски езера”, 1948. откриваме:

В паневритмията чрез „музиката, движението и вътрешния живот” участва целият човек, който трябва „едновременно да мисли, да чувства и да се движи”, като „мисълта се свързва с музиката и движението” „...**Всяко упражнение в Паневритмията е психо-физически акт.**”

По този начин Учителя Петър Дънов детерминира единството на дейността и взаимовръзката между психическата и физическа готовност, като в **Паневритмията те взаимно се подкрепят, допълват и регулират.**

Учителят Петър Дънов открива още взаимовръзките на движението с уменията, мотивацията, справянето, укрепването на нервната система, адаптирането и здравето. (например: „Човек, който не знае как да управлява ръцете и краката, малко постижения ще има”)



Нека се пренесем на поляната за паневритмия. Тук са дошли тези които са устояли в борбата на мотивите например да останат в топлото легло и да си поспят. Сутрин е. Трябва да се настроим спрямо атмосферните условия (слънце, вятър, студ, жега, дъжд) и особеностите на мястото за игра. Нужно е вътрешно да се нагласим спрямо участниците в групата и тяхното състояние, и да изберем подходящият партньор за момента. Трябва да се съобразим с присъствието на непознати, желаещи да се включат в кръга без подготовка, както с минавачите и публиката.

Рано е. За да влезе в нужната кондиция и активност на свиренето, тялото на музиканта трябва да се събуди, без да има възможност да се раздвижи за да стартират съответните процеси. При играещите процесите стартират по време на първите 10 упражнения. Това показва, че музикантите също трябва да са тренирали свирене при различни състояние и условия, за да могат бързо да се адаптират към средата, защото **свиренето им определя преживяването, промяната в състоянието на всички в кръга.**

Всички искаме да има жива музика в кръга на паневритмията, но ако тя е бавна, вяла, неритмична (музиката действа организиращо) паневритмията не може да създаде състоянието, което да стартира процесите в тялото и в съзнанието и често се получава обратния ефект.

Доколко ще успеем да се адаптираме към средата зависи от нашите цели и мотиви. **В паневритмията критерий за уменията ни и за нивото на психофизическата ни готовност е времето за синхронизиране на движенията в целия кръг.**

Ситуацията е най-динамичната част от психиката.

Изпълнението на Паневритмията осигурява разнообразие от ситуации. С всяко изпълнение:

- Ако се играе на различни места, танцуването осигурява нови, различни природните картини. Затова е препоръчително организирано да се сменя мястото за игра;
- Нови са звуците на природната среда, които допълнително се активира от музиката на паневритмията;
- Нови са ароматите на полянката;
- Нови са усещанията от докосването от Слънцето и вятъра;

- Нови са образите асоциирани от текстовете; приятната, спокойна музика; общите игра и общите преживявания на групата.

Всеки път по различен начин се активира въображението.

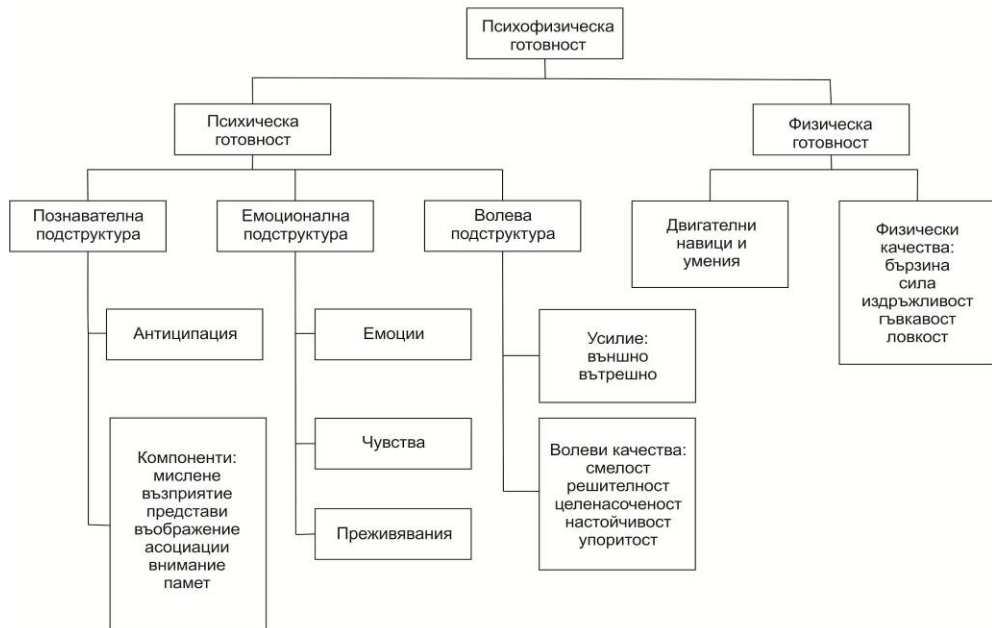
Ако по време на игра се стремим точно да изпълняваме движенията и заедно с това се самонаблюдаваме, като следим промените в тялото си, в емоциите и в преживяванията си; ако едновременно с това наблюдаваме реакциите на природната среда - в рисунъка по небето, движението на дърветата и птиците, ароматите наоколо, звуците, промяната в настроението на групата и при изграждането на Цялото в кръга тогава можем да твърдим, че **Паневритмията подпомага формирането на нови подбуди в ситуационното поле, което създава огромни адаптивни възможности на психиката на човека.**

Част от стимулите се превръщат в съзнателни мотиви, които могат да подпомогнат положителната промяна в поведението.

Други стимули създават **оптимистични нагласи**, като този процес в Паневритмията е подкрепен от текстовете в упр. „Побеждаване“ (*„радост иде след скръбта“*), „Хубав ден“ (*„И ликът ми е засмен, че обича мен Господ“*), „Стъпка по стъпка“ (*Мисли красиви вредом посяваме. Любов в света да победи*), „Наранина“ (*Кой на ранина става да играй...той ще бъде вечно млад, здрав и хубав и богат, ще се учи най-добре, няма нивга да умре*).

„Надеждата, ще впрегне тялото ни на работа, вярата ще впрегне сърцето ни да расте, а любовта ще впрегне ума ни или душата ни на работа. Това са положенията.“Учителя“.

Структура на психофизическата готовност



Т.Давидова, Психофизическа подготовка на деца за действие в сложни ситуации, В.Т., 2005

Но по-голямата част от стимулите просто повишават моментната активност и тогава се чувстваме само тонизирани, освежени. **Затова компоненти на познавателната подструктура в структурата на психофизическата готовност са: концентрацията, устойчивостта, обемът и интензивността на вниманието, зрителното и двигателно възприятие, паметта, представите, въображението, асоциациите, нестандартното мислене и антиципацията.**

При системното прилагане на Паневритмията се постига продължително въздействие върху анализаторите. Първата и втората сигнални системи се включват. Засилват се усещанията. Музиката допълнително развива слуховия анализатор. Активират се **възприятията**. Паневритмията осигурява достатъчно възможности за обогатяване на зрителните възприятия през текста и през средата. Развива се **наблюдателността**.

Поради обобщаващите си елементи ПРЕДСТАВИТЕ са **преход от конкретни образи към абстрактните понятия, от усещането и възприятието към мисленето**. Богатството от образи и ситуации в текстове на песните и играта на Паневритмия осигуряват гъвкавост и нестандартност на представите.

Ситуациите в текстовете непрекъснато провокират появата на различни АСОЦИАЦИИ, а музиката осигурява емоционална подкрепа.

Музикалният акомпанимент като цяло развива **асоциативните способности и символно-образното мислене**.

Редовната игра на паневритмия формира трайни преживявания, асоциации и представи, което е свързано с развиването на въображението.

От друга страна като въздейства на чувствата, музиката в Паневритмията едновременно подпомага и провокира развитието на въображението.

Посредством въображението е възможно формирането на модел за предстояща дейност, което позволява на човека да се ориентира в ситуацията и да предвиди резултатите от действията си. И да вземе правилните решения, за да излезе успешно от екстремална ситуация.

В познавателната подструктура на психическата готовност, като определящ, главен компонент се явява **мисленето**.

Богатството от представи и емоционални преживявания в Паневритмията осигуряват развитието на **мисленето**. Самият процес на мислене образно и словесно е подкрепен в текстовете (красиви, свещени, вдъхновени, светли мисли; *за да се отиде към мисли, право мисли; добре да мисля*).

Доказано е, че логическото мислене се формира при изпълнение на танцови композиции със точно зададена хореография. Паневритмията е

такава. Тя не е свободен танц, при който да се изисква свободна интерпретация на различни състояния чрез движения.

Тогава в паневритмията с развиването на логическото мислене, обогатяването на представите, въображението, паметта, и с натрупаните опит и знания може да се очаква развитие на вербално - логичната антиципация, като изпреварващо, отражение (предвиждане, прогнозиране) на предстоящата дейност.

Интересното е, че Паневритмията осигурява **пренасочване на съзнанието**, което е насочване и концентриране към желани обекти или явления (Например упр.Евера - *"...На ранина възторжено играем ний* (съзнанието ни прехвърля на любима ни полянка, където играем с нашата група паневритмия)/ *Въздух благодат* (ето един простор и с дълбока вдишка усещаме благоухание)/ *Птички хвъркат весело над нас* (погледът се насочва нагоре към небето, за да открие птиците)/ *Природата сияе цяла в красотата.* (Това е една панорама, която част от нас търси да обхване) */Росна тревичка блеснала в емлаз.*(фокусът е върху листенцето с капчица роса) */Цветята леят аромат./ Слънцето грей, праща веселие по цялата земя* (нашето съзнание ни помага да погледнем Земята от Космоса)/ *Целият мир събужда, вика с любов...."*(ние вече сме в Космоса). Тогава не стои на дневен ред дали трябва да се изпълняват двата коплета, тъй като на Изгрева се изпълнявал два пъти първият коplet.

Емоционалната подструктура определя активността на човека.

Нейните компоненти са **емоциите, чувствата и преживяванията.**

В Паневритмията много добре се демонстрира проявяването на психическата готовност **едновременно като преживяване, и като дейност.**

Чрез Паневритмията Петър Дънов, Учителя обогатява теорията за психофизическата готовност като добавя към емоционалната подструктура още съпреживяване на преживявания. Текстове са наситени с отношение на слънцето към природата и човека в нея.

Емоционалната страна на готовността в Паневритмията се формира чрез игровата форма, вербалните въздействия на текста и музиката, като вътрешното самонастройване се **засилва чрез емпатията от съпреживяване на положителни отношения в текста.**

В Паневритмията източник на чувствата са: социалните среда, преживяванията от груповата игра, богатството от нравствено - хуманните и социално - емоционални преживявания в текстовете. А Музиката осигурява естетическо въздействие. Удовлетворение и наслада носят изчистените линии на мелодия-

та, ясната фразировка и премерената ритмична пулсация. Всичко това осигурява **устойчивост на чувствата**.

Насищането на вътрешната среда с богатство от представи и емоционални преживявания за природата, човека и неговите възможности, и увереност за изпълнението на дейността (физическата готовност) подпомага уравнилването на вътрешната среда на човека с външната.

„Волята е външна проява на душата.“

Действената страна на психическата готовност е Волевата подструктура.

При формирането ѝ степента на готовност се повишава с нарастването на вътрешното и на външното усилие. Макар че са взаимно свързани, **вътрешното усилие** регулира **психическата готовност**, а **външното усилие** се реализира чрез **физическото качество сила**.

Психическата сила може да се превърне във физическа сила единствено чрез волята! Волевото действие е свързано с физиологичното състояние, мотивацията и емоциите.

В текста на Панеритмията Учителя Петър Дънов поставя акцент върху **вътрешните усилия**, които чрез формираните устойчиви емоционални отношения **на природата към човека**, се превръщат в мотиви за действия. Мобилизират човека, оформят поведението му и развиват потенциалните му възможности.

От друга страна формирането на волевите качества вербално е подкрепено от словото към отделните упражнения, които изобилстват с модели за преодоляване на трудности чрез: смелост, решителност (*„Вървиме ний по светлий път. Прегради няма да ни спрат. Тъй безспирно ще вървиме с вяра и любов в гърдите“*), *„Бодро вдигаме чела, смело тръгваме напред!“*), целенасоченост, активност, настойчивост, упоритост (*„Всички прегради преодоляваме, не се страхуваме от бедни“*), постоянство (*„Всеки ден, всеки час, всякоя минута“*), *„Стъпка по стъпка ето ний вървим към новия живот“*), самостоятелност и увереност в победата,

Музиката в Паневритмията има организиращо (волево) значение. Участниците трябва да се съобразяват с нея, защото тя определя ритъма, темпата и продължителността на външното усилие, което подпомага формирането на волевата подструктура.

При продължителното изпълнение на Паневритмията сред природата, с което се осигурява продължително въздействие на факторите на средата (природата) заедно с удовлетворяването на потребностите (*от движение, от чист въздух, от общуване, което се реализира чрез движение в ритъм и синхрони-*

зиране с останалите); създаването на разнообразни, положителни преживявания; обогатяването на представите, на зрителните, двигателните и слуховите усещания; тренирането на умения за справяне; натрупването на знания и личен опит; по естествен начин се **създава ценностна нагласа за опазването и съхранението на природата.**

Може да се очаква последователите на Петър Дънов да са природозащитници. Но при изследването на децата, които участваха в обучението по Паневритмия с програмата „Здраве чрез движение сред природата“ бяхме изненадани как се промениха те от едни песнички, от една групова работа.

След като напуснат групата по паневритмия, тъй като учениците са сменили училището, създадената потребност кара родителите да се организират и да водят децата на експедиции след природата. След една такава експедиция-изкачване на връх Ботев майки споделят, че едва сега са разбрали какво е направило обучението по паневритмия за техните деца. Когато започнало изкачването децата, които са участвали в нашата програма са извадили ръкавичка и торбичка от раницата си (без никой предварително да ги организира) и са започнали да събират отпадъците по пътя. А останалите деца от групата са хапвали в движение и са хвърляли опаковката на земята.

При екскурзия по време на първото лятно училище в Мальовица родител си хапва банан и хвърля обелката на тревата. Дъщеря му заяви: -Тате това е продукт, който не е от тази среда и ще развие вредни микроорганизми. Бащата притеснен се наведе и прибра обелката от банан в раницата си.

Затова като видяхме как децата имат различно отношение към природата провокирано от текстовете на паневритмията ние разгърнахме цялостна концепция за учене чрез преживяване, като организирахме ежегодни летни училища в Рила или експедиции в Родопите.

Никое екологично образование и кампаниите с обучение в какъв цвят контейнер какво да се изхвърля, колкото и акции за почистване на природата да се организират не могат да постигнат екологично възпитание, защото го няма преживяването, което осмисля отношението към природата. Това го осигурява паневритмията.

Макар че **Вниманието** няма свой специфичен обект на отражение, то съпътства протичането на всички психични процеси, като изменя качеството им и динамичната им характеристика. Свързано е с познавателната, емоционалната и волевата страна на психическата готовност както и с формирането на двигателните умения и навици при физическата готовност.

ВНИМАНИЕТО естествено съпровожда психичните процеси, осъществяващи връзката с „Тук и сега“;

Допринася за цялостната координация на психичните функции в ситуативното поле;

Свързано е с антиципацията (предвиждането);

Фактор е в организацията на преживяването;

Указател е в моментната важност и смисъл, тъй като съпровожда и абстрактните познавателни процеси на мислене и въображение;

Фактор е в осъзнаването, защото преди акта на осмисляне, вниманието подпомага процесите на осъзнаване;

Стимулира активността на Аз-а;

Директно ускорява и тонизира движенията на човешкото тяло. Тази еволюционна програма на вниманието е предназначена да провокира бърза активация на тялото в ситуации, заредени с явна или потенциална опасност. Тази функция се преживява като вътрешен ритъм на регулация на поведението.

Вниманието „съединява“ външното с вътрешното действие.

Осигурява съвместна активност на внимание и воля.

ВНИМАНИЕТО ИЗПЪЛНЯВА ТЕЗИ ФУНКЦИИ САМО КОГАТО УЧАСТВА С ОПТИМАЛНА КОНЦЕНТРАЦИЯ И РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ.

В цялата Паневритмия Учителят П.Дънов е заложил **волевото внимание**, което позволява по-лесното боравене със символиката между процесите в природата, случващото се „тук и сега“ по време на игра, изпреварващото съотнасяне към личния живот и преживявания в ежедневието.

Когато субектът развие силна положителна мотивация за дадения вид дейност (след усвояване на Модела на изпълнение на паневритмията) се появява **послеволевото внимание**. С други думи тялото е научено, то знае как, накъде, кога и какво да прави. Изградени са взаимовръзките. Това позволява създаването на асоциативни връзки, свързани дори с абстрактното мислене за отвлечени понятия и духовни категории.

Психическата готовност се допълва с **личностната подструктура**.

В Паневритмията се съдържа модел за формиране и развитие на личността. Докато в първата част чрез много емоции, внимание и отношение се мотивира участника към развитие и се създават условия за личностното му израстване, то в „Слънчеви лъчи“ - „Ти си ме мамо“ се съдържа модел на човек, който е личност с изграден характер.

А в „Пентаграм“ човекът, като част от групата, вече е готов да въздейства върху средата, за да я промени („*Ний сме слънчеви лъчи на любовта, дошли в света, зло да победим, мир да възворим.*“).

Интересно е да проследим какво в Паневритмията подпомага развитието на физическите качества, което те не е нейна основна цел.

Безспорно е, че в Паневритмията всяко упражнение подготвя следващото. Контролирана е продължителността, интензивността и дозировката на натоварването. Постепенно се увеличава обема на вниманието и сложността на упражненията. Развиват се двигателните и координационни способности.

Изпълнението на паневритмията сред природата подкрепено от музиката, текста и груповото танцуване осигуряват емоционалната среда, която подпомага формирането на **двигателни навици и умения**.

Засилването на усещанията, активирането на възприятията, формирането на представите и тренирането на вниманието позволява изграждането и проявяването на **двигателен навик**. А повторемостта на движенията позволява автоматизация на управлението на движенията в цялостния двигателен акт.

Играта на паневритмия сред природата, осигурява изпълнение при различни условия на средата и различно психично състояние на участниците. Това допринася за развиването на **вариативност на двигателния навик**.

От осигуряването на различна бързина при движенията на горните и долни крайници, от интензивността на вниманието, от динамиката на асоциативните процеси и повишаването на подвижността на нервните процеси можем да очакваме повлияване на физическото качество **БЪРЗИНА**. Това качество зависи от развиването на психомоториката (от промяната на положението на пръстите на ръцете), вниманието и силата.

Интересно е, че думата СИЛА е употребена 22 пъти само в 6 упражнения от цялата Паневритмия. 14 пъти в пет упражнения: „*носят сила и живот*“ (упр. Пробуждане, Чистене), „*сила и радост*“ (упр. Дигане), „*сила в душата*“ (упр. Освобождение, Пляскане) и 8 пъти в „*сила жива, изворна течуща*“ (упр. „Изгрява слънцето“).

От непрекъснатото редуване на отпускането на едни мускули с натоварването на други, придружено от положителни емоции, и разтоварващият ефект в Паневритмията може да се очаква до известна степен развитието на **СИЛАТА**.

Положителните емоции в Паневритмията спомагат за противопоставяне на умората при продължителната мускулна дейност и може да се очаква развитието на **ИЗДРЪЖЛИВОСТТА**.

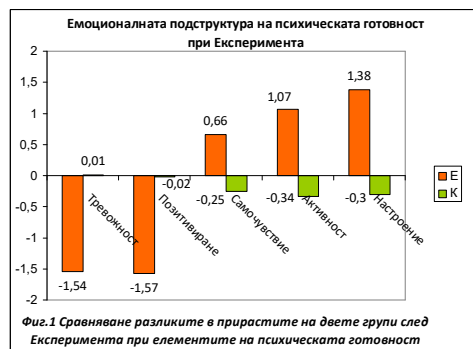
От работата с малките мускулни групи (редуването на свиване и изпълване на пръстите на ръцете в първите 10 упр.), общото подобряване на координацията на движенията, подвижността и динамичността на нервните процеси в кората на главния мозък може да се очаква развитието на **ЛОВКОСТТА**.

От продължителното плавно нанасяне на движенията в музикалната фраза и увеличаването на амплитудата на отваряне на ставите в Паневритмията може да се очаква развитие на **ГЪВКАВОСТТА**.

В четири сравнително продължителни упражнения (от 23– то до 26- то), от първата част и в цялата втора част- „Слънчеви лъчи” тежестта на тялото е върху единия крак. Осигурява се развитие на **РАВНОВЕСИЕТО**.

А сега малко научни доказателства за паневритмията като модел за поддържане на психофизическата готовност.

За измерване на ПСИХИЧЕСКАТА ГОТОВНОСТ през учебната 2004/2005г. с 4 теста бяха изследвани 230 ученика на възраст от 8 до 10 години, които изучават паневритмията 1 и 2 години.



А през учебната 2008/2009г. са изследвани още 174 деца на 9-10 години, които са участвали в обучението по паневритмия 1 и 3 години. Проследени са **детската тревожност; намаляването броя на употребените отрицателни (будещи тревога) думи, като промяна на степента на позитивиране; самочувствие, активност и настроение.**

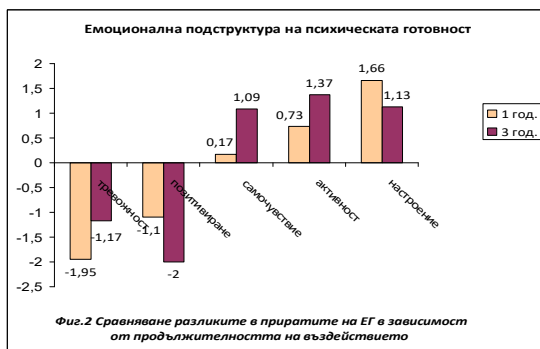
В оранжево са резултатите на учениците играещи паневритмия, а зелено техните съученици. Имашме шанса в училището да изследваме цели паралелки. Това осигури достоверност на резултатите, защото всички изследвани са в една и съща среда и по еднакъв начин се работи с физическото възпитание. Така може добре да се отчете въздействието на паневритмията.

Когато специалистите видяха резултатите от изследването реакцията им беше: „Горките деца.” Горките деца, които не играят паневритмия, тъй като те нямат самочувствие, активност и настроение. Децата се справят както могат в училищната среда.

А при техните съученици след двугодишно обучение по паневритмия се наблюдава значително понижаване на тревожността, нарастване на позитивирането, самочувствието, активността и настроението. Родители

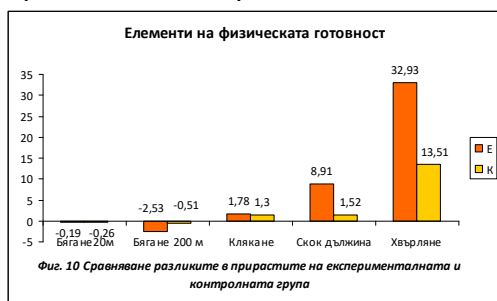
споделиха, че децата им вече избягват филми с насилие и предпочитат да слушат музика или да четат книга, което доказва позитивирането.

Интересни са резултатите при сравняване на промяната при едно и три годишното обучение по паневритмия (с по-тъмните стълбчета). Прави впечатление, че намаляването на тревожността при тригодишно обучение е значително по-малко отколкото при едногодишното обучение. Ауфорията е преминала. Аз зная, че трябва да се справям със състоянията си, защото те са част от ежедневието ми. Но благодарение на работата с паневритмията, благодарение на групата, благодарение на промяната на отношението към всичко наоколо се наблюдава намаляване тревожността.



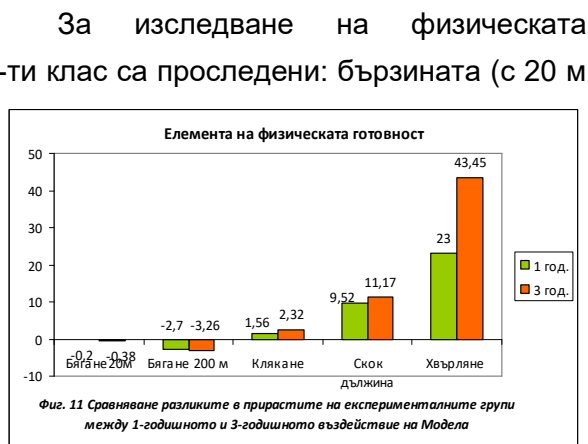
При позитивирането промяната е значителна. Това е нормално, защото се е превърнало във вътрешно верио. Аз съм позитивен към всичко.

При самочувствието и активността нарастването е значително, но при настроението промяната е по-малка. Разбираемо е, защото ауфорията я няма. Преминало е първоначалното „Ах, колко ми е хубаво! Колко ми е интересно!



Това си е моята група.” В един момент групата се запечатва и не се допускат нови деца. Децата очертават своята територия. Искат да им е хубаво само за тях, защото в училищната среда никой не ги подкрепя.

За изследване на физическата готовност при 174 учаника от 3-ти и 4-ти клас са проследени: бързината (с 20 м гладко бягане), издръжливостта (с 200 м гладко бягане), динамичната сила на долни крайници (с максимален брой клякания за 20 сек.), взривната сила на долните крайници (със скок на дължина с две крака от място) и взривната сила на горни крайници (с хвърляне



на плътна топка от 1 кг с две ръце над главата).

Никаква промяна не се наблюдава при бързината. Тя не е цел на паневритмията. Ако има допълнително въздействие може да се очаква повлияване на това физическо качество.

Но при гладко бягане на 200м издръжливостта е значително по-голяма в резултат от обучението по паневритмия.

При динамична сила на долни крайници не се наблюдава разлика между експерименталната и контролната група. Значителен ръст на взривната сила на долните крайници (близо 8 пъти) се наблюдава при играещите паневритмия. От къде може да се получи този ефект след като имаме само едно упражнение „Скачане”, което развива тази взривна сила? От стъпването. Ако с всяко стъпване се изпълнява изискването да се обтягат пръстите в шпиц или падьом ще се получи тази подвижност на мускулите, което да позволи нарастването на взривната сила на долните крайници.

При измерване на взривната сила на горните крайници се забелязва близо 2,5 пъти по-големи стойности в сравнение с учениците, които не изучават паневритмия. Това е резултат от динамиката в движенията на горните крайници, от голямата амплитуда в упражненията.

Интересно е да сравнят резултатите на 1 с 3 години на въздействие от паневритмията.

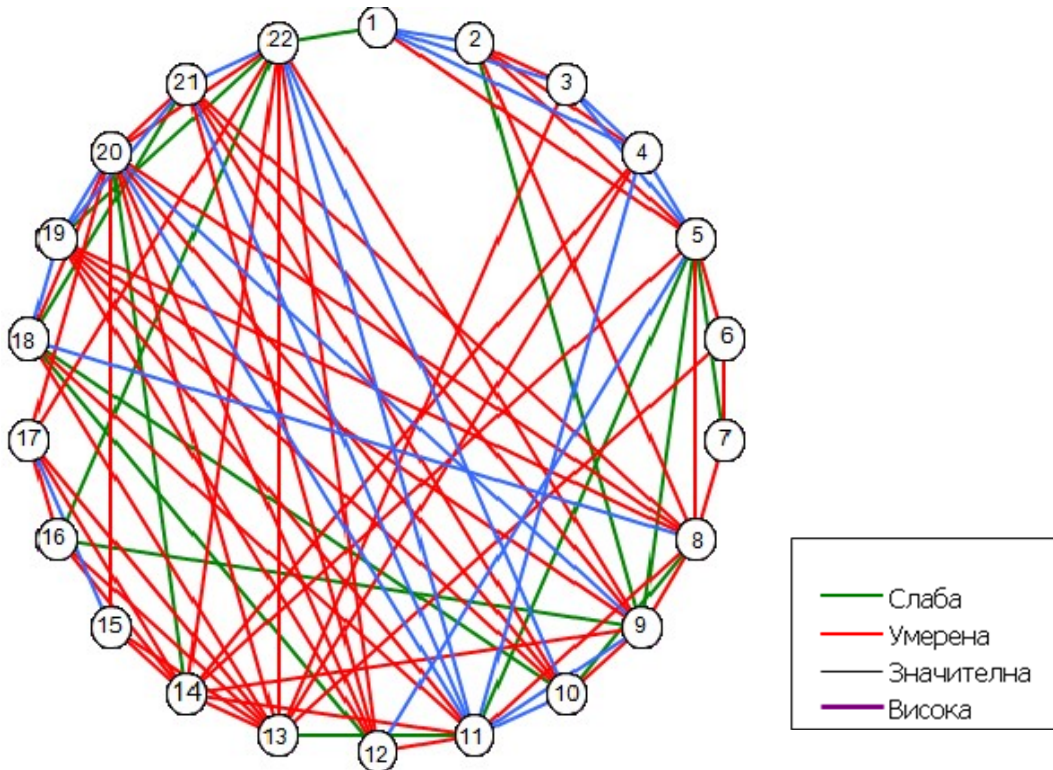
За бързината е ясно, там няма промяна. При издръжливостта няма съществена разлика или повишаването на издръжливостта достига и остава на определено ниво. Ако съзнателно в обучението се включат допълнителни тренировки, те ще повишат издръжливостта. Близки са резултатите при динамичната и взривната сила на долните крайници. Но значителна промяна наблюдаваме при взривната сила на горните крайници.

В третата година на обучение учениците са постигнали обтягането на горните крайници, овладяването на движенията и позиционирането на рамото, лакътя, китката и пръстите на ръката. Получила се е плавността в движенията.

Корелационният анализ дава дълбочината на промяната, появата на взаимовръзки между отделните компоненти и показва силата на корелация между тях. Значителна е промяната когато мрежата е по-гъста и от компонентите излизат повече лъчи.

В САН теста разделихме активността, самочувствието и настроението на съставните им, за да открием при кои компоненти паневритмията подпомага взаимодействието.

Общ корелационно - структурен модел на психо-физическата готовност по данни от края на Експеримента при изследването на 202 ученици от 3 и 4 клас, участвали в обучението паневритмия



Легенда:

- 1 - взривна сила на долни крайници
- 2 - взривна сила на горни крайници
- 3 - динамична сила на долните крайници
- 4 - бързина
- 5 - издръжливост
- 6 - тревожност
- 7 - позитивирание
- 8 - чувствам се силен(S1)
- 9 - работоспособен(S2)
- 10 - здрав(S3)
- 11 - отпочинал(S4)

- 12 - издръжлив(S5)
- 13 - подвижен (A1)
- 14 - бърз(A2)
- 15 - увлечен(A3)
- 16 - желая да се съревновавам(A4)
- 17 - внимавам (A5)
- 18 - весел(N1)
- 19 - щастлив(N2)
- 20 - радостен(N3)
- 21 - спокоен(N4)
- 22 - доволен(N5)

Изследването показва, че Паневритмията най-силно е въздействала върху *издръжливостта*(5), *самочувствието* за „чувствам се силен”(8), *активността* за „бърз”(14) и *настроението* за „радостен”(20) и „доволен”(22). Най-голямо увеличение на броя на значителните корелации се наблюдават при *самочувствието* за „отпочинал”(11), което доказва, че разтоварващата, спокойна, позитивна среда в групата по Паневритмия свързана с надежда и оптимистични нагласи повишава бързината на адаптиране на учениците към промените на средата и активира ресурсите им за справяне.

Значителното нарастване на *взривната сила на горните крайници*(2) е повлияно от нарастването на *самочувствието*, а *взривната сила на долните крайници* (1) е в корелационна зависимост от базовите потребности *настроени-*

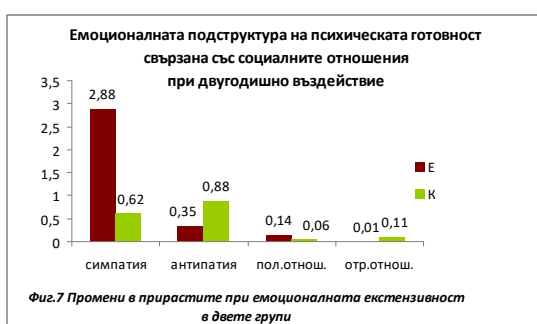
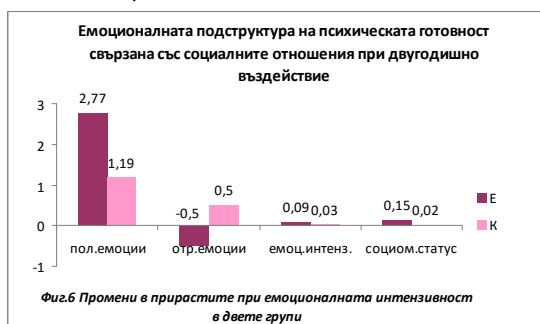
ето за „доволен”(22). Това доказва истинността на твърдението на Петър Дънов, Учителя Петър Дънов: „Ако движите правилно краката ще се справите добре с животинския свят” или със състоянията на гняв, обида, завист, страх и т.н. Но за да се достигне до състоянието „доволен” (не случайно 24 упр. е „Колко сме доволни”) се преминава през весел, щастлив, радостен (радостта е характеристика за здраве в паневритмията) и спокоен.

Паневритмията е групов, социален модел и затова изследвахме социалната готовност.

Промените във взаимоотношенията бяха проследени при 164 ученика от 1-3 клас, като учениците, които са участвали в обучението по Паневритмия с продължителност от 1 и 2 години.

Изследвахме **емоционалната интензивност** на всяко дете (приемането на другите), определена от положителните и отрицателните емоции в групата и формираният му социален статус. Също изследвахме **емоционалната екстензивност**, която се определя от потоците на симпатия и антипатия от всяко дете към останалите деца в групата и отразява доколко детето е субект на положителни и отрицателни отношения.

Ценно е да се изследват емоционалната интензивност и екстензивност, защото влияят на адаптацията на учениците, тъй като са свързани с различни по сила емоции.



На диаграмите са сравнени резултатите на учениците участвали 2 години в обучението по паневритмия (с по-тъмните стълбчета) и показателите на контролната група (с по-светлите стълбчета). Наблюдава се значително нарастване на положителните и намаляване на отрицателните емоции, а социалния статус се повишава в резултат от обучението по паневритмия.

В резултат на въздействието на Паневритмията (от съпреживяването на положителното отношение на природата към човека, подкрепата, вниманието, любовта и приятелството в словото на Паневритмията) учениците имат повишена чувствителност и са социално отговорни. Те са недоволни от нарушаването на общоприетите правила и поведение в групата. Затова при 1-годишното обучение реагират бурно чрез антипатия. Високото й ниво показва, че учениците играещи паневритмия имат изградени вътрешни норми на поведение, дори

вътрешна морална позиция, чрез които оценяват своето и поведението на другите, като изразяват ясно несъгласието си. Това още веднъж потвърждава самокритичността им, което отчетоха резултатите от изследване на самооценката на тези учениците.

Ако отнесем теорията на Роджър Колинс²¹ към Паневритмията, то постигането на синхрон и ритмичност в движенията изпълнявани едновременно от всички в кръга позволяват да протече взаимодействие, при което ритмично синхронизирания език на тялото на участниците повишава нивата на колективната жизненост и положителната енергия. Ентузиазмът се увеличава. Нивото на груповата сплотеност нараства, като в крайна сметка се получава **емоционално заредена групова сплотеност**.

Класните споделят, че децата играещи паневритмия се превърнаха в решаващ фактор в класа. Ако 10 деца изучават паневритмия, те пренареждат лидерството. Те са харесвани от всички, защото са по-спокойни, по-уравновесени, интересни. Те самите отстояват други отношения. Като резултат класните отчитат спирането на спречкванията, намаляване на агресията. Децата започнаха да общуват помежду си.

Ниските нива на антипатията при 2-годишно въздействие на Паневритмията показва, че при по-продължително въздействие групата е вътрешно овладяна, подредена и са приети нормите на поведение в нея. Това е изключително ценно, защото хаотичната антипатия е свързана с хаотична детска агресивност.

Резултатите получени при социометричното изследване дават основание да твърдим, че паневритмията подпомага устойчивото личностно развитие на учениците.

Тези резултати доказват, че с паневритмията **Учителя създава Модел, който осигурява социална готовност, тъй като позволява обогатяването на личността с изработване на умения за работа в екип, осигурява готовност за сътрудничество и подкрепа, които непрекъснато се тренират от формирането и поддържането правилността на кръга, от синхронизирането на движенията в двойката и кръга, от изграждането на Цялото**.

В Паневритмията по естествен начин се свързват **естетиката с радостта от движението на тялото с общото психично преживяване на групата и с натрупването на опит се инициират чувството на общност и на значимост**.

Обогатяване на психическата готовност със социална готовност е приноса на Учителя Петър Дънов към теорията за психофизическата готовност. Защото няма друга практика, която да осигурява за голяма група от хора адекватност към промените.

²¹ Колинс, Р. Ридуални вериги за взаимодействие, 2004, Принстън, Ню Джърси

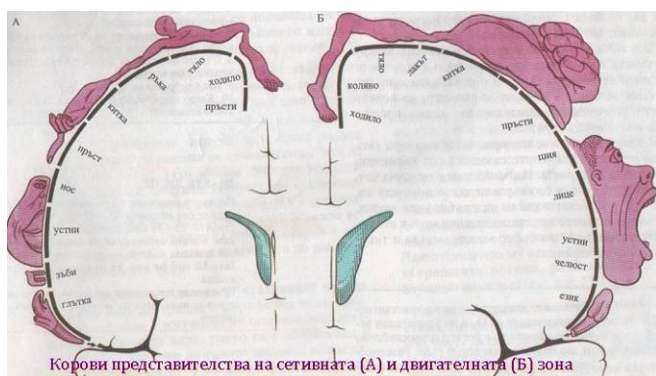
Да потърсим обяснение за наблюдаваните промени при изпълнението на Паневритмията

Като система тя осигурява пет фактора за едновременно въздействие: целенасочени движения – музика – слово - група - природа. Като природата и групата са и в реалната среда, и в текста.

Движенията в Паневритмията, макар видимо прости, осигуряват постоянна активност. Изисква се системното усъвършенстване на уменията за пространствено ориентиране на тялото.

Постига се плавност, равномерност на движенията чрез контрола върху долни и горни крайници и координиране на тяхното движение в постоянно променящ се ритъм.

Едновременното обтягане на крайници с прибиране на пръстите на ръцете и с обтягане на пръстите на краката, заедно с контрола върху „лакът - китка-пръсти” и коляно - глезен (пета) – пръсти **са допълнителен стимул в ситуативното поле.**



Ето онагледяване на коровите представителства на сетивната и двигателната зони. Това обяснява защо в Паневритмията се обръща толкова голямо внимание върху прибирането на пръстите, позицията на китката и обтягането на крайника – тъй като голяма

част от кората в двигателната зона се отделя на пръстите и китката на ръката и се осигурява допълнителна активност в сетивната зона.

Тогава обтягането на крайниците развива, разширява нашата сетивност.

Интересна е връзката между паневритмичната стъпка и сетивната зона. С обтягането и докосването на земята преди да се постави стъпалото пръстите правят „проучване”, за да осигурят адаптирането на ходилото към „изненадите” на терена. Като краен резултат се получава: „Какъвто и да е терена съм стабилен!”

Насочването на вниманието за правилното телодържане организира тялото и стартира процесите. Продължителното поддържане на изправената стойка подпомага психическата устойчивост.

Чрез езика на движенията през емоциите от текста и музиката се реализира единството между идея, музика, текст и движение.

Изграждането на кръга е съчетано със спазване на равнопоставеността, синхронизирането и съобразяването с движенията на партньора и всички останали.

Продължително упражняване на паневритмията **усъвършенства концентрирането (насочването) на мисълта.**

Музиката в Паневритмията осигурява слухов и вербален стимул. Трептенията на музиката допринася за раздвижването на всички групи мускули.

В Паневритмията има възможност за пеене при отделни упражнения. **Невробиолозите знаят, че едно от най-прекрасните упражнения за изучаване на собственото тяло, което е нужно за изграждане на най-важните невронни връзки в мозъка, е пеенето. При него мозъкът не е в състояние да мобилизира страховите емоции.**



Учителя Петър Дънов отделя особено внимание на словото в Паневритмията, защото думите влияят на организма като действителни предмети, действия и явления тъй като **словото е реално действащ фактор в психическата регулация.** Движенията (протичащата дейност), музиката, словата и образите в песните, груповото изпълнение на паневритмията и въздействието на околния свят, природата пораждат възбудителни процеси в нервните центрове по кората на главния мозък.

Едновременно се активират: Двигателната зона, като подкоровите ядра участват в регулирането на сложните движения; Слуховата зона; Зрителната зона; Обонятелната зона; Сетивната зона (къде постъпват усещанията от кожата, мускулите, ставите); Зоната на равновесието; Асоциативната зона.

Когато се овладее правилното пеене на песните при тихото им изпълнение по време на игра се добавя активирането на Говорната зона.

Според съвременните учени биологичните основи на емоциите са много слаби и всички емоции са социално конструирани (свързани са с културата и обема от думи в процеса на общуването).

Емоциите са алогични и ирационални, защото лимбичната система (по-архаична и инстинктивна структура в мозъка) е центърът за преработка на емоциите. Емоциите създават биологичните реакции в тялото и повлияват на фи-

зическото състояние, тъй като тяхната основна функция е подсъзнателно да генерират специфично действие спрямо стимул.

Активирането, опитът и изразяването на емоциите са свързани с човешкото тяло или това е биологията на емоциите. В човешкото тяло за да се произведат всички емоции се активират: Автономната нервна система, Невротрансмителите и Невроактивните пептидни системи, Ендокринната система и Опорно-двигателната система.²²

Уилям Уентуърт е сред първите социолози, които обясняват емоционалните способности от еволюционна гледна точка. „Емоциите засилват физическата устойчивост като регулатори на вниманието, стимули за учене, формиране на паметта и спомените; регулатори за формиране на самооценката и идентичността; механизми, по които в повечето случаи се осъществява вземането и даването на социални роли; мотиви за действие; сигнали към другите. А по-големият мозък на хората позволява развитието на културата и разширен емоционален репертоар, като и двете неща подпомагат физическата устойчивост, засилвайки социалните връзки и привързаност към моралните кодове.”²³

Чувствата са продукт на нашето мислене. Те произлизат от частта в мозъка, която работи с анализ, мисли, причини и вземане на решения. Тяхната природа е субективна, защото е повлияна от личния опит, нагласите и спомените. Чувствата са причинени не от ситуации и хора, а от това по какъв начин мислим за тях. Емоциите определят началното настроение, а отговорът към външния свят идва от чувствата.

Целта на Паневритмията е да успокои подсъзнанието и да го свърже със съзнанието. Тогава след като се овладеят движенията в паневритмията, а това е възможно само с помощта на опорно – двигателния апарат, започва осъзнания избор на чувствата или контрола на чувствата и мислите. Или устойчивостта в двигателно-опорния апарат (повишената физическа устойчивост овладява емоциите) позволява да се достигне до устойчивост на чувствата(а те са свободно избрано и осъзнато отношение към света).

Изпълнението на упражненията от Паневритмията изисква концентрация и превключване на вниманието като съсредоточеността и високата

²² Търнър. Дж. Относно произхода на човешките емоции: Социологическо проучване на еволюцията на човешкия афект, 2000, Станфорд, Калифорния

²³ Уентуърт, У, Дж. Райън, Социални перспективи на емоциите, 1994

будност на ПРЕЖИВЯВАНЕТО (неговите нюанси се очертават от текста в паневритмията) постоянно мести фокуса си по мозъчната кора.

С изпълнението на първите 10 упр. (сравнително опростени с трайност около 6 мин.) мозъкът се настройва към активност. „Подгрява“ се проходимостта на мрежата от неврологични пътища между отделните зони, като информацията се пренася от невротрансмитерите. Изработеният в представите Модел на изпълнение за всяко от упражненията (кое, на къде, кога и как се прави във всеки един момент) концентрира възбудата в полето на движенията по кората на главния мозък посредством волево внимание. С научаването на песните на Паневритмията се „включват“ слуха, говора и асоциативното мислене. Изпълнението сред природата разширява сферата на възбудимост, като се активират осезанието, обонянието и зрението.

С изпълнението на Паневритмията продължителното трениране, свързването на досегашния личния опит с текста на песните и новите преживявания, провокирани от словото и общата игра създават условия за придобиване на нов, собствен опит.

Така според невробиолога проф. д-р Гералд Хютер²⁴ за да научи нещо ново или да се формира ново знание мозъкът трябва да успее да прекачи новите впечатления към вече съществуващ образец, създаден от предишни преживявания и тогава фронталният мозък образува мрежите си. Когато новото пасне със старото, хаосът в мозъка се превръща в хармония. Нервните клетки изсипват хормона на щастието.

Това обяснява големия ефект от обучението по паневритмия, защото всичко, което децата научаваха сред природата, се превръща в трайно знание, защото се свързва с преживяното по време на обучението по паневритмията.

На един от лагерите в Семково децата посетиха „Парка на танцуващите мечки“. Специалистите на НП Рила организираха представители на Парка да запознаят децата с мечките. След лагера група от децата на една плевенска детска градина посещават „Къщата на мечките“ в Стара планина. Посреща ги младо момиче, което като вижда тези малки деца се чуди какво да им говори. Тогава най-хиперактивното петгодишно момче става и казва:- Сега ще ви разкажа. И се започва подробен разказ как се ражда малкото мече, с каква скорост се движат мечките, с какво се хранят и т.н. Това не е било целта на лагера, но богатството от преживяванията лесно свързват новите знания със старите.

²⁴ Хютер, Г. Във водовъртежа на виртуалните светове, Сп. ГЕО, бр.5, 2011

Ако невротрансмитерите, като медиатори, актуализират активността на процеса, то какво се случва при значително по-сложните упражнения?

Неравномерността и разнообразието в движения на горните крайници (например - упр. "Евера" гор. крайници изпълняват три различни движения за едно и също време) трябва да се координират с по-сложните движения на краката, като допълнително е нужно внимание за осигуряване на устойчивостта на тялото при повдигането на полупалци (упр. „Аум”, „Изгрява слънцето”, „На ранина”). А като прибавим бързите преходи между природните картини в текстовете и включването на философски идеи, което повишава активността в асоциативно поле, се получава изключително сложна дейност на мозъка. Или значително се увеличава работата на невротрансмитерите.

Затова ако добре се овладеят детайлите в изпълнението на упражненията, научат се песните на Паневритмията, свърже се предизвиканото преживяване с миналия личен опит и по-често се играе Паневритмия, бързината на движение на невротрансмитерите значително ще нарасне.

Богатството от положителни емоционални преживявания и разнообразието от поведенческите модели, съдържащи се в текста, а други провокирани от самите движения и езика на тялото, могат да **активират МЕЖДИННИЯ мозък**.

Там е лимбичната система, посочена като емоционален мозък, съхраняваща **емоционални и поведенчески модели, свързани с оцеляването**. Това ще ни осигури изключително ценно умение – бързо да анализираме ситуацията и да вземаме адекватни решения. Това е способност за бързо адаптиране към промените на средата и осигурява повишаването на психо-физическата готовност.

От друга страна нашите мисли произвеждат химикали в тялото ни и тези химикали се наричат пептиди. Те се вливат в кръвта, за да намерят рецептори във всяка клетка, които отговарят на конкретната емоция. Тази пептидна мрежа се разпространява в цялото тяло и чрез нея клетките в тялото комуникират. Или ние не само преживяваме нашите емоции, а те управляват всяка система в тялото ни.

Тогава богатството от емоции и преживявания в Паневритмията могат да активират пептидната мрежа и информацията може да се разпространи в цялото тяло и да достигне до клетките.

Емоционални спомени (пептиди) се съхраняват във всяка клетка на тялото и са достъпни отвсякъде по мрежата. Освен това клетките не само получават пептиди, а ги и произвеждат.

Текстовете на Паневритмията създават позитивни нагласи - чувство на радост, на взаимопомощ, на сигурност, на спокойствие, на изобилие, т.е. се създават положителни преживявания. Движенията в паневритмията, когато са точно изпълнени, създават също чувство на сигурност, спокойствие, увереност, стабилност, като заедно с това участват в контрола на поведение.

Ако го свържем с психофизическата готовност тогава интересно за практиката е, че в Паневритмията чрез преживяването на тялото се поддържа такова вътрешно (психично) състояние, което да може да осигури устойчивост на външните въздействия на средата.

Целенасоченото, съзнателно управление на тялото чрез физически упражнения в единния процес на възпитанието на тялото и на ума подпомага формирането на двигателни усещания и развива на способността на човека за сетивно разграничение и съзнателно ориентиране (при изграждането на образа за собственото тяло и неговите движения) (развива се мисленето, а осъзнаването е свързано с тялото), което способства за адаптирането към промените на средата.

Ако сте имали възможност да видите презентацията „3-те начина, по които мозъкът създава смисъл“. В нея невробиолога Том Вуйеч²⁵ обяснява как мозъкът придава смисъл на нещата, които виждаме и преживяването. Или излиза, че докато танцуваме паневритмията чрез несъзнателното търсене около себе си на съответстващи образи от текстовете на песните (изреченията са прости, образите са ясни и асоциирането е улеснено) ние откриваме смисъла на нещата.

Активната социална дейност чрез изграждане на Цялото в Паневритмията оставя следи в паметта, културата на съзнанието, като определя формирането и на „нови междуфункционални отношения“ в структурата на кората на главния мозък.

Д-р Джо Диспенза е един от първите, започнали да изследват от научна гледна точка взаимовръзката между материята и съзнанието.

Според теорията на д-р Диспенза всеки път, преживявайки някакъв опит, ние "активираме" огромно количество неврони в мозъка си, които на свой ред влияят на нашето физическо състояние.

Именно феноменалната сила на съзнанието, благодарение на способността към концентрация, създава така наречените синаптични връзки – връзките

²⁵ Вуйеч, Т. https://www.ted.com/talks/tom_wujec_on_3_ways_the_brain_creates_meaning/transcript?language=bg#t-33025, публикувано TED 2009

между невроните. Повтарящите се преживявания (ситуации, мисли, чувства) създават устойчиви невронни връзки, наричани невронни мрежи. Всяка мрежа се явява определен спомен, въз основа на който нашето тяло в бъдеще реагира на подобни обекти и ситуации.

Всеки обект (стимул) активира една или друга невронна мрежа, която на свой ред предизвиква определени химични реакции в организма. Тези химични реакции ни карат да действаме или да се чувстваме по определен начин. Всичките ни емоционални реакции не са повече от резултат на химични процеси, които се дължат на създадените невронни мрежи и се основават на миналия ни опит.

Според основното правило на неврофизиологията нервите, които се използват заедно, се съединяват. Това означава, че невронните мрежи се образуват в резултат на повтаряне и укрепване на опита. Ако опитът дълго време не се възпроизвежда, то невронните мрежи се разпадат. По такъв начин навикът се образува в резултат на периодично „натискане“ на копчето на една и съща невронна мрежа.

Рязкото префокусиране на вниманието позволява да се отслаби и потисне действието на хормоните, отговорни за негативното състояние. Тази способност се нарича невропластичност

Нашият характер, нашите навици, нашата личност се явяват само комплект от устойчиви невронни мрежи, които ние във всеки момент можем да отслабим или укрепим благодарение на осъзнатото възприятие на действителността. Концентрирайки вниманието осъзнато и избирателно за това, което искаме да постигнем, ние създаваме нови невронни мрежи.

Според д-р Диспенза устойчивите невронни мрежи формират неосъзнати модели на емоционално поведение, тоест склонността към едни или други форми на емоционално реагиране. На свой ред това води до повтарящ се опит в живота. Необходим е само съзнателен подход или изменението на мисленето води до дълбоки изменения и във физическото тяло. Това значи, че то е преминава през процес на „осъзнаване“. Личността започва да се променя, а новата личност има нужда от ново тяло.

Тъй като новите мисли водят до нов избор, новият избор води до ново поведение, новото поведение води до нов опит, новият опит води до нови емоции, които заедно с новата информация от околния свят започват да променят вашите гени епигенетично (тоест вторично). А след това тези нови емоции на свой ред започват да предизвикват нови мисли и така вие развивате самоуважение,

увереност в себе си и т.н. Именно по такъв начин можем да усъвършенстваме себе си и съответно – своя живот.²⁶

Двигателната активност в Паневритмията създава условия за раждането на нови неврони. А ученето кара мозъка да вражда невроните в невронни мрежи. Тогава **осъзнаването на текста, на езика на движенията и едновременното разпределение на концентриране на вниманието към отделни части на тялото създава нови невронни мрежи.** Честата игра на Паневритмия или повтарянето и укрепването на опита, прави невронните мрежи устойчиви и води до емоционалното реагиране. Това спомага за свързването на посланията в текста на паневритмията с реалността и позволява прехвърлянето на опита като умения в живота.

Затова с всяко изпълнение на паневритмията преживяваме нов опит като активираме огромно количество неврони в мозъка си. А всеки стимул в паневритмията с активирането на съответната невронна мрежа се предизвикват определени химични реакции, които влияят на физическо ни състояние.

Невропластичността или динамичното превключване на вниманието през детайлите в упражненията позволява да се отслаби и подтисне действието на хормоните, отговорни за негативното състояние. Това позволява по-лесно да се управляват реакциите, което води до промяна на възприятието на външния свят и на вътрешното състояние (това е обект на психофизическата подготовка). Това обяснява позитивирането при децата.

Ако нашият характер, нашите навици, нашата личност се явяват само комплект от устойчиви невронни мрежи, то играейки Паневритмията формираме своя характер, умения и развиваме своята личност.

А в бъдеще ще са *ни нужни по-устойчиви невронни мрежи, които да издържат на много нива на усъвършенстване, за да интегрират по-големи нива на вибрации.*

Доказахме, че Паневритмията развива мисленето, формира модели на поведение, тогава според теорията на д-р Джо Диспенза новият опит заедно с новите емоции предизвикват нови мисли подкрепени от повишаването на устойчивостта на тялото и посланията на текстовете, които водят до положителна промяна в отношението към себе си, към другите и към света.

В паневритмията чрез мисълта през нервната система тялото се превръща в ОРГАНИЗИРАНА МАТЕРИЯ (*„Като е дошъл на земята, човек трябва*

²⁶ Dispenza, J, Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind, „Развийте мозъка си: Науката за промяната на съзнанието“, 2007

да работи, да организира своята материя, да организира своите мисли и чувства.”Учителя). Освобождаването на мускулите на тялото, постигането на плавност в движенията. изработването на умения и изграждането на трайни състояния е свързано с **психофизическата устойчивост**. Или в Паневритмията посредством **СЪЗНАТЕЛНИТЕ ДВИЖЕНИЯ** се достига до **ОСЪЗНАВАНЕ** на **ЕМОЦИИТЕ**. Така **ПРЕЖИВЯВАНИЯТА** стават **СЪЗНАТЕЛНИ**. По естествен начин се постигат до **ОСЪЗНАТО МИСЛЕНЕ**.

Тогава може да се очаква, че с промяната на мисленето чрез процеса на осъзнаване Паневритмията подпомага измененията във физическото тяло. **Защото променящата се личност има нужда от ново тяло.**

Ако отнесем към Паневритмията съвета на д-р Диспенза, то той би звучал по следния начин: Старайте се всеки ден с изпълнението на Паневритмията да научавате нещо ново. Това развива и тренира вашия мозък, **създава нови невронни връзки, което на свой ред може да променя и развива вашата способност към осъзнато мислене**, което ще Ви помогне да **моделирате вашата собствена щастлива и пълноценна реалност**.

Нека да обобщим: Какво ни дава Паневритмията?

Както казва Конфу Панда: „Вчерашният ден е история, утрешният е загадка, а днешният ден е дар.“ Затова текстовете в Паневритмията са в сегашно време или важен е настоящия момент, само той ни пренадлежи.

Потапянето в заобикалящата ни природна среда с активирането на двигателните, звуковите и зрителните сетивни възприятия заедно със включването на обонянието и осезанието (затова паневритмията се играе сред природата, а не у дома) позволяват **„пътешествието в сега”** да се превърне в **сетивно възприятие на пространството**.

Щом вниманието посредством волята свързва външното с вътрешното, като определя преживяването и стимулира активността на Аз-а, то по какъв начин се постига разширяването на възприятията в паневритмията?

Съзнателното насочване на вниманието **през детайлите** едновременно към няколко части от тялото (към гръба, към ръцете и краката), **плавното изпълнение и извайването езика на всяко движение** (това е организирането на материята, тялото), заедно със съзнателното следене на музиката, през детайлното познаване на фразата, интонацията и ритмичната пулсация в музикалния текст със свързването на всяка дума, от предварително изучения текста на песните, заедно с емоционалното преживяване (организирането на мислите и чувствата), с всяко изпълнение на паневритмията **постепенно се достига до разширяване възприятията**.

Тогава концентрирането подпомага свързването на ВЪЗПРИЯТИЕ - МИСЛЕНЕ - ПРИСЪСТВИЕ.

Започва се от ПРОСТИЧКОТО ОСЪЗНАВАНЕ И ОЦЕНЯВАНЕ, на това което обикновено ПРЕНЕБРЕГВАМЕ. За да се отиде към УСЕЩАНЕТО ЗА ДОБОРОТА И КРАСОТАТА В ЖИВОТА, която непрекъснато се проявява около нас.

От насищането на текста на паневритмията с красиви природни картини, внимание на природата към човека и модели на отношения в самата природа Провокацията Е НАЛИЦЕ.

В МОМЕНТА НА ИГРА ЧРЕЗ АКТИВИРАНЕ НА СЕТИВНИТЕ ВЪЗПРИЯТИЯ ЗАПОЧВА ПРОМЯНАТА НА СЪЗНАНИЕТО.

Постепенно се отива още по- дълбоко – ВНИМАНИЕТО СЕ НАСОЧВА КЪМ ПОТОКА ОТ МИСЛИ. „Колесницата в ума” се идентифицират с всичко наоколо – групата, средата, но насочването ѝ се подпомага от послания и положителни перспективи в текстовете на Паневритмията.

Така чрез мисленето се достига до чувстването на ръцете и краката, състоянието на радост от движението и до усещането че си жив, което прониква в цялото тяло. Или чрез финното усещане, че ПРИСЪСТВАМ В НАСТОЯЩЕТО може да се почувства тялото, последством полето на финна енергия.

Активното внимание ни позволява да бъдем повече котва в престоя ни в „ТУК и СЕГА”, в настоящето и това може да бъде много полезно, защото умът е в емоциите и преживяванията или в подсъзнанието.

Ако за миг изпуснем вниманието или нямаме котва към настоящия момент, в ума много бързо ще дойде друга мисъл и ще грабне вниманието ни и тогава движенията променят своя рисунък, излизат извън ритъма на музиката и се нарушава единството в групата.

В Паневритмията насочването на вниманието едновременно в няколко посоки и отделянето мисъл за движенията, мисъл за музиката, мисъл за текста, мисъл за Цялото, осигурява „котвата на пътешествието в настоящето”. А от общата игра, ако е налице готовност за сътрудничество (биолозите са категорични - има развитие, когато има сътрудничество), може да се получи синхронизиране с общото поле на кръга.

Това позволява да се отиде още по-дълбоко в съзнанието и да се породят напълно нови мисли. Откриваш, че не си сам и в теб има едно пространство, в което се чувстваш изключително добър, силен, мощен, че имаш лична история. **Това е различно ниво на съзнание** - пространственото осъзнаване. Развива се „чувството за себе си” или самоосъзнаването.

Тогава Паневритмията ни позволява да открием добротата вътре в себе си и тази вътрешна реалност да реализираме навън като прояви и постъпки.

По-голямата информираност, осведоменост за себе си (кой съм аз) - **самоосъзнаването като пространствено осъзнаване** позволява да свържем собственото присъствие с **универсалното присъствие на Природата – Слънцето - Бога**.

Затова **„В Паневритмията основна е идеята за Бога, за Великото, Вечното, Разумното. Негови опорни точки са Природата, Изгряващото слънце и Пробуждането на душата.“**

Както споменахме в началото „Мозъкът ще преминава през постепенно пренареждане на връзките в разширена схема, за да се подготви да получи повече знание, да приеме и трансферира новото възприятие.“

Тогава излиза, че **развиването и разширяването на сетивността в Паневритмията е подготовка за настройването ни за ново знание и нови възприятия свързани с повишаване на вибрациите.**

“Започнете да работите над себе си с най-малките величини, но работете сериозно и продължително, без срокове, докато имате постижения. Започнеш ли да работиш над някое свое качество, заживей с вибрациите му неотклонно, работи, работи, докато в тялото ти се реконструират съответните клетки. Това се казва работа. Бъдите винаги с будно съзнание, бъдете разумни и се приближавайте към реалностите на живота.” Учителя

Необходимост от подробно описание на Паневритмията

Пътеводителят дава достатъчно информация за изграждане на „Модела на изпълнение“ на Паневритмията. Подробността на описанията е продиктувана от наблюдаваните трудности при работата с хора от различна възраст и с разнообразни здравословни (физически и психически) състояния.

Непълнотата в описанието оставя пространство за волни интерпретации и свободни коментари. Това не позволява на СИСТЕМАТА да заработи, а на Паневритмията да бъде полезна.

Известните досега описания не съдържат (свързано е с голям обем работа и отнема много време): подробно описание на целите упражнения; симетричните движения с левия крак; завършването на упражненията; завършващото движение след края на упражнението; описание на всички преходи в първите десет упражнения. Концепцията, която излагаме в Пътеводителя, е съобразена с му-

зиката, вложените принципи в упражненията, премахване на противоречието между езика на тялото и текста на упражнението²⁷ и т.н.

Към описанието на всяко упражнение са добавени „ПРЕПОРЪКИ“, в които са посочени средствата и методите за постигането на точното изпълнение, проверени, експериментирани в нашата практика.

Изготвянето на подробно описание на упражненията от Паневритмията е изключително тежка задача.

Затова изказваме сърдечна благодарност на всички, които през годините са участвали в изработването на описания. Това позволи създаването на достатъчно голяма база данни за оформянето на МОДЕЛА за правилното изпълнение на Паневритмията.

Използвахме изданията: „Паневритмия“, 1938 г. - изготвена от Милка Пераклиева и Боян Боев; дописките на Катя Грива в личния ѝ екземпляр на изданието от 1938 г., които бяха публикувани в „Мотивация на Комисията по Паневритмия за възприетите описания на упражненията в „Ръководство за изучаване на Паневритмията“, 1999 г.; „Слънчеви лъчи“, 1942 г.; Апокрифно издание на „Паневритмия“, 1947(1953) г. изготвено от Мария Тодорова, Елена Андреева и Ярмила Менцлова; „Паневритмия“, 1979 г. - изготвена от Виола Бауман; „Паневритмия“, 1983 г.- изготвена от Ярмила Менцлова; „Паневритмия“, 1993 г.- изготвена от Крум Въжаров и Мария Митовска; „Паневритмия“, 1996 г. - изготвена от Ина Дойнова; „Паневритмия“, 1999 г.- изготвена от Ернестина Сталева и Антоанета Крушевска; „Ръководство за изучаване на Паневритмията“, 1999 г.- изработено от Георги Стойчев, Благовест Жеков, Антоанета Янкова, Слава Неделчева, Пламен Христов, Людмила Димитрова, Величка Драганова. Използвани са кадрите от документалния филм от 40-те години „Изгревът“ и филма на Анина Бертоли от 1947г.

Водещи за изготвянето на Модела са: лекцията „Тайни и откровения“ (6.05.1936 г.) – държана дни след опита за покушение срещу Петър Дънов; „Акордиране на човешката душа“ II том, 2000 г. - архив на Боят Боев, който съдържа отговорите на Петър Дънов на въпроси на негови ученици за Паневритмията; „Паневритмията“ в „Учителят - Разговорите при седемте рилски езера“-1948 г., разговори публикувани от ученици.

²⁷ „Ти, като отиваш при майка си, как ще се явиш? Със стиснати устни, със скръстени ръце ли ще отидеш при нея? – ти като отидеш при майка си ще си отвориш ръцете и устата, за да ѝ кажеш най-сладките думи, движенията ти ще бъдат свободни – това е естественото положение на твоята мисъл и чувство.“ „Тайни и откровения“, 1936, лекция

ДВИЖЕНИЯТА В ПАНЕВРИТМИЯТА

Според функционалния тренировъчен подход и според кинезиологията

Д-р Данчо Пандулчев проучва основните двигателни модели в Паневритмията според функционалния тренировъчен подход²⁸ и основните кинезиологични аспекти в учението на Учителя Петър Дънов²⁹.

Според Петър Дънов, Учителя, за правилното трениране на тялото с всички негови органи и системи **най-безопасно е да се започне с физическото упражняване, с полагане на волеви усилия и след това придобитите физически сили, жизненост и работоспособност да се вложат за тренирането на сърдечните и умствените способности.** Той подчертава, че за да се осъществи правилно процесът на упражняване на тялото, гимнастическите упражнения трябва да имат научна обосновка, за да се определя точно формата и начинът на изпълнението им.

Функционалният тренировъчен подход е съвременен здравословен холистичен подход, насочен към подобряване на възможностите за успешно справяне с разнообразни активности независимо от възрастта. Концепцията на подхода се основава на упражняване на моделите на движение, което води до усъвършенстване на нервно-мускулната координация поради сложността на моделите на движение, изразяваща се в тяхната многоставност и многоравнинност. Така функционалното движение е способност за създаване и поддържане на равновесие между подвижност и стабилност на частите и на цялото тяло при изпълнение на основните двигателни модели с точност и ефективност.

Анализът на моделите на движение на паневритмичните упражнения установява, че те притежават функционален характер и полезни въздействия, което е един от аспектите на научната и практическата им обоснованост и актуалността им като функционални тренировъчни практики. Това може да спомогне за по-доброто разбиране на законите, на които са основани движенията.

Cook и колектив разработват първия холистичен модел за изследване на човешката моторика в скрининг за функционалното движение, като от седемте основни модела на движение в Паневритмията откриваме четири – модел на стъпване, модел на достигане, модел на натискане и модел на ротационна сегментна стабилизация на туловището.

²⁸ Пандулчев, Д Гимнастическите упражнения и паневритмията на Учителя Петър Дънов: модели на движение според функционалния тренировъчен подход", сборник с доклади от Четвърта годишна национална научна конференция -"Петър Дънов, Учителя, в културното пространство на България", 2018;

http://panevritmiyabg.org/files/pdf/presentation-Dancho_Pandulchev.pdf

²⁹ Пандулчев, Д Кинезиологични аспекти в учението на Учителя Петър Дънов, сборник с доклади от Петата годишна национална научна конференция „Петър Дънов, Учителя, в културното пространство на България”, Варна 2019

Редовното им изпълнение може да спомогне за подобряване на основните функционално - двигателни и базови двигателни умения и функционална годност. Постигането им ще позволи на практикуващите да изпълняват правилно, по приятен здравословен начин, ритмично, икономично, ефективно и успешно двигателните си активности, съответстващи на възрастта и потребностите им.

1. Моделът на стъпване се упражнява в Паневритмията посредством паневритмично ходене и разнообразните движения на краката. Паневритмичното ходене е основният начин на придвижване в първите 10 упражнения, Пентаграм и част от движенията на упр. 13, 14, 16, 17, 25 и 26. Характеризира се с ритмично стъпване първо на пръсти и след това плавно стъпване на цяло ходило. Петър Дънов, Учителя, го определя като разумно ходене, което е свързано с мускулен контрол и минимално изразходване на енергия. Като друга особеност на правилното ходене той посочва успоредните ходила, което „спестява енергията и това движение придава едно разположение на духа“, като при това трябва равномерно да се разпределя тежестта на тялото на двата крака и крачките да са с равна дължина.

Според Петър Дънов, Учителя, правилният начин на ходене се отличава с точно балансирано стъпване на ходилото, при което предната, задната и страничните му части имат съразмерен контакт със земята, което има позитивно психологическо регулиращо влияние върху качествата твърдост, предпазливост и отношението към другите и към себе си, като други позитивни психически въздействия са добро настроение и разположение на духа, самоконтрол на движенията и умствените способности.

При паневритмичното ходене усвояването на успоредността на ходилата и равномерността на стъпките е свързано с подобряване на симетричността на движенията и мускулния баланс. В тази връзка то може да се разглежда като функционално корекционно упражнение. При ходенето в Паневритмията има по-голям обем на движение в глезенната става, по-голямо натоварване на мускулите на долните крайници и активизиране на равновесието в сравнение с обикновеното ходене, което способства за увеличаване на силата най-вече на мускулите на подбедрицата и ходилото, подобряване на подвижността на глезенната става и на равновесната устойчивост. Считаме, че функционалните му особености го характеризират обстойно като функционален двигателен модел, спомагащ за усъвършенстване на модела на стъпване и оттам – на функционалността на базовото двигателно умение ходене.

Разнообразните движения на краката в Паневритмията включват още: изнасяне встрани (упр.17, 25, 26), напред (упр.25, 26), напред със сгънато коляно

(Слънчеви лъчи), напред и встрани навътре (упр. 26, Слънчеви лъчи); повдигане напред (упр. 18, 23), напред със сгънато коляно (упр. 20, 24), назад (упр. 15), назад със сгънато коляно (упр. 24); кръстосана стъпка (упр. 13, 19); преминаване през позиция на изнесен крак встрани (упр. 11, 19, 21, 22) и назад (упр. 11, 16, 18, 20, 21); повдигане на пръсти на единия крак (упр. 15), на двата крака (упр. 16, 26) и на пети (упр. 26); сгъване и разгъване в коляното на двата крака (упр. 12) и на единия крак (упр. 23, Слънчеви лъчи); обръщане на посоката на движение (упр. 11, 17, 19, 21, 22); полукръгови крачки назад (Слънчеви лъчи) и др. Част от тези движения като повдигане на пръсти и пети, изнасяне на крака встрани и назад и повдигане на крака напред и назад, сгънат в коляното и полуклекове, се прилагат като отделни упражнения за долната част на тялото в стоещ във функционалните фитнес тренировъчни програми за възрастни хора.

Заедно с характеристиките на паневритмичното ходене - ритмичност, равномерноост, успоредност в Паневритмията движенията на краката са разнообразни, като в по-голямата си част те са многоавнинни, изпълнявани с придвижване, в комбинация помежду си. При синхронизирането им с движенията на ръцете се постига по - добра координация на движенията и може да бъдат ефективно средство за постигане на подобряване на подвижността на глезенната, колянната и тазобедрената стави, силата и издръжливостта на мускулите на краката, равновесието, бързината на реакцията и др., което увеличава височината на крачката, стабилността и сигурността, като осигуряват функционална независимост, здраве и удовлетвореност от живота на занимаващите се.

2. Моделът на достигане отразява способността за извършване на разнообразни свободни и с голям обхват движения на ръцете, които са част от многообразната двигателна дейност на човека.

В Паневритмията моделът на достигане се наблюдава в многократното ритмично повторение на разнообразните многоавнинни движения в раменните, лакътните стави с максимален или голям обхват и заедно с движенията в китките и на пръстите развиват активната подвижност на горните крайници. Поради голямото разнообразие на движенията на ръцете в Паневритмията и преобладаващо сложния им характер, включващ няколко стави и траектория на движение в няколко равнини, е трудно те да се групират и изброят изчерпателно.

Основните движения на ръцете са: разтваряне встрани на едната (упр. 6) и двете ръце (упр. 1, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 26, 27, Пентаграм); повдигане встрани вдясно и вляво (упр. 11, 19, 21); вълнообразни движения встрани (упр. 10, 19, Слънчеви лъчи); повдигане на ръцете напред до горе последователно

(упр. 4) и едновременно (упр. 5) и едновременно напред (упр. 26); повдигане на ръцете напред и нагоре последователно (упр. 15, 18, 23) и едновременно (упр. 11, 20, 21, 24) и встрани и нагоре (упр. 14); повдигане на ръцете назад (упр. 4) и нагоре и назад последователно (15, 18) и едновременно (упр. 24); повдигане на ръцете отстрани назад (упр. 20, Слънчеви лъчи); сгъване и разгъване в лактите напред (упр. 3, 16) и др.

3. Моделът на натискане отразява гръбначно-тазовата стабилност на тялото в сагиталната равнина при изпълнение на модифициран вариант на упражнението свиване и обтягане на ръцете в опора, като се поддържа стабилно изправено положение на гръбначния стълб.

Все пак упражнението „Побеждаване”, при което ръцете извършват тласкащо движение, отразяващо модела на натискане, може да се приеме, като подобряващо стабилността на гръбначния стълб въздействие. Това въздействие се дължи на изометричното натоварване на стабилизиращите гърба мускули за поддържане на изправената стойка и равновесието на тялото при тласкащото обтягане на ръцете, като задният крак е на пръсти.

4. Моделът на ротационна сегментна стабилизация на туловището отразява стабилността на таза, раменния пояс и гръбначната стабилност в трансверзалната (водоравната) и сагиталната равнина при едновременните движения на горния и долния крайник. Моделът показва координираността между подвижност и стабилност. Срещат се едностранен двигателен модел (движение на едноименен крак и ръка) и диагонален модел (движение на разноименни крак и ръка).

В Паневритмията диагоналният модел на повдигане на разноименни крак и ръка без опора на другата ръка се среща при упражнение „Аум“. При това упражнение също може да се отбележи повишена равновесна трудност поради малката опорна площ на предната част на ходилото на опорния крак, което активизира стабилизиращите гърба мускули за поддържане на равновесната устойчивост на тялото.

Функционалният характер и полезност на движенията респективно – на моделите на движение в Паневритмията, намираме обобщени в думите на Учителя Петър Дънов: *„В Паневритмията няма излишни движения, т.е. движения без смисъл и без положително действие. Нейните движения са най-икономични. Те са най-целесъобразни движения, с които се постига най-голям резултат.“* Практикуването на Паневритмията притежава потенциал за постигането на състояние на функционален фитнес (годност).

Кинезиологията е наука за движенията с фокус върху физическата активност.

Според разбирането на съвременната кинезиология двигателното (моторно) обучение, двигателният контрол и двигателното развитие са свързани с двигателното поведение.

Двигателното обучение е насочено към подобряване процеса на превръщане на движенията в добре овладени умения.

Двигателният контрол е свързан с изучаването на координацията между мускулите и ставите при движенията, управлението на последователността на движенията и използването на информацията от двигателното обучение за планиране и регулиране на движенията.

Според основните аспекти на съвременната кинезиология Паневритмията работи за подобряване на физическата образованост и годност, здравето и качеството на живота и за психо-физическото развитие и усъвършенстване на човека.

Учителя препоръчва да се изучава науката за движенията, поради дълбоко познание, което се крие в движенията и важното им значение в живота на човека. Учеността на човека се определя от степента на разбиране и способността за управление на собственото тяло по отношение на неговото устройство, функции и движения.

В беседите си Учителя, Петър Дънов, говори за „наука за движенията“, без да дава конкретно определение за нея, но определя някои кинезиологични компоненти, необходими за познаване на тази наука и свързани както с физическата, така и с вътрешната духовно обусловена същност на движенията:

Физически компоненти: Правилно извършване, С геометрична определеност и последователност, Общо разнообразие и нешаблонност на извършване на конкретния двигателен модел, Знания за произхода, предназначението, устройството и функциите на човешкото тяло, Цялостен телесен двигателен контрол, Физическо преустройство на тялото.

Вътрешни духовно обусловени компоненти: Разумността и комуникацията на тази основа, Правилното разбиране на взаимното двигателно въздействие между хората, Разпознаване на намеренията, мислите и особеностите на характера, особено чрез начина на ходене.

Тези външно и вътрешни кинезиологични аспекти са взаимно обуславящи се и взаимно зависими помежду си, поради което разграничението е само условно.

Изправността и координираното действие на мислите, чувствата и постъпките в движенията способства за координираното функциониране на нервната система (мислите), с дихателна и сърдечно-съдовата системи (чувствата) и с опорно-двигателната система (постъпките) в организма, което се отразява благоприятно върху мисловната, емоционалната, двигателната дейност, здравето и работоспособността.

Учителят, Петър Дънов, подчертава, че всички движения трябва да са съзнателни, волеви и целенасочени. При постигането на двигателна съзнателност физическите резултати са : подобряването на моториката, телесната стойка и формата на човешкото тяло. Само разумния човек осъзнава целта на всяко движение, работи напълно съзнателно и прави добри дела. Затова Учителя, Петър Дънов, извежда като абсолютно правило - всички движения трябва да бъдат волеви, за да се осъзнава извършването им и с това да стават естествени, правилни и полезни.

Според Учителят, Петър Дънов, човек трябва с помощта на самонаблюдението, самоконтрола и самовъзпитанието да се справи с всички свои несъзнателни и нецеленасочени движения, като ги превърне в съзнателни и целенасочени или престане да ги извършва, като това например се отнася за вредните двигателни навици.

„Законът на Доброто е закон на вечното движение. Преди да бъдеш добър, трябва да разбираш законите на движението – тогава ще оценяваш, че всяка една постъпка, всяка една промяна в Природата си има своя ценност.“

Като качества, които трябва да притежава човека, в беседите се разглеждат: правилност, нормалност, естественост, пластичност, гъвкавост, свобода, ритмичност, отмереност, музикалност, красота, разумност, съзнателност, хармоничност, координираност и др.

„Ще започнем с всичко разумно: разумни движения трябва, разумна мисъл трябва, разумни чувства трябва – всичките неща трябва да са такива, каквито са в Разумната Природа.“

„Да изучавате движенията си – това значи да изучавате органическата или вътрешната динамика, който се е домогнал до тази наука, той е господар на движенията си, затова всяко негово движение е красиво и пластично.“

„Човек трябва да бъде господар на своето тяло, да владее мускулите на краката, на очите, на устата си. Всяко движение на човека трябва да бъде под контрола на неговата воля. Това значи да живее човек в пълна хармония със своите мисли, чувства и постъпки.“ Или за да се превърне в господар на тялото и движенията си, човек трябва да премине през продължителен процес на изучаване, самообучение, управление, самоконтрол и осъзнаване на движе-

нията. В този процес човек трябва да достигне до разбиране на вътрешната им динамична същност, за да стане господар на своите движения и да постигне пораздащата се от това красота и плавност.

МУЗИКАТА В ПАНЕВРИТМИЯТА

Музикални аспекти или връзките със седемте цвята на светлината

Д-р Даниела Найденова в доклада си „Музикални аспекти в Паневритмията” свързва елементи от макроконструкцията на тоналния план в Паневритмията със седемте цвята на светлината, като отправна точка е казаното от Петър Дънов, Учителя: *„Между музиката и седемте цвята на светлината съществува тясна връзка. Всеки цвят има своя специфичен тон и специфично влияние върху човека”, „Паневритмията, която ви показвам, е съчетания между тон, форма, движение, цвят, число и идея”, „В седемте краски на светлината човек може да разпознае седем велики добродетели, необходими за духовното му повдигане. В този случай отделният цвят е само пасивен израз на дадена добродетел. За да стане тя активна, трябва да мине през центровете на ума. Следователно, всеки цвят има стойност тогава, когато е минал през човешкия ум и се е съсредоточил в известен негов център”*.³⁰

Настоящото изследване прави опит да се надникне в някои аспекти на композиторския замисъл по отношение на връзката тон – цвят – човек, като се има предвид общия тонален план на цялата паневритмична система и формираната по този начин концепция за психо-емоционално въздействие и възпитание.

„Макроконструкцията на тоналния план в Паневритмията показва следната схема, в която като основен цвят на съответното упражнение е прието да бъде свързаният с тониката (основния тон, тоналния център):

1. Пробуждане - Ла минор, тъмносин / индиго
2. Примирение – Ла минор, тъмносин / индиго
3. Даване – Ла минор, тъмносин / индиго
4. Възлизане – Ла мажор, тъмносин / индиго
5. Вдигане – Ла мажор, тъмносин / индиго
6. Отваряне – Ре мажор, оранжев
7. Освобождение – Ре мажор, оранжев
8. Пляскане – Ре мажор, оранжев
9. Чистене – Ла минор, тъмносин / индиго
10. Летене – Ла минор, тъмносин / индиго

³⁰ Учителят, Сила жива. Ново разбиране за музиката, стр. 47, С. 1998.

11. Евера – Фа мажор, зелен
12. Скачане – До мажор, червен
13. Тъкane – Ре минор, оранжев
14. Мисли – Ре мажор, оранжев
15. Аум - До мажор, червен
16. Изгрява слънцето – Сол мажор, светлосин
17. Квадрат – Ми минор, жълт
18. Красота/ 19. Подвижност – Ре минор, оранжев
20. Побеждаване – Сол мажор, светлосин
21. Радостта на Земята – Сол мажор, светлосин
22. Запознаване – Фа мажор, зелен
23. Хубав ден – До мажор, червен
24. Колко сме доволни – Сол мажор, зелен
25. Стъпка по стъпка – До мажор/ ла минор/ Фа мажор/ Ре минор, червен/
тъмно син/ зелен/ оранжев
26. На ранина – До мажор, червен
27. Дишане - Сол мажор, светлосин
- Слънчеви лъчи – Ре минор и Сол минор, оранжев и светлосин
- Пентаграм – До мажор

Теорията на цветовете (нем. *Zur Farbenlehre*) е систематизирана от немския писател, поет, драматург, учен, философ и политик **Йохан Волфганг фон Гьоте** (1749–1832) през 1810 г. и включва негови по-ранни описания на явления като цветни сенки, [пре-чупване](#) и [хроматична аберация](#). Творбата му, не е възприета добре в средата на физиците и оказала влияние в сферата на изкуството в цяла Европа, и днес се смята за една от най-фундаменталните научни разработки. Гьоте показва основни принципи за създаване на хармонични цветни комбинации, като връзката между цветовете е представена под формата на кръгла диаграма, наричана още *колело на цветовете*. Един век преди това английският физик, математик, астроном и философ Исаак Нютон (1642-1727) съставя първата диаграма чрез разпадане на бялата слънчева светлина на



съставните ѝ цветове, а сегашната форма на теорията е доразвита от шведския теоретик и преподавател Йоханес Итън.



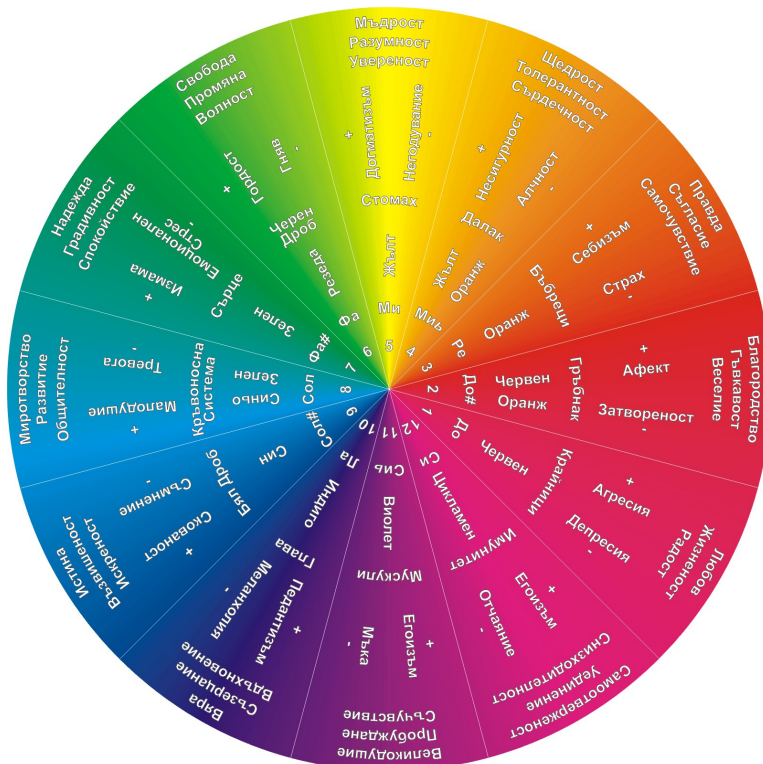
На основата на трите първични цвята – червено, жълто и синьо, той разгръща общо 12 цвята: 3 основни, 3 второстепенни (образувани от комбинация в равни съотношения на два основни цвята) и 6 спомагателни (от равни съотношения на основен и второстепенен цвят). Тези комбинации са известни като чисти цветове и се подразделят на топли и студени. Топли са всички чисти цветове, в чийто състав участват чер-

вено и жълто. Асоциират се със слънцето и се смятат за активиращи. Студените цветове се формират от синьото, свързват се с водата и небето и се смятат за успокояващи. Мнението на Гьоте за психологическото въздействие на цветовете е, че топлите тонове предизвикват вълнение и оживление, а студените – слабост и неразрешени емоции.

Въз основа на цветните комбинации се образуват шест вида цветни схеми или конфигурации, които имат различно въздействие.

Монохромната цветова схема използва вариациите за един и същ цвят. Тя създава успокояващ ефект и конкретно настроение. Трудно се подчертават определени елементи, липсват акценти и контрасти. Възприема се много лесно, изглежда балансирана и привлекателна, но не е толкова жива.

Тази схема в Паневритмията можем да открием в началните 10 упражнения (цикълът „Първият ден на пролетта“), където в първите пет основен цвят е тъмносиният (индиговия), тонът „ла“ с неговата вариация в мажор и минор. Като се има предвид, че това е и тонът, с който започва цялата Паневритмия, очевидно авторът търси акцент в областите, за които отговаря. Например, като емоционална проява това е вдъхновение, като мисловен процес – съзерцание и формиране на вяра като основополагаща добротел, фокусът е към главата като функционален орган в човека.



Музиката в първите 10 упражнения се изпълнява без прекъсване - атасса. Размерът е един и същ и в 10-те упражнения – $\frac{3}{4}$, темпото е Allegro moderato, умерено бързо, което теоретично изисква бързина, близка до нормалния човешкия пулс. Пълна темпова яснота и точност дава метрономното означение, поставено в скобите до темпото и то подсказва, че един цял такт преминава за една секунда. По този начин протичането на музиката във времето въздейства на играещите успокояващо, сваля напрежението в тялото и осигурява влизане в спокоен и хармоничен ритъм. Това е необходима подготовка за бъдещите слухови и мускулно-ставни натоварвания и емоционални преживявания в следващите упражнения и части на Паневритмията.

Трите редуващи се тоналности – Ла минор (1, 2 и 3), Ла мажор (4 и 5), Ре мажор (6, 7 и 8) и отново изходната Ла-минорна тоналност (9 и 10) дават основание да се говори за своеобразно рамкиране на цикъла. Връщането на първоначалната тоналност е свързано и с пълно повторение на словесния и нотен текст от първите две упражнения или с други думи тук говорим за буквална реприза. Идеята и ролята на репризата в музиката е многостранна, но най-често повтарянето служи за затвърждаване на музикално-тематичен материал и обобщение. В случая можем да кажем, че има обобщение на целия процес, започнал в първото упражнение с „Пробуждане“ и завършил с „Летене“. От друга страна се правят музикално-слухови връзки между „Пробуждане“ и „Чистене“ и между „Примирение“ и „Летене“, тъй като заглавията на упражненията не се

повтарят. И не на последно място, буквалното повторение не изисква концентрация на вниманието към музиката, както това се появява по-нататък в паневритмичните движения – още в 12 упражнение е необходимо добре да се следи музикалната фраза, за да се изпълнят точно и навреме хореографските фигури. Напротив, тук има насочване към тялото и неговото движение и към вътрешното емоционално преживяване на играещите, т.е. авторът добре балансира с различните нюанси и ефекти на слово, музика, движение и преживяване – във всеки един момент различна активност излиза на преден план, един прекрасен пример за полифонична драматургия или метафора на човешкия живот. Може би логично би било вместо връщане на музикалния материал да чуем неговото развитие в нещо по-тържествено или победно звучащо, съдейки от заглавието на последното в цикъла упражнение. Но радостта остава приземена на вътрешен план, а не в бурна мелодия, устремена към висините. А още в следващото упражнение „Евера“ идва нова сложна задача, свързана с пространственото разположение на тялото, и за нейното изпълнение авторът ни осигурява съсредоточаване навътре.

Промяната на тоналностите носи различно настроение и оттенък. В четвъртото упражнение идва първата смяна и това е с едноименната мажорна – от Ла минор в Ла мажор. Това осигурява повече блясък и светлина в мелодията, без да е необходимо да се излиза от първоначалния тонов обем и тук смяната подкрепя идеята за „Възлизане“. Освен това тук за пръв път се появяват и украшенията в мелодията – тактове 3, 6, 11 и 12, което създава усещане за игривост, повече движение и красота в мелодичната линия.

Ла-мажорното звучене в следващото упражнение „Дигане“ е разнообразено с въвеждането на точкувана нотна трайност и низходяща секундова секвенция – четвъртина с точка на сричките „си-“, „мла-“ и „слън-“ и двукратно повторение на първите два такта с тон по-надолу всеки следващ път. Точкуването създава по-силен импулс за движение, а секвенционното повторение затвърждава в съзнанието съответния мелодичен модел и в същото време внушава лекота и приятно чувство от неколкочкратното прозвучаване на нещо познато. Интересен е смисълът на низходящата посока в секвенцията – подобно на водопад, който излива сила, радост, младост, обич... всъщност отгоре надолу слизат слънчевите лъчи. Мелодичната линия се обръща рязко във възходяща посока именно след края на секвенцията, тук е и центърът, нещо като идейна кулминация с най-нисък тон – слънчевите лъчи са достигнали земята и се усеща резултатът от тяхното въздействие, защото „слънцето вдъхновява и възраства в красота“.

Тук добавяме и схващането на Петър Дънов за мажоро-минорните построения в музиката, като доказателство за гениалното решение, което откриваме още в началото на Паневритмията – в един тон (тоналност) да се съсредоточи почти цялата вселена (7 от първите 10 упражнения са с тоника „ла” и използваната съпоставка на едноименни тоналности).

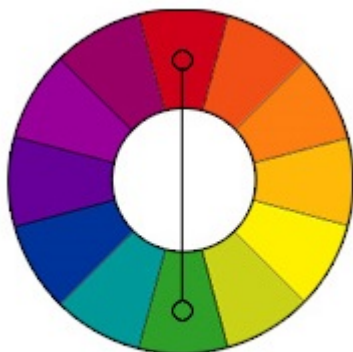
„Dur е възходяща гама, която излиза от центъра и отива в периферията. Движението на moll е низходящо, то отива от периферията към центъра. Dur е движение, а moll почивка. Dur приема нещата, а moll ги предава. Понегие мажорната гама внася разширение в човека, а минорната предизвика свиване, то винаги трябва да става преливане, смяна между тях. Който губи радостта си, той не разбира гамите на Dur, т.е. мажорните. Те са електрични гами на светлината, а moll са магнетични, на топлината. Електричните гами дават височина, а магнетичните – широчина. При широчината човек не може да задържи своята радост, мол е гама на сърцето, а Dur на ума. С мажорните гами човек събира възходяща енергия, радва се. Той трябва да изпрати тази енергия в мозъка да се обработи. Dur означава още и главната мозъчна система, а moll симпатичната. Какво представляват от гледна точка на музиката процесите излизане и връщане назад, които се извършват в човешкия организъм. Излизането е движение на артериалната кръв или гамата Dur. Връщането назад е движението на венозната кръв или гамата moll. Излизането на кръвта от сърцето или разнасянето из цялото тяло наричаме Dur движение. Като се връща обратно в сърцето, за да се пречисти, кръвта става венозна. Това движение на кръвта се нарича moll. Когато кръвта мине през дробовете през Божествения център това е пак движение Dur. Човек трябва да разбира процесите Dur и moll, за да разбере как става пречистването на кръвта и разнасянето на чиста кръв по цялото тяло. Дишането е също музикален процес, който започва с мажорна гама. Поемането на въздух е Dur, а издишването moll. Също така яденето е Dur, а смилането на храната е moll. Значи чрез мажорната гама се внася живота в хо-



Аналогична

рата. В бъдеще, когато човек постави музиката за основа на живота, той ще разглежда процесите в човешкия организъм като музикални процеси³¹.

Аналогична цветова схема – използва цветовете, които са в съседство; един цвят е доминантен, а останалите допълващи. Сходна е с монохромната, но предлага повече възможности. Също без контрасти. В Паневритмията я откриваме на няколко пъти: 12–15, 17-19, 20-22.



Допълваща

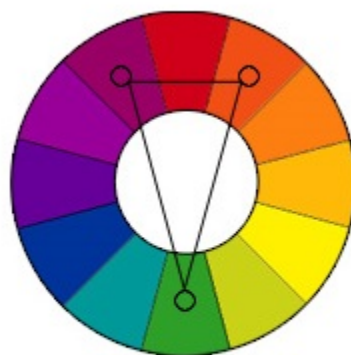
Паневритмия. Това най-ярко може да се наблюдава при дългото физическо присъствие на „ла“ като тъмносиня краска в цикъла „Първият ден на пролетта“. Когато дълго време наблюдаваме един цвят, неговият противоположен се изработва вътре в нас. В конкретния случай това е тонът ми бемол, жълто-оранжев, фокусиран в далака и отговарящ за изработването на сърдечност, толерантност и щедрост. До известна степен този цвят е подсилен чрез неговия съседен - Ре мажор (6, 7 и 8), оранжев, с което се балансира тъмносиния цвят, тон „ла“, като се предотвратява неговия излишък, водещ до педантизъм или недостиг, свързан с меланхолия.

В същото време тази схема се открива на няколко пъти, но с отклонение половин или цял тон. Например упр. 15-16, 22-23, 26-27 и др.

Разделно-допълваща се цветова схема – вариация на допълващата цветова схема, но вместо противоположния цвят се избират двата съседни вляво и вдясно на противоположния цвят. Осигурява най-силните и красиви контрасти, без да създава напрежението на допълващата схема. Тази схема се открива в

Допълваща цветова схема – използва два противоположни цвята от диаграмата. Избира се доминантен цвят за основа, а неговите противоположни са акцентите. Предлага силни контрасти, с което предизвиква внимание и съсредоточаване. Понякога цветовете трудно се балансират.

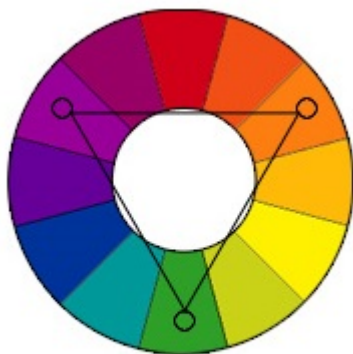
На пръв поглед тази схема не присъства в тоналния макроплан, но нейната проява можем да открием в постигания вътрешен ефект у играещия



**Разделно
Допълваща**

³¹ Учителят. Сила жива. Ново разбиране за музиката, с. 23-24, С. 1998

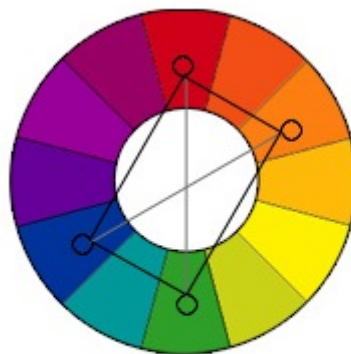
чистия и пълен вид в комбинацията от 20 до 24 упражнение и в съотношението на втория и трети дял „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“.



Триадична

Триадична (триъгълна) цветова схема – използва три цвята от диаграмата на цветовете, които са разположени на еднакви разстояния един от друг. Образува се равностранен триъгълник между цветовете. Предлага визуални контрасти, макар и не толкова силни, както при допълващата, но в същото време е по-балансирана и хармонична. Не се открива в чист вид в Паневритмията в разглеждания макротонален план, но присъства в тоническото тризвучие с отклонение половин тон от правилата

на схемата. Също половинтоново отклонение наблюдаваме и при 15-17 упражнения. Което поставя друг съществен въпрос за това какво представлява творчеството – прогресивно развитие, разчупване на рамки (понякога с наличието на дисонанс), обновление, промяна, създаване на нещо не по клише. За отбелязване са две на пръв поглед взаимоизключващи се тенденции. От една страна структурата на Паневритмията е равномерно и равновесно подредена с цел да се премине през отделните тонове и цветове и в спокоен ритъм да се провокира съгласуването и синхронизирането със заобикалящия ни свят. От друга страна Паневритмията „е съобразена



Тетрадична
(Двойно Допълваща)

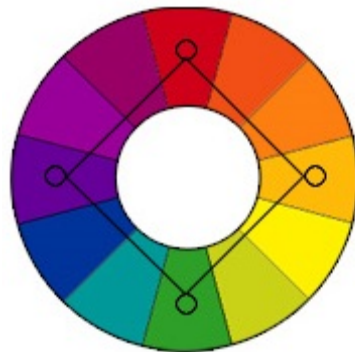
със стимулирането и разгръщането на творческия потенциал у личността... Материята се подчинява на закони. Истинският живот на духа не е догмата, а свободата на избор и промяна. Правилен избор и промяна има този, който е овладял законите и принципите, за да вдъхне нов живот в себе си и в цялото³². Или с други думи, целта е връзката музика – тяло – ум да се оживи и функционира в качествен вид.

Тетрадична (четириъгълна или двойно допълваща) цветова схема - най-богатата от всички цветови схеми. Използва 4 цвята, подбрани в две до-

³² Тилев Т., Вибрации, ритъм и багри в паневритмията, сп. Паневритмия, бр.1/2001, стр. 8-13.

пълващи се двойки. Избират се два основни цвята и се проследяват техните срещуположни цветове в диаграмата. Най-трудната от всички схеми за постигане на баланс и хармония, но предлага най-големите възможности за цветови вариации.

Нейна разновидност е **квадратната схема**, където четирите цвята стоят на еднакво разстояние един от друг върху диаграмата. При съединяването на върховете им се образува квадрат вместо правоъгълник. Тези форми не присъстват в Паневритмията, реализирани в чист и пълен вид в макроплановата концепция, но анализът на отделните микроструктури вероятно би открил тяхната вътрешна проява в отделни мелодични фрази, макар и с отклонения, както това е в упр. 25 „Стъпка по стъпка“.



Квадрат

Ако продължим с анализа на интерваловото съотношение на тониките на всичките упражнения, откриваме предимно квартово-квинтово такова, както и секундово и терцово. В следващия цитат можем да открием някои обяснения за подобно решение, имайки предвид, че Паневритмията е създадена като разумна обмяна със силите на живата природа, т.е. редуването на налягане и категоричност с омекотяване и лекота става по естествените закони с взаимен баланс и свободно проявление. Интервалът е разстояние (в музиката височинно), някакъв път, който се изминава по определен начин. *„Интервалите в музиката могат да се разглеждат като елементи. Например, терцата е мек елемент, а секундата твърд. В секундата има дисонанс, който се разрешава в терцата. Този сблъсък, този дисонанс в секундата се явява, защото тоновете са близо един до друг. Като се разрешат в терца става едно укрепяване. В терцата има един потенциал, той е средната нота, която не звучи. Обаче той е най-важен и най-мощен.*

*Терцата има един връх, от който лесно се слиза в две посоки. Тя има един перпендикуляр, а квартата има два перпендикуляра. Двата върха на квартата ще се съединят или надолу или нагоре и ще се примирят. И квартата, както терцата, укрепява нещата. Когато работите на човека започнат да вървят напред към цъфтене, това е кварта. Тя е мъжки принцип, а квинтата е женски... Квартата е на волята и ума, а квинтата е на сърцето”.*³³ И не на последно място, хармоничността в Паневритмията се постига и

³³ Учителят. Сила жива. Ново разбиране за музиката, с. 17, С. 1998

като баланс между топли и студени цветове и тоналности – студените (общо 14 упражнения) се появяват в началния цикъл като интензивни петна и натрупвания, след което имат единични появи. В последния случай те са разнообразени с малки групи от топли цветове (12 – 15; 17 - 19). И по този начин се дава един нагледен пример за модела, по който функционират природните закони и явления в заобикалящия ни свят и следват своя естествен равновесен ритъм”.³⁴

Ако отнесем това изследване към средата (природата), в която се изпълнява Паневритмията или ако се включат влиянието на зеления цвят (от тревата и дърветата) и на ясносиньото от небето, вероятно ще се получи подсилване на въздействието, тъй като средата е изпълнена с музиката на Паневритмията.

Прави впечатление, че упражненията в зелено са „Евера”- „Запознаване”- „Колко сме доволни”. Щом зеленият цвят се свързва с баланса, то тези три упражнения могат да се приемат като проверка за постижението на всеки участник. „Евера” провокира уменията да се съчетават трите посоки: надясно- напред- наляво и наляво- напред- надясно. В движенията липсата на баланс проличава в нарушаването на успедността на ръцете (затвореност) и в кривото (затворено) стъпване при стъпката напред.

„Запознаване” ни проверява доколко можем да съхраним баланса си при намаляване на разстоянието в двойката от две на една ръка и уменията ни да съграждаме обща фигура.

„Колко сме доволни” отново е изпитание за нашата отвореност към другите (хванатите ръце вече са отворени). Балансът тук е във вертикалната пулсация (успокоеното подсъзнание) и в уменията да се свързва стъпка със съответната позиция на ръцете.

Интересно е, че слънцето и птиците са в центъра на текстовете и при трите упражнения („Евера”-„Слънцето грей, гали с лъчи/ цветенца и треву и нас...Птички хвъркат весело над нас.”; „Запознаване”-„Колко приятно птиченце пее и благодатно слънцето грей”; „Колко сме доволни”- „...като птички волни чудни песни пеем/Сутрин мило слънце посрещаме рано”)

„Когато дълго време наблюдаваме един цвят, неговият противоположен се изработва вътре в нас.” Срещуположният на зеления цвят е червеният, а той носи активност и радост.³⁵ „Евера” е упражнението с широк размах и динамика в

³⁴ Найденова, Д., сборник с доклади от Четвърта годишна национална научна конференция -"Петър Дънов, Учителя, в културното пространство на България", 2018 ([http://panevritmiyabg.org/files/pdf/Muzikalni%20 aspekti na Panevritmiyata D Naydenova.pdf](http://panevritmiyabg.org/files/pdf/Muzikalni%20aspekti%20na%20Panevritmiyata%20D%20Naydenova.pdf))

³⁵ „В психологически план червеният цвят поражда широк кръг асоциации: енергия, топло, сила, импулс, динамика, активност, възбуда, смелост, любов, страст, доминиращо начало, въстание, агресия, война, насилие, сексуалност. А зеленото е символ на природата, растежа, растителността, свежестта, спокойствието, надеждата, младостта, здравето, мира и късмета. В природата червеното се свързва с огън, кръв, плът, рози,

движенията на ръцете. Предизвиква се активност, която е придружена с богата образност и с преживявания, наситени с емоции.

В „Запознаване“ активността значително нараства. Предизвикана е от разнообразието в движенията на ръцете и бързината при смяната на движенията. Естествено при това упражнение кръгът спонтанно запява.

„Колко сме доволни“ е упражнението на приповдигнатото настроение. Израз на активност са широките махове на хванатите ръце и ефирната вертикална пулсация от пружинирането. Заиграването е връхът на радостта и е израз на положителните емоции на доволството.

ТЕКСТЪТ В ПАНЕВРИТМИЯТА

Създаване

При подготовката на това издание на Пътеводителя се задълбочихме в подреждането на информацията как е създаден текста на Паневритмията. Окончателният поетичен текст под нотите на музиката на Първа част и на Пентаграм от Паневритмията се публикува в „Паневритмия - песни на хармоничните движения“ – 1941 год., като на корицата е записано - Музика и движения Учителя.

За да достигне до този си вид, текстът преминава през интересна трансформация. Известно е, че Петър Дънов поръчва на поетесата Олга Славчева да напише текста на Паневритмията. Така се появяват стиховете, публикувани през 1935 год. в малката книжка „Паневритмия“ с автор Асинета.

Д-р Даниела Пандулчева в доклада си „Поетичните текстове на Паневритмията от 1933 година до 1941 година: Съпоставително изследване“³⁶ се опитва да подреди информацията, като свързва неиздадените машинописни записки от юли(август) 1933г. със заглавие „Най-новите гимнастически музикални упражнения“ и подзаглавие „Акумулиране и използване на енергиите на живата природа“ с малката стихосбирка „Паневритмия“(1935) с автор Асинета и „Паневритмия - песни на хармоничните движения“ от 1941 год. Проследявайки публикацииите за Паневритмията на Боян Боев в сп. „Житно зърно“ кн. 2-3,1935г. и в-к „Братски живот“(бр.118) от същата година, авторката на изследването достига до „Житно зърно“1937 1-2, където *„Паневритмията е такава форма, която е пригодна да изрази новите идеи и да ги предаде чрез музика, чрез движение и чрез думи на човешкото естество и на целокупния живот.“*

ябълки, домати и други плодове и зеленчуци, рубини, а зеленото – с всички растения, изумруди, нефрити, птици и тропически риби.”, Павлова, Ал. Знаковата система на цветовете, (публ. 2010, <http://eprints.nbu.bg/1202/1/ZnakSisCvetove-depozitar.pdf>)

³⁶ Пандулчева, Д. сборник с доклади от Четвърта годишна национална научна конференция -"Петър Дънов, Учителя, в културното пространство на България", 2018; http://panevritmiyabg.org/files/pdf/presentation-Daniela_Pandulcheva.pdf;

Според д-р Пандулчева „новият текст от 1033 думи (в сравнение със стиховете от 1935г.) е 38,80% от целия текст на Паневритмията, 1941г. (от 2660 думи)”. Тя заключава, че целта на промените е да се получи „*текст за всички, ... за широк достъп, ... за да намери Паневритмията широко приложение*”.

Ако съпоставим текста от 1935 г. с окончателния текст от 1941 г., излиза, че са запазени единствено текстовете на упр. „Пробуждане”, „Примирение”, „Даване”, „Възлизане”, „Евера”, „Квадрат”, „Радостта на земята”, „Запознаване”, „Хубав ден” и „Пентаграм”. Напълно нови са текстовете на упр. „Летене” и „На ранина”. Една част от текстовете са претърпяли малки, но съществени промени, водещи до различна образност и преживяване („Дигане”, „Отваряне”, „Освобождение”, „Скачане” и „Тъкане”). А друга част преминават през сериозна промяна, което води до промяна на концепцията („Красота”, „Побеждаване”, „Колко сме доволни” и „Стъпка по стъпка”).

Наблюдава се заменяне на единствено число с множествено число. Само в края на упр. „Стъпка по стъпка” „Ние – посланието” преминава в „Аз - послание”. Безспорно тези промени не са по силите на никой от учениците на Петър Дънов – Учителя.

В началото на декември 2015 год. в разговор певецът Симеон Симеонов сподели разказа на Весела Несторова как е написала текста на „Слънчеви лъчи“, което за съжаление не е отразено в спомените ѝ.

Учителят ѝ поръчал като поетеса да напише текста на „Слънчеви лъчи“. Тя взела столчето си и седнала на поляната, където се играе паневритмия. Извадила тетрадката и моливчето си и започнала. Словото се леело. Голямо било учудването ѝ, защото, когато пишела своята поезия, много е зачертавала и корегирала. Тогава повдигнала глава и видяла Учителя да стои с гръб към нея.

На корицата на изданието „Слънчеви лъчи”, 1942 год. е записано - Музика, движение и говор от Учителя.

Значимост на текста в Паневритмията

В доклада си „Паневритмията в светското образование - за утвърждаване на доброто у днешното дете”³⁷ д-р Антоанета Янкова извежда темите на преживяване, заложили в текста на Паневритмията.

„Когато говорим за психично развитие в съвременната психология съществува **съвременна ситуационна концепция на развитието**, в която структурни психични единици са ситуация, умения, навици и теми на преживяването. Ситуацията е особено „поле” и „рамка” на преживяване и действие. Там стават те-

³⁷ Янкова, А. Сборник с доклади от Четвърта годишна национална научна конференция - "Петър Дънов, Учителя, в културното пространство на България", 2018; http://panevritmiyabg.org/files/pdf/presentation-Antoaneta_Yankova.pdf;

кущите промени, в нея се „срещат” субективното и обективното, съзнателното и безсъзнателното. Всъщност психиката е поток от ситуации, а като нещо повече е абстракция. *Съвкупността от ситуации, които проявяват диспозицията да бъдат възпроизвеждани като цялостни фрагменти на опита, се наричат ситуационен репертоар.*

Развиващите ефекти на психическия опит възникват в актуално преживяна ситуация.

Ситуационният репертоар е част от „образа на света” на субекта. Като ядрени структури на „образа на света” се добавят и „темите на преживяванията”(ТП), които пораждат вариационни ситуационни редове. ТП са „полета” или „зони” на потенциален смисъл или про-смисъл. Обективното съдържание на външния свят взаимодейства със слоевете на личността и произвежда смисли и подбуди за нови ситуации и действия (наблюдава се психично развитие) или възпроизвежда ситуации, вече видяни (просто се възпроизвежда наличният ситуационен репертоар). Темите са донякъде антропологическа характеристика на човека, те задават областите от „неща в света”, които биха представлявали интерес за човека по принцип. **УВЕЛИЧАВАНЕТО НА ТП ВОДИ ДО РАЗШИРЯВАНЕ НА ОБСЕГА НА ЧОВЕЧНОСТТА.**

Концепцията за ситуационното развитие обяснява феномените на развитие в цяложивотна перспектива.³⁸

Тази концепция превръща Паневритмията в УНИКАЛНА ПРАКТИКА ЗА УСКОРЕНО И УСТОЙЧИВО РАЗВИТИЕ.

Текстовете в паневритмията съдържат разнообразие от ситуации, които са абстракции. С всяко танцуване сред природата се възпроизвеждат ситуации от текстовете. Когато песничката престане да бъде само фон на преживяването и текстът се свърже с действието, ситуацията посредством моментното преживяване се превръща в личен опит, като с всяко танцуване се възпроизвежда в цялостен фрагмент на опита. Тогава тази ситуация се прикача към ситуационния репертоар.

В паневритмията чрез спокойната музика, груповото изпълнение и чрез текста постепенно вътрешното състояние се насочва към топлина, благодат, изобилие, спокойствие и подкрепа. Преживяването се изпълва с радост, провокирана от вниманието на слънцето към природата в текстовете на песните. Играта сред природата осигурява реалното преживяване на докосването на лицето

³⁸ Минчев,Б Психология на човешкото развитие, 2005;

от слънчевите лъчи и вятъра. Така се съчетава реалното въздействие на средата и на текста като внушение.

Ако се играе на различни места, с всяко изпълнение на Паневритмията се осигуряват нови, различни природните картини. С всяко изпълнение нови са звуците на природната среда, които допълнително се активират от музиката на паневритмията. С всяко изпълнение нови са ароматите на полянката. С всяко изпълнение нови са усещанията от докосването на Слънцето и вятъра. С всяко изпълнение нови са образите, асоциирани от текстовете, приятната и спокойна музика, общите игра и общите преживявания на групата. Всеки път по различен начин се активира въображението.

Ако по време на игра има стремеж за точно изпълняване на движенията и заедно с това участникът се самонаблюдава, като следи промените в тялото, в емоциите и в преживяванията си; ако едновременно с това наблюдава реакциите на природната среда - в рисунъка по небето, движението на дърветата и птиците, ароматите наоколо, звуците, промяната в настроението на групата и състоянието, което се създава при изграждането на Цялото в кръга, тогава можем да твърдим, че Паневритмията подпомага формирането на нови подбуди в ситуационното поле на участника. От една страна, част от стимулите се превръщат в съзнателни мотиви, които могат да подпомогнат положителната промяна в поведението, а други създават оптимистични нагласи, като този процес в Паневритмията е подкрепен от текстовете в упражненията: „Побеждаване” („Денят пристига след нощта и радост иде след скръбта”), „Хубав ден” („И ликът ми е засмен, че обича мен Господ”), „Стъпка по стъпка” (Мисли красиви вредом посяваме. Любов в света да победи), „На ранина” (Кой на ранина става да играй...той ще бъде вечно млад, здрав и хубав и богат, ще се учи най-добре, няма нивга да умре).

От друга страна, това създава огромни адаптивни възможности за психиката на човека.

С всяко танцуване на Паневритмията има възможност за създаване на ново преживяване, което да се определи като нова ситуация и да се обогати „образа на света” на участника.

Интересно е, че груповата игра има свои особености. Тя позволява въпреки състоянията на отделните участници групата да предаде уникалност, подбудимост и смисъл на ситуацията. Така колкото по-голям е броят на участниците в групата, които умеят да съчетават точното изпълнение със самонаблюдението и с това да се постига синхронизиране на движенията в кръга, толкова по-често ще се създават уникални ситуации (преживяване на Цялото), които формират

смисъла да се играе Паневритмия. Така груповата игра спонтанно обогатява ситуационния репертоар на участниците.

С повишаването на уменията и навиците да се свързват текстовете към упражненията с „тук и сега“ по време на изпълнението се увеличава вероятността за актуализиране на вече преживяна ситуация и се осигурява развиващият ефект на Паневритмията.

Обогатяването на ситуационния репертоар зависи от мотивацията за полагане на усилия и за успех. Паневритмията създава реална, спокойна, подкрепяща природна среда; обща, групова е играта в кръг по двойки; насищането на текста с „ние“ и с възможности за съпреживяване на нежното отношение на природата към човека като част от „всичко живо“; актуализирането с „тук и сега“ от припокриването на реалното действие със случващото се в текста - всичко това са предпоставки за стимулиране нарастването на мотивацията за полагане на усилия така, че всеки със собствено темпо да развива възможностите и способностите си.

Съчетаването на положителни емоции и преживявания при удовлетворяването на няколко потребности едновременно: от движение, от общуване (реализира се чрез отворените позиции и езика на движенията в упражненията), от равнопоставеност (осигурена от гарантираното пространство за извършване на движенията), от подкрепа и значимост (осигурена от текста и играта в общ кръг) и от уважение (синхронизиране в общ ритъм с останалите) по естествен начин свързва естетиката с радостта от движението на тялото с общото психично преживяване на групата, като с натрупването на опит се инициират чувствата за общност и за значимост. Това са важни фактори за обогатяване на ситуационния репертоар.

Интересното е, че през стремежа за точно и красиво изпълнение на движенията и съчетаването им с движенията на партньора в двойката, през усилията за поддържане формата на кръга (съобразяване с останалите), през търсенето на единство от движения в целия кръг (реализира се комуникация чрез движение) посредством преживяването на „ние“ от текста в паневритмията се постига **социализиране чрез съзнателно отношение. Тези фрагменти на опита добавят нови нюанси в многообразието на ситуационния репертоар.**

Отнесени към теорията за ситуационното развитие, текстовете на Паневритмията изобилстват на теми на преживяването(ТП).

Като най-богато представени теми на преживяването са: „веселие“, „радост“, „красота“, „нежност“ и „изобилие“.

Темата „Веселие“ се свързва с пеене и птички (подсъзнателно се прави връзка с простора) - „цялата природа пее“, „развеселява сърцата ни“, „химни в гората весело птиченце пей“, „птички весело хвъркат над нас“, „птичките в небесна шир чуруликат, пеят“, „птичка весело лети“. В теста САН (самочувствие-активност - настроение) като елемент на „Настроението“ - „весел“ е на първо място. Следват го „щастлив“, „радостен“, „спокоен“, „доволен“.

При темата „Радост“ многообразието в преживяването започва с „*буди радост в духа*“, „*сила и радост*“, „*светлата радост*“, „*радва се и пей*“, преминава през „*дава радост, мир и красота*“, „*носи радост за живота тя*“, „*радост нова*“, за да достигне до „*радват нашите сърца*“, „*радост блика в целий свят*“, „*дишам радост и живот*“.

„Красота“- тук интерпретациите от „*красивий ден*“- „*най-красиви мисли*“- „*красиви чувства*“-„*песни красиви*“ преминават във „*възрастта в красота*“, „*сияе цяла в красота*“, „*всичко расте в красота*“, „*в душите си красиви мисли да втъчем*“ и достигат до категоричното заявяване „*живота е красив и изобилен*“.

Темата „Нежност“ носи деликатност и внимание - „*целувки нежни*“, „*гали с лъчи*“, „*милва ни тихия зефир*“, „*то я милва от далеч и целува я с лъчи*“, „*милувки нежни*“, за да достигне до личното преживяване „*слънцето милва моето лице*“.

Впечатляващо е представена темата „Изобилие“, която често се свързва с цветята. Предлага се разнообразие от „*безспирно излива*“, „*обилно лей*“, „*цветята леят аромат*“, „*цветята аромат сладостен пилеят*“, „*безспирно лей*“(като усещане в сърцето), „*лей се в душата елексир*“, „*обливат изобилно*“, за да се утвърди „*живота е красив и изобилен*“.

Интересно е представена като тема на преживяването „Любов“. От „*буди, вика с любов*“, „*мир, любов и светлина*“ през „*от живот и любов*“, „*с вяра и любов*“ и „*братство и любов*“ се достига до „*любов и свобода*“.

Темата „Светлина“ също присъства, като от „*светлата радост*“, „*светъл ден*“, „*жива светлина*“, „*светлина и веселие*“, „*светъл път*“, „*пътека светла*“ и „*светла мисъл*“ се достига до „*светлина и жива красота*“ и „*светлина нежна любов*“.

Темата „Сила“ е развита в „*сила и радост*“, „*сила в душата*“ и „*сила жива*“.

Деликатно присъства темата „Възторг“ с „*природата ликува*“, „*възторжено играем*“, „*ликува цялата земя*“.

За темата „Оптимизъм“ вече споменахме при формирането на оптимистичните нагласи.

В текстовете намира място и темата, обединяваща няколко категории „стабилност- активност- увереност- настроение- подкрепа”- „Бодро вдигаме чела, смело тръгваме напред!”, „Крепко, смело ти живеј..”, „Всички прегради преодоляваме, не се страхуваме от беда.”, „Бодра гимнастика, раз, два, три”, „В дружен ход смело днес тръгни”.

Ако в 28-те упражнения темите създават многопластовост на преживяването, то всеки от текстовете в „Слънчеви лъчи” и в „Пентаграм” формират своята модулна ситуационна концепция като цялостен фрагмент на опита и очертават цяложивотна перспектива.

Продължителното слушане на текста и асоциирането му с личното преживяване в момента на игра създават нагласи, които постепенно променят отношението към себе си, към другите, към света, променят мисленето и поведението.

Безспорно е, че в Паневритмията Петър Дънов, Учителя, е успял да осигури онова взаимодействие на външния свят със слоевете на личността, така че посредством темите на преживяване постоянно да се възпроизвеждат нови смисли и подбуди при вътрешно състояние на спокойствие, увереност, сигурност, подкрепа, внимание, което да осигури мащаб и устойчивост на психичното развитие. Богатството и разнообразието на темите на преживяването позволяват разширяването обсега на човечността, подкрепено от моделите на поведение в текстовете.

С Паневритмията деликатно се работи за развиване усета към красотата на движението и чувството за ритъм. Връзката „усещане – мислене – действие – изразяване” се постига чрез груповото, игрово трениране на насочване на вниманието при изправянето на тялото, обтягането на крайниците, плавното нанасяне на всяко движение в музиката, а посредством постигането на съответствие между движението и съдържанието на текста се достига до изразяване чрез движение.

Проследявайки развитието на деца и възрастни, участвали поне 3 - 4 години в обучението по паневритмия, разбираме, че Паневритмията е формирала у тях цяложивотна перспектива, защото днес те са развиващи се, успешни хора.

Едва след дългогодишното наблюдение при продължително обучение на деца и възрастни можем да разберем защо са били нужни повече от шест години, докато се достигне до такъв текст, който да осигурява богата образност, многопластовост на преживяванията и оптимистичност на перспективите, за да бъде съвременен, актуален, дълбоко въздействащ дори и след десетки години.

Следователно можем да приемем, че текстовете на Паневритмията дори записани от негови ученички са дело на самия Петър Дънов, Учителя.

**Ролята на текста в Паневритмията за приемането на новите идеи
и за подготовката на тялото за новия живот
Полезни ли са свободните интерпретации?**

Паневритмията е практически метод и средство за усъвършенстване и развитие на човека, като заедно с това тя е метод за диагностика на нивото му на развитие (външен израз на вътрешния живот). Предназначена е за свободен, широк достъп (да се въведе в училището и в обществото на възрастните; да предаде новите идеи на човешкото естество и на целокупния живот).

Паневритмията е изградена върху фундаменталните изисквания на Учителя. При поддържане на високо ниво на концентрация едновременно да се постига (*При движенията силата на човека седи в концентрирането!*, 1938):

1. **Тяло изправено като свещ** (физическата устойчивост е определяща за овладяването на емоциите и за успокояването на подсъзнанието. Подпомага се и психическата устойчивост);

2. **Обтегнати крайници** и контрол върху „лакът - китка- пръсти” и „коляно - глезен (пета) – пръсти” (в това влиза прибирането на пръстите на ръцете, а пръстите на краката са в шпиц). Обтягането на крайниците развива, разширява нашата сетивност;

3. **Съчетаване, координиране на движенията** на горните с долните крайници в Паневритмията при устойчив Модел на изпълнение (това е начин да се открие центърът в тялото, който да синхронизира горе с долу, ляво с дясно, като във всеки един момент се знае какво, накъде, кога и как се изпълнява). Детайлите определят плътността на Модела и отношението към съдържанието (образи, създадени от текста и вплетени в движенията);

4. **Плавност на движенията**, за да се реализира образността на идеите, емоциите и състоянията, заложи в текста, които трябва да се излъчат чрез езика на тялото. („Съчетанието на паневритмичните движения съзвучава с музиката, думите и идеите... е основано на принципа на съответствието.” 1941). Плавността е съчетаване на технология и скорост на изпълнение, като с обтегнат крайник много по-лесно се регулира скоростта и се описва формата на движението. Плавността носи увереност и спокойствие. Обтягането и плавността подпомагат организирането на тялото (материята) и в резултат на съзнателните усилия се развива съзнанието и подсъзнанието.

5. **Синхронизиране, съчетаване на движенията в двойката и формиране на неделимо цяло** чрез размера на стъпката и поддържане на разстоянието в двойката и до центъра (например: получаването на общ радиус при достигането на хоризонталното положение на ръцете встрани е доказателство, че свързваме съзнание със самосъзнание по хоризонталната ос - отношението към себе си и към другите. А това е развитие!).

Когато в целия кръг се получи организирано, целенасочено синхронизиране, като фокуса на вниманието чрез текста е насочен към емоционалната обмяна и взаимодействие с Природата и Слънцето, се увеличава потока на кохерентност или синхроничност. Тогава обтягането, овладяването на емоциите, съзнателните плавни и координирани движения в паневритмията заедно с усещането, че си част от движещо се Цяло, превръщат самоосъзнаването в пространствено осъзнаване и позволяват да се свърже собственото присъствие с универсалното присъствие на Природата – Слънцето - Бога. Това позволява реализиране на връзката с Космоса, Вселената и Бога чрез свързването на подсъзнанието със свръхсъзнанието.

Когато говорим за ИДЕИТЕ в Паневритмията, ФОРМУЛИРАНИ ОТ УЧИТЕЛЯ, то за източник могат да се приемат само откритото в тетрадките на Пеньо Ганев като „Описание на упражненията Паневритмия“ (том 16 - ти на Изгрева) и текстовете на песните от 1941г.(промените в текстовете на Асинета са направени от Учителя. Това е безспорно!) Всички други тълкувания и интерпретации излизат извън замисъла на Учителя за паневритмията.

Можем да определим Паневритмията като система от взаимосвързани целенасочени движения, музика, слова, група и природа, в която съзнателната физическа активност сред природата е придружена от наситена с реални, положителни емоции психическа активност, като участието в социален модел с изграждане на Цяло създава усещане на личността за хармония и връзка с целокупния живот, природата, Космоса, Вселената и Бога.

Как Паневритмията подпомага промяната в мисленето?

За да има промяна в мисленето, трябва да се създадат нови невронни мрежи. Стресираният мозък не изработва неврони! В процеса на изучаване на движенията, музиката и текстовете на песните е нужно да се успокои подсъзнанието.

Подсъзнанието управлява тялото. То е несъзнателно и не прави разлика между реалност и представа. Създава убеждения и активира поведения, независимо дали са правилни или не. Често в него са скрити обида от детството, травмиращи преживявания, хроничен стрес, подтиснати емоции, амбиции.

Затова в паневритмията са предвидени нужните за успокояването на подсъзнанието положителни емоции, групова подкрепа, синхронизиране на движенията горе с долу - ляво с дясно, а текстът на песните е наситен с изобилие. Показателите за успокояването са освобождаване на тялото от напрежението, изработване на умението да се усеща грешката и да се коригира.

В процеса на обучение трябва да се формира Модел на изпълнение. Колкото по-устойчив е той, толкова по - точна ще е информацията, която определяме

като Разбиране. А разбирането е процес на ума и чрез информацията възприемаме, декодираме, асоциираме, обмисляме, проумяваме, обясняваме и т.н.

Нервната система работи с информация. Тя има две основни функции - да поддържа и да защитава живота. Съзнателната комуникация с околния свят, осъзнатото възприемане и съзнателните действия са възможни само чрез Централната нервна система. А Вегетативната нервна система е свързана с подсъзнанието.

Целта на Паневритмията е да успокои подсъзнанието и да го свърже със съзнанието, като това се постига през тялото. След като се овладеят движенията (възможно е само с помощта на опорно – двигателния апарат), започва осъзнатият избор на чувствата, контролът на чувствата и мислите. Или устойчивостта в тялото (повишената физическа устойчивост овладява емоциите) позволява да се достигне до устойчивост на чувствата(а те са свободно избрано и осъзнато отношение към света).

В човешкото тяло, за да се произведат всички емоции, се активират: Автономната нервна система, Невротрансмитерите и Невроактивните пептидни системи, Ендокринната система и Опорно- двигателната система.

Д-р Джо Диспенза е един от първите, започнали да изследват от научна гледна точка взаимовръзката между материята и съзнанието („**Развийте мозъка си: Науката за промяната на съзнанието**“,2007). Според изследванията му мозъкът не отличава реалното (материалното) от въображаемото (от мислите). Мозъкът ще реагира на всеки стимул, без значение дали се случва реално или е плод на фантазия. Но концентрирайки вниманието, осъзнато и избирателно ние създаваме нови невронни мрежи, тъй като преди акта на осмисляне вниманието подпомага процесите на осъзнаване.

Тогава в Паневритмията е предвидено изработеният в представите Модел на изпълнение (кое, кога, накъде и как се прави във всеки един момент) да концентрира възбудата в полето на движенията по кората на главния мозък посредством волевото внимание. С научаването на песните на Паневритмията се локализира възбудата в зоните на слуха, говора и асоциативното мислене. Изпълнението сред природата разширява сферата на възбудимост и активирането на осезанието, обонянието и зрението.

Текстовете на Паневритмията формират позитивни нагласи - чувство на радост, на взаимопомощ, на сигурност, на спокойствие, на изобилие. Движенията в паневритмията, когато са точно изпълнени, осигуряват чувство на сигурност, спокойствие, увереност, стабилност, като заедно с това участват в контрола на поведение. Тогава заедно със спокойната, приятна музика, която е слухов и вербален стимул, текстовете и движенията създават положителни преживявания. Съзнателната концентрация и превключването на вниманието предизвик-

ват съсредоточеност и будност на преживяването, което по време на **изпълнението** постоянно мести своя фокус по мозъчната кора.

Богатството от положителни емоционални преживявания и разнообразието от поведенческите модели, съдържащи се в текста, заедно с други, провокирани от самите движения и езика на тялото, могат да активират Междинния мозък.

Активната социална дейност чрез изграждане на Цялото в Паневритмията оставя следи в паметта, културата на съзнанието, като определя формирането и на „нови междуфункционални отношения“ в структурата на кората на главния мозък.

По време на паневритмията тази повишена активност поражда нови неврони в мозъка, а за да се промени мисленето, са нужни нови невронни мрежи.

С помощта на силата на съзнанието по време на Паневритмията съзнателното обтягане, точност, координираност на крайниците, плавност и синхронизиране с движенията на партньора (или когато се изпълняват изискванията на Учителя) ТРЕНИРАТ и РАЗВИВАТ мозъка, като се създават нови, синаптични връзки – връзките между невроните, променя се и се развива способността за ново, осъзнато мислене.

С всяко изпълнение на Паневритмията в резултат на продължителното упражняване и укрепването на опита повтарящите се преживявания (ситуации, мисли, чувства) създават устойчиви невронни мрежи и водят до емоционално реагиране. Това спомага за свързването на посланията в текста на паневритмията с реалността и позволява прехвърлянето на опита като умения в живота. Всяка мрежа се явява определен спомен, на който нашето тяло реагира.

Като говорим за осъзнато мислене от психологическа гледна точка, разликата между разбиране и осъзнаване е голяма. Осъзнаване се постига, когато тялото откликва, чувства, резонира на информацията в този момент. Или осъзнаването е почувстваната през тялото информация, която достига нервната система и има силата да променя начина, по който тя функционира без усилие.

Затова в текстовете на паневритмията точно простичкият изказ, присъствието на природата през пролетта и лятото, като действието е „тук и сега“, позволяват на мозъка лесно да открие съответствието и да го отнесе към случващото се по време на игра, тъй като изпълнението е сред природата по това време на годината. Мозъкът реагира на стимулите (очите виждат, кожата усеща, ушите чуват; тялото усеща) и открива съответствие между текст и движение, симетричност на движенията, липсата на доминанта в кръга (посланието е екипност). Тялото разпознава Паневритмията като Истина и заработват двете полукълба в мозъка.

Целенасоченото, съзнателно управление на тялото чрез физически упражнения в единния процес на възпитанието на тялото и на ума (развива се мисле-

нето, а осъзнаването е свързано с тялото) подпомага формирането на двигателни усещания и развива способността на човека за сетивно разграничение и съзнателно ориентиране (при изграждането на образа за собственото тяло и неговите движения, самоприемането), което способства за адаптирането към промените на средата (тук и сега).

Ако по време на игра на Паневритмия се стремим точно да изпълняваме движенията и заедно с това се самонаблюдаваме, като следим промените в тялото си, в емоциите и в преживяванията си; ако едновременно с това наблюдаваме реакциите на природната среда - в рисунъка по небето, движението на дърветата и птиците, ароматите наоколо, звуците, промяната в настроението на групата и при изграждането на Цялото в кръга, можем да твърдим, че чрез активиране на сетивните възприятия започва промяната на съзнанието. Така чрез мисленето се достига до чувстването на ръцете и краката, до състоянието на радост от движението и до усещането че си жив, което прониква в цялото тяло.

При продължително обучение по Паневритмията започва да се осъзнава информацията, която подава тялото. След като си се самоприел, започваш да усещаш, да разбираш и да се свързваш със силите на живата природа. Защото свързването с природата се осъществява чрез физическото тяло.

Когато тялото усети, осъзнае информацията, то тя се превръща във въплътена информация, подсъзнанието е ангажирано и нервната система е готова за промени.

В Паневритмията чрез мисълта през нервната система посредством съзнателните движения тялото се превръща в организирана материя (*„Като е дошъл на земята, човек трябва да работи, да организира своята материя, да организира своите мисли и чувства.“* Учителя). Следва обратният процес. Освобождаването на мускулите на тялото, постигането на плавност в движенията, изработването на умения, изграждането на трайни състояния, постепенното достигане до разширяване на сетивността, като концентрирането подпомага свързването на възприятие – мислене – присъствие се достига до осъзнаване на емоциите. Така преживяванията стават съзнателни. По естествен начин се стига до ново, осъзнато мислене. Тогава съзнанието разбира, а тялото приема идеите, заложили в текстовете на паневритмията.

Следователно, може да се очаква, че с промяната на мисленето чрез процеса на осъзнаване Паневритмията подпомага измененията във физическото тяло. Защото променящата се личност има нужда от ново тяло, а за новия живот е нужно ново тяло.

Продължителността на процеса на промяната е различна при отделния човек и зависи от индивидуалните особености и проблеми. Затова свързването на вътрешното преживяване с външната среда (природата) и с групата през осъз-

наването на движенията в паневритмията, което да се превърне във въплътена информация, изисква по-голяма продължителност на обучението.

“Започнете да работите над себе си с най-малките величини, но работете сериозно и продължително, без срокове, докато имате постижения. Започнеш ли да работиш над някое свое качество, заживей с вибрациите му неотклонно, работи, работи, докато в тялото ти се реконструират съответните клетки. Това се казва работа. Бъдите винаги с будно съзнание, бъдете разумни и се приближавайте към реалностите на живота.” Учителя

Кръгът и неговата структура - критерии за качествено изпълнение на Паневритмията

Кръгът е основополагаща фигура в Паневритмията и П. Дънов, Учителя изгражда Модела на паневритмичните упражнения върху тази фигура. По този начин се реализира идеята за Цялото. Кръгът се оформя от радиално разположените двойки (позиция която се запазва по време на игра), като участниците във вътрешния кръг са на две ръце разстояние. На същото разстояние са и партньорите в двойката.

При спазване по време на игра на основните изисквания на Петър Дънов (изправена стойка, обтегнати крайници и плавност на движенията), всяко движение, съгласувано с музиката (времената рамка) и изразяващо съдържанието на текста, симетрично и ритмично РИСУВА определени фигури. Тези фигури могат да бъдат видени при поглед ОТГОРЕ. В края на такта при обтегнатост и плавност крайниците завършват движението и за миг се оформя фигурата. Ето няколко примера, свързани с това твърдение.

Например: При упр. „Пробуждане” на всеки нечетен такт с постигане на плавност на движението в края на такта обтягането достига своя максимум и се очертава пространствената фигура. Когато ръцете са максимално обтегнати (по продължение на рамото) в този миг (в края на такта) двамата партньори образуват общ радиус, който е лъч от слънцето. Защото, погледнато отгоре, двата кръга рисуват слънце и с обтягането се получава ритмичен импулс с излъчване навън или се получава пулсиращо слънце. Следователно, при отварящите движения (мъжкия принцип, на десен крак) максималното обтягане прави движенията излъчващи или им предава излъчващо въздействие. При обратното движение, когато в края на такта ръцете докоснат раменете, се получават прекъснати лъчи, пунктири (лактите остават на нивото на раменете).

Тогава музиката, текстът и рисункът чрез движенията отговарят на „активен жизнен център” (вътрешния смисъл на 1 упр.) и се усеща като особено, зареждащо чувство. От това дали ръцете на участниците са продължение на раменете и движенията са точно изпълнени се определя каква фигура създава Цялото.

В края на нечетните тактове (на десния крак) при упр. „Примирение” се получават лъчи.

При упр. „Даване” в края на нечетните тактове ръцете са успоредни и обтегнати от лакътя до върха на пръстите и движението е също излъчващо. Погледнато отгоре, ръцете на всички участници в този миг оформят прекъсната линия, която образува окръжност. **Така се очертават 4 концентрични пунктирани окръжности на нивото на слънчевия сплит. Ето го смисълът на обмяната с другите.** Обмяната вече не е между мене и партньора ми (1 и 2 упр.) и центъра, а е насочена към участника пред мене. Плоскостта вече е различна, перпендикулярна е на равнината на ръцете при 1-во и 2-ро упражнение. Така по кръга обмяната достига до мене чрез изпълнителя зад мене. Работейки по този начин, кръгът е хармонично Цяло.

Интересно е при упр. „Възлизане”. Ако следваме ръцете в края на 1-ви такт (нечетните тактове) десните ръце са вертикални. Погледнато отгоре, върховете на пръстите на всеки участник са точки, които очертават по две концентрични окръжности. Едната от вдигнатите десни ръце, а другата от свалените леви. Следователно, всички десни ръце в края на такта трябва да достигнат едновременно крайната вертикална позиция на движението. Това оформя точките, които очертават концентричните окръжности. В четните тактове окръжностите също са две, но този път левите ръце са горе. Погледнато отгоре, окръжностите, очертани от левите и десните ръце, се проектират в една равнина като две концентрични окръжности, като за целия кръг те са четири концентрични окръжности. Според вътрешния смисъл на упражнението сме приели двата принципа на страданието и радостта като път в живота. Това определя живота като пълноценен.

При упр. „Дигане” двете окръжности, очертани в края на всеки такт от върховете на пръстите на всеки участник, се появяват едновременно - двете горе и двете долу, но са същите две окръжности от упр. „Възлизане”. Пулсацията е на всеки такт. Макар че, погледнато отгоре, се виждат като едни и същи окръжности, но вътрешното усещане е различно.

При упр. „Отваряне” се получават къси лъчи - първо само отдясно и след това само отляво, но в крайните моменти те са част от общия лъч. В първата част посоката е от центъра към периферията или излъчването е чрез дясното, мъжкия принцип и ръката се управлява от лявото полукълбо. Във втората част е към центъра - връзката с центъра се реализира чрез лявото, женския принцип и ръката се управлява от дясното полукълбо.

При 7, 8 и 9 упражнения е както при упр. „Примирение”.

При упр. „Летене” горните крайници са по продължение на ръцете и чистата радиална позиция позволява образуването на обща вълна с партньора. Полу-

чава се вълнообразно, излъчващо слънце. Най-малкото изместване на ръката е видимо и променя общата фигура.

При всичките 10 упражнения движението в краката е ритмично, с равномерна паневритмична стъпка. Ако всеки един от участниците във всеки един момент прави едно и също движение, то тогава кръгът видимо се върти (като че ли всички са неподвижни на една въртяща се платформа).

При движението в краката важат отново изискванията за обтягане и плавност. В края на такта / за миг / стоим на единия крак, а другият е обтегнат и изнесен, готов да стъпи. Тогава се появява фигурата, оформена от горните крайници. Тялото сякаш за миг замира и финалното движение на горните крайници е без движение в краката.

Интересното при упр. „Тъкане” е, че тъй като всеки участник има връзка с Центъра, то той е лъч. Тук се получава редуването на дълъг лъч (при нечетните тактове) с къс лъч (при четните тактове). При разминаването в двойките сякаш лъчите пулсират навън и навътре и при очертаното слънце се получава наслаждане на трептенията.

В упр. „Изгрява слънцето”, погледнато отгоре, при изгряването върховете на пръстите са част от 2 концентрични пръстена с център музикантите. С „Праща светлина” пръстените преминават в радиални лъчи. При „носи радост” лъчите постепенно се трансформират в първоначалните пръстени. При „Сила жива” и „Зум ме зум” се получава както при упр. „Даване”. Текстът дава нюансите на трептенето, като слънцето и сърцето са свързани.

В това упражнение се утвърждава вертикалната връзка и се създава хоризонтална връзка с кръга.

Докато в упр. „Евера” реализираме връзката със слънцето при стъпването напред по кръга и ръце на 45 градуса, то при упр. „Изгрява слънцето” слънцето изгрява във нас. Ние ставаме слънце, участваме в изпращането на светлината. Затова при „Зум ме зум” обмяната на даване е свързана с изгрялото слънце в нас. Тогава е естествено в начало на изгряването ръцете да са поставени на гърдите (тръгва се от сърцето), а не на слънчевия сплит. Връзката ни със Слънцето постепенно се изработва със съчетаването на движението с текста, като се минава на друго ниво на общуване.

Интересно очертаване на фигура наблюдаваме при упр. „На ранина”. При Третото движение бързо се сменят радиалните лъчи с плътно очертани 4 концентрични окръжности (или два пръстена). **Тук обмяната по кръга или обмяната с другите достига своя пик, което е подготовка за „Слънчеви лъчи.”**

При „Слънчеви лъчи” вече телата на участниците са точки от лъчите, насочени от Центъра (музикантите) към периферията (кръга). Важно е да се подчертае, че първите двойки в 12 лъча трябва във всеки един момент да са на обща

окръжност. Изискването за близка височина на участниците във всеки отделен лъч определя правилността на пространствената фигура.

Така описваните фигури формират разбирането, че Кръгът е стройна, организирана, развиваща се система, която има точна и симетрична структура, чиято цел е създаване на здрава, дееспособна, самоконтролираща се ЦЯЛОСТ чрез съзнателното поведение на всяка нейна отделна част.

Израз на качеството на Паневритмията е структурата на кръга и създаването на съответните фигури. Ако Цялото е хармонично, ако се получават тези фигури, Паневритмията е реализирана.

Обяснения за Паневритмията и идеи заложи в текста ѝ

В архива на Пеньо Ганев, ученик на Петър Дънов, бяха открити тетрадките, в които е написано следното:

„За Паневритмията Учителят казва:

Паневритмията е обширна наука и велико изкуство, което за в бъдеще ще се изучава и прилага в своята пълнота. Това, което ние сега извършваме от 22 март на открито, при изгрев слънце, са паневритмични упражнения, които са подготовка за Паневритмията.

Паневритмията е основана на три главни принципа:

- 1. Взаимодействието между природата и човека.**
- 2. Зависимостта между физиологическите и психологическите процеси в човека.**
- 3. Съответствието между идея, мисъл, музика и движения. Всяко упражнение си има свой вътрешен смисъл. Всичките 28 упражнения представляват един непрекъснат процес на съзнанието към съвършенство. Основната идея, която трябва да занимава съзнанието ни през всичкото време на изпълнението, е идеята за Бога, за Великото, Вечното, Разумното. Негови опорни точки са: Природата, изгряващото слънце и пробуждането на душата.**

Паневритмията е наука за приемане разумните движения в природата. При Паневритмията човек посреща и възприема божественото, което гради вселената, и отива да работи за вечната идея на живота.”

Ето какви пояснения дава Петър Дънов към упражненията на Паневритмията:

Описание на упражненията Паневритмия

1. Пробуждане - Съсредоточаване цялото внимание върху себе си, като един активен жизнен център, който трябва да извърши известна работа за подобряване физическото си здраве и техническо разположение, като използва силите на природата.

2. Примирение - Да разбирам и разрешавам противоречията в живота, за да постигнем примирение.

3. Даване - Правилна обмяна между нас и природата, правилно вземане и даване.

4. Възлизане - Страданията и радостта са два процеса в живота, които се сменят. И при радостта, и при страданието човек трябва да знае, че това е пътят, по който трябва да се върви, че този е пътят на живота.

5. Вдигане - Възприемане на новото и изоставяне на старото. Зов към новия живот.

6. Отваряне - Чрез мислите и чувствата си човек отваря (открива) нови възможности в природата.

7. Освобождаване - Разрушаване на старото, което ги е спъвало. Освобождаване от старото и възприемане на новото. Влизане в живота на свободата.

8. Пляскане - Тържество на свободата. Радост, че човек се е освободил от ограничителните условия.

9. Чистене - Разумното слово, дадено чрез езика, е правилен път за придобиване чисти мисли, чувства и действия в живота.

10. Летене - Стремеж за повдигане, чрез възприемане на нови знания за живата природа.

11. Евера - Движение към истината, към Великата Реалност, която лежи в основата на цялото Битие.

12. Скачане - Благоговение пред величието на природата и поднасяне на нашата радост към нея.

13. Тъкане - Осъзнаване дейността на съграждащия принцип в природата и внасяне неговия ритъм в новия живот.

14. Мисли - Възприемане разумността от природата и внедряване на възприетото в нашия живот.

15. Аум - Полет на човешкия дух към по-съвършените форми на живота и намиране правилния път за влизане в хармония с природата.

16. Изгрява Слънцето – Процес на възприемане на слънчевата енергия, за да може човек да расте и да се развива.

17. Квадрат – Развиване способността за (мярка) правилно разбиране на силите на природата, добродетелта, истината и живота.

18. Красота - Използуване силите на природата за нуждите на живота.

19. Подвижност - Също за по-висшите естетични и етични нужди на човешката душа.

20. Побеждаване - Да станем разумни господари на всичко онова, което сме придобили.

21. Люлеене - Радостта заради плодовете, които сме придобили и единството, което трябва да съществува в нашия живот.

22. Оpozнаване - Виждане хубавото в другите хора и справедливо оценяване техните способности, отивайки към центъра на живота - Любовта.

23. Хубав ден - Способността да правим правилна преценка на постъпките си (което е криво и което е право) и в същото време да ги подобряваме.

24. Колко сме доволни - Правилно оценяване природните блага и сили и правилно да си служим с тях.

25. Стъпка по стъпка - Запознаване с природните методи на работа.

26. На ранина - Хармонизиране физическите и умствени сили в човека.

27. Дишане - Запознаване с музикалния метод на работа и влизане в хармония с природата.

28. Промисъл - С пълна свобода преизобилно да приемем от живата природа всички необходими блага за живота ни.³⁹

Интересни взаимовръзки в Паневритмията

Навлизайки по - надълбоко във взаимосвързаността на движение, музика, слово, група и природа в Паневритмията откриваме на пръв поглед невидима мрежа. Тя се разкрива когато добре са овладяни движенията; в дълбочина се познава музикалния текст; спокойно се борава с образността на текста; изработени са уменията за: синхронизиране на движенията в двойката, формирането на правилен кръг, задвижването му и подържането на формата му. Тази мрежа от свързаности в Паневритмията е **ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ВЪТРЕШНО ИЗРАСТВАНЕ**.

Взаимовръзки свързани с „Новий” в текста на Паневритмията

Анализът, който ще се опитаме на направим, се възоснова на текста и на движенията в Паневритмията. Откриваме различни взаимовръзки между отделни упражнения. Например упражненията „Летене“, „Квадрат“, „Стъпка по стъпка“, „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“ свързват уменията с вътрешната промяна и израстването на участниците в Паневритмията. Обединяващото при тези упражнения е **„нов”** в текстовете, което се появява като **„нов ден“** и се разгръща, преживява и реализира в **„нов живот“**.

Цикълът „Първият ден на пролетта“ започва с многократното повторение на „първият ден“, за да завърши в упр. „Летене“ с **„новий светъл ден, новий ден на пролетта“**.

Когато говорим за достигане на определени умения в упр. „Летене“ то завършека на този цикъл е очертаване на обща върла с партньора. Изключително трудно! Защото свободата в летенето увлича в лични интерпретации и се оформят начупени (от сгънатите лакти) линии. А синхронизирането в обща въл-

³⁹ Информацията е публикувана за първи път в „Изгревът на Бялото братство пее и свири, учи и живее“, том16, С, 2002, стр.752.

на с партньора е онова състояние, което осмисля срещата със Слънцето в упр. „Евера”.

От нещо познато (достъпни понятия и образи) в 1-то упражнение постепенно се издигаме по спирала, която се отваря с нови движения, с нова послания. Формира се онази вътрешна готовност, която да ни подготвя за качествената промяна в упр. „Квадрат”.

Нужните умения в упр. „Квадрат” са: симетрия в движенията, почит към себе си, умения за съвместна работа. В текста на упр. „Квадрат” са обявени усъвършенствани качества и по-висши състояния, а структурата му кореспондира с вътрешно израстване. Денят вече е *„Божий ден”* – *„новий светъл Божий ден”*. Появява се *„радост нова”*.

До 17-то упражнение работим за очертаването на кръг и поддържането на правилната му форма. Създали сме пространство за да се реализира упр. „Квадрат”. До този момент сме оформили тази вътрешност на кръга и се е оформила среда от нашите вътрешни състояния.

С упр. „Квадрат” влизаме в тази среда. Работим с упражнение свързано с вътрешно израстване. С промяната на вътрешното състояние се променя и състоянието на средата. Реализира се една вътрешна промяна, която ни подготвя за упр. „Стъпка по стъпка”, където вече се появяват: *„новия живот”, „Чертаем светли бъднини за нас и цял човешки род”* и *„нова чудна светлина”* или в това упражнение се работи за **Преживяването на Новото**.

Преживяването на Новото в упр. „Стъпка по стъпка” трябва да се излъчи в самото движение по време на цялото упражнение с поддържането на изправената стойка, с добре поставените ръце на хълбок, с точния рисунък в изнасянето и прибирането на обтегнатия крак. Категоричността и готовността, очертаването на светлите бъднини (перспективата за нас и цял човешки род) трябва да се прочете в движенията на двойката.

Новото в упр. „Квадрат” се доразвива в упр. „Стъпка по стъпка”, за да се реализира цялостно в *„Слънчеви лъчи”*, където сме потопени в: *„тя (зората) живота нов е проявила”, „Нов живот ни то (слънцето) дарява, нова светлина”, „...радост нова и красиви бъднини ще изгради”, „към живот чист и нов”, „В нашата земя нов живот кога изгрее..”, „Пътят нов е готов...”*.

Новото, неизвестното вече е радост, за да може в „Пентаграм” да се реализира в *„...нов живот на милостта в света да въдворим.”*

„Слънчеви лъчи” и „Пентаграм” изискват не само високо ниво на овладяване на движенията на тялото, синхронизиране с останалите, но и вътрешно израстване.

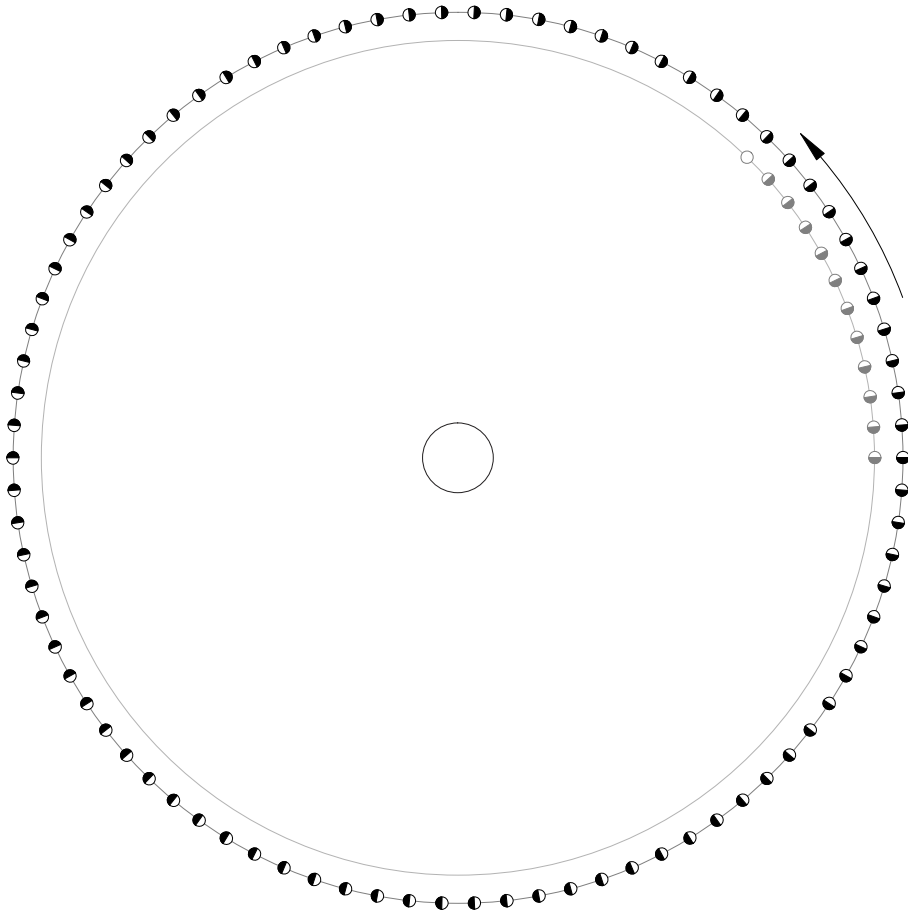
ПЕНТАГРАМ

Следователно в Паневритмията процесът на вътрешното израстване започва с работата за **НОВОТО** и продължава в съзнателната работа

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ НА ДВИЖЕНИЯТА ОТ ПАНЕВРИТМИЯТА И ИЗИСКВАНИЯ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕТО ИМ

Основни правила при построяването за Паневритмията

Паневритмията се изпълнява сред природата. В началото е препоръчително тя да се изучава в зала, защото така се осигуряват условия за успешно обхващане на групата, за намаляване на притесненията при усвояване на детайлите и за по-добра концентрация на играещите. След усвояване на упражненията, напролет, заниманията се провеждат сред природата.



Паневритмията се изпълнява в кръг, в чийто център са музикантите, като може да се играе и на запис с касетофон.

За началото на Паневритмията се оформя кръг, като изпълнителите са наредени по двама. Желателно е те да са близки по ръст.⁴⁰ Мъжът е отдясно, а

⁴⁰ „Ако една двойка се състои от висок и нисък, високият ще направи по-широки крачки, а ниският по-ситни и за да не се разваля редът, трябва двойките да се подредят помежду си така: висок с висок и нисък с нисък.” „Акордиране на човешката душа”, С, 2000, том II, стр.55, архив на Б.Боев.

жената е отляво. Ако двойката е от единия пол, участниците избират коя роля ще изпълняват. Индивидуалното изпълнение е нежелателно.

Оформянето на кръга се извършва от левите (вътрешните) в двойката. Те се обръщат към центъра и застават един от друг на разстояние две протегнати ръце. Така се определя разстоянието между двойките, което се запазва до края на първата част от Паневритмията. Левите изпълнители отговарят за запазването на радиуса на окръжността при движението, тъй като имат видимост към центъра. Освен това в паузите между упражненията извършват нужната групова корекция на разстоянията помежду си. Десните (външните) в двойката следват своя партньор при движението, като отговарят за запазването на разстоянието от две протегнати ръце в двойката. Движението на двойките по кръга е обратно на посоката на движение на часовниковата стрелка.

Придвижването за корекция на разстоянието в кръга става по посока на движение в паузите между отделните упражнения. **Кръгът не се пресича.** Ако някой от участниците желае да промени мястото си, това става от външната страна на кръга по посока на движението. По време на паузите между упражненията (около минута) мускулите се отпускат.

За музиката в Паневритмията



Ползваният музикален текст в Пътеводителя и всички коментари за музиката са от книгата „Песните на Паневритмията”, издадената през 2005 год. от „Института за изследване и приложение на Паневритмията”. Можете да я видите на <http://panevritmiyabq.org/music.php?lang=bq>.

Тъй като ще ползваме музикалния текст, ето информация за основните понятия.

1.РИТЪМ, МЕТРУМ, РАЗМЕР, ТАКТ

Ритъм – редуване на различни нотни стойности.

Метрум – редуване на силни и слаб метрични времена. Два са основните метрума – двувременен метрум (силно и слабо метрично време, право хоро и марш) и тривременен метрум (силно-слабо-слабо, валс). Първото време е винаги силно.

Метроритъм – обединяване на ритъм и метрум.

Размер – цифров израз на метроритъма, числителя определя броя на метричните времена, а знаменателя – стойността на метричното време (мерната единица).

Такт – разстоянието от тактова черта до следващата тактова черта или от първо до следващо първо метрично време.

А. Пирамида на нотните стойности

Вид (име) на нотна стойност	СИМВОЛ												Брой метрични времена	Графично изразяване		
Цяла нота	○												4 времена	V V V V		
Половина нота	○						○						2 времена	V V		
Четвъртина нота	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	1 време	V		
Осмина нота	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	½ време	I	
Шестнадесетина нота	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	¼ време	

Допълнение: **триола**

1. с едно общо ребро

Триола от три осмини = две осмини (трайността им се равнява на две осмини) = една четвъртина.

2. с две общи ребра

Триола от три шестнадесетини = две шестнадесетини = една осмина

Допълнение: **украшения (мелизми)**

Украсяват мелодията и отнемат от стойността на нотата, към която са написани.

Б. Удължаване на нотната стойност (тонова трайност)

№	Знаци за удължаване	символ	Значение	Изпълнение
1	Точка	○.	Удължава с половината от трайността на предния символ	Цяла + половина
	Две точки	○..	Всяка удължава с половината от трайността на предния символ	Цяла + половина + четвъртина
2	Лигатура	○_○	Удължава трайността през тактова черта или свързва особени ритмични стойности на една и съща тонова височина	Втората нотна стойност не се изпълнява отделно, а трайността ѝ се добавя към предната
3	Фермата (корона с точка)		Спиране, подчертаване	Удължава конкретна нотна стойност с около половината от трайността ѝ

2.ТЕМПО

Темпото е бързина или скорост на изпълнение. Определя се с метроном, а по-рано се е определяло от пулса на сърцето, който е около 60-70 удара в минута и е определящ за умерените темпа

А. 40-60 удара в минута: бавни темпа

Adagio – бавно

Lento – протяжно

Largo – широко

Maestoso - тържествено

Б. 60-80 удара в минута: умерени темпа

Andante – спокойно

Moderato - ходом

В. 80-120 удара в минута: бързи темпа

Allegro – бързо

Allegretto – бързичко

Vivo – живо

Vivace – живичко

Presto – много бързо

Prestissimo – много бързичко

След вида на темпото в скоби се поставя метрономното означение. Мерната единица, която преминава за определена част от минутата (d.=60 означава четвъртина с точка, три четвъртини, които преминават за 1/60-та част от минутата, т.е. за една секунда.)

3. ЛАД, ТОНАЛНОСТ И ГАМА

Лад – организация на музикалните тонове в основни (тоническо тризвучие-първа, трета и пета степени) и второстепенни степени.

Мажорен и минорен лад – ладов строеж в два тетрахода (четири поредни тона) с определени места на полутоновете, характерен за западно-европейския музикален строй.

Тоналност – мажорен или минорен лад с фиксирана височина на тониката (първата степен, начална или финална). Всяка мажорна тоналност има паралелна минорна, чиято тоника е на малка терца под тониката на мажорната.

Гама – постепенна подредба на мажорна или минорна тоналност във възходящ или низходящ ред.

Ред на диезите: фа, до, сол, ре, ла, ми, си

Ред на бемолите: си, ми, ла, ре, сол, до, фа

А. Квинтов кръг на диезните тоналности

Тониките на диезните тоналности са подредени на възходяща квинта (интервал от пет поредни тона) в зависимост от броя на арматурните знаци.

Мажорна тоналност	Арматурни знаци	Минорна тоналност
До мажор C dur	0#	ла минор a moll
Сол мажор G dur	1 # - фа	ми минор e moll
Ре мажор D dur	2 # - фа, до	си минор h moll
Ла мажор A dur	3 # - фа, до, сол	фа # минор fis moll
Ми мажор E dur	4 # - фа, до, сол, ре	до # минор cis moll

Б. Квартон кръг на бемолните тоналности

Тониките на бемолните тоналности са подредени на възходяща кварта (интервал от четири поредни тона) в зависимост от броя на арматурните знаци.

Мажорна тоналност	Арматурни знаци	Минорна тоналност
До мажор C dur	0 b	ла минор a moll
Фа мажор F dur	1 b - си	ре минор d moll
Си бемол мажор B dur	2 b – си, ми	сол минор g moll
Ми бемол мажор Es dur	3 b – си, ми, ла	до минор cis moll
Ла бемол мажор As dur	4 b – си, ми, ла, ре	фа минор f moll

Основни хореографски принципи в Паневритмията

1. При движението напред по кръга всички **разгъващи** движения на горните крайници са **на десен крак** и всички **събиращи**, затварящи движения са на **ляв крак**.
2. Няма движение без музика и музика без движение.

Основни изисквания при изпълнението на Първите десет упражнения

Размерът на тази група упражнения е $\frac{3}{4}$ или във всеки такт движението на ръцете и краката трябва да се нанесе в музиката за три метроритмични времева (броене „едно - две – три“).

Фигурите тук са опростени: движение на десен крак и движение на ляв крак, което позволява уедно броење на тактовете - „раз- два“ (десен, ляв крак).

Изискването за **обтегнатост** трябва да се постигне в крайното положение на долните и при разгъването на горните крайници. **Пръстите са прибрани**.

Китките осигуряват правата линия между ръката и предмишницата освен в случаите, в които специално е посочено.

Тялото е добре изправено, коремът - прибран.

Помощни техники: За изработване на усещането за обтягане Ви предлагаме следния пример за визуализиране. Представете си, че когато горните крайници са в хоризонтално положение встрани, нещо внимателно изтегля двата Ви средни пръста. При това автоматично всички части на горните крайници застават в права линия. Това упражнение може да прилагате само до момента, в който горните крайници се научат сами да заемат хоризонталното положение.

Много често се наблюдава чупене в китката, без това да се изисква. За да се справите с този проблем, можете да си представите, че връзката между ръката и предмишницата Ви е фиксирана от десетсантиметрова платинена пластина. Или когато трябва да се изключи движението в отделна става, можем да си представим, че тя е заключена. Тези упражнения са помощни и се прилагат само до момента, в който се научим да контролираме движенията на тялото си.

За изработване на усещането за изправено тяло Ви предлагаме друго упражнение. Представете си, че от главата Ви излизат множество дълги светли нишки. Те се събират в сноп над Вас и с повдигащо устройство този сноп се изтегля вертикално нагоре. Усещането е за изтегляне във височина.

За изработване на изправена стойка като ориентир можете да използвате стена или врата. Заставате до вертикална повърхност. Раменете, петите и овалните части докосват стената. Извивката на кръста не трябва да позволява да се прекара хоризонтално дланта на ръката. Тези упражнения могат да се прилагат, докато гърбът се научи да стои изправен.

Движенията на горните крайници са около тялото, затова трябва да се осигури „въздух“, тялото да „диша“, т.е. да има нужното пространство за движението му. Горните крайници не докосват тялото освен при упражненията, в които изрично е посочено докосване на гърдите („Даване“, „Изгрява слънцето“) или устните („Чистене“).

Изискването за **непрекъснатост на движенията** е изпълнено, когато при достигане на крайната точка (в края на третото време на всеки такт) без спирание веднага започва следващото движение. Тъй като непрекъснатостта на движенията е изключително видима при горните крайници, тя се постига много трудно, защото е свързана с вътрешния ритъм на човека и зависи от способността му да чува и следва музиката.

Чудесен пример е упр. „Пробуждане“. Ако се разпределят точно в музикалната фраза, движенията на горните крайници стават спокойни, дори бавни, **без акценти** в разтварянето и прибирането. По естествен начин се постига плавността на движението, която от своя страна е свързана с овладяване напрежението в мускулите.

Затова изучаването на движенията трябва да е съпроводено с подробно изучаване на музикалния и литературен текст. Едва тогава ще могат да се поставят маркерите или ориентирите за началото и края на всяко движение и ще е възможно визуализирането на движението. Като естествен резултат се постига

непрекъснатост и плавност на движенията. Добре работеща практика е при изучаване упражнението да се изпълнява с речитатив.

Анатомичните названия на отделните части на горен и долен крайник и означаване на посоките в описанията

За да сме прецизни в описанието, нека посочим анатомичните названия на отделните части на горния и долния крайник.

Частите на горния крайник са: **мишница, предмишница, китка и ръка**. С **мишница** се означава частта от раменната до лакътната става. **Предмишницата** е частта от лакътната става до китката. А **ръката** включва дланта и пръстите.

Частите на долния крайник са: **бедро, подбедрица, ходило**. С **бедро** се означава частта от тазобедрената става до коляното. **Подбедрицата** е частта от коляното до глезена, а **ходилото** включва стъпалото и пръстите.

Посоките на движение на горните крайници „**напред и надолу**”, „**напред и нагоре**”, „**напред и встрани**”, „**надолу и назад**” се определят спрямо вертикалната равнина, в която е изправено тялото, и перпендикулярната на нея равнина, която минава през раменете. Раменните стави лежат на правата от пресичането на двете равнини.

Хармоничната последователност на упражненията може да бъде нарушена от паразитни движения в рисунъка при изпълнение на две движения в 1 такт.

За да се запази общият ритъм, преходът може да бъде в края на упражнението или в началото на следващото. Това се определя от крайните позиции на горните и долните крайници. Съществуващите описания на упражненията от Паневритмията показват, че преходите са елемент от следващото движение, като не трябва да се забравя основополагащият принцип в първите 10 упражнения - отварящите движения са на десен крак, а затварящите се изпълняват на ляв крак.

Основни изисквания при изпълнението на паневритмичната стъпка

В изходното положение краката са прибрани. Десният крак се изнася напред, като движението е от тазобедрената става. Коляното е изпънато. Ходилото се обтяга от глезена и докосва земята с върха на пръстите, които са в шпиц. За да стъпи кракът, ходилото се сваля. С достигането на земята тежестта на тялото се пренася напред върху стъпващия крак. Ходилото на левия (заднен) крак се

отделя и само пръстите опират земята. Той продължава движението напред, като се свива в коляното. С изнасянето на левия крак напред коляното се опъва, а пръстите стават в шпиц. Левият крак остава изнесен напред, за да е готов да стъпи с началото на следващия такт.

Макар че размерът на паневритмичната стъпка се определя от анатомичните особености на играещия, тя трябва да е малка, защото така се осигурява стабилност, контрол над тялото и над движенията, а като резултат се получава изящество.

В цикъла „Първият ден на пролетта” най - трудно постижим е **синхронът между движенията на горните и долните крайници**, защото широките движения на горните крайници трябва да се координират с прибраната, малка паневритмична стъпка. Често движенията на горните и долните крайници се изпълняват в две различни равнини и посоки. Синхронизирането е възможно само след усвояването им поотделно.

За да се формират нужните двигателни навици и умения, играещите трябва да се натоварват постепенно, като последователно да се развива обемът на внимание. За целта препоръчително е този цикъл упражнения да се изучава по един в кръга.

Следователно за да се изпълняват точно първите десет упражнения, които са фундаментални за цялата Паневритмия, трябва добре да са усвоени паневритмичната стъпка и движенията на горните крайници, добре да се познава музикалният текст и да се пее свободно песента.

След доброто усвояване на десетте упражнения може да се добави следващата по трудност задача - движение по двойки. Всеки участник трябва да осигури на партньора си нужното пространство за разгъване на движенията. При по - малък брой участници или когато кръгът е по - малък, изпълнителите



отляво в двойката (от вътрешния кръг) трябва да се движат с по - малка крачка, за да се запази радиалното движение по радиуса на кръга. Неприемливо е доминиращото поведение в двойката, затова двамата изпълнители трябва да се движат радиално спрямо центъра на кръга. Вътрешният изпълнител отговаря за връзката с центъра, а външният се движи спрямо партньора си, като следи за разстоянието от две ръце.

Тъй като в цикъла „Първият ден на пролетта“ фигурата във всяко упражнение е сравнително проста (повтарящи се движения в горните крайници на отваряне и затваряне), то не е нужно да описваме хореографската им схема.

В групата от първите десет упражнения затруднение предизвикват преходите между упражненията. Приятната музика и емоционално наситеният текст отвличат вниманието. Това обяснява пренесените от миналото грешки, които във времето са се превърнали в правило.

В лекциите си Петър Дънов много често говори за терцата в музиката - „Терцата е съотношение между два тона, между които има един тон, който мълчи. Той е фокусът на двата тона. Силата е в тона, който мълчи.“ Ако направим аналогия с движенията в Паневритмията, кой е „мълчаливият тон“? Несъмнено това е преходът между отделните части в упражнението или между упражненията в цикъла „Първият ден на пролетта“. Преходът дава възможност да „зазвучи“ подобаващо всяко от движенията в „терцата“. Тогава възниква въпросът: Какво място ще му отредим на този „тон“? Описанието на Паневритмията от 1938 г. дава категоричен отговор – ЗА ВСЕКИ ПРЕХОД Е ОТДЕЛЕН ПО 1 ТАКТ.

"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.

Allegro moderato (♩ = 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.

attacca

Заемане на изходното положение: Тялото е изправено. Краката са прибрани. Горните крайници от хоризонтално положение встрани, с ръце (длани) нагоре⁴¹ обтегнати и с прибрани пръсти, се свиват в лактите. Пръстите се заобляят, като показалецът и средният пръст стъпват върху палеца. Китките леко се свиват и палците докосват раменете. Лактите остават хоризонтално встрани и образуват права линия с раменете. Гърбът е добре изправен, а коремът прибран.

⁴¹ В личния екземпляр на първото издание „Паневритмия“ (1938) Катя Грива (ученичката, на която П. Дънов лично е показвал упражненията и я посочва като знаеща упражненията най-добре) е подчертавала и дописвала важни моменти, като с това е отбелязала наблюдаваните тенденции за промени в упражненията при изпълнението им в кръга.

Така в упр. „Пробуждане“ Катя Грива е подчертала „с длани нагоре“. Фототипно копие може да се види:

[http://www.panevritmia.info/images/uploads/Panevritmia%201938%20Beinsa%20Douno_%D0%B5%D0%BA%D0%B7%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%9A%D0%B0%D1%82%D1%8F%20%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0_%D0%B0%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%9E%D0%91%D0%91%20\(0-30\).pdf](http://www.panevritmia.info/images/uploads/Panevritmia%201938%20Beinsa%20Douno_%D0%B5%D0%BA%D0%B7%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%9A%D0%B0%D1%82%D1%8F%20%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0_%D0%B0%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%9E%D0%91%D0%91%20(0-30).pdf)

Ход на движенията:

1-ви такт:

- Стъпка напред с десния крак, като левият крак остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „Първият”.

- Горните крайници се разтварят дъгообразно нагоре и встрани до хоризонтално положение. С отделянето от рамото пръстите се отварят и китката се изправя, докато предмишницата достигне до 90° спрямо раменете. Движението продължава само от лакът до хоризонтално положение встрани, като пръстите остават прибрани, китката е неподвижна, а ръцете (дланите и пръстите) са изпънати и обърнати нагоре. По време на цялото упражнение движението е само от лактите. Раменните стави са **неподвижни**, затова горните крайници не трябва да слизат под нивото на раменете.

Като достигнат хоризонталното положение встрани, горните крайници веднага трябва да тръгнат обратно с началото **на всеки четен такт**.

2-ри такт:

- Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „ден на”.

- Горните крайници се връщат обратно по същия път до изходното положение, като се следват отделните фази.

Щом палците докоснат раменете, горните крайници веднага тръгват да се разгъват с началото **на всеки нечетен такт**.

Тези движения се повтарят до края на музиката.

40-ти такт:

- Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „-вот”.

- Горните крайници се свалят дъгообразно „надолу и напред до 45°”. Движението е само от рамото. Следва свиването на горните крайници в лактите и прибраните пръстите (без кутретата) на двете ръце се докосват. Палците се отделят и също се докосват. Китките са неподвижни. С докосването се образува равнобедрен триъгълник, насочен „напред и нагоре на 45°”. Затова предмишницата и ръката до върховете на пръстите на всеки от горните крайници остават в една линия. Това е **изходното положение** за следващото упражнение **“Примирение”**.

Ето видео на упр. „Пробуждане”:

<https://www.youtube.com/watch?v=LFBzSdbtJ-8&t=1s>

ПРЕПОРЪКИ: Упр. „Пробуждане“ изработва:

1. Да се разпознава високата позиция на горните крайници (хоризонталното им положение встрани и "заклучените раменни стави"), която е основна позиция в Паневритмията. Това е отворена към околните позиция на тялото, затова упражнението работи терапевтично (компенсаторно) при затворените, притеснените, нерешителните, нереализираните (в службата или в семейството) участници чрез езика на тялото.

2. Високата позиция на горните крайници допринася за отваряне на гръдния кош и за развиване на средноребрено дишане.

3. Отделянето на палеца, за да се поставят показалецът и средният пръст върху него при докосването на раменете и при прибирането му до останалите пръсти на ръката при изнасянето встрани, допринасят за развиване на фината моторика, която е свързана с психомоториката и влияе на състоянието на нервната система.

4. Преходът в края на упражнението изработва уменията за превключване на вниманието.

Макар и първо, това е трудно и прецизно упражнение. От една страна, следенето на последователността при преминаването през отделните фази в движенията на горните и долните крайници, а от друга страна, точното нанасяне на движенията в музикалната фраза осигуряват синхрона и баланса в групата.

За да се постигне ритъмът на движение и упражнението да се изпълни изящно, като дишане, е нужно да се маркират началото и края на всеки такт чрез сричките в текста или чрез броене „раз-два-три“ (размерът е тривременен). Краят на последната музикална фраза (с текст „*но-сят си-ла и жи-вот*“) е подготовка за прехода към следващото упражнение (в 40-ти такт).

Това упражнение е чудесен пример за последователно редуване на натоварване и отпускане на множеството малки мускули на пръстите, като отварянето им става във вертикалната равнина. Активното отваряне и прибиране на палците на ръцете още с първото упражнение работи за понижаване на напрежението в нервната система.

С началото на Паневритмията започва работата върху развиване на вниманието и увеличаване на неговия обем. Текстът насочва към пролетта и новото начало на живот, растеж, обновяване и състоянията, които носят те.

2. ПРИМИРЕНИЕ

Музика: „Първият ден на пролетта“ № 2 - 30 такта.



Ход на движението:

1-ви такт:

- Десният крак стъпва, а левият остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „И о-жи“.

- Горните крайници се разтварят дъгообразно надолу и встрани до хоризонтално положение. Траекторията на движение е същата както в последния такт на първото упражнение, движението е от рамото. **В края на такта**

горните крайници достигат хоризонталното положение встрани и веднага тръгват обратно по познатата траектория с началото на **всеки четен такт**.

Allegro moderato (♩ = 60)

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

7 Ста - вай - те от сън, де - ца! Про - лет ми - ла

13 веч дой - де. Ця - ла - та при - ро - да пе - е;

19 Слън - це топ - ло ве - че грей. Но - си цве - тя и

25 пло - до - ве, но - си пес - ни и иг - ри.

30

attacca

Фази на движението: Пръстите се отделят и лактите започват да се разгъват, раменете са неподвижни. Палците се прибират до останалите прибрани пръсти. Дланите са надолу. Разгъването от лактя завършва до средата на такта. Горните крайници са обтегнати „напред и надолу на 45°“. Следва движение

само в раменете до достигане на хоризонталното положение встрани. Лактите са неподвижни.

2-ри такт:

- Стъпка напред с левия крак, а десният остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи.

- Горните крайници се връщат по същия път обратно до изходното положение. Текст: „-вя-ва”.

Фази на движението: Най - напред движението е от рамото. За **половината от такта** обтегнатите горни крайници се свалят дъгообразно „надолу и напред”, докато достигнат до 45°. Раменете остават неподвижни. Започва свиването в лактите, докато се докоснат върховете на пръстите (без кутретата). Отделените палците също се докосват. Отделянето на палците започва със сгъването в лактите. Предмишницата и ръката до върховете на пръстите на всеки от горните крайници остават в една линия, като образуват равнобедрен триъгълник, насочен „напред и нагоре на 45°”. Китките са неподвижни (не се чупят). Образуват се два подобни триъгълника с общ връх между пръстите на ръцете с основи палците и тялото.

Движенията от тези два такта се повтарят до края на упражнението.

30-ти такт:

- Левият крак стъпва, а десният крак остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „-ри.”

- При свиването на горните крайници в лактите пръстите направо се поставят на гърдите. Те са свободни, заоблени, насочени нагоре, и върховете на пръстите докосват гърдите. Лактите са покрай тялото. Това е **изходното положение** за Третото упражнение „**Даване**”.

Ето видеото на упр. „Примирение”:

<https://www.youtube.com/watch?v=7nreEmF-igU>

ПРЕПОРЪКИ: Към какво трябва да насочим вниманието си при 2-рото упр. „Примирение”?

Горните крайници не трябва да преминават линията на раменете, определена от 1-во упражнение. Усилието при издигането и свалянето им е различно, но скоростта на движение трябва да е постоянна. Промяната на траекторията води до промяна на скоростта и до нарушаване на плавността. Този контрол се постига чрез обтягането на горните крайници и спазването на фазите на движение.

Спазването на последователността в отделните фази (например при разгъването - най-напред движение само в лакътя, последвано от движение само от рамото) осигурява дълбочина на дъгите, цялостно разгъване на движението на горните крайници и точен рисунък. Не трябва да се допуска едновременно движение в лактите и раменете, защото се променя траекторията и се лишаваме от заложения ефект.

Това е първото упражнение от серията дъгообразни движения с голяма амплитуда (упр. „Освобождение“ и упр. „Пляскане“). В трите упражнения траекторията на дъгите и скоростта на преминаване е различна.

Личното послание в текста създава емоция, която се овладява чрез концентрацията на внимание за точното изпълнение на движението. За миг трябва да се срещнат върховете на пръстите (без кутрето), като палците се отделят и срещат (това работи за психомоториката или за нервната система). По този начин се запазва правата линия от лакътя до върха на пръстите.

Ако пропуснете този момент, дланите Ви ще се допрат. Ръцете ще заемат молитвено положение, което не кореспондира нито с текста, нито с името на упражнението. Не се търси подчинение, а равнопоставеност между дясното и лявото, примиряване на противоречията.

Упр. „Примирение“ работи за разтоварване на раменете и мускулите в горната част на гърба и в мишниците. 40-те такта с високи лакти в упр. „Пробуждане“ се заменят с 30 такта свобода в раменете. Ако в 1-во упражнение неподвижни са раменните стави, то при 2-ро неподвижни са китките.

Песните към упр. „Примирение“ и упр. „Евера“ („...служител мил на благ Баща.“) бяха най-любими за децата без родители, с един родител или с разведени родители. Нежното обръщение „*Ставайте от сън деца!*“ докосва децата. То кореспондира с нежно изпяване. Наблюдавайте се как пеете тази песничка! Ако текстът в упр. „Пробуждане“ е по-скоро информативен, то в упр. „Примирение“ той ни въвежда в едно действие на промяна, радост, оживление, изобилие, веселие. Все простички неща, които слушателят лесно може да свърже със своите представи. Често ще споменаваме, че действието е в сегашно време, за да се постигне тъй важната в психологията актуализация „Тук и сега“. Най-големият принос на Паневритмията към приложната психология е обвързването на преживяванията с реалности и модели на поведение (Слънцето и действията в природата), като истиността им всеки може да провери. Това задвижва мотивацията за полагане на усилия.

При обучението децата се довериха на Паневритмията, защото с излизането навън могат да преживеят казаното в песничките - да усетят погалването на слънцето, да чуят песните на птиците, да усетят уханието на цветята.

3. ДАВАНЕ

Музика: „Първият ден на пролетта“ № 3 - 34 такта.

Ход на движението:

1-ви такт:

- Десният крак стъпва, а левият остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „Пъл-ни“.

- Горните крайници се разтварят дъгообразно от лакътя напред до хоризонтално положение. Ако приемем, че в изходното положение върховете на пръстите докосват гърдите на нивото на второто ребро и разстоянието между двете

ръце е около 10 см, то в крайната точка от движението напред върховете на пръстите са на разстояние ширината на раменете на изпълнителя. Или траекторията, която пръстите на всяка ръка описват при отварянето, е разположена диагонално.

Allegro moderato (♩. = 60)

Пъл - ни вся - ка твар с'жи - вот, бу - ди ра - дост
 7 във ду - ха, раз - ве - се - ля - ва сър - ца - та ни.
 15 Гре - е, грей слън - це - то бла - го - дат - но,
 22 це - лу - ва неж - но ця - ла - та зе - мя
 28 и я о - кич - ва с'пре - лест - ни, без - брой цве - тя. 34

attacca

При разгъването с леко движение от раменете, мишниците се изнасят малко напред. Пръстите остават прибрани, а дланите са прави и насочени нагоре. Усещането е за обтягане.

2-ри такт:

- Стъпка напред с левия крак, а десният остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „вся-ка”.

- Горните крайници се връщат по същия път обратно до изходното положение. Тук трябва внимателно да се дозира движението в рамото, за да не се изнесат лактите назад, извън тялото. Дланите се заоблят, а пръстите са свободни. Докосването на тялото при поставянето на пръстите е внимателно, фино.

Движенията от тези два такта се повтарят до края.

34-ти такт:

- Стъпка напред с левия крак, а десният остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „-тя”.

- Горните крайници се връщат по същия път обратно до изходното положение. Пръстите докосват гърдите, свободни, заоблени, насочени нагоре. Лактите

са покрай тялото. Упражнението завършва в **изходно положение** и за следващото Четвърто упражнение – „**Възлизане**“.

Ето видеото на упр. „Даване“:

<https://www.youtube.com/watch?v=xA5MPeIJ2ZY&t=1s>

ПРЕПОРЪКИ: Трябва да се внимава мишниците да са отделени от тялото след всяко прибиране на горните крайници, за да се осигури възможност на тялото да „диша“.

За постигане на правилното изпълнение на упражнението може да се свържат изнесените напред горни крайници с тържественото носене на голям поднос, отрупан с плодове. За да сме устойчиви при носенето, дланите трябва да са на ширината на раменете.

Погледнато от страни, движението в рамото наподобява люлчица, която леко се движи напред при изнасянето на мишниците и назад при прибирането им.

Това е още едно упражнение за последователно редуване на натоварване и отпускане на множеството малки мускули на пръстите, като разтварянето на пръстите на всяка ръка е напред и нагоре, отново във вертикалната равнина, но диагонално разположена.

ОБОБЩЕНИЕ НА ПЪРВИТЕ ТРИ УПРАЖНЕНИЯ

В първите три упражнения от Паневритмията наблюдаваме голямо разнообразие в движенията на горните крайници при музика в един и същ размер (3/4). От фиксираната висока позиция (без движение в раменните стави) през дълбоките дъгообразни движения (без движение в китките), към малката амплитуда на движение на ръцете пред тялото. От гледна точка на адаптацията това е едно трудно начало, защото едновременно трябва да се съчетава вниманието към музикалния съпровод (темпо при жива музика), към групата и към собственото тяло. Нека да посочим какво трябва да развием, за да спазим изискванията за тези три упражнения.

При упр. „Пробуждане“ – устойчивост на гръбни и гръдни мускули и контрол над раменните стави. До края на 10-те упр. трябва да се изработи организирането на гърба, което ще позволи понасяне на натоварването в „Тъкане“, „Квадрат“ и накрая в „Пентаграм“.

При упр. „Примирение“ – контрол върху китките както пред тялото (в триъгълника), така и в крайната позиция встрани и контрол отново върху раменните стави, за да не се „изпуснат“ горните крайници над нивото на раменете. С това упражнение започва овладяването на емоциите.

При упр. „Даване“ – редуване на „свободни“ с обтегнати пръсти на ръцете; контрол в раменните стави при изнасянето напред и при връщането на ръцете; точност на диагоналните дъги, които рисуват пръстите на ръцете. Това упражнение формира мярка за вътрешен баланс.

4. ВЪЗЛИЗАНЕ

Музика: „Първият ден на пролетта“ № 4 - 26 такта.

Ход на движението:

1-ви такт:

- Десният крак стъпва, а левият остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „Бляс-ка”.

- Горните крайници, от положение на гърдите, се разгъват от лактите. Дясната мишница се издига от рамото нагоре до вертикално положение. Лакътят е изпънат, пръстите прибрани и ръката(дланта) е напред. Лявата мишница се сваля надолу, като достига положението малко по-назад от вертикалната равнина, без ръката да излиза от очертанието на тялото. Лакътят е изпънат. Длантата е обърната назад, а пръстите прибрани и изпънати.

2-ри такт:

- Стъпка напред с левия крак, а десният остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „-ви звез-”.

- С движение от рамото горните крайници сменят своето положение, като остават изпънати през цялото време. **Те се срещат и разминават в хоризонталното положение напред.**

Allegro moderato (♩. = 60)

Бляс - ка - ви звез - ди - бри - лян - ти

5 свет - ли ска - за - ни - я мъл - вят. Гре - е чис - та -

11 та лу - на, без - спир ле - ти по сво - я

16 път по не - бес - на шир. И де -

22 нят прис - ти - га след нощ - та. 26

attacca

До края на упражнението се описват възходящи и низходящи полукръгове.

В последния 26-ти такт лявата мишница се издига до крайната точка и **в 3^{то} време на такта** бързо се сваля, защото трябва да се спази рисунъкът на движението. Двете ръце са долу. Те са успоредни и леко изнесени назад, без да излизат извън очертанието на тялото. Това е **изходното положение** за Петото упражнение „**Дигане**”.

Ето видеото на упр. „Възлизане”:

<https://www.youtube.com/watch?v=beySSavzVDs>

ПРЕПОРЪКИ: Това е първото упражнение, при което движението е само от рамото, като през цялото време двата горни крайника са добре обтегнати. „Покрай ухото” е ориентир за положението на изпънатата нагоре мишница. Лакътят е добре обтегнат, китката е "заклучена" и пръстите са прибрани. Движението е във видимата част пред нас и може лесно да бъде контролирано. Внимание е насочено в три посоки: за овладяване на инерцията при свалянето на едната ръка, за плавното повдигане на другата и за едновременното им движение. Върховете на пръстите на всяка ръка чертае полуокръжност, затова можем да визуализираме движението, като рисуване с четки - пръстите на ръцете.

Чудесно упражнение за раздвижване на малките мускули около гръбнака при схващания около раменете и при болки в раменните стави!

При усъвършенстване на упражнението за изработване на съзнателното изпълнение препоръчваме трениране с броене на 6, на 9, на 12 или все по-бавно, за да се усети натоварването и да се изработи уменията за изпълнение при музикален съпровод. Така се постига устойчивост и възстановителен ефект при болките в гърба и кръста.

Кое е най-важното при упр. „Възлизане”? Това е упражнението с най-голямата амплитуда в Паневритмията. При движението си горните крайници трябва да се срещнат на 1/2 от такта в хоризонталното положение напред (през гърдите). Тук се усвоява равномерната скорост на движението на всеки от горните крайници. Трудността при изпълнението идва от контролирането на големия мах от рамото, синхронизирането на двата горни крайника при едновременното им движение и съчетаването му с дишането.

При това упражнения ясно се вижда липсата на внимание при обтягането, тъй като сгънатият лакът и „счупената" китка променят траекторията на движението.

Работим отново за вътрешния баланс (дясно –ляво, нагоре - надолу с една и съща скорост). Тук много ясно се вижда има ли синхрон в групата, критерий за което е изработената връзка между слуховия анализатор (ухо) и контролът върху движението при музикалния съпровод.

При по-възрастното поколение трябва да се преодолеят спомените на тялото за подобно гимнастическо упражнение от ведрината преди учебните занятия.

Това е следващата любима песничка на децата, обучавани в образованието. Тук можете да визуализирате нощното небе, което се е запечатало в съзнанието Ви. Доставете си хормона на щастието, като свържете старото с новото преживяване.

В останалите във времето описания на упражненията от Паневритмията връзката между четвърто и пето упражнение се среща в най - много варианти.

5. ДИГАНЕ

Музика: „Първият ден на пролетта“ № 5 - 13 такта. Изпълнява се 2 пъти - общо 26 такта.

Ход на движението:

1-ви такт:

- Десният крак стъпва, а левият остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „Си-ла и”.

- Двата горни крайника се издигат до вертикално положение нагоре. Лактите са изпънати, пръстите прибрани и дланите са напред. Движението е само от рамо.

Allegro moderato (♩. = 60)

Си - ла и ра - дост, мла - дост и

4 /17
о - бич слън - це - то но - си и вдъх - но -

8 /21
13/26
ва - ва, и въз - раст - ва в'кра - со - та.

attacca

2-ри такт:

- Стъпка напред с левия крак, а десният остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „ра-дост”.

- Двата горни крайника с дъгообразно движение се свалят плавно надолу до изходното положение, като остават изпънати през цялото време. Движението е само от рамото.

До края на упражнението горните крайници описват възходящи и низходящи полукръгове.

На 25-тия такт тежестта на тялото е върху десния крак. Горните крайници са достигнали до вертикалното положение.

На 26-тия такт

- Левият крак стъпва, а десният остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „-та”.

- Горните крайници се свалят до хоризонтално положение напред. Десният горен крайник се свива в лакътя. Предмишницата остава пред гърдите. От върха на пръстите до лакътя ръката е успоредна на тялото. Дланта е изправена, обърната надолу, на разстояние един разтворен палец от гръдната кост. Пръстите са прибрани и при жените не излизат от овалните очертания.

Лявата ръка се поставя на хълбок. Палецът е отзад, а пръстите отпред са прибрани. Китката не се пречупва, за да се спази правата линия на ръката и предмишницата. Мишницата следва линията на гърба. Коремът е прибран. Това е изходно положение за Шестото упражнение „**Отваряне**”.

Ето видеото на упр. „Дигане”:

<https://www.youtube.com/watch?v=U8jLuyx583s>

ПРЕПОРЪКИ: При упр. „Дигане” във вертикално положение нагоре дланите са на разстояние една от друга на ширината на раменете. Само тогава ръцете се успоредни. Ако дланите са по-близко или по-далече, успоредността се нарушава.

Дългогодишните ни наблюдения показват, че по-често се среща при жените отварянето на ръцете при издигането, тъй като от по-широкият ханш (покрай тялото) трябва да се премине към по-тесните рамене. Проучването показва, че това е свързано със стари представи. Повечето от жените в миналото са били с по-голямо тегло и не са харесвали тялото си. Това още веднъж доказва, че правилата в Паневритмията имат и корекционна роля. В Паневритмията няма механично пренасяне.

Много често в долното положение ръцете отиват по-назад от необходимото, защото в края на всеки четен такт сме на един крак и тялото търси баланса на изнесения напред крак с изнасянето на ръцете назад. Затова при упр. „Дигане” се изисква особено внимание за спирането на ръцете малко по-назад от вертикалната ос на тялото.

Обърнете внимание, че при повторението на текста движението на горните крайници започва отгоре – надолу, израз на симетричността в композицията на упражнението.

За да се справим с двойно по - голямата инерция при свалянето на горните крайници, е добре да тренираме на място издигането и свалянето при броене кратно на 3 (три). Все по - бавното изпълнение осигурява стабилност в раменете при регулирането на скоростта при изпълнение на движението с музика. Така движенията на горните крайници са равномерно разпределени в пространството, което ще гарантира плавността при изпълнението и синхрона в групата.

И в това упражнение се раздвижват малките мускули покрай гръбначния стълб.

Тук за първи път ръката се поставя на хълбок. Позицията на лакътя встрани трябва да отговаря на изправената стойка на тялото. Затова, докато се постигне правилното поставяне на ръката, се усеща болка в гърба и в гърдите, което доказва огромната организация на всички гръдни и гръбни мускули. Прибирането на корема е задължително.

6. ОТВАРЯНЕ

Музика: „Първият ден на пролетта” № 6 - 41 такта

Ход на движението:

1-ви такт:

- Десният крак стъпва, а левият остава изнесен напред в шпиз, готов да стъпи. Текст: „Е-то го”.

- Дясната предмишница се отваря хоризонтално и се изправя „напред и встрани до 45°”, като движението е само от лакътя, а мишницата е неподвижна. Следва движение само в рамото и десният горен крайник постепенно достига до хоризонтално положение встрани, като лакътят остава неподвижен. През цялото време китката е изправена, а пръстите са прибрани. Дланта е надолу.

Allegro moderato (♩ = 60)

Е - то го раж - да се кра - си - вий ден. Е - то го
6
Слън - це - то към на - зи грей. Хим - ни вго - ра - та
11
ве - се - ло пти - чен - це пей. Бод - ро иг -
15
ра - ем по рос - ни тре - ви и цве - тя.
20 / 31
Свет - ла - та ра - дост о - бил - но ни грей.
25 / 36
Си - ла вду - ша - та без - спир - но из - ли - ва ни тя. **attacca**

2-ри такт:

- Стъпка напред с левия крак, а десният остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „раж-да се”.

- Десният горен крайник, като следва последователността на фазите, с дългообразно движение по същия път се сваля плавно до изходното положение.

Тези движения продължават **до края на 19 такт.**

20-ти такт:

- Стъпка напред с левия крак, а десният остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „Свет- ла-та”.

- Спокойна смяна на ръцете. От хоризонтално положение встрани дясната ръка се поставя на хълбок. Левият горен крайник от положение на хълбок, като остава сгънат в лакътя, се изнася пред гърдите. Палецът се прибира.

21-ви такт:

- Десният крак стъпва, а левият остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „ра-дост о-”.

- Левият горен крайник се отваря хоризонтално и се изправя „напред и встрани до 45°”, като движението е само от лакътя, а мишницата е неподвижна. Следва движение в рамото и левият горен крайник постепенно достига до хоризонтално положение встрани, като лакътят остава неподвижен. През цялото време китката е изправена, пръстите са прибрани. Дланта е надолу.

Движенията се повтарят до края на упражнението.

Упражнението завършва, като левият горен крайник е встрани, а левият крак е изнесен напред. Това е **изходното положение** за следващото Седмо упражнение – „**Освобождение**”.

Ето видеото на упр. „Отваряне”:

<https://www.youtube.com/watch?v=b6PC2P7s8Rs>

ПРЕПОРЪКИ: *„Движенията на един светия на веждите, на очите, на лицето, на устата, ВСИЧКИ ТЕ САМОСТОЯТЕЛНИ ДВИЖЕНИЯ СА.”* (П.Дънов, л. ”Тайни и откровения”, 1936г.)

Този цитат е чудесен пример как усъвършенстването на човека минава през владеенето на всяка част от тялото, което има безспорен ефект върху развитието на мозъка.

„Отваряне” е асиметрично упражнение, тъй като продължително време движим само единия горен крайник. Сложността идва от следването последователността на фазите, като движението от лакътя описва по - голяма дъга, отколкото движението от рамото. При отварянето, ако не довършим движението с повдигане до хоризонтално положение встрани (с движение в рамото), ръката ще „провисне”.

При обратното движение (затваряне) мишницата се сваля до положение на спокойно рамо. Лакътят е пред тялото, а върхът на пръстите на ръката достигат до края на тялото. Свиването на единият горен крайник пред тялото е позиция, която се използва и в други упражнения.

Спазването на технологията на изпълнение на упр. „Отваряне” ни осигурява редуване на натоварване и разтоварване в рамото и трицепса.

Важна роля играе и ръката, която е „на хълбок”. С лакътя точно встрани се осигурява устойчивостта на тялото. И при това упражнение се работи за баланса между дясното и лявото.

Тренирането на движението с всеки от горните крайници става на място с броене, кратно на 3. Положението на предмишницата пред гърдите можете да визуализирате с поставянето ѝ върху тухлена ограда с височина - нивото на

гърдната кост. Така се осигурява хоризонталното положение на ръката, предмишницата и лакътя, както и успоредността им със земята и тялото. При това усещането в рамото е за липса на напрежение, което силно се чувства в гърба.

При затварянето, ако не се ползва „оградата“, част от движението липсва (лакътят стърчи извън тялото, пръстите на ръката достигат едва до гърдната кост) и се лишаваме от усещането за удобство, сигурност и стабилност.

Тук трябва да внимаваме отвореният палец на лявата ръка от позицията „на хълбок“ да се прибере към другите пръсти при изнасянето пред гърдите.

За улеснение при изучаването хореографската схема е следната: 19 такта движение с десния горен крайник + 1 такт смяна на ръцете + 21 такта движение с левия горен крайник.

Текстът на упр. „Отваряне“ е невероятен. Ако до това упражнение песничките ни въвеждаха и деликатно ни мотивираха да положим усилие, то в упр. „Отваряне“ сме поставени в активна групово среда, в която с началото на деня (*Ето го ражда се красивия ден*) получаваме вниманието на слънцето (*Ето го Слънцето към наши греи*). Тържествено ни приветства птиченце (*Химни в гората весело птиченце пей.*) (включва се слуховия анализатор). Вербално се провокира активността на тялото (*Бодро играем по росни треви и цветя*), което в реално изпълнение е свързано с разнасяне на аромата на цветята и свежестта на тревата (активира се осезанието). Следва акцент върху емоционалното преживяване от топлината (грей) в изобилието (обилно) на радостта, определена като светла (*Светлата радост обилно ни лей*). Отива се още подалеч към безспирното изливане на вътрешната сила (*Сила в душата безспирно излива ни тя*).

От гледна точка на психо-физическата готовност играещият е поставен в ситуация, в която не е сам. Обграден е от вниманието на слънцето и птиченцето. Част е от групово физическа активност сред красотата и многообразието на природата, свързана с положителни емоции. Целта е да се постигне вътрешна устойчивост независимо от обстоятелствата. Акцентът върху „СИЛА“ не е случаен. Дотук тази дума е употребена 8 пъти, а до края на 10-те упражнения броя на думата „СИЛА“ е 14. Това определя промяната на самочувствието за „Чувствам се силен“ в теста „Самочувствие, активност, настроение“(САН) още при изучаването на първите 10 упражнения.

7. ОСВОБОЖДЕНИЕ

Музика: „Първият ден на пролетта" № 7 - 41 такта.

Allegro moderato (♩. = 60)

Ний плани - ни - те о - би - ча - ме. Див - ни - я
Му - са - ла въз - пя - ва - ме. При сед - мо - струн - на
ар - фа на Ри - ла се - дим. Мощ - но - то
слън - це по - сре - ща - ме на ра - ни - на.
Ве - чер си - яй - ни - те звез - ди сле - дим.
И лу - на - та пре - крас - на в'не - бес - на - та шир. **attacca**

Ход на движението:

1-ви такт:

- Левият крак стъпва, а десният остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „Ний пла-ни”.

- Левият горен крайник се свива в лакътя и се прибира до тялото. Пръстите му се събират в юмрук, като палецът е отгоре върху другите пръсти. Дясната ръка от положение на хълбок се изнася пред тялото, като лакътят остава свит. Пръстите се свиват в юмрук с палец отгоре върху останалите пръсти. Пред гръдната кост двете ръце се докосват с кокалчетата на показалците и палците, при което дясната и лявата предмишница образуват страните на триъгълник, насочен „напред и нагоре на 45°”. В момента на докосването се стискат юмруците силно и краткотрайно.

2-ри такт:

- Стъпка напред с десния крак, а левият остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „-ни-те”.

- Двата горни крайника се разтварят дъгообразно надолу. Започва разгъване на лактите с импулсното разтваряне на юмруците. Дланите се отварят, а пръстите се прибират до достигане на горните крайници „напред и надолу до 45°”. Нужно е допълнително внимание за **прибиране на палците**. Тази фаза от движението, при която раменете са неподвижни, завършва по средата на такта. Движението продължава нагоре, само от раменете, до хоризонтално положение встрани, като лактите остават неподвижни. Дланите са надолу⁴². Пръстите са прибрани, а китките рязват правата линия между ръката и предмишницата.



При достигане на хоризонталното положение встрани с началото на всеки нечетен такт горните крайници веднага тръгват обратно по познатата траектория.

3-ти такт:

- Левият крак стъпва, а десният остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „о-би-ча-”.

- Горните крайници дъгообразно надолу и напред се връщат обратно по същия път. До средата на такта обтегнатите горни крайници от раменете, се свалят „напред и надолу до 45°”, като се внимава да не се свият лактите. С достигане на тази позиция движението в раменете се преустановява. Започва движението в лактите и свиването на пръстите. Оформянето на триъгълника съвпада със стискането на юмрука.

Движенията се повтарят до края на упражнението.

Упражнението завършва с:

- Десният крак остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи.

⁴² За упр. „Освобождение” Катя Грива е подчертала „длани надолу” и е дописала – „Да се спазва ръцете да достигат до височината на раменете.”

- Горните крайници са събрани един до друг пред гръдната кост. Дланите са свити в юмруци.

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

Ето видеото на упр. „Освобождение“:

<https://www.youtube.com/watch?v=vQZof3QZIC4>

ПРЕПОРЪКИ: Ако сравним 2-ро упр. „Примирение“ със 7-мо упр. „Освобождение“, то двете упражнения са с близки дъгообразни траектории на движение.

Във 2-ро упр. върхът на пръстите рисува дъгата до докосването на пръстите на двете ръце, а при 7-мо упр. със свиването на лакътя започва свиването на пръстите в юмрук или дъгообразната линията е по-прибрана към тялото.

Обърнете внимание, че при упр. „Освобождение“ с докосването на юмруците СПИРА движението от лактите, като това става в края на такта. Емоционалната наситеност на текста провокира "носенето" на вече допрените юмруци нагоре към лицето. Вниманието тук е насочено към регулиране на скоростта на движение от рамото, което определя нивото на лактите и на височината, на която се срещат двата горни крайника. При по - голяма скорост ръцете могат да отидат много нагоре и да се срещнат пред лицето. Затова определяме за край на движението - нивото на широката гръдна кост.

Ако сме намерили удобната ни скорост на изпълнение на дъгообразните движения във 2-ро упр. и не искаме да си нарушим комфорта, като увеличим скоростта на движенията в 7-мо упр., то естествено се получава по - ниска позиция на разтворените ръце встрани, т. е. в Паневритмията няма механично пренасяне на движението.

Силното краткотрайно (импулсно) свиване на юмруците и последващото им импулсно отваряне имат активиращ ефект и от гледна точка на кинезитерапията подкрепя сърдечната дейност. Работим за психомоториката и устойчивостта на нервната система и тренираме превключване на вниманието с прибирането на отделения палец към останалите пръсти.

Езикът на движението в упр. „Освобождение“ отново е в съответствие с текста на песента. Събирането на ръцете в юмруци в 1-ви такт съответства на текста „*Ний пла-ни*“. Отварят се ръцете встрани на „*-ни-те*“. Следва прибирането на ръцете на „*о-би-ча-*“ и с края на думата „*-ме*“ позата е на широко разтворени ръце встрани, която е израз на обич.

8. ПЛЯСКАНЕ

Музика: „Първият ден на пролетта" № 8 - 41 такта.

Allegro moderato (♩. = 60)

Е - то го раж - да се кра - си-вий ден. Е - то го
6
Слън - це - то към на - зи грей. Хим - ни в'го - ра - та
11
ве - се - ло пти - чен-це пей. Бод - ро иг -
15
ра - ем по рос - ни тре - ви и цве - тя.
20 31
Свет - ла-та ра - дост о - бил - но ни грей.
25 36
Си-ла в'ду - ша - та без - спир - но из - ли - ва ни тя. **attacca**

Ход на движенията:

1-ви такт:

- Стъпка напред с десния крак, а левият остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „Е-то го”.

- С движението от предишното упражнение горните крайници се разтварят дъгообразно надолу и встрани до хоризонтално положение.

2-ри такт:

- Левият крак стъпва, а десният остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „раж-да се”.

- Горните крайници се свалят дъгообразно надолу и напред по познатата вече траектория. Движението е само от рамо. Дланите са опънати с прибрани пръсти. След преминаване през позицията „напред и надолу на 45°” започва

свиването на горните крайници в лактите. Раменете остават неподвижни. При достигане положението на лактите, финално за упр. "Примирение", китките се свиват, а дланите застават вертикално пред гръдната кост, за да се извърши пляскане. В това положение лактите и предмишниците са в една хоризонтална линия.

След пляскането дланите се отварят (с движение от лактите) и леко се повдигат нагоре⁴² около лицето (от слабо движение в раменете) като листа на цвете. Положението на китките преди пляскането се запазва (ръката е на 90° спрямо предмишницата), а с отварянето китките са на разстояние около 10 см. През цялото време пръстите на ръцете са прибрани, а дланта е изпъната.

3-ти такт:

- Стъпка напред с десния крак, а левият остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „кра-си-вий”.

- По обратния път горните крайници се разтварят надолу и встрани до хоризонтално положение. Разтварянето започва с движение само в лактите. С дъгообразно движение напред и надолу китките се изправят. Средните пръсти леко се докосват при преминаване през познатото вече финално положение на ръцете пред тялото при упр. "Примирение". Движението продължава и лактите се изправят при достигане на положението „напред и надолу до 45°". Започва издигането на горните крайници до хоризонтално положение встрани с движение само от раменете.

Движенията **от 2-ри и 3-ти такт** се повтарят до края на упражнението

Упражнението завършва с:

- Левият крак е изнесен напред в шпиц, готов да стъпи.

- Горните крайници са хоризонтално встрани, с длани надолу.

Това е **изходно положение** за следващото Девето упражнение „**Чистене**”.

Ето видеото на упр. „Пляскане”:

https://www.youtube.com/watch?v=FsitfD_0H3I

ПРЕПОРЪКИ: Осмото упр. „Пляскане” се оказва най-трудно за описване, защото голямата скорост и сложните движения (дъгообразно събиране, пляскане и повдигане/ изнасяне и дъгообразно разтваряне) изискват точното очертаване на фазите. Емоционалната наситеност на действието затруднява точното изпълнение на това упражнение.

⁴² Този детайл в описанието го откриваме в дописаното от Катя Грива към упр. „Пляскане” – „След пляскане ръцете малко се издигат нагоре.”

Ако при 2-ро упр. „Примирение” и 7-мо упр. „Освобождение” сме усвоили две скорости при дъгообразно движение на горните крайници, то в упр. „Пляскане” ще трябва да се справим с пълната асиметрия на движенията и с различните скорости при прибирането и при разгъването. С началото на свиването на лактите започва сложната част, която е наситена с движения - позициониране на дланите, пляскане и повдигане (в крайната точка на движението) и се изисква повече време. Това налага по - голяма скорост в движението на раменете при достигане до позицията „напред и надолу до 45°”, защото ритъмът на музиката е един и същ.

Задължително е спазването последователността на фазите в движението на горните крайници, тъй като сложността на крайната фаза на повдигането изисква бързи преходи при връщането обратно. В противен случай китките могат да останат „счупени” в крайното положение на горните крайници встрани.

Неслучайно това сложно за изпълнение упражнение е придружено от познатия текст в упр. „Отваряне”.

От гледна точка на мизансцена не се допуска поставяне на дланите пред лицето. То трябва винаги да бъде открито.

Според езика на жестовете фразата "Ето го" от текста на упр. „Пляскане" може да се свърже само с широко отваряне на горните крайници, което отрежда същия характер на позицията на тялото. Затова Петър Дънов дава следния образ на откритостта: *„Ти, като отиваш при майка си, как ще се явиш? Със стиснати устни, със скръстени ръце ли ще отидеш при нея? – ти като отидеш при майка си ще си отвориш ръцете и устата, за да ѝ кажеш най-сладките думи, движенията ти ще бъдат свободни – това е естественото положение на твоята мисъл и чувство.”* (л. „Тайни и откровения”, 1936).

9. ЧИСТЕНЕ

Музика: „Първият ден на пролетта” № 1 - 20 такта. Изпълнява се 2 пъти - общо 40 такта.

Ход на движението:

1-ви такт:

- Левият крак стъпва, а десният остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „Пър-ви-ят”.

- Горните крайници се движат от раменете хоризонтално напред. Лактите са неподвижни и пръстите са прибрани. При достигане до положението „напред и встрани на 45°” раменете остават неподвижни. Започва движението на горните крайници от лактите напред и малко нагоре. Пръстите се свиват, като показалците и средните докосват палците, а останалите пръсти са свободни до тях.

Така се оформят фунийки, които остават обърнати напред. Двете ръце се събират една до друга пред устата. Палците докосват долната устна, а показалците - горната. **Със събирането** на горните крайници **се вдишва през носа**.

Allegro moderato (♩. = 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.

attacca

2-ри такт:

- Стъпка напред с десния крак, а левият остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „ден на”.

- По обратния път напред и малко надолу горните крайници се разгъват в лактите. Докато горните крайници достигнат „напред и встрани до 45°”, пръстите се изправят и остават прибрани. **Палците се прибират**. Движението в лактите завършва. Започва движението в раменете и горните крайници достигат до хоризонтално положение встрани. Дланите остават надолу. **С отварянето** на горните крайници **се издишва през устата** чрез духане.

Движенията се повтарят до края на упражнението.

Упражнението завършва с:

- Левият крак е изнесен напред в шпиц, готов да стъпи.

- Горните крайници са хоризонтално встрани, с длани надолу.

Това е **изходно положение** за следващото Десето упражнение „Летене”.

Ето видеото на упр. „Чистене”:

https://www.youtube.com/watch?v=5ShvfQTc_iA

ПРЕПОРЪКИ: Упр. „Чистене“ е първото от двете дихателни упражнения в Паневритмията. Текстът е познат, но към движенията се прибавя и насочване на вниманието към дишането. В описанията ритъмът е 1:1 или вдишване за 1 такт и издишване за 1 такт. Когато добре се усвои координацията на движенията в Паневритмията и спокойно се контролира плавността им, може да се приложи собствен ритъм в дишането. Препоръчително е той да бъде кратен на две или за 2 такта вдишване и за 2 такта издишване. Така в 5-тия такт отново ще съвпадна прибиращото движение на горните крайници с вдишването.

С първите девет упражнения се създава мускулно - двигателното усещане за хоризонталната равнина. Често, когато не е постигната високата позиция на горните крайници - хоризонтално встрани, стремежът към удобните дъгообразни движения сваля горните крайници от нивото на раменете. Лактите падат и естеството на упражнението се променя.

Ако в 1-вото упр. ръцете заедно с предмишниците се движат във вертикалната равнина над раменете, а от упр. „Примирение“ до упр. „Пляскане“ движенията на горните крайници са в пространството под раменете, то в упр. „Чистене“ движението на ръцете се извършва напред в пространството над раменете.

Чудесен е преходът между 8-мо и 9-то упр. Хоризонталното положение на горните крайници се запазва и започва силно изразено движение в лактите за приближаване на пръстите на ръцете към устните. Движението е ограничено във височина и широките дъгообразни движения се движат напред в пространството от нивото на раменете до нивото на устните. Затова движението в раменната става трябва да се ограничи, така че горните крайници да достигнат само до равнината на гърба и да не се позволява на лактите да слизат под равнината на раменете. В противен случай няма да могат да се раздвижат мускулите по гърба. Отново трябва да се внимава да не се застъпват двете фази на движение в рамото и лакътя.

Кое е новото? Докосването на устните, което отново работи за самоприемането. Както в 1-во упр. „Пробуждане“ ритмично се докосва рамото в определена точка, така и тук показалците докосват 2 точки върху горната устна, а палците - 2 точки върху долната устна. Освен чрез допира 4-те точки допълнително се активират и от обдухането при издишването. Затова можем да определим 1-во и 9-то упражнения като точкова терапия в Паневритмията.

С упр. „Чистене“ се обогатява усъвършенстването на фината моторика с отварянето и затварянето на пръстите и с отделянето и прибирането на палците.

10. ЛЕТЕНЕ

Музика: „Първият ден на пролетта“, № 10 - 30 такта.

Allegro moderato (♩. = 60)

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

7
Поч - ва но - вий све - тъл ден, но - вий ден на

13
про - лет - та. И при - ро - да - та ли - ку - ва,

19
че я слън - це топ - ло грей и лъ - чи о -

25
бил - но лей. Всич - ко рад - ва се и пей.

Ход на движението:

1-ви такт:

- Левият крак стъпва, а десният остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „И зе-“.

- Горните крайници правят пластични вълнообразни движения на **летене**. Движението е от рамото, лакътя и китката.

2-ри такт:

- Стъпка напред с десния крак, а левият остава изнесен напред в шпиц, готов да стъпи. Текст: „-мя-та“.

- Горните крайници правят същите вълнообразни движения.

Тези движения се повтарят през цялото време.

30-ти такт:

- Десният крак стъпва, а левият, вместо да се изнесе напред, се прибира до него. Текст: „пей“.

- След последния мах горните крайници се свалят плавно покрай тялото **със завършването** на музикалната фраза.

Ето видеото на упр. „Летене“:

<https://www.youtube.com/watch?v=oFez9UHVmS8>

ПРЕПОРЪКИ: Това е единственото упражнение в Паневритмията, при което имаме свободата да летим на воля. Няма изисквания за начина, по който се постига само трябва да сте част от общия ритъм. Внимание изисква завършването на упражнението. В последния такт с последната стъпка горните крайници плавно се свалят покрай тялото до края на музиката. Така изящно завършва групата от десет упражнения „Първият ден на пролетта“.

Упр. „Летене“ е трудно за изпълнение, защото едновременно трябва да се движат трите стави на горните крайници - китка, лакът и рамо. То е последно от десетте упражнения (с продължителност 6, 38 мин.) и от дългото стоене на горните крайници във високата позиция на нивото на раменете е натрупана умора. Затова упр. „Летене“ е тест за издръжливостта на гръдните и гръбните мускули и за устойчивостта на гръбначния стълб. Трябва да се устоява на болката в раменете и гърба.

В края на първите десет упражнения от активирането на процесите в организма тялото започва интензивно потене. Това е първият показател за точното изпълнение на този цикъл от упражнения и доказателство, че системата е включена и задействана.

ОБОБЩЕНИЕ НА 1 - 10 УПРАЖНЕНИЯ

Първите десет упражнения са **ОСНОВОПОЛАГАЩИ** за цялата Паневритмия. Ето видеото на 1-10 упражнения:

<https://www.youtube.com/watch?v=ARPRPNTBoRg&t=57s>

След задълбоченото им изучаване се постига:

1. Развиване на вариативност на волевото внимание при насочването му към: изправянето на стойката; обтягането на горните и долните крайници; прибирането на пръстите на ръцете; последователното включване на отделните стави при движенията; асиметрията между дясното и лявото (в 6 упр.) и асиметрията в траекториите на движенията в (8упр.); поддържането на постоянна скорост при очертаване на точна траектория на движение за съответното упражнение; постигането на плавност (равномерност) и непрекъснатост на движенията, без акцент в края на такта;

2. Изработване на основни позиции и умения, което методологично ни подготвя за следващите упражнения

Например: - Изработването на основната позиция на горните крайници хоризонтално встрани (по продължение на рамото) осигурява правилно изпълнение на упражненията №13, 16, 17, 19 (с едната и с двете ръце), 22, 26, 27 (дори дланите да са напред);

- Позицията на спокойното рамо при сгъването на горния крайник пред тялото в упр. „Отваряне” ни подготвя за упражненията „Евера”, „Радостта на земята” и „Подвижност”;

- Начинът на пляскане е аналогичен в упр. „Пляскане” и упр. „Скачане”;

3. Активиране и укрепване на мускулите на гърба, на долните и горните крайници. Например: - Седалищните мускули са първите, които се стягат в Паневритмията. Те са най- работоспособните мускули в човешкото тяло. В първите 10 упражнения те активно участват при паневритмичната стъпка и при преминаването на горните крайници през позицията „напред и надолу на 45°”;

- При свиването на юмука бицепсът се оформя и е твърд на пипане.

Нека припомним, че С. Фишер открива значителната взаимовръзка между високата степен на осъзнаване на усещанията в гръбните (задните) части на тялото и личностните характеристики като контрол над импулсите в действията и негативното отношение към действителността.

4. Начало на изграждане на баланса, устойчивостта на тялото, от изправената стойка и липсата на движение в таза, което осигурява успокояване, намаляване на напрежението и позволява при активната работа на отделните стави да се получи подобряване на кръвообръщението, свалянето на раменете, деблокирането на ставите, отшумяването на болките.

5. Стартиране на процес, провокиран от активната работа на горните крайници, който се завършва от паневритмичната стъпка. Затова ако не се приложи обтягане на коляното, глезена и пръстите, тялото се лишава от нужната подкрепа за справяне с натоварването при работата на горните крайници.

6. Начало на изграждане на синхрона между движенията на горните и долните крайници, който е кардинален за цялата Паневритмия. Чрез него е възможно трансформирането на деструктивните състояния, реализирането на принципа „Тук и сега”, целенасочено овладяване на емоционалните състояния и постигане на физическа и психическа устойчивост.

7. Начало на равнопоставеността между дясното и лявото, което осигурява готовност за преминаване към равнопоставеност в двойката и приемането на партньора. До края на 10-те упражнения трябва да сме се научили: 1. Спокойно да приемаме неточностите в изпълнението си (свързано е с реална преценка) и да сме готови да ги коригираме. 2. Да приемаме неточностите на останалите в

групата и да осигурим подкрепа, за да бъдат отстранени, защото всеки допринася за изграждането на Цялото в кръга.

8. Съпреживяване на положителни състояния на растеж, обнова и пробуждане, защото единствено в текстовете на първите 10 упражнения се говори за пролетта. Посланието е „Пролетта НОСИ СИЛА”, като думата „носи” се употребява 13 пъти, „сила”- 14 пъти, „светъл (а)”- 6 пъти, „любов” и „обич” по 5 пъти, „веселие” -3 пъти. Това създава положителни нагласи за понасяне на натоварването и на активната работа в тази група упражнения.

9. Активиране по кората на главния мозък и прехвърляне на информация между отделните зони. Защото в упр. „Евера” скоростта на пренасянето значително нараства, тъй като всеки ред от текста активира различна зона.

10. Подготовка за променящи се в упр. „Евера”: амплитуда и скорост на движение; позицията на тялото във всеки такт; „люша” напред и при обръщането; промяната в ритъма (от 3/4 се преминава в 3/8). Дотук постигнатата устойчивост на тялото ни предпазва да не се поддадем на промяната в движението на долните крайници (вече не се движим с паневритмична стъпка) и на богатството от емоции и преживявания.

ПОСТИГНАТОТО В ПЪРВИТЕ 10 УПРАЖНЕНИЯ НЕПРЕКЪСНАТО СЕ ОБОГАТЯВА И РАЗГРЪЩА ДО КРАЯ НА ПАНЕВРИТМИЯТА.

ЕФЕКТИВНОСТ НА ПЪРВИТЕ 10 УПРАЖНЕНИЯ ОТ ПАНЕВРИТМИЯТА

Калина Костадинова

Ще споделя за научно доказаната ефективност на първите 10 упражнения, като част от седеммесечен експеримент, проведен във връзка с дипломната ми работа „Социално- педагогическа помощ за майки, отглеждащи дете до тригодишна възраст“ за защита на магистърска степен в катедра „Социална педагогика и социално дело” на СУ „Св.Кл.Охридски”.

Целта на това изследване бе да се потвърди тезата, че при системно прилагане на Модела на комплексна арт-терапия с майки, отглеждащи дете до тригодишна възраст, се подобрява емоционалното им състояние, което е предпоставка за подобрене на семейните взаимоотношения и позитивно родителство.

Приложих Модел на комплексна арт-терапия от: терапия чрез Паневритмия като съчетание от двигателна (танцова) терапия с музикотерапията и терапия чрез поезия; терапия чрез изкуство - свободно рисуване на природни картини; приказко – терапия с текстовете на 10-те упражнения; драма терапия и фото терапия. Основното въздействие се реализира от системата Паневритмия чрез продължителна групова терапия с подробно изучаване на движенията, музика-

та и текстовете на първите 10 упражнения, защото те поддържат тялото в постоянна активност и единствено тук присъства пролетта, като начало, промяна, пробуждане, а картините са свързани с природата. Останалите арт-терапевтични методи бяха използвани за диагностика на промяната. За доказване ефективността на Модела приложих 5 стандартизирани тестове.



Раждането на дете се смята за един от най – щастливите моменти в живота на повечето жени, но появата на дете променя изцяло животът на семейството. Първите три години са свързани с непрекъснато физическо и психическо натоварване, нарушаване на съня, еднообразие в ежедневието, финансови затруднения. След раждането и в периодът на отглеждане на малкото дете емоционалното състояние на майките е нестабилно и променливо. Това води до раздразнителност, усещането за обърканост, безпомощност и тъга. Наблюдават се депресивни състояния: плачливост, вялост, безпокойство, съмнения за справяне с майчинството, отчужденост, трудна концентрация, разочарование, вълнение, объркване и т.н. **Появява се чувство за загуба на идентичност. Всичко това води до честа промяна на настроението. Хормоналните промени въздействат върху нервната система, а от там настъпват промени и в емоционалното състояние.**

Резултатите отчетоха:

1. Освобождаване на движенията на тялото, снемане на психическото напрежение и овладяване на емоциите. Като резултат е отчетено: изправяне на стойката, намаляване на болките в гърба и кръста / резултат от носенето на децата и домакинската работа/; намаляване на болките в краката и ставите; овладяване на заекването.

2. Нарастване на активността, самочувствието за „сила” и настроението за „весел”. Овладяване на честата смяна на настроеността.

3. Обогатяване и развитие на ентузиастичните нагласи на майките по отношение на свобода и социалност. Положително отношение към другите и заоби-

каляция ни свят. Разширяване на мисълта и промяна в типа на мислене от „**Аз и моето семейство**“ към „**всички хора**“.

4. Осигуряване на: психическа устойчивост, справяне с възникващи ситуации, а в емоционален план увереност, стабилност и позитивни нагласи, спокойствие, търпение и лекота в общуването, и положителни преживявания;

5. Формиране на нова положителна житейска философия за любовта, брака и партньора. Положително отношение и оценка на собственото семейство- „**това, което искам, аз го имам**“. Потребността от сърфиране в интернет е заменена с прекарването на свободното време заедно със семейството сред природата.

Следователно прилагането на първите 10 упражнения от Паневритмията като част от комплексна арт-терапия допринася за създаването на добър семеен климат, добри семейни взаимоотношения и пълноценно позитивно родителство.

Постигнатите резултатите и успешната защита на дипломната работа обосновават ефективността на Паневритмията като част от арт- терапията.

Това е сериозен успех като се има предвид, че сътресенията между партньорите настъпват между третата и четвъртата година на брака, а най-честата причина за това е появата на деца. Данните показват, че след раждането на първото дете стресът и конфликтите се увеличават и това е сериозно препятствие за повечето семейства.

ОБЩИ ИЗИСКВАНИЯ ПРИ ТАНЦУВАЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ

При упражненията „Евера“, „Аум“, „Изгрява слънцето“, „Красота“, „Подвижност“, „Побеждаване“, „Радостта на земята“, „Запознаване“ и „Колко сме доволни“ танцувалният характер се определя от полюшването на тялото, което се получава от пренасяне тежестта на тялото при движенията на краката.

За да се получи изящество в танцуването, трябва прецизно да се синхронизират движенията в краката с тези на горните крайници, които придават видимия рисунък в пространството.

При упр. „Евера“, „Подвижност“ и „Радостта на земята“ в **изходното положение двата горни крайника са успоредни** и с длани надолу. Левият горен крайник е изпънат и изнесен вляво, хоризонтално встрани. А десният, свит в лакътя, е пред гърдите. Дясното рамо е спокойно, като дясната ръка и лакътят са в очертанятия на тялото. Единствено при упр. „Евера“ не се изисква в изходното положение горните крайници да са изнесени **хоризонтално** встрани.

Изнесенният крак встрани при упр. „Евера“, „Подвижност“, „Радостта на земята“ и „Запознаване“ осигурява готовност за движение по кръга, докато други-

ят крак поема тежестта на тялото. При изнасянето встрани (в шпиц) вътрешната страна на **ходилото** (в областта на големия пръст) **докосва земята по перпендикуляра от средата на другото ходило**. Това гарантира стабилност и симетрия при позициониране на тялото в пространството.

Плавното обръщане на тялото се осигурява от завъртането около точката на докосване на ходилото и свалянето на петата, така че ходилото да стъпи в посоката на движение по кръга и да поеме тежестта на тялото. В същото време петата на другия крак, носещия тежестта на тялото в изходното положение, се отделя от земята и завърта около пръстите, така че с пренасянето на тежестта на тялото кракът да остане на пръсти.

С обръщането на тялото се осигурява място на свития в лакътя горен крайник да се разгъне и двата горни крайника да направят дъгообразното движение „надолу и нагоре” до хоризонтално положение напред. Движението напред на горните крайници следва движението на тялото и продължава, докато се пренесе тежестта на тялото напред. След обръщането горните крайници са успоредни и на ширината на раменете.

За да не се получи усукване в тялото (от раменете), е нужно да се овладее инерцията от мощното движение на горните крайници и устрема им нагоре. Затова през цялото време горните крайници са успоредни и следват движението на тялото, без да го изпреварват.

При упр. „Евера”, „Подвижност” и „Радостта на земята” обръщането на тялото от положения с лице или с гръб към центъра на кръга минава винаги през **стъпка точно напред**, по посока на движение на кръга, защото придвижването става единствено по кръга.

Изключително внимание изисква съчетаването на стъпването, пренасянето на тежестта на тялото и завършващото движение на ръцете.

Единствено при упр. „Красота”, упр. „Радостта на земята” и упр. „Колко сме доволни” при пренасянето на тежестта на тялото изнесенят крак се отделя от земята.

11. ЕВЕРА

Музика: „Евера” - 72 такта. Изпълнява се 2 пъти - общо 144 такта.

Изходно положение: Всички изпълнители са обърнати с лице към центъра. Тежестта на тялото е върху левия крак. Десният крак е изнесен вдясно с опънато коляно и пръсти в шпиц.

Двата горни крайника са успоредни с длани надолу. Левият горен крайник е изпънат и изнесен встрани вляво. Десният е пред тялото, свит в лакътя. Дясното рамо е спокойно, като дясната ръка и лакътят са в очертанятия на тялото.

Това е единственото упражнение, при което в изходното положение **няма изискване** горните крайници да са изнесени **хоризонтално** встрани.

Ход на движенията:

1 -ви такт:

- Обръщането на тялото надясно се осигурява от движението при двата крака около пръстите наляво. Пръстите не се отделят от земята.⁴³ Дясното ходило се завърта, петата стъпва на земята и тежестта на тялото се прехвърля върху десния крак, като през цялото време коляното остава опънато. В същото време петата на левия крак се повдига и около върха на пръстите ходилото също се завърта наляво. Левият крак е изпънат в коляното. След обръщането тялото е напред, готово за движение по кръга.

- Горните крайници, успоредни, описват низходящи дъги вдясно и с обръщането на тялото се изнасят хоризонтално напред с длани надолу.

2-ри такт:

- Левият крак прави стъпка и ходилото стъпва **точно напред**. Тежестта на тялото плавно се пренася върху него (**петата не се отделя**), а десният крак остава опънат в шпиц назад, като **пръстите не се отделят от земята**;

- Горните крайници, успоредни и на разстояние ширината на раменете, се повдигат плавно „напред и нагоре до 45°“. Достигането на крайната точка от горните крайници съвпада с края на пренасянето на тежестта върху левия крак, при което тялото **бавно** отива напред.

3-ти такт:

- Продължава обръщането на тялото надясно, осигурявано от десния (заден) крак, който е на пръсти. Ходилото му се завърта наляво около пръстите и петата стъпва в посока към центъра на кръга. При това тежестта се пренася върху десния крак. В същото време при обръщането петата на левия крак се повдига, завърта се наляво и ходилото остава на пръсти, като с големия пръст докосва земята. В края на този такт тялото е с гръб към центъра;

- Горните крайници описват низходяща крива надясно и остават успоредни с длани надолу (вързат се в изходното положение, само че надясно). Десният

⁴³ Към упр. „Евера“ Катя Грива е дописала: „Няма никакво престъпване“, което означава, че няма отделяне на крака при обръщането в различните посоки.

горен крайник е изпънат и изнесен встрани вдясно. Левият е пред тялото, свит в лакътя. Лявото рамо е спокойно, като лявата ръка и лакътят са в очертанятия на тялото.

Allegretto (♩. = 63)

Слън-це - то грей, га - ли с'лъ - чи цве -
Слън-це - то грей, пра - ща ве - се - ли -

5

тен - ца и тре - ви и нас. На ра ни - -
е по ця - ла - та зе - мя. Це - ли - ят

10 16

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

17 /47

Въз - дух бла - го - дат, птич - ки
Вли - ва ни жи - вот, да - ва

22 /52

хвър - кат ве - се - ло над нас.
ра - дост, мир и кра - со - та.

27 /57

При - ро - да - та си - я - е ця - ла в'кра - со - та.
За - ляз - ва то, но веч - но се я - вя - ва пак.

34 /64

Рос - на тре - ви - ца блес - на - ла в'ел - маз.
Блес - ти, из - пра - ща жи - ва свет - ли - на,

40 /70 44 /72

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

D.C.

4-ти такт:

- Движенията са същите както при 1-ви такт, но в обратна посока - наляво. Обръщането на тялото наляво се осигурява от движението при двата крака около пръстите надясно. Пръстите не се отделят от земята. Лявото ходило се завърта, петата стъпва на земята и тежестта на тялото се прехвърля върху левия крак, като през цялото време коляното остава опънато. В същото време петата на десния крак се повдига и около върха на пръстите ходилото също се завърта надясно. Десният крак е изпънат в коляното. След обръщането тялото е напред, готово за движение по кръга.

- Горните крайници, успоредни, описват низходящи дъги вляво и с обръщането на тялото се изнасят хоризонтално напред с длани надолу.

5-ти такт:

- Десният крак прави стъпка и ходилото стъпва **точно напред**. Тежестта на тялото плавно се пренася върху него (**петата не се отделя**), а левият крак остава опънат в шпиз назад, като **пръстите не се отделят от земята**;

- Горните крайници, успоредни и на разстояние ширината на раменете, се повдигат плавно „напред и нагоре до 45°“. Достигането на крайната точка от горните крайници съвпада с края на пренасянето на тежестта върху левия крак, при което тялото **бавно** отива напред.

6-ти такт:

- Продължава обръщането на тялото наляво, което се осигурява от левия (заднен) крак, който е на пръсти. Ходилото му се завърта наляво около пръстите и петата стъпва в посока към центъра на кръга. При това тежестта се пренася върху левия крак. В същото време при обръщането петата на десния крак се повдига, завърта се надясно и ходилото остава на пръсти, като с големия пръст докосва земята. На края на този такт тялото е с лице към центъра;

- Горните крайници описват низходяща крива наляво и се връщат в изходното положение с лице към центъра.

Движенията на тези 6 такта се повтарят до края.

Упражнението завършва в изходното положение.

След края на упражнението едновременно и плавно изнесеният десен крак и горните крайници се прибират.

Ето видеото на упр. „Евера“:

https://www.youtube.com/watch?v=9SkNNL1i_e8&t=142s

ПРЕПОРЪКИ: „Евера“ е сложно упражнение, защото са включени три ясно изразени посоки: към центъра на кръга, по посока на движението на кръга и с гръб към центъра. ПРИДВИЖВАНЕТО СТАВА ЕДИНСТВЕНО С ДВИЖЕНИЕ ПО КРЪГА.

Това е първото танцувално упражнение, при което пренасянето на тежестта осигурява полюшване надясно, напред и наляво.

За улеснение според хореографската схема се брои на 6 (шест) или основната фигура, която се повтаря по време на цялото упражнение, се изпълнява за 6 такта. За 3 такта (обръщане надясно с люш напред, горните крайници до хоризонтално положение напред /стъпка напред с десния крак, горните крайници до 45° нагоре/ обръщане с люш надясно, горните крайници надолу и встрани) + 3 такта (обръщане наляво с люш напред, горните крайници до хоризонтално положение напред/ стъпка напред с левия крак, горните крайници до 45° нагоре/ обръщане с люш наляво, горните крайници надолу и встрани).

Трудността идва от движението на горните крайници. Това е единственото упражнение, което ни учи да движим горните крайници с различна скорост за едно и също време (за един такт от музиката). Ако в 1-я такт горните крайници изминават разстоянието от изходното положение до хоризонтално положение напред (приблизително на 165°), а за същото време във 2-я такт правят изключително икономично движение - само до 45° нагоре, то в 3-я такт горните крайници трябва да изминат общото разстояние от първите два такта (приблизително на 210°) отново за същото време, т.е. за три такта имаме три различни по размах движения.

Линиите се рисуват от върховете на пръстите, защото горните крайници са обтегнати, а пръстите прибрани. За да се овладее инерцията от широките движения на горните крайници, тялото трябва да е стабилно, да е точно напред във всяка от трите посоки, а раменете да са спокойни.

Изучаването на движенията на краката е важно, тъй като „Евера“ изгражда ефирност, заедно с устойчивост и стабилност, идваща от точната позиция на краката. Най - трудно е СЪЧЕТАВАНЕТО на стъпването напред, пренасянето на тежестта на тялото и икономичното движение в горните крайници (при 2-ри, 5-ти такт). Но точно това придава изящност на упражнението. Трябва да се внимава да не се отделя петата при стъпването напред и да не се свива в коляното „задния“ крак, защото богатият на образи и преживявания текст създава емоция, а овладяването ѝ също изисква внимание и контрол на тялото. Точното стъпване напред при придвижването по кръга спомага за корекция на кривото стъпване при децата.

Ето важните моменти при изпълнение на упр. „Евера”.

В 1-ви такт тялото се движи ЕДНОВРЕМЕННО с горните крайници, като стабилният гръб, изправените рамене и прибраният корем не позволяват „мощните” дъгообразни движения да увеличат тялото. В края на такта сме стъпили на изнесеня десен крак, пренесли сме тежестта върху него, а левият крак е назад на върха на пръстите. Горните крайници са в хоризонтално положение напред. Те са УСПОРЕДНИ. Стъпалата също са УСПОРЕДНИ.

Във 2-ри такт се СТЪПВА ТОЧНО НАПРЕД по кръга. Горните крайници СЛЕДВАТ ПРЕНАСЯНЕТО НА ТЕЖЕСТТА И БАВНО СЕ ПОВДИГАТ ДО 45°. Малката дъга осигурява достатъчно време движението да се ИЗБАЕ. Това ИЗКЛЮЧВА всички вариации от типа „гласкане”, „бутане”, „водене на китките нагоре” и т.н.

В 3-ти такт горните крайници отново УСПОРЕДНИ, ЗАЕДНО С ТЯЛОТО трябва да изминат сумарното движение от 1-ви и 2-ри такт (огледално на изходното положение). Положението на ходилата определя обръщането. Петата на десния крак трябва да сочи към Центъра на кръга, а върхът на пръстите на левия крак, който докосва земята, трябва да е в посока на движението по кръга. При движението на долните крайници тазът е неподвижен.

Какво изработваме с движенията в упр. „Евера”?

1. Умението в едно и също времетраене да нанасяме три различни по траектория движения.

2. Увереност и откритост в езика на движенията, който се определя от:

- успоредността между свитата пред тялото и изнесената ръка (продълженията не трябва да се пресичат)
- изнесените ръце напред също са успоредни;
- изнесеното ходило е насочено напред, по посоката на движение по кръга;
- пълно обръщане в трите позиции (наляво, напред и надясно);
- поглед, насочен напред.

Всичко това е възможно, ако са изработени изправена стойка и устойчивост на тялото („Тяло изправено като свещ”) и точните положения на горните и долните крайниците в първите 10 упражнения.

С упр. „Евера” се започва подготовката за „радостта” и „мира” в себе си. Това са вътрешните състояния, които ще са нужни за „Слънчеви лъчи” и „Пентаграм”.

Огромно предизвикателство е текстът на упр. „Евера”. Текстовете в първите пет упражнения мотивират участниците за полагане на усилия, за активност, а в 6-то (8-мо) упр. те са поставени в нова среда (в гората, сред росни треви и цветя), като действието повече внушава „светла радост” и „сила в душата”, като всеки от групата все още се идентифицира с „нази”. В упр. „Евера” участникът е „хвърлен” в динамична среда, която направо взривява мозъка. Подходът на възторг, нежност, внимание и включването в природната среда („Слънцето

грей, гали с лъчи цветенца и треви и НАС”) премахват бариерите за отъждествяването с групата („На ранина възторжено играем НИЙ”). И се започва! „Въздух – БЛАГОДАТ” – активира се обонянието. „...Птички хвъркат ВЕСЕЛО над нас” атакуват асоциациите и връзките им със зрението, слуха и емоциите. В „Природата сияе цяла в красотата” от панорамното зрение вниманието се фокусира в „Росна тревица блеснала в елмаз”, за да се взриви в многообразието и ИЗОБИЛИЕТО от аромати в „Цветята ЛЕЯТ аромат”.

Общото в двете строфи на упр. „Евера” е само „Слънцето грей”. Но във втората действието е вече в Космоса, като се променят гледната точка и посланието - „праща ВЕСЕЛИЕ по цялата земя. Целият мир събужда, ВИКА със любов.” Процесът вече е отвън - навътре с „Влива ни живот, дава радост, мир и красотата” (досега срещаме „лъчи обилно лей”). Акцентът на „ВЕЧНО” е при „явява”, а не при „заязва”, за да завърши в тържествен финал „Блести, изпраща жива светлина, СЛУЖИТЕЛ МИЛ НА БЛАГ БАЩА.”

Ето първият МОДЕЛ НА ОТНОШЕНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ В ПАНЕВРИТМИЯТА. Морал и етичност, в които са съчетани служенето с милостта, БАЩАТА (ТВОРЕЦ) с благодтта.

Това е ПРЕДПОЧИТАНОТО упражнение на децата сираци, със самотни майки, с разведени родители и жертва на домашно насилие от страна на бащата. Пред очите ни този финал превърна детето от жертва на семейните обстоятелства в отстояващ правата и мястото си в семейството човек.

Към вътрешния смисъл за упр. „Евера” е посочено: „...Обръщането към ляво, туй е женският принцип, възприемане на Любовта. Обръщането към дясно - туй е мъжкият принцип, възприемане на Мъдростта. А пък движението напред, което е последва всяко обръщане в ляво и дясно,- туй е движението към Истината. Значи приложението на Любовта и Мъдростта в живота ни води към Истината, т.е. към Великата Разумност, която лежи в основата на цялото битие. ДВИЖЕНИЕТО НАПРЕД - ТУЙ Е ПОДТИКВАНЕ НА НАШИЯ РАСТЕЖ, НА УМСТВЕНИЯ И ЦЕЛИЯ ПРОГРЕС ИЗОБЩО.”(П.Дънов, Паневритмия, 1938г., стр.78)

В 1-ви такт ръцете рисуват дълбоки дъги, докато достигнат хоризонталното положение напред. Тялото (обърнато към философското разбиране за Любовта) следва движението им, като се премества НАПРЕД с пренасянето на тежестта от левия върху десния крак с „люш”. Защо горните крайници трябва да са УСПОРЕДНИ помежду си, без да увличат и изпреварват тялото? Защото емоцията, съпътстваща „любовта”, трябва да бъде овладяна и да се подготви тялото за следващото движение във 2-ри такт ТОЧНО напред, което е свързано с философското разбиране за „Истината” или с баланса между философските разбирания за „Любовта” и „Мъдростта”. Във физически план Петър Дънов свързва философското понятие - „Истината” с Волята.

При 3-ти такт ръцете изминават СУМАРНОТО движение от 1-ви и 2-ри такт, за да се осмисли философското разбиране за „Истината” (постъпките и нужната воля) посредством философското разбиране за „Мъдростта” (мислите, ума). Следва в 4-ти такт движение до хоризонтално положение напред към философското разбиране за „Истината”, която чрез текста ни повдига на по-високо ниво, за да я преживеем в 6-ти такт (отново сумарно движение на ръцете) във философското разбиране за „Любовта”. Така последователно се преминава от „Любовта” към „Истината”; от „Истината” към „Мъдростта”; от „Мъдростта” към „Истината” и от „Истината” към „Любовта”. Затова тези три движения изключват противопоставянето и взаимно се обуславят, за да се реализира в нас „*Носи радост, мир и красота*”. Трансформацията през философското разбиране за „Истината” се постига с най - трудното (израз на волята) и овладяно движение, при което в цял такт трябва да се опише малката дъга от „хоризонтално положение” до „нагоре до 45°”, съчетано със стъпка + бавното и изящно пренасяне на тежестта на тялото напред.

12. СКАЧАНЕ

Музика: „Скачане” - 10 такта.

Andante (♩ = 76)

На-го-ре да по - ле - тим, към не - бес - ни - я прос - тор!

5

С'мир, лю - бов и свет - ли-на всич - ко рас - те

8

в'кра - со-та и ни но - си мъд - рост-та!

Изходно положение: Изпълнителите са обърнати с лице към центъра на кръга. Краката са прибрани, горните крайници са вдигнати отвесно нагоре, с длани напред. Те са успоредни, като разстоянието се определя от ширината на раменете.

Ход на движенията:

1-ви такт: - тялото се навежда от кръста напред. Добре опънати, горните крайници се движат надолу заедно с него. Главата следва движението на тялото. Текст: „На-го-ре”. Тялото и горните крайници продължават да се движат. При

думата „да“ тялото достига до хоризонтално положение напред, а горните крайници - хоризонтално назад.

2-ри такт: - при сричката „по-“ коленете се свиват, леко се прикляква и тялото започва да се изправя, като горните крайници се връщат нагоре.

- Прави се лек подскок на място; ръцете леко пляскат над главата след сричката „ле-“.

- Стъпване на земята с прибрани крака; горните крайници 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. Горните крайници се свалят плавно встрани покрай тялото.

Ето видеото на упр. „Скачане“:

<https://www.youtube.com/watch?v=BHINxboahG4>

ПРЕПОРЪКИ: Това е единственото упражнение в Паневритмията, при което тренираме взривна сила на долните крайници. Полезно е да се работи за по-голям отскок. Изненада за специалистите по физическо възпитание и спорт бяха резултатите на децата, играещи Паневритмия, тъй като се наблюдава сериозната промяна при взривна сила на горните крайници и значителна промяна при взривна сила на долните крайници. Макар че Паневритмията няма за цел развиването на физическото качество сила (взривна и динамична), то постигнатият ефект се обяснява с обтягането на долните и на горните крайници.

Упр. „Скачане“ е силно обтягащо упражнение за гръбначния стълб. Обтегнатите крайници в комбинация с навеждането от кръста осигуряват голямо натоварване в задната част на краката. А изискването за обтегнати колене се противопоставя на желанието чрез свиване на коленете да се намали натоварването като цяло.

Упражнението е проверка, доколко владеем изправения гръб, тъй като в края на 1-ви такт (текст: „да“) тялото е под ъгъл от 90° спрямо долните крайници и гръбът трябва да е добре изправен (няма гърбица). Можем да го постигнем само ако коремът е прибран. Това е положението, при което се получава МАКСИМАЛНО ОБТЯГАНЕ НА КРАКАТА, КОЛЕНЕТЕ СА ДОБРЕ ОПЪНАТИ.

Чрез упр. „Скачане“ КАЗВАМЕ СБОГОМ НА БОЛКИТЕ В ГЪРБА. За тези, които имат затруднения (при болки), навеждането се прави, докдето е възможно, без да се свиват коленете. Това е важно, за да се постигне натрупване на

ефекта във времето (докато болките отшумят) и да се достигне до пълното изпълнение.

Плавното навеждане на тялото и запазването на обтегнатата позиция на коляното осигуряват необходимия баланс в целия гръб и го освобождават от болки. А със свиването на коленете преди скока импулсно се задействат природните механизми за балансиране на тялото.

Крайното (хоризонтално) положение на тялото при упр. „Скачане” е съобразено с по - възрастните участници и с тези, които страдат от високо кръвно налягане, ЗАЩОТО ПРИ ТЯХ НЕ Е ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПО-ГОЛЯМОТО НАВЕЖДАНЕ поради опасност от прилив на кръв към главата

Интересното при упр. „Скачане” са различните скорости на движение на горните крайници и на тялото, като скоростта на ръцете е три пъти по - голяма, а пътят, който тялото изминава, е три пъти по - кратък.

Трябва да се внимава да се запази успоредността на горните крайници над главата, след като те са преминали покрай ханша, който понякога е по-широк от ширината на раменете. Тук често излиза старата представа за тялото, което не е било харесвано, когато е било по - обемно.

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 изместване на участниците от външния кръг спрямо вътрешния. Тази радиална позиция спрямо Центъра се запазва до края на упражнението. Горните крайници са свити пред гърдите, с лакти хоризонтално встрани. Дланите са надолу⁴⁴, средните пръсти са допрени.

Ход на движенията: Във всеки такт се изпълняват по две движения (две стъпки с отваряне и затваряне на горните крайници).

ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ - НАПРЕД

1-ви такт:

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

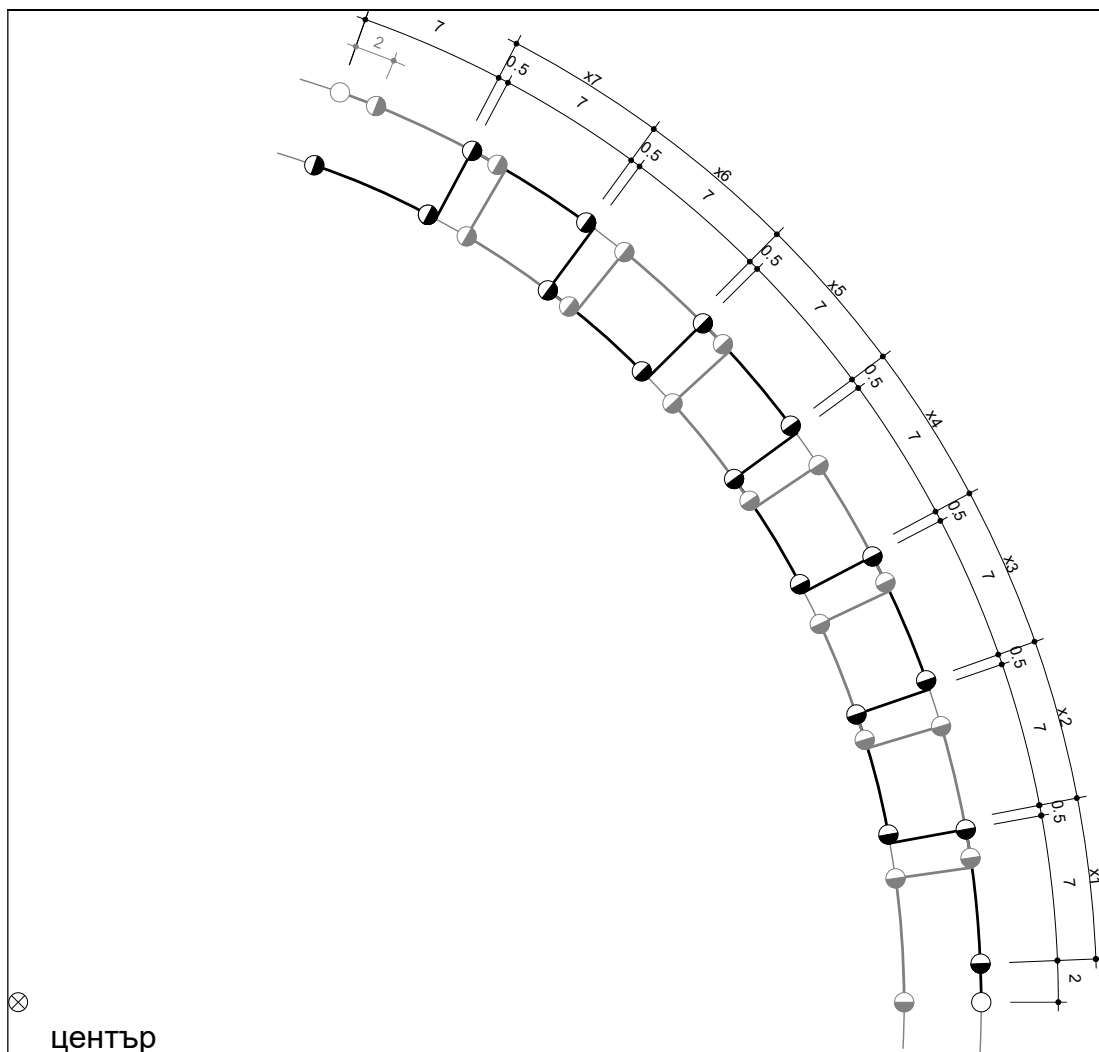
⁴⁴ Към упр. „Тъкане” Катя Грива е подчертала за дланите в изходното положение „надолу”.

- Горните крайници се разтварят от лактите до хоризонтално положение встрани, за да образуват с раменете обща права успоредна на радиуса на кръга.

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

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

Тези движения се повтарят от 1-ви до 4-ти такт. Правят се 7 (седем) стъпки и на **2^{ро} време** от **4-ти такт** левият крак се прибира до десния крак.



ВТОРО ДВИЖЕНИЕ – РАЗМИНАВАНЕ НА ПАРТНЬОРИТЕ

При това движение изпълнителите от външния кръг винаги минават пред тези от вътрешния кръг. Краката са прибрани. Участниците то двата кръга **едновременно** правят едни и същите движения като тези то външният кръг се

движи радиално навътре към Центъра, а другите то вътрешният кръг се движи радиално навън като се отдалечава от Центъра. Целта на това движение е участниците от двата кръга взаимно да сменят позициите си.

Andante (♩ = 74)

Все - ки ден, все - ки час, вся - ко - я ми - ну - та

6 ний сно-вем и тъ-чем най-кра - си - ви мис - ли,

10 и жи-вот свет и чист във ду - ши - те вли - ва - ме.

13 / 25 Не - ка мир и лю - бов в'сър - ца ни да ца - ру - ва,

17 / 29 доб - ро - та, ми - ло - сър - дие в'на - зи да жи - вей.

21 / 33 Свет - ли - на и ве - се - ли - е на - вред да грей. 24 / 36

37 Цве - тен - ца - та а - ро - мат сла - до - стен пи - ле - ят,

41 пти - чки - те в'не - бес - на шир чу - ру - ли - кат, пе - ят.

45 И дъж - де - ца ро - мо - ли над ни - ви и ли - ва - ди.

49

Тъй и ний все - ки ден, вся - ко - я ми - ну - та

53

ще ра - бо - тим, ще рас - тем и доб - ро ще се - ем,

57

и в'ду-ши-те си кра - си - ви мис - ли ни - е да втъ - чем.

Движения на външния кръг

5-ти такт:

1^{во} време - Десният крак прави кръстосана, странична стъпка вляво пред левия крак към Центъра на кръга;

- Горните крайници се разтварят до хоризонтално положение встрани.

2^{по} време - Левият крак прави странична стъпка наляво;

- Горните крайници 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^{по} време** на **8-ми такт** левият крак се прибира до десния. С прибирането на крака участниците трябва да са достигнали до вътрешната окръжност, очертавана от партньорите им.

Движения на вътрешния кръг

5-ти такт:

1^{во} време - Левият крак прави кръстосана, странична стъпка вдясно пред десния крак, като се отдалечава от Центъра;

- Горните крайници се разтварят встрани до хоризонтално положение.

2^{по} време - Десният крак прави странична стъпка надясно;

- Горните крайници 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^{по} време** на **8-ми такт** десният крак се прибира до левия. С прибирането на крака участниците трябва да са достигнали до външната окръжност, очертавана от партньорите им.

За 7-те странични стъпки и прибиране, от **5-ти до 8-ми такт**, изпълнителите от двата кръга сменят местата си, т.е. външният кръг става вътрешен и обратно.

Стъпките се правят така, че при кръстосването едното стъпало е пред радиалната права до Центъра, а при страничната стъпка другото стъпало е зад радиалната права до Центъра.

Важно е да се запази разстоянието между партньорите напред и встрани.

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

ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ (напред) се изпълнява осем пъти, а ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ (разминаване на партньорите) - седем пъти.

След завършване на упражнението горните крайници се свалят до тялото и партньорите от външния кръг правят 2 крачки напред.

В края на упражнението партньорите от двата (външния и вътрешния) кръга са разменили местата си и остават така до края на Първата част от Паневритмията.

Ето видеото на упр. „Тъкане“:

<https://www.youtube.com/watch?v=bOSZ2MN7HsQ>

ПРЕПОРЪКИ: Размерът 2/4 на музиката към това упражнение и изпълняването по две движения във всеки такт (две стъпки с отваряне и затваряне на горните крайници) го определя като гимнастическо.

С изместването на двата кръга в изходното положение се определят новите роли на дясностоящите (във външния кръг) и лявостоящите (във вътрешния кръг), като ясно се очертават мъжкият и женският принцип. Участниците във външния кръг (мъжете) поемат водещата, управленската функция в двойката, защото до края на упражнението те се движат винаги пред партньора си. Участниците във вътрешния кръг (жените) поемат да следват или подкрепящата функция в двойката.

Интересно е решението на Автора за смяната на позициите външен - вътрешен кръг, без да се променят ролите. Мъжете се научават да прилагат управленческия принцип, а жените да следват при промяна на условията. Паневритмията изработва умения, а не стереотипи.

Тук сме изправени пред изпитанието да преодолеем усещането за липса на достатъчно място. Изместването на двата кръга създават илюзията, че партньорът ти е застанал в пространството до изпълнителя пред теб. Тези нагласи

карат участниците от вътрешния кръг да „търчат“ на място и кръгът на Паневритмията започва да „боксува“. А хореографията е прецизирана:

1. Двете крачки (паневритмични стъпки) на изместване на двата кръга са една ръка разстояние. Точно толкова място е нужно за разгъване на горните крайници при страничното разминаване.

2. Участниците във външния кръг (мъжете) са се движили с по - големи крачки в упражнението дотук. След първото разминаване те пренасят досегашното си движение във вътрешния кръг и подпомагат партньорите си (жените) в новата им позиция (външен кръг) да превключат към движение с по-голяма крачка. Това осигурява и необходимия импулс за въртенето на кръга.

Упр. „Тъкане“ е подготовка за новите позиции в следващите упражнения от първата част, а също и подготовка за смяната на ролята в упр. „Квадрат“. Или това е упражнение на прехода!

Това упражнение е огромно изпитание за пространствената представа на движението, за приемането на партньора и запазването на двойката, тъй като смяната на местата заменя ограничението на вътрешния кръг с пространствената свобода на външния кръг.

Упр. „Тъкане“ е огромно изпитание на „Аз“ нагласите, защото кръгът на Паневритмията е ЕДИНСТВО ОТ ТАНЦУВАНЕ ПО ДВОЙКИ, А НЕ "СПЕКТАКЪЛ" ОТ ИНДИВИДУАЛНИ ИНТЕРПРЕТАЦИИ.

Всеки участник трябва да се справи с два напълно различни начина на стъпване. При „Първото движение - НАПРЕД“ движението е с ПАНЕВРИТМИЧНА СЪПКА, като след 7-те стъпки кракът се прибира (във 2-то време на 4-ри, 12-ти и т.н. такт).

При „Второто движение - РАЗМИНАВАНЕ“ се правят два вида стъпки. Най-напред стъпката е по-голяма, КРЪСТОСАНА. А след нея се прави по-малка СТРАНИЧНА стъпка. А посоката им се определя от мястото в двойката. Разликата в разстоянието между движението „Напред“ и „Встрани“ е приблизително 2:1. За 4-те такта се правят 7 паневритмични стъпки (2 стъпки отговарят на разстояние 1 ръка) или напред се изминава разстояние от 3,5 ръце. Докато при „разминаването“ за същото време трябва да се измине разстояние от 2 ръце.

Специално внимание изисква изпълнението на кръстосаната стъпка встрани. За да бъде правилно и заедно с това и удобно, всяко от ходилата трябва да има своя писта на движение. Това изключва застъпването на двете ходила, което затруднява движението. Кръстосаната стъпка е с обтягане от вътрешната и от външната страна на бедрото, глезена, коляното и без въртене в таза, което позволява едно по - голямо натоварване на мускулите в долната част на торса.

При кръстосването кракът, опънат в шпиц, докосва земята от външната страна на ходилото (в областта на четвъртия и петия пръст). При свалянето на петата другият крак стъпва по своята писта встрани. При последната кръстосана стъпка задният крак вместо да направи стъпка встрани, се прибира до предния крак, което е изходно положение за движението напред.

Ако при движението „Напред“ трябва да се получи динамика (определена от разликата в разстоянието, което трябва да се измине за едно и също време), то „Разминаването“ можем да определим като лирична част. Финесът в пренасянето на тежестта при двете сравнително близки едно до друго стъпвания е подкрепен с два невероятни стиха: *„Нека мир и любов в сърца ни да царува...“* и *„Цветенцата аромат сладостен пилеят...“*

Тук е първата емоционална „уловка“ заложена в Паневритмията. Само един, единствен стих се повтаря 2 пъти – *„Нека мир и любов..“*, за да се направят на този текст и двете движения. Потопени в тази красота от звуци и емоционално „блаженство“, ще трябва бързо да превключим на динамичен режим. И тогава „разсеяните“ изземват пространството на „будните“ за движението напред, тъй като механично пренасят малките стъпки от разминаването към движението по кръга. Не е разрешено изпреварването и упражнението се срина. **Това още веднъж доказва, че кръгът на Паневритмията е взаимосвързан механизъм, формирането (управляването) на който зависи от отговорността на отделните елементи, части.**

Какво още трябва да постигнем в упр. „Тъкане“? СИМЕТРИЧНОСТТА НА ДВИЖЕНИЕТО НАВЪН И НАВЪТРЕ ПРИ РАЗМИНАВАНЕТО. Много често стремежът към широта, свобода при движението към външния кръг кара изпълнителите да увеличават страничната стъпка. Така разстоянието в двойката нараства и партньорите се изгубват. Обратно, когато се движат към центъра, участниците намаляват стъпките си. Постигането на симетрията при движението навътре и навън е критерий за: развитие; баланс; стремеж към постигане на вътрешния МИР; ;състоянието на нервната система.

Ако разгледаме думата „тъкане“, то когато тъчем, ние работим и изграждаме нишка по нишка. Всяка следваща нишка се опира на предишните и ги надгражда. Този процес чрез Паневритмията се реализира в нас.

Упр. „Тъкане“ е единственото упражнение, в което двата кръга се сливат в един, като се спазва разстоянието от 1 ръка. Това скъсяване на дистанцията за всички участници се случва в активна, работеща среда, наситена с мир, любов, доброта, милосърдие, светлина, веселие.

Изходното положение „ръцете пред гърдите” е много широко понятие. Затова приемаме, че нивото, на което се срещат средните пръсти на двете ръце, е пред изпъкналите ребра или на около 15 см от раменете. Това е приблизителната височина, която трябва да преодолеят прибраните пръсти до достигане на крайното положение на горните крайници хоризонтално встрани.

Раменете в изходното положение трябва да са спокойни или свалени. Частите на горните крайници от лакътя през ръцете (дланите) до върха на пръстите трябва да са в една хоризонтална равнина, а предмишниците със средните пръсти в една вертикална равнина, успоредна на тялото. Ръцете пред гърдите следва да са отделени от тялото, а средните пръсти да се докосват. Това налага лактите да са малко изнесени напред, пред тялото. През цялото време пръстите са прибрани, а китките са неподвижни.

Разгъването на горните крайници преминава през две фази: движение само от лактите и довършващо движение с повдигане само от раменете до хоризонталното положение встрани. В края на движението горните крайници заедно с раменете трябва да образуват обща права, успоредна на радиуса на кръга, което подчертава радиалното движение.

Не се ангажираме къде е точното място на завършване разгъването от лакътя спрямо равнината на тялото, тъй като позицията на лактите при докосването на средните пръсти се определя от индивидуалните размери на всеки участник. Ако се пропусне повдигащото движение от раменете, ръцете остават ниско встрани, не достигат хоризонталното положение и не образуват с раменете обща права успоредна радиуса на кръга. „Провисналите ръце” (упражнението е първата контрола за усвояването на първите 10 упр.) не позволяват формирането на лична връзка с Центъра.

При прибирането, с движение само от раменете, леко се свалят горните крайници напред и встрани, при което се свалят и раменете. Следва сгъване в лактите до докосване на средните пръсти на двете ръце, при което раменете са неподвижни.

Тъй като движенията са бързи (за 1 такт се правят по две движения), изискването за докосване на средните пръсти тренира концентрацията на вниманието.

Ако трябва да очертаем хореографската схема на основната фигура в упр. „Тъкане”, за изпълнителите от външния кръг тя е следната: за 8 такта (за 4 такта - 7 стъпки напред с прибиране /тръгване винаги с десен крак/ с 4 пъти комбинацията „при всеки такт отваряне и прибиране на ръцете пред гърдите” + за 4 такта - 3 пъти комбинацията „кръстосана стъпка наляво (навътре към центъра

на кръга) с десния крак и странична стъпка вляво с левия крак” и 1 път кръстосана с прибиране на левия крак с 4 пъти комбинацията „при всеки такт отваряне и прибиране на ръцете пред гърдите”) + за 8 такта (за 4 такта - 7 стъпки напред /тръгване винаги с десен крак/ с прибиране; 4 пъти комбинацията- „при всеки такт отваряне и прибиране на ръцете пред гърдите” + за 4 такта -3 пъти комбинацията - „кръстосана стъпка надясно (навън) с левия крак и странична стъпка вляво с десния крак” и кръстосана с прибиране на десния крак; 4 пъти „отваряне и прибиране на ръцете пред гърдите”).

Тази фигура от 16 такта се изпълнява 4 пъти, като не се прави последното разминаване. Завършва се със 7 стъпки напред и прибиране.

Движенията на вътрешния кръг са същите, но при разминаването те са огледални.

Това е единственото упражнение, при което през цялото време всеки участник при радиалното си движение има връзка с Центъра, като той е единствения реален ориентир. Поради изместването самото „тъкане“, оформяне на нижките чрез движението, определя двамата партньори като двойка, която оформя обща фигура. Затова качеството на фигурата зависи от качествената работа на двамата партньори. Нужни са добра пространствена ориентация и умело управление на движенията спрямо променящите се ситуации.

Ако при 1-10 упражнения връзката с Центъра е чрез партньора (участниците във вътрешния кръг), то в упр. „Тъкане” всеки участник има възможност да реализира лична връзка с Центъра. Тя се изразява в образуването на ОБЩА ПРАВА (от раменете и горните крайници) при разварянето на ръцете. По този начин всеки има възможност да изработи „вътрешния си Център” (нужен е при следващите упражнения „Мисли”, „Аум”, „Изгрява слънцето”), тъй като общата права е израз на съгласуваност между Лявото и Дясното. Това потвърждава тезата на Автора, Петър Дънов, че всяко изработено движение създава определено състояние.

Центърът е единственото устойчиво нещо в „Тъкане” - упражнението, което предлага разнообразие от провокации и лична връзка с Центъра. Точно устойчивостта на Центъра подпомага устойчивостта към провокациите.

Ако трябва да обобщим провокациите в упр. „Тъкане”, то ще се получи следното:

- Прецизно пространствено ориентиране при смяната на позицията от единия в другия кръг и достигане точно до окръжността на партньора при единствен, статичен ориентир - Центъра;

- Движение по радиалната права до Центъра при разминаването, което изисква устойчивост в таза и раменния пояс;

- Бързо превключване на вниманието за смяна вида на стъпване от паневритмична стъпка (при движението напред) към кръстосана и малка странична стъпка (при движението встрани);

- Смяна на размера на крачката при движението по външния или вътрешния кръг;

- За първи път в Паневритмията се изработва уменията да се запазва размера на крачката (при разминаването навън и навътре) при променящи се обстоятелства (широко - тясно пространство), което е подготовка за упр. „Квадрат“;

- Тук провокацията е да можеш да образуваш симетрично цяло с партньора си, въпреки че се променя усещането за двойка след изместването;

- Постоянно актуализиране и адекватност на реакцията при различен начин на стъпване и променящ се размер при движението на краката докато ръцете през цялото време се движат с една и съща скорост.

Това упражнение има интересна връзка с „Пентаграм“:

- Размерът в музиката е едни и същи;

- Движението на ръцете е едно и също;

- Отработва се „едно- две - на три прибирам“. В упр. „Тъкание“ това е заемането на изходната позиция от „външните- мъжкия принцип“ и след завършване на упражнението от „женския принцип“. При „Пентаграм“ при заемането на позицията - „връх в пентаграма“ от вторите в двойката (женски принцип) с тръгването на първите за Разминаването. А „мъжкия принцип“ го прави на новото място при заемането на позицията с тръгването на първия;

- На 8 да се прибира;

- Има връзка между текстовете на песните. В упр. „Тъкание“ *„Нека мир и любов, в сърца ни да царува, доброта, милосърдие в наши да живеят...Светлина и веселие навред да греят“* (единствено повторение в текста го прави значим) има връзка с *„...царски дар носим благ, радост, мир и любов“* и *„Ний сме слънчеви лъчи на любовта, дошли в света,...мир да*

въдворим” в „Пентаграм”. Или това което сме втъкали в „Тъкане” го реализираме в „Пентаграм”. Добротата и милосърдието реализираме в „...нов живот на милостта в света да въдворим”.

Интересно е, че в упр. „Тъкане“ при радиалното разминаването радиусът на кръга трябва да остава между двете стъпала (за да няма придърпване на единият крак към другия), като при „Нека” тежестта е напред, а при „мир” тежестта отива назад. Или тазът трябва да е радиално ориентиран, за да не се допуска въртене в ханша.

Важна е СИМЕТРИЯТА ПРИ ПРЕНАСЯНЕТО НА ТЕЖЕСТТА, КОЕТО Е ФИЗИЧЕСКИ ИЗРАЗ НА МИРА В НАС.

На „Нека” отваряме ръцете, но на „мир” ги прибираме и люшът е назад. А „любое” обхваща пренасяне на тежестта напред и назад.

Готови ли сме? Ако не сме овладели страховете си не можем да постигнем мира в себе си. Нужно е много да се работи за „царуването”.

Защо е нужно да се запази промяната на местата в двойката? При първото ръзминаване жената излиза навън, а мъжът влиза към Центъра. Ето го съответствието с „Квадрат”, където „мъжкия принцип” е отпред при движението към Центъра. Откриваме го и в Пентаграм, където „мъжкия принцип” определя първата редица. Мъжкия принцип е **СЪЗНАТЕЛНА ИНИЦИАТИВА**.

14. МИСЛИ

Музика: „Мисли” - 20 такта. Изпълнява се 2 пъти - общо 40 такта. Смяна на темпото и на размерите $2/4$, $3/4$, $9/8$ и $12/8$.

Исходно положение: Изпълнителите са обърнати по посока на движението. Тялото е изправено, краката са прибрани. Горните крайници са успоредни, издигнати надясно и нагоре на 45° . Десният горен крайник е обтегнат, а левият е свит в лакътя пред гърдите. Ръката следва линията на горния крайник с прибрани пръсти. Главата през цялото упражнение е напред.

Ход на движенията: Упражнението е комбинация от 3 вида движения.

ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ (на място - 6 такта, размер $2/4$ и $3/4$)

Ауфтакт +1-ви такт (общо 3 метрични времена):

- Краката са на място;
- Горните крайници, успоредни, описват низходящи дъги пред тялото. Издигат се „наляво и нагоре до 45° ”. Текст: „Ми-сли”.


2-ри и 3-ти такт до II време(общо 5 метрични времена):

- Краката са на място;

- Горните крайници 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. Движението плавно и равномерно започва, следва и завършва в музикалната фраза. Периферното зрение следи движението на горните крайници.

Adagio (♩ = 54)



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

ВТОРО ДВИЖЕНИЕ (напред - 8 такта, размер 9/8 и 12/8)

7-ми такт:

Ауфтакт, 1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време - Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпиц и опънато коляно, готов да стъпи. Текст: „Све-ще-ни“;

- Горните крайници, свити в лактите пред тялото, на височината на слънчевия възел правят симетрични движения на загребване. Дланите са заоблени и обърнати нагоре;

4^{то}, 5^{то} и 6^{то} време - Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпиц и опънато коляно, готов да стъпи. Текст: „мис-ли“;

- Горните крайници правят загребване,

7^{мо}, 8^{мо} и 9^{то} време- Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпиц и опънато коляно, готов да стъпи. Текст: „за жи-“;

- Горните крайници правят загребване;

Тези движения се повтарят до края на **10-ти такт**.

10-ти такт:

1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време - Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпиц и опънато коляно, готов да стъпи. Текст: „во-та“;

- Горните крайници правят загребване. Дланите са заоблени и обърнати нагоре;

4^{то}, 5^{то} и 6^{то} време - Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпиц и опънато коляно, готов да стъпи. Текст: „ти кре-“;

- Горните крайници правят загребване,

7^{мо}, 8^{мо} и 9^{то} време- Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпиц и опънато коляно, готов да стъпи. Текст: „-пи“;

- Горните крайници правят загребване;

10^{то}, 11^{то} и 12^{то} време- Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпиц и опънато коляно, готов да стъпи. Текст: „-пи“.

- Горните крайници правят загребване,

Текст: „Све-ще-ни мис-ли за жи-во-та ти кре-пи“. Правят се всичко 13 крачки и 13 загребвания.

Същите движения на горните крайници и на краката се правят и при **11-ти, 12-ти, 13-ти и 14-ти такт**.

11-ти такт:

1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време - Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпиц и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване. Дланите са заоблени и обърнати нагоре;

4^{то}, 5^{то} и 6^{то} време - Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване,

7^{мо}, 8^{мо} и 9^{то} време- Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване;

14-ти такт:

1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време - Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване. Дланите са заоблени и обърнати нагоре;

4^{то}, 5^{то} и 6^{то} време - Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване,

7^{мо}, 8^{мо} и 9^{то} време- Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване;

10^{то}, 11^{то} и 12^{то} време- Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване,

Текст: „Све-ще-ни мис-ли за жи-во-та ти кре-пи“. Правят се всичко 13 крачки и 13 загребвания.

ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ (напред)

15-ти такт:

Ауфтакт+1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време - Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи. Текст: „Кре-пи“;

- Горните крайници с леко енергично движение от лактите се изнасят хоризонтално встрани, с длани вертикално нагоре.

4^{то}, 5^{то} и 6^{то} време - Стъпка напред с левия крак, десният се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи. Текст: „кре-пи“;

- Горните крайници правят същите движения.

7^{мо}, 8^{мо} и 9^{то} време - Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи. Текст: „кре-пи“;

- Горните крайници правят същите движения.

Текст: „Кре-пи, кре-пи, кре-пи“.

Или за този такт се правят три енергични движения встрани.

ВТОРО ДВИЖЕНИЕ се повтаря.

16-ти такт:

1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време - Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници, свити в лактите пред тялото, на височината на слънчевия възел правят симетрични движения на загребване. Дланите са заоблени и обърнати нагоре;

4^{то}, 5^{то} и 6^{то} време - Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване,

7^{мо}, 8^{мо} и 9^{то} време- Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване;

17-ти такт:

1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време - Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници, свити в лактите пред тялото, на височината на слънчевия възел правят симетрични движения на загребване. Дланите са заоблени и обърнати нагоре;

4^{то}, 5^{то} и 6^{то} време - Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване,

7^{мо}, 8^{мо} и 9^{то} време- Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване;

10^{то}, 11^{то} и 12^{то} време - Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване;

Правят се 7 стъпки със 7 загребвания. Текст: „Свещени мисли за живота ти крепи“.

ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ се повтаря.

18-ти такт: правят се три енергични движения встрани.

1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време - Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници с леко енергично движение от лактите се изнасят хоризонтално встрани, с длани вертикално нагоре.

4^{то}, 5^{то} и 6^{то} време - Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят същите движения.

7^{мо}, 8^{мо} и 9^{то} време - Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят същите движения.

Текст: „Кре-пи, кре-пи, кре-пи“.

19-ти такт:

1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време - Стъпка напред с левия крак, а с десният се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници, свити в лактите пред тялото, на височината на слънчевия възел правят симетрични движения на загребване. Дланите са заоблени и обърнати нагоре;

4^{то}, 5^{то} и 6^{то} време - Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване,

7^{мо}, 8^{мо} и 9^{то} време- Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване;

20-ти такт:

1^{во}, 2^{ро} и 3^{то} време - Стъпка напред с десния крак, а десният се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници, свити в лактите пред тялото, на височината на слънчевия възел правят симетрични движения на загребване. Дланите са заоблени и обърнати нагоре;

4^{то}, 5^{то} и 6^{то} време - Стъпка напред с левия крак, а десният се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване,

7^{мо}, 8^{мо} и 9^{то} време- Стъпка напред с десния крак, а левият се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване;

10^{то}, 11^{то} и 12^{то} време – Стъпка напред с левият крак, а десният вместо да се изнесе напред, се прибира до левия;

- Горните крайници правят 7-то загребване; Текст: „Свещени мисли за живота ти крепи“.

В паузата, която следва, горните крайници се повдигат надясно и заемат изходното положение. Цялото упражнение се повтаря.

След края на упражнението само горните крайници се свалят до тялото, тъй като краката вече са прибрани.

Ето видеото на упр. „Мисли“:

<https://www.youtube.com/watch?v=QFV-5ZN6yN8>

ПРЕПОРЪКИ: Упр. „Мисли“ е естествено продължение на упр. „Тъкано“ чрез „... в душите си красиви мисли ние да втърчем“. Упражнението съдържа три вида движения, всяко с конкретна характеристика. Различните размери на тактовете провокира музикално - слухова активност.

ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ е емблематично! В него едновременно се съчетават развиването на периферното зрение и на слуховия анализатор, а самоприемането (горните крайници минават близо до (пред) тялото) и формирането на телесния Аз образ достига високи нива.

Долните крайници са на място, защото горните крайници трябва да се изпълнят две трудни задачи: 1. нанасяне на едно и също движение в две различни по продължителност музикални фрази - „Мисли“ за 3 времена и „Право мисли“ за 5 времена; 2. развиване на периферното зрение (не е разрешено обръщането на главата за следене движението на ръцете).

Движението е от раменете, а лакътят се свива само в едната ръка, която е пред тялото при повдигането на горните крайници встрани. При преминаването им пред тялото дланите са към него, а при движението „встрани и нагоре“ дланите са по продължение на предмишниците. Доказателство, че движението обхваща цялото тяло, а не достига само до кръста е архивния филм с Петър Дънов „Изгревът“ на 15 минути и 26 секунди.

Плавността се постига, като движението започва с началото на музикалната фразата, а с достигане на крайната точка (в края на фразата) горните крайници БЕЗ ЗАДЪРЖАНЕ започват връщане обратно. Спазването на технологията осигурява намаляване на болките и на напрежението в раменете.

Движението е непрекъснато, което изисква максимално развиване на слуховия анализатор и отваряне на периферното зрение за следене на достигнатата позиция на ръцете встрани.

Следва изразителната част в упр. „Мисли“- „Свещени мисли за живота ти крепи“. В описанието от 1938 г. движението е определено като ЗАГРЕБВАНЕ (с

длани само НАГОРЕ). Така изглежда движението в архивния филм с Петър Дънов „Изгревът” (на 15мин 40 сек).

При ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ, за да се получи загребване без паразитни движения, е нужно правилното позициониране на горните крайници. Раменете са спокойни. Лактите са покрай тялото. Хоризонталните предмишници определя зоната на загребване - в областта на слънчевия възел. Пръстите на ръцете са свободни и заоблени. Дланите са нагоре, китките са НЕПОДВИЖНИ. Предмишниците са под ъгъл, като оформят страни на насочен напред равнобедрен триъгълник с основа тялото. Загребването се постига чрез ВЪРТЕЛИВИ ДВИЖЕНИЯ В ЛАКТИТЕ (те се явяват върхове на триъгълника), при което пръстите на всяка от ръцете рисуват окръжности, разположени във взаимно перпендикулярни вертикалните равнини.

Паневритмичната стъпка осигурява плавност на движението на тялото в пространството.

ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ отговаря на „крепенето”. Тук активно участват лактите, които се разгъват встрани, като китките осигуряват вертикалното положение на ръцете (дланите). Това е първото упражнение с ясно изразен акцент, което прави движението импулсно.

Ако търсим някаква аналогия с друг спорт, то в карате това движение е защитно. А визуалната представа за отпускането и разгъването на лактите можем да свържем с натоварване на горните крайници с фитнес уреди.

Специално внимание изисква завършването на ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ. След 7-та последна стъпка с левия крак и с последното загребване десният крак се прибира до левия. Така е изпълнено едно от основните изисквания при танцването – има ли музиката, трябва да има движение, а при спазване на хореографията трябва да има съгласуваност между движенията на долните и горните крайници.

Ако трябва да се очертае хореографската схема на упражнението, тя ще изглежда по следния начин:

ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ: за 1 такт (3 времена) движение на горните крайници отдясно - наляво + за 2 такта (5 времена) движение отляво - надясно.

ВТОРО ДВИЖЕНИЕ: изпълняват се 26 стъпки с 26 загребвания.

ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ: 3 стъпки с 3 странични движения „крепи”, 7 стъпки със 7 загребвания, 3 стъпки с 3 странични движения „крепи”, 7 стъпки и прибиране със 7 загребвания. Упражнението се повтаря още веднъж.

15. АУМ

Музика: „Аум“ - 7 такта. Изпълнява се 4 пъти - общо 28 такта.

Andante sostenuto (♩ = 58)

4 пъти

Изходно положение: Изпълнителите са обърнати по посока на движението. Тялото е изправено, краката - прибрани, а горните крайници са покрай тялото.

Ход на движенията:

Ауфтакт (непълнен такт):

- Десният крак, обтегнат в шпиц и с опънато коляно, се изнася напред и докосва земята;

- Десният горен крайник (изпънат в лакътя) се издига напред и нагоре. Едновременно с него левият горен крайник, също изпънат в лакътя, отива назад и надолу, като дланта е назад. Ръцете са по продължение на предмишниците. Текст: „А-“.

1-ви такт:

1^{во} и 2^{ро} време – С пренасянето на тежестта на тялото върху десния крак петата му стъпва, а левият крак, опънат в коляното, е назад на пръсти;

- Десният горен крайник (изпънат в лакътя) достига положение „напред и нагоре до 45°“, а едновременно с него левият горен крайник, също изпънат, достига „назад и надолу до 45°“, успоредно на десния.

В края на **2^{ро} време** тялото се повдига леко вертикално нагоре, като десният крак, опънат в коляното, е на пръсти, а левият се отделя **малко**⁴⁵ от земята. Текст: „-ум“.

3^{то} време - Свободният ляв крак, в шпиц и с обтегнато коляно, се изнася напред и докосва земята;

⁴⁵ Това е дописано от Катя Грива.

- Левият горен крайник (изпънат в лакътя) се издига напред и нагоре, а заедно с него десният, също изпънат, се сваля и тръгва назад. Дланите са по продължение на предмишниците. Текст: „а-“.

2-ри такт:

1^{во} и 2^{по} време - С пренасянето на тежестта на тялото върху левия крак петата му стъпва, а десният, опънат в коляното, е назад на пръсти;

- Левият горен крайник (изпънат в лакътя) достига положение „напред и нагоре до 45°“, а едновременно с него десният - също изпънат, достига „назад и надолу до 45°“, успоредно на левия.

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

3^{то} време - Започва движението с десния крак и с десния горен крайник.

- Горните крайници описват пространствени полукръгове напред и нагоре. Те последователно минават през положение „напред и надолу до 45°“, след което единият продължава нагоре, а другият - назад.

В ауфтакта, 1-ви, 2-ри и 3-ти такт движенията се правят 3 пъти при думата „аум“ съответно със: стъпка с десния крак и дясната ръка напред, стъпка с левия крак и лявата ръка напред, стъпка с десния крак и дясната ръка напред;

в 4-ти и 5-ти такт - два пъти при сричката „ом“ съответно със стъпка с левия крак и лявата ръка напред, и стъпка с десния крак и дясната ръка напред;

в 6-ти такт - при сричката „ау-“ - стъпка с левия крак и лявата ръка напред и **в 7-ми такт** - при сричката „-мен“ - стъпка с десния крак и дясната ръка напред.

В тази последователност се изпълнява общо 4 пъти до края на музиката. Второто и четвъртото повторение започват със стъпка с левия крак и с лявата ръка напред.

Упражнението завършва на ляв крак, като левият горен крайник е напред.

След края на упражнението горните крайници се прибират до тялото, а десният крак се прибира до левия - в основен строеж.

Ето видеото на упр. „Аум“:

<https://www.youtube.com/watch?v=t3uZLv9eadk&t=19s>

ПРЕПОРЪКИ: *„Думата „АУМ“ е свещена, останала от една възвишена култура. Аум, Амен, Амин, Ом е една и съща дума с много мощно въздействие, с мощно значение. Целият Всемир си служи с нея. Ако често я произнасяте, дори и несъзнателно, ще опитате силата ѝ. АУМЕН - АМИН съдържа всичко в себе си. Аумен това е ключът, с тази дума ще отключвате всички врати.“* (Свещени думи на Учителя, №2577, том III, 1994г.)

С упр. „Аум“ се преминава през „специална зона“ на физически и емоционални усещания, обогатени с богатство от преживявания и е подготовка за упр. „Изгрива слънцето“. В упр. „Мисли“ се настройва слуховият анализатор, за да могат горните крайници да възпроизведат движенията БЕЗ ЗАДЪРЖАНЕ в една по - простичка комбинация - за 3 и за 5 времена. А в упр. „Аум“ цялото тяло ще трябва да бъде в сетивна активност, в която при редуването на десен с ляв горен крайник и на десен с ляв крак напред се възпроизвежда едно и също движение за 3, за 3, за 4, за 3, за 3, за 3 и за 2 метрични времена. Тази схема на движение се повтаря 4 пъти. Нужно е допълнително внимание за постигане на едновременното движение на двата обтегнати горни крайника с една и съща скорост. Голямо майсторство изисква лекото, ефирно повдигане на полупалци на предния крак.

Трудно, но изключително изящно упражнение. Движенията трябва да се нанесат бавно и прецизно. Горните крайници трябва да са достигнали крайните точки напред и назад преди лекото вертикално повдигане на полупалци в края на фразата. Така ще се изключи махът от довършване в движението на горните крайници при повдигането.

Отделянето на пръстите на задния крак се получава от вертикалното повдигане нагоре, на полупалци, върху предния крак. Затова ако не сте в състояние да се повдигнете (понякога това е свързано с моментното Ви психологическо състояние или при губене на равновесие), не е нужно да се прави допълнителен мах със задния крак. Водещо е ВСЯКО НОВО ДВИЖЕНИЕ ДА ЗАПОЧВА на „А“, „А“, „А“, „О“, „О“, „А“ и „М“.

Движението трябва да се разпредели много точно, за да се изпълни изискването за непрекъснатост при движенията на горните и долните крайници. Хореографски всеки детайл е прецизиран. Например: с лекото повдигане на единия крак се освобождава място, така че заедно със свалянето на петата другият крак да тръгне за изнасянето му напред, за да може крайното положение на изнасяния напред крак да съвпадне със срещането на двете ръце „напред и надолу на 45°“ пред тялото. Следва стъпването и пренасянето на тежестта на тялото напред и достигането на горните крайници напред и назад на 45°.

Упр. „Аум“ има за цел постигането на РАВНОМЕРНО ДВИЖЕНИЕ ВЪВ ВИДИМОТО (предно) и НЕВИДИМОТО (задно) ПРОСТРАНСТВО. Бавното позициониране на горните крайници не само балансирано поставя тялото в пространството, но и осигурява изравняване на скоростите при едновременното (подготвено е при упр. „Възлизане“) движение на горните крайници. Затова двете ръце трябва да се срещнат пред тялото точно „НАПРЕД И НАДОЛУ на 45°“.

По същия начин движенията на краката (значително по - малки по обем в сравнение с движението на ръцете) трябва да се разпределят в музикалната фраза. Лекото повдигане в края на всяко движение трябва да е овладяно, стабилно и да се получи като дихание от трептенето в края на последния звук „М“, „у“ или „Н“. „М“.

Тялото през цялото време трябва да е добре изправено, защото то осигурява опората за бавните, различни по обем движения в горните и долните крайници.

Движенията на горните крайници при това упражнение са само от раменете. Лактите са добре опънати и пръстите са прибрани. Визуално трябва да остане само рисуването на големите полукръгове в пространството.

Тук отново имаме за задача развиване на концентрацията на внимание и на слуховия анализатор, защото едно и също движение трябва да се нанесе в различна по продължителност музикална фраза.

Видимо е, когато се получи разминаване между движенията на горните крайници в двойката. По упр. „Аум“ се съди, доколко сте готови да приемете човека до себе си и да танцувате в синхрон с него, ЗАЩОТО ФИЗИЧЕСКИ КРИТЕРИЙ ЗА ХАРМОНИЯ Е СИНХРОННОТО ИЗПЪЛНЕНИЕ В ДВОЙКАТА. Затова към останалите задачи се прибавя и още една - следене с периферното зрение за движенията на партньора, за да се постигне синхронът в двойката. А той се получава от само себе си, ако всеки изпълнител точно следва указанията за изпълнение на упражнението. Единството в двойката се определя и от стъпките на вътрешния партньор, който трябва да направи възможно устойчивото движение на външния изпълнител. Тъй като е недопустимо доминирането на единия изпълнител в двойката (тя се движи радиално), голямата стъпка на вътрешния изпълнител изисква още по-голяма стъпка при външния изпълнител, което води до изоставането му. Или упр. „Аум“ е поредната проверка на уменията за партниране.

Нека припомним, че синхронизирането става чрез следването на музиката. Това осигурява синхрона в целия кръг.

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. Горните крайници са свити в лактите, с длани към гърдите. Пръстите са прибрани, леко заоблени и внимателно докосват тялото при изпъкналите ребра. Лактите са свободни покрай тялото.

Ход на движенията:

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

ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ

Ауфтакт

- Десният крак, в шпиц и с обтегнато коляно, бавно се изнася напред и с върха на пръстите докосва земята. Тежестта на тялото е върху левия крак;

- Горните крайници (като се запазва разстоянието между пръстите на двете ръце) започват дъгообразно движение напред и нагоре при сричката „Из-“. Движението е по - изразено в лактите и по - малко в раменете.

Andante (♩ = 84)

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

Allegretto

Си - ла жи - ва из - вор - на те - чу - ща,
си - ла жи - ва из - вор - на те - чу - ща.

Зун - ме-зун, зун ме-зун, би - ном ту ме - то.

D. C.

1-ви и 2-ри такт:

- Започва отделянето на петата на левия крак. Следва плавно повдигане на тялото нагоре и напред, като тежестта се пренася върху пръстите на двата крака. Постепенно до края на 2-ри такт тялото отива напред и тежестта му се пренася изцяло върху десния крак. Двата крака остават на полупалци;

- Горните крайници, след заоблянето на лактите, с непрекъснато движение от раменете продължават да се издигат напред и нагоре, като образуват венец над и пред главата с длани, обърнати надолу. Главата остава неподвижна и само погледът следи движението на горните крайници, докъдето това е възможно. Текст: „-гря-ва слън-це-“.

3-ти такт:

- Петата на десния крак бавно слиза и той стъпва на цяло стъпало, а левият крак, опънат в коляното, е назад на пръсти. Движението на тялото е само вертикално;

- Горните крайници (като се запазва разстоянието между пръстите) достигат над темето (във вертикалната равнина на тялото). Текст: „-то“.

4-ти такт:

1^{во} време - Левият крак, в шпиц и с обтегнато коляно, бавно се изнася напред и с върха на пръстите докосва земята. Тежестта на тялото е върху десния крак;

- Дланите се обръщат нагоре, за да започват ръцете бавно дъгообразно движение встрани във вертикалната равнина.

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

- Започва отделянето на петата на десния крак, който носи тежестта на тя-



лото. Следва плавно повдигане на тялото нагоре и напред, като тежестта се пренася върху пръстите на двата крака. Постепенно до края на 5-ти такт тялото отива напред и тежестта на тялото се пренася изцяло върху левия крак. Двата крака остават на полупалци;

- Горните крайници продължават да се отварят широко встрани, като след изправянето им в лактите движението продължава от раменете. Текст: „пра-ща свет-ли-“.

6-ти такт:

- Петата на левия крак бавно слиза и той стъпва на цяло стъпало, а десният крак, опънат в коляното, е назад на пръсти. Движението на тялото е само вертикално;

- Горните крайници достигат хоризонталното положение встрани, с длани надолу. Текст: „-на“.

7-ми такт:

1^{во} време - Десният крак, в шпиц и с обтегнато коляно, бавно се изнася напред и с върха на пръстите докосва земята. Тежестта на тялото е върху левия крак;

- Дланите се обръщат напред и започва заобляне от ръката, китката, лакътя и рамото в хоризонталната равнина пред гърдите. Движението е от раменете. Текст: „Но-“.

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

- Започва отделянето на петата на левия крак. Следва плавно повдигане на тялото нагоре и напред, като тежестта се пренася върху пръстите на двата крака. Постепенно тялото отива напред и тежестта му се пренася изцяло върху десния крак. Двата крака остават на полупалци. Текст: „но-си ра-дост за жи-во-“;

2^{po} и 3^{to} време на 7-ми такт и 8-ми такт

- Горните крайници, ръката, китката и лакътят – заоблени (сякаш обхващат голяма плажна топка), продължават да описват в хоризонталната равнина дългообразно движение напред. Двата горни крайника се срещат на около 10 см разстояние между пръстите на двете ръце и заедно оформят кръг (венец) пред гърдите. Текст: „но-си ра-дост“.

9-ти такт, 1^{vo} и 2^{po} време на 10-ти такт:

- Започва прибирането на дланите към гърдите, като се запазва хоризонталната равнина. Ръцете достигат до гърдите на нивото на изпъкналите ребра, като лактите остават хоризонтално встрани. Текст: „за жи-во-“;

3^{to} време на 10-ти такт, 1^{vo} и 2^{po} време на 11-ти такт:

- Петата на десния крак бавно слиза и кракът стъпва на цяло стъпало, а левият крак, опънат в коляното, е назад на пръсти. Движението на тялото е само вертикално;

- Лактите плавно се свалят до тялото (движението е от раменете) и горните крайници заемат изходното положение. Текст: „-та тя“.

ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ се повтаря, като започва с левия крак напред. За-вършва на левия крак. Ръцете са в изходното положение.⁴⁶

ВТОРО ДВИЖЕНИЕ

23-ти такт:

1^{vo} време - Стъпка напред с десния крак, левият крак се изнася напред, готов да стъпи;

- Горните крайници се разгъват от лактите и се свалят от двете страни на тялото. Дланите са заоблени, обърнати нагоре. Пръстите са свободни. При първата крачка се прави движение на загребване. Текст: „Си-ла“.

2^{po} време - Левият крак стъпва, десният крак се изнася напред, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване малко по-високо от първото. Текст: „жи-ва“.

24-ти такт:

1^{vo} време - Стъпка напред с десния крак, левият крак се изнася напред, готов да стъпи;

⁴⁶ Към Първото движение на упр. „Изгрива слънцето“ Катя Грива е дописала: „Да се спазва движението на краката без пристъпване“.

- Горните крайници правят загребване още по-високо от предишното. Текст: „из-вор-“.

2^{ро} време - Левият крак стъпва, десният крак се изнася напред, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване още по-високо. Текст: „-на те-“.

25-ти такт:

1^{во} време - Стъпка напред с десния крак, левият крак се изнася напред, готов да стъпи;

- Горните крайници правят загребване още по-високо от предишното. Текст: „-чу-“.

2^{ро} време - Левият крак стъпва, десният крак се изнася напред, готов да стъпи;



- Горните крайници правят загребване още по-високо покрай тялото. Като крайна точка дланите достигат до височината на гърдите. Текст: „-ща“.

Движенията се повтарят 4 пъти при текст: „Сила жива, изворна, течуща“.

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

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

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

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

крачки и 6 загребвания.

При **34-ти такт на 7-мата стъпка на левия крак** (с изнесен десен крак, готов да стъпи) последна за Второто движение, ръцете се поставят на гърдите на нивото на изпъкналите ребра, с длани към тялото и с пръсти нагоре. Пръстите леко докосват тялото.

Краят на Второто движение е изходно положение за Третото движение, което започва без прекъсване.

ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ

35-ти такт:

1^{во} време - Десният крак стъпва, а левият се изнася напред, готов да стъпи;

- Горните крайници се разгъват от лактите и се изнасят леко напред. Дланите са нагоре. Пръстите са прибрани. Ръцете и предмишниците са в хоризонтално положение на ширината на раменете. Текст: „Зун ме“.

2^{po} време - Левият крак стъпва, десният крак се изнася напред, готов да стъпи;

- Ръцете се връщат в изходното положение. Текст: „зу“.

3^{то} време - Десният крак стъпва, а левият се изнася напред, готов да стъпи;

- Ръцете се изнасят напред. Текст: „ун“.

36-ти такт:

1^{vo} време - Левият крак стъпва, десният крак се изнася напред, готов да стъпи;

- Ръцете се връщат в изходното положение. Текст: „зун ме“.

2^{po} време – Десният крак стъпва, а левият се изнася напред, готов да стъпи;

- Ръцете се изнасят напред. Текст: „зу“.

3^{то} време- Левият крак стъпва, десният крак се изнася напред, готов да стъпи;

- Ръцете се връщат в изходното положение. Текст: „ун-би“;

37-ми такт:

1^{vo} време - Десният крак стъпва, а левият се изнася напред, готов да стъпи;

- Ръцете се изнасят напред. Текст: „-ном ту“.

2^{po} време - Левият крак стъпва, десният крак се изнася напред, готов да стъпи;

- Ръцете се връщат в изходното положение. Текст: „-ме“.

3^{то} време - Десният крак стъпва, а левият се изнася напред, готов да стъпи;

- Ръцете се изнасят напред. Текст: „-то“.

4^{то} време - Левият крак стъпва, десният крак се изнася напред, готов да стъпи;

- Ръцете се връщат в изходното положение. Текст: продължава сричката „-то.“

В 38-ми, 39-ти и 40-ти такт се правят същите движения като:

В 4^{то} време на 40-ти такт: - Левият крак стъпва, а десният крак се прибира до него;

- Ръцете се връщат в изходното положение. Текст: продължава сричката „-то“.

Цялото упражнение се повтаря още веднъж.

Ето видеото на упр. „Изгрява слънцето“:

<https://www.youtube.com/watch?v=rTBPOtvfRhc&t=105s>

ПРЕПОРЪКИ: Изпълнението на упр. „Изгрява слънцето“ по изискванията на Автора е висш пилотаж, защото всяка част от тялото има своите задачи, а горните и долните крайници се движат с различна скорост. По своето изящество и

красота това упражнение е короната на цялата Паневритмия. Затова то е изрисувано на корицата на първото издание от 1938 г.

„Изгрява слънцето” е проверка за усвояване на правилното позициониране на горните и долните крайници при упр. „Мисли” и упр. „Аум”.

С пространствените движения на горните крайници при Първото движение очертаваме вътрешното ухо - вестибуларния апарат, който подпомага запазването на равновесието. От друга страна, бавното движение в краката, свързано с продължителното стоене на полупалци, изисква добра стойка, вътрешна концентрация и отлично владение на тялото, което е в позиция, изискваща физическа и психическа устойчивост.

ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ е изключително трудно за изпълнение. Ако определим като три отделни фази движенията в тази част от упражнението, то краката изпълняват едни и същи движения, но нанесени в музикални фрази с различна продължителност. Това умение трябва да сме го усвоили при упр. „Аум”, което още веднъж доказва методичността и надграждането при всяко следващо упражнение.

Ако трябва да определим схемата за движението на краката в отделните фази при ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ, от бавното, плавно повдигане, през изяществото на стоенето на полупалци и пренасянето на тежестта на тялото напред, трябва да се нанесе: за 7, за 6 и за 11 метрични времена, като всяко бавно сваляне на петата на крака, носещ тежестта на тялото, е за 3 времена.

Слизането на тялото трябва да стане след пренасянето на тежестта напред, защото в противен случай се наблюдава връщане на тялото назад и задният крак се сгъва в коляното.

При ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ отделните фази на движенията на горните крайници продължават до края на последното движение в краката. А нанасянето на движенията на горните крайници в различни равнини (вертикална и хоризонтална) и в пространството между тях прави още по - трудно за изпълнение това упражнение.

За улеснение можем да посочим следната схема за различните фази на движенията на ръцете: първата фаза се изпълнява за 10 времена, втората – за 9 времена, а третата – за 14 времена.

Нека да допълним нещо важно към Първа фигура (на текст: „*Изгрява слънцето*”), свързано с формата на горните крайници при издигането им над главата и при затварянето им пред тялото. Позицията на краката е продължително време в положение на полупалци, затова горните крайници трябва да бъдат ЗАОБЛЕНИ (като венец), а разстоянието между пръстите се запазва, както е в изходното положение на гърдите. Отлична представа за венеца може да получите, ако си представите, че с ръце сте обгърнали голяма плажна топка. Като резултат се получава заобляне в раменна става, лакътя и китката. Прибраните

пръсти допълват венеца. „Плажната топка“ създава достатъчно разстояние от главата и придава изящество на самото движение.

Още по - трудно е при третата фигура („носи радост за живота тя“) от ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ, когато затваряме ръцете пред тялото. В тази част е най - продължителното стоенето на полупалци или движението е най - бавно. Много често подсъзнателното търсене на опорна точка предизвиква изтеглянето на горните крайници напред, така че вместо да са заоблени, те изписват 0 (нула) или от рамото до китката се изправят и стават успоредни. Друга „помощна опора“ е допирането на средните пръсти на двете ръце.

Ако обърнете внимание, балетистите много често застават със заоблени горни крайници над главата или пред гърдите. Същото правят и оперните певци, защото тази позиция създава опора на гласа.

Обърнете внимание – позицията на заоблените горни крайници над главата се запазва при свалянето на петата на предния крак при текст: „-то“, защото в противен случай с приближаването на дланите към главата лактите силно се „заострят“.

Ако трябва да визуализираме движението на горните крайници в хоризонталната равнина в третата фигура, то отново можем да го свържем с подготовка и обгръщане на голяма надуваема топка, при което раменете, лактите, китките и дланите са заоблени. Получава се голямо натоварване от вътрешната страна на мишницата и тялото. Едновременно с това е голямо натоварването на коляното, подбедрицата, глезена и по цялото ходило.

В ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ при слизането след продължително стоене на полупалци се получава голямо натоварване в коляното надолу. Нараства натоварването и в ингвиналната област - свързката на тялото с крака, тъй като при слизането коленете са опънати.

Преди началото на упр. „Изгрява слънцето“ разстоянието между партньорите в двойката трябва да е точно две ръце, защото е нужно да има място всеки участник спокойно да разгърне движенията си встрани. Недопустимо е доминирането на един от партньорите, затова по време на игра при стъпването е възможно двойката да коригира разстоянието помежду си. Това важи и за точното радиално движение по кръга, което също отхвърля доминиращото поведение.

При ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ трябва да се внимава за загребванията. Подобно на упр. „Мисли“ те се получават от въртеливото движение от лакътя, но тук ръцете са покрай тялото.

Маршовият размер $2/4$ придава динамика при движението по кръга след бавните и спокойни движения в ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ.

В резултат от РАВНОМЕРНОТО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ на загребванията до достигане на крайната точка - нивото на гърдите, пръстите рисуват окръжности, които се застъпват. Различният брой (6 и 7) на загребванията в отделните музикални

фрази (при изминаване на еднакво разстояние) изисква внимание за различната скорост, която се получава при движението на ръцете. Като контролна точка може да се приеме при „из-вор-“ (или 3-тото загребване) ръцете да достигнат нивото на талията.

Това е единственото упражнение, при което изрично е записано, че при загребването пръстите са свободни, хлабави, дори „...със слабо отдалечени един от друг пръсти“ (Паневритмия, 1938 г.)

Ако трябва да опишем хореографската схема на ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ, то тя ще изглежда по следния начин: 13 стъпки (започва се с десния крак) с 13 загребвания + 12 стъпки и прибиране с 12 загребвания на ръцете и прибирането им към гърдите (изходно положение за ТРЕТОТО ДВИЖЕНИЕ).

При изпълнението на ТРЕТОТО ДВИЖЕНИЕ важат изискванията за упр. „Даване“. Тук размерът 3/4 осигурява успокояване на движението по кръга.

„При изследванията, направени в „Парка на лечебна физкултура и климатолечение“ в курорта Друскининкай - Литва, се прилагат звуково - двигателни упражнения при някои заболявания. Например, постигат добри резултати при лекуването на слаби гръдни болки и хипертонична болест посредством дишане с диафрагмата, активиране точки от горната устна, брадичката и краищата на устните. И след отпускане на тялото се изпява „зум-мен“. При пеенето е важно то да е тихо, звукът да вибрира ту в главата, ту в гърдите, ту в областта на стомаха.“ (К. Динейка, „Движение, дишане, психо-физична тренировка“, 1984, София, стр. 96)

ОБОБЩЕНИЕ И СЪПОСТАВКА МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯТА „МИСЛИ“, „АУМ“ И „ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО“

В първата част от 28 упр. на Паневритмията „Мисли“, „Аум“ и „Изгрява слънцето“ оформят Център, който можем да свържем със СЪЗДАВАНЕТО НА СФЕРАТА НА ПОЗНАНИЕТО.

Защо на ПОЗНАНИЕТО? *„Мисли право мисли, свещени мисли за живота ти крепи“* с няколкото ключа „Аум, Ом, Аумен“ изпълват малкото (душата) с МИСЪЛТА ЗА ВЕЛИКОТО, ЗА БОГА чрез *„Зун ме зун, бином ту мето“* и изразяват отношението на Великото към малкото посредством една величествена реалност *„Изгрява слънцето, праща светлина, носи радост за живота тя“*, като осигуряват непрестанно бликащата *„Сила жива изворна течуща“* за освобождаване на подтиснатото в човека и даването му на правилната посока. (*„Зун Мезун – Целият наш Живот. Бином Ту Мето – Сега така да бъде! И човек стана жива душа.“* Това е отношението на великото към малкото – душата. И малкото се изпълва с мисъл за великото, за Бога; душата си спомня времето, когато е приела първия дъх от Божието дихание.” (ООК, 8. 05.1940 г. в „Песни от Учи-

теля”); „Думите „зум-мезум“ в окултната музика регулират, те са равнодействащи сили, сили, които регулират всичко. „Зум-мезум“, те са мярка. „Тумето“ има едно от най-хубавите съдържания, но понеже съдържанието е толкоз хубаво, аз не искам да ви го превода, защото ще се опетни. Тъй ще го пеете, без да знаете превода.”; „Тоновите на тази песен (**„Сила жива, изворна“** дадена на 12.10.1922 г., ООК, II год., 2-а л) показват движение, извиране нагоре и разширяване. Потиснатото в човека се освобождава, дава му се ход и правилно движение. За да може човек да изпее това упражнение, той трябва да влезе в хармонични отношения с Божествената природа.” („Песни от Учителя” 2006г.); „После, в окултната музика никога не се допускат думи или тонове с две значения. Там всяка една дума трябва да има едно значение. ...В думите „сила жива, изворна, течуща“ силата ние може да я опитаме вътрешно, а светлината опитваме само чрез очите си.... Песента **„Изгрява Слънцето“** е образец в това отношение.” (22.10.1922 г., ООК, II год., 4-а л.)

Защо СФЕРА? Защото трите упражнения проектират три различни посоки.

В упр. „Мисли” очертаваме пространството встрани - отдясно и отляво.

В упр. „Аум” оформяме пространството напред и назад.

А в упр. „Изгрява слънцето” довършваме баланса с пространството горе и долу.

Как това е развито в движенията на крайниците?

В упр. „Мисли” обтегнатите горни крайници от „45° надясно и нагоре” правят широки дъгообразни движения до „45° наляво и нагоре”, за да се върнат обратно приблизително два пъти по бавно за овладяване на емоциите, чувствата, сърцето. Следват въртеливи движения на загребване пред слънчевия възел, като провокират движение нагоре и енергични движения с вертикални длани и максимално обтягане, които фиксират и заедно с това отстояват минималното лично пространство.

В упр. „Аум” обтегнатите горни крайници плавно рисуват дълбоки дъги от „45° напред и нагоре” до „45° назад и надолу” и обратно.

В упр. „Изгрява слънцето” заоблените горни крайници изящно рисуват дъгообразно движение напред и нагоре до над главата, след което се разгръщат и обтегнати преминават през крайните точки очертани от упр. „Мисли”, за да достигнат до хоризонталната позиция встрани. Следва затварящо дъгообразно движение отвън навътре, за да премине в няколкократно постепенно издигащи се въртеливи загребвания покрай тялото до нивото на гърдите. Те отново се прибират към гърдите, като завършват балансирането на горе и долу, за да се разгънат с пълна мощ към обмяна с Природата, с околните, със света: **„Целият наш Живот, Всичкият наш живот сега така да бъде!”**.

Ако с упр. „Даване” всеки участник декларира, че влиза в кръга, за да работи и полага усилия да изгради, това което му липсва, като се опира на опита,

изработените умения и постиженията си, то в упр. „Изгрява слънцето” движението навън е декларация на отворен, балансиран, усърден човек, готов да продължи напред към следващото по-високо ниво.

В упр. „Мисли” повишената концентрация е подкрепена с долните крайници в позиция на място. Следва позната паневритмична стъпка, за да се насочи цялото внимание към движенията на ръцете, които ще бъдат обогатени в упр. „Изгрява слънцето”.

В упр. „Аум” плавното изнасяне на единият крак, докосването на земята и пренасянето на тежестта на тялото напред се финализира с ефирното повдигане, при което се освобождава пространство докато стъпалото плавно слиза да започне изнасянето на отделеният от земята крак. Грация, изящество, съвършенство са характеристики на упр. „Аум”.

В упр. „Изгрява слънцето” изнасянето на единия крак вече е последвано от повдигане на другия крак и началото на натоварващо предвижване на тялото напред едновременно върху двата крака. Движението завършва с плавно спускане на петата на предния крак. Изящството в движението на долните крайници допълва трепета и красотата на изгрева в текста. Ефирното повдигане, спускане и продължителното стоене на полупалци натоварват изключително глезените, стъпалата и пръстите, като опората отново се осигурява от изпънатите колена и изправената стойка на тялото. Вертикалното повдигане и сваляне са възможни единствено при устойчивост на изправеното тяло.

ОБОБЩЕНИЕ ОТ „ЕВЕРА” ДО „ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО”

Според вселенските закони за изграждане на Цялото изразено във Висшия космичен ритъм Паневритмията развива индивидуалността на всеки участник до ниво, при което отпадат противопоставянето и потребността да променяш системата според желанията си. В това развитие всеки намира своето място в Цялото.

Първите 10 упражнения са акт на подписване на договор за включване. Всеки е осъзнал необходимостта да бъде участник в изграждане на Цялото, тъй като е пробуден, приема природните закони на развитието, готов е да дава и да работи за постигане на целите, отворен е за нови идеи, приключил е със старите проблеми, свободен е, готов е да работи и радостта е част от него.

Упражненията от „Евера” до „Изгрява слънцето” формират необходимите качества и подготвят влизането в синхрон с Всеобщия Космичен Ритъм, затова те са основа на процеса за изграждане на Цялото.

При упр. „Евера” за една и съща продължителност (3 осмини) се изпълняват три различни по амплитуда движения подкрепени от богат, красив, нежен, философски текст, наситен с природа и докосване до Бога посредством образа

на Слънцето. Забележете, при първото изпълнение на „-ща“ (от „благ Ба-ща“) движението е напред, докато при повторението завършваме с движение наляво - към центъра, за емоционално осмисляне и преживяване на отношението „служител мил на благ Баща“.

Ако упр. „Евера“ може да свържем с плавно изкачва на планина, то упр. „Скачане“ е следващото издигане нагоре, което при пляскане на „светлина“ и „красота“, достига своя пик при „мъдростта“. Или чрез физически скок е заложен скок в съзнанието. Тук се добавя умението да се съчетават различните траектории на движение на тялото и на горните крайници.

При упр. „Тъкане“ следва слизането в равнината, за да работим, градим и реализираме мира, любовта и красотата. Критериите са практически умения проявени във волевите качества: постоянство, трудолюбие, усърдие, решителност. Само да припомним, че трансформирането на психическите енергии, в това число и на висшите енергии, в поведение на физическо ниво се постига единствено чрез волевото усилие, посредством волевите качества. Запазването на двойката, разминаването, реализирането на различните стъпки на фона на наситения с красота и нежност текст са проява на волевите качества. Вече царуването на мира и любовта в сърцата ни е условие за проявата на добродетелите доброта и милосърдие (характеристика на личността), и за светлина и веселие навред (извън нас). Оформя се нова перспектива „ще работим, ще растем и добро ще сеем, и в душите си красиви мисли ние да втъчем.“ Все дейности изпълващи ни с радост.

С упр. „Мисли“ започва следващата възходяща крива, по която ни водят упражненията. Насочва се мисленето към съхранение на живота чрез свещеното отношение към него. Това е упражнение, в което не участва природата, тъй като процесът е вътрешен. Решителността вече е в крепежа или в отстояването на личното пространство. Уменията се надграждат с отваряне на периферното зрение и разгръщането на сетивността в синхрона между слух и движение на горните крайници.

С упр. „Аум“ възходящата крива продължава с устойчивост и душевен устрем. Свързват се вътрешните мир и баланс, видимото с невидимото (справяне с несигурността, страховете и старите травмиращи състояния), като ефирното отделяне на крака от земята е израз на придобитата решителност, опираща се върху устойчивостта и достойнството на изправената стойка на тялото. Плавно, равномерно движение на горните крайници се разгръща при различна скорост, за да тества устойчивостта на умението ни да следваме музиката.

Несъмнено следващият по-висок планински връх е упр. „Изгрива слънцето“. Стремехът към Бога тук достига своя израз в изгрева на Слънцето, за да завърши в *„Целият наш Живот, Всичкият наш живот сега така да бъде! И човек стана жива душа“*(Зун Мезун).

Това упражнение е короната на всички упражнения дотук, защото изработените умения се прилагат, за да го изваят в красота.

17. КВАДРАТ

Музика: „Квадрат“ - 64 такта. Изпълнява се 2 пъти - общо 128 такта.

Това упражнение променя досегашната конструкция на Паневритмията. Движението вече е към Центъра и няма изискване двойките да бъдат в кръг. Целта вече е всяка двойка да построи правилен квадрат. Това осигурява свобода в избора на размера на крачките, която първите в двойките (мъжкия принцип) избират като преценяват как да се позиционират в смалвящото се пространство без да пречат на съседните двойки.

Изходно положение: Всички са обърнати с лице към центъра. Партньорите са един зад друг на две ръце разстояние. Краката са прибрани. Горните крайници, свити в лактите, са пред гърдите с допрени средни пръсти. Дланите са надолу. Лактите са хоризонтално встрани.

Allegro moderato (♩. = 60)

Слън-це-то грей треп-ти зо-ра-та от жи-
 7 вот и лю-бов. Треп-ти зо-ра-та, грей-на-ла в'бри-
 13 лян-те-ни лъ-чи. Всич-ко днес пей,
 20 /44 всич-ко днес слад-ко-глас-но пей за Бо-жий
 26 /50 ден, за но-вий све-тъл Бо-жи ден за ра-дост
 34 /58 но-ва, що в'сър-ца-та ни без-спир-но лей. 40/64

D. C.

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; при втората посока дясното рамо е към центъра; третата посока на движение е с гръб към центъра; при четвъртата посока лявото рамо е към центъра. Упражнението се изпълнява два пъти.

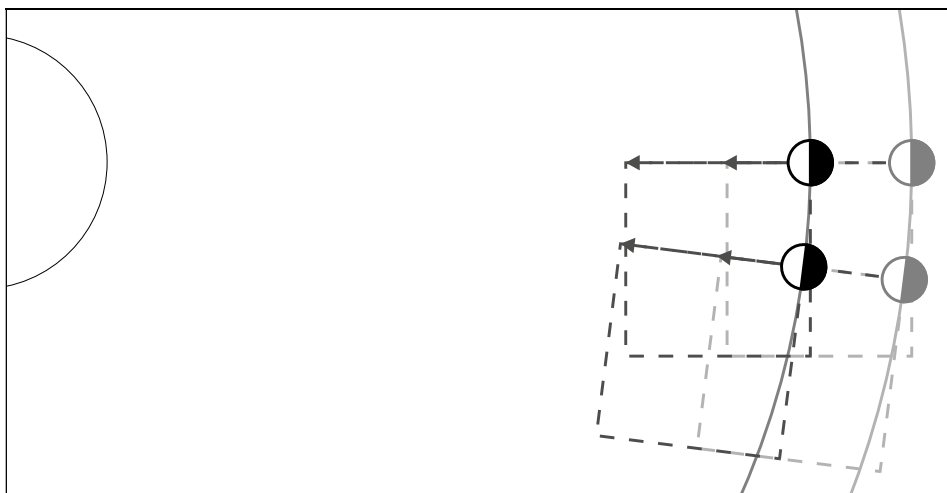
Не е възможно да се създаде математически модел на пространственото позициониране на двойките в това упражнение, защото то зависи от конкретните условия. Затова показваме този опростен модел за онагледяване.

ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ (на място)

1-ви такт:

- Десният крак, в шпиц и с обтегнато коляно, се изнася вдясно и с пръсти докосва земята. Тежестта на тялото е върху левия крак, който също е с обтегнато коляно;

- Горните крайници се разтварят до хоризонтално положение встрани, с длани надолу. Текст: „Слън-це-то“.



2-ри такт:

- Десният крак се прибира до левия, като не се свива коляното. Получава се от обтягане в петата и сгъване в глезена (контрашпиц). Тежестта се пренася върху десния крак;

- Горните крайници по същия път се връщат в изходното положение. Текст: „грей“.

3-ти такт:

- Левият крак, в шпиц и с обтегнато коляно, се изнася вляво и с пръсти докосва земята. Тежестта на тялото е върху десния крак, **който също е с обтегнато коляно**;

- Горните крайници се разтварят до хоризонтално положение встрани, с длани надолу. Текст - все още „грей“.

4-ти такт:

- Левият крак се прибира до десния, като тежестта се пренася върху левия крак;

- Горните крайници се връщат в изходното положение. Текст:
„треп-ти зо-“.

От **5-ти до 8-ми такт** се повтарят движенията **от 1-ви до 4-ти такт** 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;

- Дланите се обръщат напред. Горните крайници от лактите се издигат пред лицето нагоре във вертикалната равнина (като корона над главата) и с дългообразно движение достигат до хоризонтално⁴⁷ положение встрани. Дланите остават напред. Текст: „Треп-ти зо-“.

10-ти такт:

- Стъпка с левия крак напред;

- Горните крайници се връщат по същия път обратно (с длани напред) пред устата до под брадата. Средните пръсти се допират. Текст: „-ра-та“.

11-ти такт:

- Стъпка с десния крак напред към центъра на кръга;

- Горните крайници от лактите се издигат пред лицето във вертикална равнина и с дългообразно движение достигат до хоризонтално положение встрани. Текст: „грей-на-“;

12-ти такт:

- Стъпка с левия крак напред;

- Горните крайници се връщат по същия път обратно (с длани напред) до под брадата. Средните пръсти се допират. Текст: „-ла в бри-“;

13-ти такт:

- Стъпка с десния крак напред;

⁴⁷ Заедно с подчертаването на важните моменти при движението на горните крайници във Второ движение Катя Грива е дописала „Като корона над главата“. А при връщането обратно е дописано - „пред устата“.

- Горните крайници от лактите се издигат пред лицето във вертикална равнина и с дъгообразно движение достигат до хоризонтално положение встрани. Текст: „-лян-те-“;

14-ти такт:

- Стъпка с левия крак напред;

- Горните крайници се връщат по същия път обратно (с длани напред) до под брадата. Средните пръсти се допират. Текст: „-ни лъ-“.

15-ти такт: - Десният крак прави последна крачка, като стъпва на 90° спрямо досегашното движение напред, а тялото прави четвърт обръщане **наляво**. Двамата партньори са един до друг, на разстояние две протегнати ръце;

- Горните крайници от лактите се издигат пред лицето във вертикална равнина и с дъгообразно движение достигат до хоризонтално положение встрани. Текст: „-чи“.

16-ти такт:

- Левият крак се прибира до десния;

- Горните крайници се връщат във вертикалната равнина до под брадата (с длани напред). Текст: „-чи“.

След като е очертана първата страна на квадрата, партньорите са един до друг, обърнати в посока, обратна на движението на кръга.

За очертаване на втората страна на квадрата се изпълнява **ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ** (на място) от **17-ти до 24-ти такт**, като в **1^{во} време на 17-ти такт** дланите се обръщат надолу и заемат изходното положение за Първото движение. А **ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ** (напред) се изпълнява **от 25-ти до 32-ри такт** в новата посока, точно напред. Тук определящо е движението на двойката точно на 90° спрямо радиалното движение към центъра на кръга при очертаване на първата страна на квадрата.

В края на **32-ри такт** партньорите от всяка двойка са един зад друг с гръб към центъра на кръга, като вторият в двойката става първи, а първият – втори.

За очертаване на третата страна на квадрата се изпълнява **ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ** (на място) от **33-ти до 40-ти такт**, като в **1^{во} време на 33-ти такт** дланите се обръщат надолу и заемат изходното положение за Първото движение. А **ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ** (напред) се изпълнява **от 41-ви до 48-ми такт** точно напред в новата посока. Двойката се движи успоредно на първата страна по която единствено движението е радиално към центъра, но тук отново ориентирите са различни, затова центърът вече се явява вляво на двойката. В края **на 48-ми**

такт двамата партньори са отново един до друг, но този път обърнати в посоката на движението по кръга.

За очертаване на четвъртата страна на квадрата се изпълнява **ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ** (на място) от **49-ти до 56-ти такт**, като в **1^{во}** време на **49-ти такт** дланите се обръщат надолу и заемат изходното положение за Първото движение. А **ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ** (напред) се изпълнява **от 57-ми до 64-ти такт** точно напред по допирателната на кръга. В края на **64-ти такт** партньорите от всяка двойка **са в изходното положение** 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 упражнението горните крайници - свити в лактите, с допрени средни пръсти и длани напред, се обръщат с длани надолу и се свалят пред тялото.

Ето видеото на упр. „Квадрат“:

<https://www.youtube.com/watch?v=l1AwWZcSS7M>

ПРЕПОРЪКИ: Упражнението „Квадрат“ е единственото упражнение, при което движението е в обратна посока на движението по кръга и е само наляво. Това е поредното гимнастическо упражнение в Паневритмията.

До упр. „Квадрат“ трябва да сме изработили:

1. Достигане на горните крайници до хоризонтално положение встрани;
2. Задържане на тежестта на тялото върху единия крак;
3. Поддържане на разстоянието от 2 ръце встрани до партньора;
4. Спазване на симетрията при движението „колкото навътре - толкова навън“;
5. Еднакво добре да се съвместяват ролите „да водиш и да следваш“ в двойката;
6. Постигане на самоприемането (почит към себе си).

В противен случай Паневритмията ни връща към упр. „Тъкане“.

Нека обясним движенията на долните крайници.

При **ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ** (на място) трябва да се запомни следното:

1. Колената и на двата долни крайника при това движение са **ИЗПЪНАТИ**, а пръстите са в шпиц.
2. При изнасянето на крака встрани не се пренася тежестта на тялото.
3. Еднократно е изнасянето на крака вдясно или вляво, затова при прибирането му **ПРЕНАСЯНЕТО НА ТЕЖЕСТТА СТАВА СЪС СЪПВАНЕТО**.

4. Критерий за добро състояние на нервната система е изнасянето на краката вдясно и вляво да става върху обща права.

Ако при изпълнението намясто изнасяме с изпънато коляно съответния крак възможно максимално встрани (което кореспондира със широкото отваряне на ръцете встрани), то при движението по страните на квадрата размерът на крачката е съобразен с конкретната ситуация, а коленете са свободни (не са обтегнати).

При ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ ново е стъпването на 90° при 7-та стъпка.

Тук за първи път се получава ново натоварване, различно от досегашните. Пръстите от шпиц преминават в контрашпиц, при което се получава подобно натоварване на задната част на коляното както при упр. "Скачане".

При стъпването точно на 90° (контрашпиц с усукване в дясната тазобедрена става), докато се пренася тежестта, се получава ново обтягане от кръста през седалищния мускул и по краката. Включва се балансът на натоварването в тялото.

Движението на горните крайници при ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ отговаря на изискванията за упр. „Тъкане“. Вече трябва да сме изработили мускулно - двигателното усещане за хоризонталната равнина.

Ново е движението на горните крайници при ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ. Тук трябва да изработим мускулно - двигателното усещане за вертикалната равнина, тъй като горните крайници са обърнати с длани напред и при отварянето вертикално и встрани ръцете минават точно пред лицето. Затова можем да приложим модел за визуализация - движение пред лицето като „чистачки по стъклена повърхност“, тъй като пръстите са прибрани, а китките „заклучени“. Недопустимо е чупенето на китките!

При прибирането на горните крайници средните пръсти трябва да се срещнат на същото място, от което започва хоризонталното им разтваряне встрани. Това изисква свалена позиция на раменете в края на прибирането. Отново водещо е движението в лактите, което е допълнено с леко движение в раменете при свалянето на предмишниците на нивото на изпъкналите ребра.

Като ориентир при изпълнението на упр. „Квадрат“ можем да приложим следната хореографска схема, описваща основната фигура:

За 8 такта (последователно изнасяне и прибиране на десния крак и след това на левия; хоризонтално отваряне встрани и затваряне на горните крайници – изпълнява се 2 пъти) + 8 такта (7 стъпки напред и обръщане на 90° с прибиране на крака; с вертикално отваряне встрани и затваряне на горните крайници). Фигурата се повтаря осем пъти.

СПАЗВАНЕ НА СИМЕТРИЯТА ПРИ ДВИЖЕНИЕТО – „КОЛКОТО НАВЪТРЕ - ТОЛКОВА НАВЪН”

Да разгледаме това предизвикателство в упр. „Квадрат”. Движението към Центъра е единственото, при което имаме пространствен ориентир. От друга страна свиването на кръга (при движението навътре) подсъзнателно се свързва с ограничение, което води до намаляване размера на крачките.

Трудността при това упражнение идва от ПРОМЯНАТА НА ОРИЕНТИРИТЕ. Ако играещите не сменят ориентирите си с началото на упражнението, то те продължават да се движат зад предната двойка (по дъга), както при досегашното си движение по кръга. Фигурата, която се очертава, няма нищо общо с квадрата.

За да се получи квадрат при очертаването на втората страна първият изпълнител (по - близкият до центъра, „Мъжа”) е нужно да се движи точно напред, като запазва посоката на движение, получена при стъпването точно на 90° . „Мъжът” увеличава разстоянието от центъра (ако го запазва, това означава, че той се движи по дъга, а не по права линия). Погледнато пространствено изпълнителите в двойката трябва да се стремят да се движат навън от центъра, тъй като четвъртата страна (успоредна на втората) трябва да се получи допирателна на кръга към изходната позиция на всеки участник в двойката.

При описването на третата страна, ако не се следва правилото за движение точно напред след стъпването на 90° , е възможно със завъртането изпълнителите в двойката да се ориентират радиално, вместо да се движат успоредно на първата страна на квадрата.

Следователно в едно пространство без ориентир правилността на фигурата зависи от уменията за пространствено ориентиране на всеки от участниците в двойката. Единствено центърът е неподвижен, но при очертаването на две от страните на квадрата той е зад гърба на играещите.

Упр. „Квадрат” създава условия да се тренира уникално умение - ИЗРАБОТЕНИЯТ ОКОМЕР (ЗА ПРЕЦЕНКА НА РАЗСТОЯНИЕТО) ИЗПРАЩА ИМПУЛС КЪМ ДОЛНИТЕ КРАЙНИЦИ, ЗА ДА СЕ ДОЗИРА РАЗМЕРА НА КРАЧКИТЕ.

ИМПУЛСЪТ ТРЯБВА ДА СЕ ЗАПАМЕТИ И ДА СЕ ПОДДЪРЖА ПРИ ИЗГРАЖДАНЕТО НА СЛЕДВАЩИТЕ ТРИ СТРАНИ НА КВАДРАТА, ТЪЙ КАТО ПРЕДИ ВСЯКО ДВИЖЕНИЕ НАПРЕД ИМА ДВИЖЕНИЕ НА МЯСТО ЗА 8 (осем) ТАКТА.

Интересен е факта, че при НАМАЛЯВАНЕТО на пространството (очертаването на първа страна на квадрата) ВОДЕЩ Е „МЪЖА” (от вътрешния кръг), а при РАЗШИРЯВАНЕТО на пространството (третата страна на квадрата) ВОДЕЩА В ДВОЙКАТА Е „ЖЕНАТА” (от външния кръг). При стесняващото се, намаляващо пространство „МЪЖЕТЕ” В ДВОЙКИТЕ отработват уменията СЪГЛАСУВАНЕ С ОСТАНАЛИТЕ УЧАСТНИЦИ, като не се пречи на съседите. При разширяването (на-

вън от центъра - по третата страна на квадрата) на „ЖЕНИТЕ“ се полага ОВЛАДЯВАНЕТО на движението чрез запазване размера на крачката зададена от „МЪЖЕТЕ“. Или Паневритмията работи върху половите характеристики. „МЪЖЕТЕ“ трябва да се научат да работят при стесняващи се условия, а „ЖЕНИТЕ“ да се овладяват при разширяващи се условия. Така се възпитава адекватно поведение въпреки обстоятелствата. Чрез партньорското си отношение и двамата участника в двойката носят отговорност за реализирането на фигурата Квадрат.

Практиката показва, че при първата страна често се започва с големи крачки и на 4-та или 5-та крачка започва тъпчене на място. Наблюдава се още нарушаване на симетрията между десните и левите крачки, като левите са по-малки. Затова ако изпълнителят съзнателно не се самоконтролира, тялото намира различни начини да се адаптира към „ограничението“.

Това упражнение ОСИГУРЯВА ПРАВОТО НА ИЗБОР НА РАЗМЕР НА КРАЧКАТА, защото ВСЯКА ДВОЙКА САМА ПОСТРОЯВА СВОЯ КВАДРАТ или ВСИЧКИ ДВОЙКИ НЕ СА В ОБЩ КРЪГ, но си СЪТРУДНИЧАТ ТЪЙ КАТО ПРОСТРАНСТВОТО Е ОГРАНИЧЕНО и ВСИЧКИ ТЕ СЕ НАМИРАТ ВЪВ ВЪТРЕШНОСТТА НА ЦЯЛОТО, КОЕТО ВСИЧКИ ИЗГРАЖДАТ.

ЗАЕДНО С ТОВА ОТ ДВИЖЕНИЕТО КЪМ ЦЕНТЪРА МУЗИКАНТИТЕ НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ЧУВСТВАТ ПРИТИСНАТИ, ТЪЙ КАТО ТЕ СА УЧАСТНИЦИ В ИЗГРАЖДАНЕТО НА ЦЯЛОТО.

Тогави ПРИ ДВИЖЕНИЕТО СИ КЪМ ЦЕНТЪРА ДВОЙКИТЕ ТРЯБВА ДА СЕ ПОЗИЦИОНИРАТ ПО ТАКЪВ НАЧИН, ЧЕ ДА ИМА МЯСТО ЗА ВСИЧКИ. КОГАТО ВСЯКА ДВОЙКА Е ИЗБРАЛА НЕОБХОДИМАТА СЪПКА И Е ОЧЕРТАЛА ТОЧЕН КВАДРАТ ДВОЙКИТЕ НЕ СИ ПРЕЧАТ ВЪПРЕКИ БЛИЗКИТЕ СИ ПОЗИЦИИ. КОГАТО СЕ ОБЪРНАТ ДА ВТОРАТА СТРАНА НА КВАДРАТА СА В ЕДНА ПРАВА, но тя не е РАДИАЛНА. Не си пречат защото всеки е завъртян в различна посока. Провокация е близостта на другите е провокация към вътрешното ти състояние. Ограничено пространство и те стимулират да си прицисен, което формира качества.

ВАЖНО Е ДВОЙКИТЕ ДА СЕ ВЪРНАТ В ИЗХОДНАТА ПОЗИЦИЯ – В ОБЩИЯ КРЪГ.

Упр. „Квадрат“ изисква непрекъснато самонаблюдение, защото всяко изпълнение е ново предизвикателство с различния брой участници в кръга и с изненадите на терена.

ПОЧИТ КЪМ СЕБЕ СИ

Упр. „Квадрат“ е проверка на ПОЧИТТА КЪМ СЕБЕ СИ или на себеприемането. Ако в упр. „Мисли“ движението на горните крайници обхваща почти цялото тяло (движат се в близост до тялото), то при упр. „Квадрат“ движението обхваща главата. По интересен начин е съчетано волевото усилие за преодоляване

на неудобното усукване в лакътя и изпълнение на изискването за движението на предмишницата заедно с дланта пред лицето (пред устата) със самоприемането. Когато това движение не е изработено отново тялото реагира разтоварващо на напрежението, като отпуска предмишниците напред и ги насочва на 45° или далече от лицето. Това не само променя рисунъка на упражнението, но ни лишава от възможността да повишим самоприемането, харесването си.

УМЕНИЯ ЗА СЪВМЕСТНА РАБОТА

Тук Авторът е поставил следващата „митница“ за проверка на уменията ни за съвместна работа. Упр. „Квадрат“ е изпитание за „ОТНОШЕНИЯТА“ в ДВОЙКАТА. Пространственото движение без достатъчно ориентири се крепи върху равнопоставеността и гарантираното разстояние от две ръце. При ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ „НАПРЕД“ всеки от участниците в двойката минава през отговорностите на „ВОДЕЩИЯ“ (при очертаването на 1-та и 3-та страна). При тази роля той трябва да се съобрази с възможностите на партньора си, а размерът на стъпките на първия осигурява равномерността на движението. В същото време „СЛЕДВАЩИЯТ“ (вторият в двойката) трябва да регулира така крачките си, че да се запази разстоянието в двойката, защото в края на очертаването на тази страна от квадрата двамата партньори застават един до друг и трябва да имат място в следващите 8 такта да разгърнат движенията си. Очертаването на 2-та и 4-та страна е проверка за „ПАРТНЬОРСТВОТО“ и работата в екип.

При очертаването на третата страна на квадрата ролите в двойката се сменят, с което се сменят и отговорностите. Сега вторият става първи и определя ритъма на движение при очертаване на страната, а досегашният първи става втори и се грижи за разстоянието в двойката. Следва отново движение на партньорите един до друг при очертаването на 4-та страна на квадрата. Двойката се връща в изходното положение или на първоначалното място, ако правилно е построила пространствения квадрат.

От друга страна това упражнение ни учи да реализираме модел (построяване на квадрат) при промяна на обстоятелствата. ТУК НЕ МОЖЕ МЕХАНИЧНО ДА СЕ СЛЕДВА ПРЕДНАТА ДВОЙКА В КЪРГА. Всеки участник е поставен в ситуация да няма от кого да гледа или не може да се изпълнява упражнението, ако предварително не е добре изучено. Наблюденията ни показват, че участниците, които нямат вътрешен комфорт и свобода, или са подвластни на средата, едва пристъпват и се чувстват притиснати от обстоятелствата, когато очертават първата страна.

ПОСЛАНИЯТА НА ТЕКСТА

В упр. „Квадрат“ текстът насочва вниманието ни отново към природата, като че ли иска да ни направи съпричастни към красотата и протичащото със зараж-

дащия се ден, за да ни въведе в прозрението, че всичко около нас е част от Божий ден (това понятие се появява за първи път тук в 17-то упр.).

За първи път срещаме двукратно повторение на фразите с надграждане, обогатяване на образите. „...*трепти зората ОТ ЖИВОТ И ЛЮБОВ/ Трепти зората, ГРЕЙНАЛА С БРИЛЯНТЕНИ ЛЪЧИ*“; „*Всичко днес ПЕЙ/ всичко днес СЛАДКОГЛАСНО ПЕЙ*“; „*за БОЖИЙ ДЕН/ ЗА НОВИЙ СВЕТЪЛ БОЖИ ДЕН*“/ „*за радост* Появата на понятието „БОЖИЙ ДЕН" едва в 17 упр. „Квадрат" ни изправя пред редица въпроси:

1. Ако Паневритмията е създадена за да обслужва само Школата на Петър Дънов на „Изгрева“, като духовна практика, защо още 1-вото упр. не започва с думата „Бог“?

2. Защо е този деликатен, продължителен преход, ако „*Основната идея, която трябва да занимава съзнанието ни през всичкото време на изпълнението, е идеята за Бога, за Великото, Вечното, Разумното.*“ (из „Учителя за Паневритмията" в тетрадките на Пеню Ганев)?

3. Нима Паневритмията може да се изучава едва след запознаване с учението на Петър Дънов, както твърдят негови ученици?

4. Ако в годините на създаването на ѝ се е говорило спокойно за Бога, защо Контент анализа на текстовете ѝ показва, че тази тема е най-слабо застъпена?

Можем да приемем, че **ЗАМИСЪЛЪТ НА ПЕТЪР ДЪНОВ Е МАЩАБЕН И ГЛОБАЛЕН. ПАНЕВРИТМИЯТА Е ШИРОКОДОСТЪПНА УНИВЕРСАЛНА СИСТЕМА ЗА РАЗВИТИЕ НА ЛИЧНОСТТА И ЗА ПО-НАТАТЪШНО РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕКА.** Деликатно и внимателно е отношението към всеки участник в кръга, ЗАЩОТО Е ВАЖНО БОГАТСТВОТО ОТ ЛИЧНОСТИ В ИЗГРАЖДАНЕТО НА ЦЯЛОТО. Гарантирани са правото на достъп и равнопоставеността. Уважено е правото на избор на вероизповедание и на философия за Живота. **ПЕРСПЕКТИВАТА Е РАЗШИРЕНО КОЛЕКТИВНО СЪЗНАНИЕ.**

На преден план се извежда **ОБЕДИНЕНИЕТО НА ХОРАТА ОКОЛО ОБМЯНА С ПРИРОДАТА, КАТО СЕ СЛЕДВАТ ПРОТИЧАЩИТЕ ПРОЦЕСИ НА ОТНОШЕНИЕ И РАЗВИТИЕ В НЕЯ. Следователно ПАНЕВРИТМИЯТА Е ШАНС ЗА УСКОРЕНО ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ!**

ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ВЪТРЕШНОТО ИЗРАСТВАНЕ

Анализът, който ще се опитаме на направим, е възоснова на текста и на движенията в Паневримията. Откриваме различни взаимовръзки между отделни упражнения. Например упражненията „Летене“, „Квадрат“, „Стъпка по стъпка“, „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“ свързват уменията с вътрешната промяна и израстването на участниците в Паневритмията. Обединяващото при тези упражнения е **новото** в текстовете, което се появява като „**нов ден**“ и се разгръща, преживява и реализира в „**нов живот**“.

Цикълът „Първият ден на пролетта“ започва с многократното повторение на **„първият ден“**, за да завърши в последното упражнение **„Летене“** с **„новий светъл ден, новий ден на пролетта“**.

Когато говорим за достигането на определни умения в упр. „Летене“, то завършека на този цикъл е очертаване на обща вълна с партньора. Изключително трудно! Защото свободата в летенето увлича в лични интерпретации и се оформят начупени (от скънатите лакти) линии. А синхронизирането в обща вълна с партньора е онова състояние, което осмисля срещата със Слънцето в „Евера“.

От нещо познато (достъпни понятия и образи) в 1-то упр. постепенно се издигаме по спирала, която се отваря с нови движения, с нови послания. Формира се онази вътрешна готовност, която да ни подготвя за качествената промяна в „Квадрат“.

За нужните умения в упр. „Квадрат“ - симетрия в движенията, почит към себе си, уменията за съвместна работа подробно се спираме по-горе.

В текста на „Квадрат“ са обявени усъвършенствани качества и по-висши състояния, а структурата му кореспондира с вътрешно израстване. Денят вече е **„Божий ден“** – **„новий светъл Божий ден“**. Появява се **„радост нова“**.

До 17-то упражнение работим за очертаването на кръг и поддържането на правилната му форма, създали сме пространство за да се реализира упр. „Квадрат“. До този момент сме оформили тази вътрешност на кръга и се е формирала среда от нашите вътрешни състояния. С упр. „Квадрат“ влизаме в тази среда. Работим с упражнение свързано с вътрешно израстване. С промяната на вътрешното ни състояние се променя и състоянието на средата. Реализира се една вътрешна промяна, която ни подготвя за упр. „Стъпка по стъпка“, където вече се появяват: **„...новия живот. Чертаем светли бъднини за нас и цял човешки род.“** и **„нова чудна светлина“** или в това упражнение се работи за преживяване на Новото.

Преживяването на Новото в „Стъпка по стъпка“ трябва да се излъчи в самото движение повреме на цялото упражнение с поддържането на изправената стойка, с добре поставените ръце на хълбок, с точния рисунък в изнасянето и прибирането на обтегнатия крак. Категоричността и готовността за очертаването на светлите бъднини (перспектива за нас и цял човешки род) трябва да се прочете в движенията на двойката.

Новото в „Квадрат“ се доразвива в „Стъпка по стъпка“ за да се реализира цялостно в „Слънчеви лъчи“, където сме потопени в: **„тя (зората) живота нов е проявила“**, **„Нов живот ни то (слънцето) дарява, нова светлина“**, **„... радост нова и красиви бъднини ще изгради.“**, **„към живот чист и нов“**, **„В нашата земя нов живот кога изгрее..“**, **„Пътят нов е готов..“**.

Новото, неизвестното вече е радост, за да може в „Пентаграм“ да се реализира в „...**нов живот на милостта в света да въдворим.**“

„Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“ изискват не само високо ниво в овладяване на движенията на тялото, синхронизиране с останалите, но и вътрешно израстване.

Следователно в Паневритмията **процесът на вътрешното израстване започва с работата за Новото и продължава в съзнателна работа за бъдните - Новия живот.**

18. КРАСОТА

Музика: „Красота“ - 90 такта.

Исходно положение: Изпълнителите са обърнати с лице по посока на движението. Тялото е изправено, краката са прибрани, горните крайници 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, изпънат в коляното, **се отделя малко от земята;**

- Десният горен крайник плавно описва дъга, като се издига напред и нагоре до 45°. Дланта е по продължение на предмишницата. Левият горен крайник също описва дъга, но отива назад от тялото - успоредно на десния, с длан назад, по продължение на предмишницата. Движението на горните крайници е едновременно и подобно на това при упражнението „Аум“.

2-ри такт:

- Левият крак **стъпва малко по-напред** от положението в 1-ви такт и с леко залюляване назад тежестта на тялото се пренася върху него. Десният крак, изпънат в коляното, **се отделя малко от земята;**

- Горните крайници 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 (**не се отделя от земята**)⁴⁸;

- Два горни крайника едновременно тръгват, за да сменят положението си, и се срещат в края на такта пред тялото „напред и надолу на 45°“.

4-ти такт:

- Стъпка напред с левия крак. Тежестта на тялото се пренася върху него. Десният крак, изпънат в коляното, **се отделя малко от земята;**

⁴⁸ Катя Грива дописва към упр. „Красота“ – „Да се спазва престъпването“.

- Горните крайници завършват смяната си, при което левият крайник достига напред на 45°, с длан по продължение на предмишницата. Десният горен крайник, успореден на левия, е назад, с длан обърната назад.

Allegro (♩ = 63)

Вся - ка сут - рин в'ра - нен час

6

слън - це - то по - сре - ща - ме.

11 /21

Лъ - чи, въз - дух и ро - са

16 /26

рад - ват на - ши - те сър - ца.

31 /41

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

36 /46

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

51 /71

Грей - на - ли лъ - чи на - вред.

56 /76

Бис - тро из - вор - че шур - ти.

61 /81

Ра - дост бли - ка в'це - лий свят.

66 /86

Птич - ка ве - се - ло ле - ти.

70 /90

5-ти такт:

- С леко залюляване тежестта на тялото се пренася върху десния крак, който **стъпва малко по-напред**. Левият крак, изпънат в коляното, се **отделя малко от земята**;

- Горните крайници 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, изпънат в коляното, е **назад на пръсти**;

- Двата горни крайника едновременно тръгват, за да сменят положението си.

До края на упражнението 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.

- Двата горни крайника (левият е напред, а десният е назад) се прибират до тялото в изходното положение.

Ето видеото на упр. „Красота“:

<https://www.youtube.com/watch?v=S1hui04y4sQ>

ПРЕПОРЪКИ: Най-голямата закачка в упр. „Красота“ е контролът върху задния крак. Обърнете внимание кога той се отделя и кога осигурява опора.

Хореографската схема ще Ви помогне по-лесно да се ориентирате в упражнението. Основната фигура в упр. „Красота“ се изпълнява за 6 такта: за 3 такта (със стъпка напред с десния крак и люш напред, като левият крак се отделя; десният горен крайник отива „напред и нагоре на 45°“, а левият - „назад и надолу на 45°“/ с пристъпване назад с левия крак, десният крак се отделя, с люш тялото отива назад; горните крайници не променят положението си/ стъпка напред с десния крак, като левият не се отделя; започва смяната на положението на горните крайници, като десният слиза надолу и назад, а левият се издига напред и нагоре) + 3 такта (стъпка с левия крак напред и люш напред, като десният се отделя; левият горен крайник отива „напред и нагоре на 45°“, а десният „назад и надолу на 45°“/ с пристъпване назад с десния крак и люш напред; левият крак се отделя, горните крайници запазват положението си/ стъпка напред с левия крак и люш напред, десният крак не се отделя; започва смяната на положението на горните крайници, като левият слиза надолу и назад, а десният се издига напред и нагоре). На 90-ти такт в края на упражнението горните и долните крайници се прибират.

При движението на долните крайници е важно ИЗПЪВАНЕТО В ДВЕТЕ КОЛЕНА.

И тук е изпълнено правилото – всяко отделяне на крака предхожда предстоящо стъпване. За първи път това правило се прилага при упр. „Аум“.

При 1-ви, 4-ти, 7-ми, 10-ти и т.н. (през три такта) се прави НОРМАЛНА стъпка по познатия досега начин, а по време на 2-ри, 5-ти, 8-ми и т.н. тактове (отново през три такта) се прави по - скоро ПРИСТЪПВАНЕ (малка стъпчица) ПРИ ВРЪЩАНЕ НА ТЯЛОТО НАЗАД, защото люшът с тялото освобождава малко пространство.

Затова ТРЯБВА ДА СЕ НАПРАВИ ПО-ГОЛЯМА СТЬПКА НАПРЕД, А ДА НЕ СЕ ПОВТАРЯТ МЕХАНИЧНО МАЛКИТЕ ПРЕСТЪПВАНИЯ, ЗАЩОТО ТОВА ОПРЕДЕЛЯ ЗАДВИЖВАНЕТО НА КРЪГА. Или в стъпването се наблюдава следната схема: „голяма – малка – средна“ стъпка.

При упр. „Красота“ ВСИЧКИ СТЬПКИ СА НАПРЕД, макар че има люш назад. Най-важното е спазването на ритъма между нормалната и малката стъпки, защото този ритъм определя уменията ни да поддържа ОБЩИЯ ритъм на кръга. От това зависи съществуването на Цялото. Отсъствието на правило разрешаващо изпреварването ангажира ВСЕКИ УЧАСТНИК ДА СЪТРУДНИЧИ ПРИ ИЗГРАЖДАНЕТО НА КРЪГА /ЦЯЛОТО/.

Ако в упр. „Аум” трябва бавно да сменяме позицията на всеки от горните крайници, като следваме различната музикална фраза, то в упр. „Красота” в 2 такта горните крайници стоят в поза, а за смяната им е предвиден 1 такт. При едновременното движение на горните крайници важи изискването за обтегнатост - пръстите прибрани, изпънати лакът и китка. Движението е само от раменете.

Нужно е внимание към три момента в упражнението:

1. Когато ЗАПОЧВА едновременната СМЯНА на горните крайници ЗАДНИЯТ КРАК ДА НЕ СЕ ОТДЕЛЯ.

2. ТЯЛОТО ОТИВА НАПРЕД със ЗАВЪРШВАНЕТО НА СМЯНАТА на горните крайници и СТЬПВАНЕТО. ПЕТАТА НА ПРЕДНИЯ КРАК НЕ СЕ ОТДЕЛЯ, защото поради устрема е възможно да се измести тежестта на тялото по - напред. Това е овладяване на тялото при движението напред.

3. По време на цялото упражнение ТЯЛОТО Е ИЗПРАВЕНО И НЯМА ПОВДИГАНЕ.

Сигурно се питате защо е това издребняване в детайлите? Обърнете внимание, че в упр. „Красота” люшът назад е в същото време престъпване или малко движение напред. За какво ни подготвя това упражнение? За упр. „Побеждаване”, където за първи път се прави движение назад, като предният крак се отделя в „свивка”.

Тогава упр. „Красота” ни подготвя в две посоки:

1. Да затвърдим увереността си при навлизане в невидимото за нас пространство (едната ръка е "назад и надолу на 45°")

2. Да се настроим към по-трудното - СТЬПВАНЕТО НАЗАД, защото овладяването на краката е свързано с изграждане на уменията за овладяване на животинските страсти: страх, гняв, омраза и т.н. Интересно за практиката е справянето със страховете и старите травмиращи преживявания при овладяване движенията на краката.

Каква е тайната за пристъпването в упр. „Красота”, така че да не „блокираме” точките от меридианите в областта на коляното?

При пристъпването придвижването се извършва от ТАЗОБЕДРЕНАТА СТАВА, като отделеният крак е С ГЛЕЗЕН В КОНТРАШПИЦ, но КОЛЯНОТО Е ИЗПЪНАТО. Изпънатите колене осигуряват нужната устойчивост на тялото, защото от бързото пренасяне на тежестта на тялото от единия върху другия крак се получава голямо натоварване на краката. По - голямо натоварване се получава в задната част на крака под коляното.

19. ПОДВИЖНОСТ

Това е първото описание, което следва последната промяна в изпълнението на това упражнение, което виждаме изпълнено от Петър Дънов в архивният филм „Изгревът” от 12мин. 40сек. до 12мин. 48сек.

Музика: „Красота” - 90 такта

Исходно положение: Всички са обърнати с лице към центъра. Краката са прибрани. Горните крайници са изнесени успоредно вляво, с длани надолу, като левият горен крайник е опънат хоризонтално встрани, а десният е свит пред гърдите.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- Стъпка с десния крак по посока на движението на кръга, левият крак е на пръсти. Тялото се обръща надясно и застава напред по посока на движението на кръга;

- Горните крайници, успоредни, описват низходящи дъги вдясно и с обръщането на тялото се изнасят хоризонтално напред с длани надолу. Текст: „Всяка”.

2-ри такт:

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

- Горните крайници се прибират хоризонтално пред гърдите, с длани надолу и с допрени средни пръсти⁴⁹, като лактите са хоризонтално встрани. Текст: „сут”;

2^{ро} време - Стъпване на левия крак;

- Горните крайници с дъгообразно движение се разтварят надолу пред тялото, което е напред. Текст: „сут”;

3^{то} време - Тежестта на тялото се пренася върху левия крак, десният е назад на пръсти. Тялото е напред;

- Горните крайници достигат до хоризонтално положение встрани. Текст: „-рин”.

3-ти такт:

- С кръстосана стъпка десният крак стъпва пред левия, отново по посока на движение на кръга. Тялото започва да се върти надясно;

⁴⁹ Към упр. „Подвижност” Катя Грива е подчертала допирането на пръстите на ръцете, смяната на посоката на тялото около върха на съответния крак (върху пръстите) и задния крак не се отделя (крак на място).

- Горните крайници, които са хоризонтално встрани, правят леко вълнообразно движение. Текст: „в ра-нен“.

4-ти такт:

- Странична стъпка с левия крак вляво (по посока на движение на кръга), тялото още малко се завърта надясно;

- Горните крайници правят второ вълнообразно движение както в 3-ти такт. Текст: „час“.

Allegro (♩ = 63)

Вся - ка

6

сут - рин

11 /21

в'ра - нен

16 /26

час

31 /41

слън - це - то

36 /46

по - сре - ща - ме.

51 /71

Грей - на - ли лъ - чи на - вред.

56 /76

Бис - тро из - вор - че шур - ти.

61 /81

Ра - дост бли - ка в'це - лий свят.

66 /86 70 /90

Птич - ка ве - се - ло ле - ти.

5-ти такт:

- Десният крак напред се прибира до левия. Тялото вече е с гръб към центъра;

- Левият горен крайник описва низходяща крива **назад** вдясно и отива пред гърдите, а десният горен крайник по време на целия такт остава опънат хоризонтално встрани (горните крайници заемат изходното положение, само че вдясно). Текст: „час“.

6-ти такт:

- Стъпка с левия крак по посока на движението на кръга. В същото време петата на десния крак се повдига и около върха на пръстите ходилото се завърта надясно. Десният крак е изпънат в коляното и назад на пръсти. След обръщането тялото е напред в посока на движението по кръга.

- Горните крайници, успоредни, описват низходящи дъги вляво и с обръщането на тялото се изнасят хоризонтално напред с длани надолу. Текст: „слънце“;

7-ми такт:

1^{во} време - Десният крак се изнася напред, тялото е напред по посока на движението;

- Горните крайници се прибират пред гърдите, с длани надолу и с допрени средни пръсти, като лактите са хоризонтално встрани. Текст: „-то“.

2^о време - Стъпване на десния крак;

- Горните крайници с дългообразно движение се разтварят надолу пред тялото, което остава напред. Текст: „-то”.

3^о време - Тежестта на тялото се пренася върху десния крак, левият е назад на пръсти. **Тялото остава напред;**

- Горните крайници достигат до хоризонтално положение в двете страни. Текст: „по-”.

8-ми такт:

- Левият крак стъпва с кръстосана стъпка пред десния крак, по посока на движението на кръга;

- Горните крайници, хоризонтално встрани, правят леко вълнообразно движение. **Тялото започва да се завъртва** наляво. Текст: „-сре- ща”.

9-ти такт:

- Десният крак прави странична стъпка вдясно (по посока на движение на кръга). Тялото продължава да се завърта наляво.

- Горните крайници правят още веднъж вълнообразно движение.

Текст: „-ме”.

10-ти такт:

- **Левият крак се прибира напред до десния.** Тялото вече е с лице към центъра;

- Десният горен крайник описва низходяща крива **назад** и отива пред гърдите, а левият остава опънат хоризонтално наляво по време на целия такт. Горните крайници заемат изходното положение. Текст: „-ме”.

Тези движения се повтарят до края.

Упражнението завършва в изходно положение, с прибрани крака.

След последния такт едновременно горните крайници се свалят до тялото.

Ето и видеото към това описание:

<https://www.youtube.com/watch?v=sJqzGtGUR8o&t=81s>

ПРЕПОРЪКИ: Със забавяне на кадрите успяхме да разчленим отделните фази от изпълнението на Петър Дънов в архивния филм „Изгревът”.

За по-лесното ориентиране в упр. „Подвижност” ето ОСНОВНАТА хореографска схема (за първите 10 такта):

За 5 такта (с лице към центъра на кръга – 1 мах на 180° с обръщане надясно и стъпка по посока на движение на кръга/ прибиране на ръцете пред гърдите и отварянето им надолу пред тялото с още една стъпка напред/ 1 вълнообразно движение на двата горни крайника с кръстосана стъпка напред/ още 1 вълнооб-

разно движение със странична стъпка/ завършване на обръщането надясно (с гръб към центъра на кръга) с прибиране на десния крак напред към левия и прибиране назад на левия горен крайник, успоредно на десния) + 5 такта (с гръб -1 мах на 180° с обръщане наляво и петата на левия крак се сваля, като ходилото е в посока на движение на кръга/ прибиране на ръцете пред гърдите и отварянето им надолу пред тялото с още една стъпка напред/ 1 вълнообразно движение на двата горни крайника с кръстосана стъпка напред/ още 1 вълнообразно движение със странична стъпка/ завършване на обръщането наляво (с лице към центъра на кръга) с прибиране на левия крак напред към десния и прибиране назад на десния горен крайник, успоредно на левия, като заемат изходното положение).

С какво упр. „Подвижност” обогатява Паневритмията? С новото стъпване по посока на движение на кръга и с редуването на кръстосана и странична стъпка. При движенията на горните крайници са съчетани широкото дъгообразно движение (упр. „Евера”), с „организацията” на пръстите (при упр-та „Тъкене” и „Квадрат”) и отварянето им пред тялото, с ефирните вълнообразни движения в „рамо - лакет – китка” и с две различни движения за отделните ръце.

Ако в 1-ви такт горните крайници се изнасят хоризонтално напред, както при упр. „Евера”, то най - труден за изработване е 2-ри такт, при който основното движение е отварянето на горните крайници надолу пред тялото. За да достигнат изходната позиция за отварянето, се прави бързо ПОМОЩНО ДВИЖЕНИЕ - горните крайници се прибират (придърпват) към тялото. Голямо е натоварването на гърба във 2-рия такт, тъй като движенията на горните крайници са сложни, обемни, богати на елементи и пътят, който те изминават, е дълъг. Предизвикателство е началото с прибрани ходила.

Следват две изящни вълнообразни движения встрани в 3-ти и 4-ти такт и връщане с движение само в едната ръка в изходното положение или огледалното на него в 5-ти такт. За разлика от познатото ни завършване от упр. „Евера”, където двете ръце се движат успоредно, тук единият горен крайник след вълнообразното движение ОСТАВА НЕПОДВИЖЕН хоризонтално встрани, докато другият се сгъва пред тялото.

Защо прибирането на крака (при 5 и 10 в хореографската схема) усложнява допълнително упр. „Подвижност”? Защото се изисква максимална кондиция при съчетаването на едновременното и разнопосочно прибиране на крака (малко движение) с прибирането само на едната ръка (голяма амплитуда на движение) или кракът трябва да се движи значително по-бавно от ръката. Изпълнението с „люш назад” е значително по-опростено.

Последната промяна в упр. „Подвижност” категорично ни отдалечава от упр.„Евера” и още веднъж доказва, че в паневритмията няма механично пренасяне на елементи от едно упражнение в друго.

Експериментирахме изпълнението с прибиране на крака при възрастни и след усвояването му те са категорични, че този начин на изпълнение им носи спокойствие и баланс. А те са нужни за категоричността в жестовете и кондицията в организирането на тялото при следващото упражнение „Побеждаване”.

В упр. „Подвижност” Авторът още веднъж ни поставя трудна задача: при една и съща музика (с упр. „Красота”) трябва да се извае различно като темперамент и рисунък движение. От едно състояние се превключва към друго, като се сменят задачите за концентрация на внимание. Еднаква емоция, но с различни движения, различно съдържание, а от там и с различно преживяване.

От дългогодишните ни наблюдения значителни затруднения се забелязват в началото на 2-ри такт при хоризонталното прибиране на горните крайници пред тялото. Отново работим за самоприемането. Доброто позициониране за следващото отваряне на горните крайници пред тялото осигурява: усещането за освобождаване, отваряне, откриване към другите. То кореспондира със следващите две изящни вълнообразни движения в отворена позиция към околните (в 3-ти и 4-ти такт).

Обърнете внимание колко плавно Паневритмията ни води през сложния процес на ПОЧИТ КЪМ СЕБЕ СИ. От пляскането пред тялото и цветенцето с лепенка около лицето ни (в 8-мо упр.), през докосването на устните при духането (в 9-то упр.), широките дъгообразни движения пред тялото (в упр. „Мисли”), дъгообразните движения пред лицето(устата) (упр. „Квадрат”), за да достигнем до съзнателното прибиране на горните крайници към тялото „ЗА ПО-ВИСШИТЕ ЕСТЕТИЧНИ И ЕТИЧНИ НУЖДИ НА ЧОВЕШКАТА ДУША”.

Постепенното преминаване през различните позиции в упр. „Подвижност” изисква изключително внимание към всяка част от тялото. Трябва да се постигне точно синхронизиране на начина на стъпване (което осигурява въртенето) и положението на тялото с неговите части в пространството. Ако „изпуснем” горните крайници да изпреварят тялото се получават ъгли в раменните стави.

Прецизното изпълнение на упр. „Подвижност” ЗАВИСИ ОТ ЗАПАЗВАНЕ НА ЦЯЛОТО ОТ ТОРС И ГОРНИ КРАЙНИЦИ. ТОВА Е ВИДИМОТО В УПРАЖНЕНИЕТО. Представете си, че мишниците са продължение на раменете или ръцете ни разтворени хоризонтално встрани са една обща ПЕРКА с център на въртене главата (основата на врата), като пластичността на перката позволява само вълнообразните движения във вертикалната равнина. Изпълнено движението по този начин осигурява невероятното усещане за единство при всеки от трите маха встрани.

Висшият пилотаж в упр. „Подвижност“ е УСПОРЕДНОСТТА ПРИ ДВИЖЕНИЕТО НА ПАРТНЬОРИТЕ В ДВОЙКАТА или „ПЕРКИТЕ“ ИМ ДА СЕ ДВИЖАТ УСПОРЕДНО. Тя се получава само ако двамата изпълнители стъпват в една и съща посока, едновременно се обръщат или се движат в СИНХРОН.

Последователното преминаване през различните позиции се определя от начина на стъпване. Ако „на едно“ (в 1-ви такт) от позиция към Центъра на кръга (в изх.положение) с изнасянето на крака започва обръщането на тялото, така че „на две“ (2-ри такт) със СТЬПКАТА ТОЧНО НАПРЕД вече сме по посока на движение на кръга (както в упр. „Евера“) и с отварянето на ръцете тялото ЛЕКО се завърта с достигането на хоризонталното положение встрани едва в края на такта. „На три“ (3-ти такт) следва малко завъртане, което да осигури пространство за кръстосаната стъпка „Напред“ в посоката на движение на кръга. „На четири“ (4-ти такт) със страничната стъпка отново тялото се завърта още малко, за да достигне „на пет“ (5-ти такт) позицията с гръб към Центъра на кръга.

20. ПОБЕЖДАВАНЕ

Музика: „Побеждаване“ - 80 такта.

Исходно положение: Изпълнителите са обърнати по посока на движението. Краката са прибрани. Двата горни крайника са отдясно (с длани към тялото). При изпълнение на упражнението тялото е обърнато винаги напред, което налага левият горен крайник, който е сгънат пред тялото, да следва успоредността с десния горен крайник само чрез ориентиране на ръката (дланта му) от китката. Десният горен крайник (изпънат в лакътя) е изнесен покрай тялото надолу и назад на 45°, с длан към тялото.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- Краката са на място;
- Горните крайници с дъгообразно движение напред и нагоре достигат до 45°, успоредни един на друг на разстояние ширината на раменете. Дланите са по продължение на предмишниците. Текст: „Де-нят прис-“.

2-ри такт:

- Стъпка напред с десния крак. Тялото следва движението на горните крайници, като тежестта се пренася върху десния крак, а петата му не се отделя. Левият крак, изпънат в коляното, е назад на пръсти;

- Лактите и китките на горните крайници се сгъват, така че дланите, обърнати напред, да са вертикални на земята. С изпълване на лактите се прави лек тласък напред и нагоре⁵⁰. Текст: „-ти-га”.

3-ти такт:

- С лек люш тежестта на тялото се пренася назад върху левия крак. Десният крак се отделя от земята. Коляното се сгъва в свивка, като бедрото е напред и надолу. Подбедрицата е перпендикулярна на земята с пръсти, насочени надолу в шпиц. **Тялото е изправено;**

- Горните крайници с дъгообразно движение се свалят отляво на тялото. Левият горен крайник, опънат в лакътя, достига „надолу и назад до 45°”. Десният горен крайник е пред тялото, свит в лакътя, като ръката (дланта) му от китката е успоредна на левия горен крайник или е насочена „надолу и назад на 45°”. Дланите са към тялото. Текст: „след ноц-”.

4-ти такт:

- Стъпка с десния крак напред. С лек люш тежестта на тялото се пренася напред върху него. Левият крак, изпънат в коляното, е назад на пръсти;

- Горните крайници с дъгообразно движение достигат „напред и нагоре до 45°”, успоредни един на друг, на разстояние ширината на раменете. Дланите са по продължение на предмишниците. Текст: „-та”.

5-ти такт:

- Стъпка напред с левия крак. Десният, изпънат в коляното, е назад на пръсти;

- Лактите и китките се сгъват, така че дланите да са вертикални, обърнати напред. С изпълване на лактите се прави лек тласък напред и нагоре. Текст: „и-ра-дост”.

6-ти такт:

- С лек люш тежестта на тялото се пренася върху десния крак. Левият крак се отделя от земята. Коляното се сгъва в свивка, като бедрото е напред и надолу. Подбедреницата е перпендикулярна на земята с пръсти, насочени надолу в шпиц. Тялото е изправено;

- Горните крайници заемат изходното положение. Текст: „и-де”.

Движенията, описани в тези шест такта, се повтарят до края.

80-ти такт:

- Стъпка напред с десния крак. Тялото следва движението на горните крайници, като тежестта се пренася върху десния крак, а петата му не се отделя. Левият крак, изпънат в коляното, е назад на пръсти;

⁵⁰ В упр. „Побеждаване” Катя Грива в изходното положение е подчертала „от дясната страна”, а при движението подчертала „напред и нагоре”, като дописва – „**Топката**”.

- Горните крайници, които вече са „напред и нагоре на 45°” в предишния такт, се сгъват в лактите и китките, така че дланите да са вертикални, обърнати напред. С изпъване на лактите се прави лек тласък напред и нагоре.

След края на упражнението краката се прибират. Горните крайници се спускат покрай тялото.

Allegro (♩. = 68)

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

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

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

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

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

31 ни о - чи - те. Бод - ро вди - га - ме че - ла,

37 сме - ло тръг - ва - ме на - пред! До - ри в'не - во - ля

43 и бе - да за нас е ху - бав Бо - жий свет.

49/65

Мил - ва ни ти - хи - ят зе - фир.

53/69

Пе - ят ни пти - чки с'ве - сел глас. Лей се в'ду - ша - та

59/75

е - лик - сир при из - грев слън - це в'ра - нен час.

Ето видеото на упр. „Побеждаване”:

<https://www.youtube.com/watch?v=0Aanw100pQY>

ПРЕПОРЪКИ: Обърнете внимание: ПЪРВИЯТ ТАКТ Е БЕЗ ДВИЖЕНИЕ В КРАКАТА!

В края на 1-ви такт горните крайници трябва да завършат движението „напред и нагоре до 45°”. Във 2-ри такт КРАЯТ НА ТЛАСЪКА трябва да съвпадне с КРАЯ НА ПРЕНАСЯНЕТО НА ТЕЖЕСТТА НА ТЯЛОТО НАПРЕД.

Ако трябва да визуализираме тласъка в горните крайници, можем да си представим как затваряме чекмедже, което отказва да остане прибрано.

Нужно е повече внимание за скоростта на движение на горните крайници от раменете, за да не се смесят движенията от двата такта.

При 3-ти такт С НАЧАЛОТО НА ПРЕНАСЯНЕТО НА ТЕЖЕСТТА НА ТЯЛОТО НАЗАД върху левия крак ДЕСНИЯТ КРАК СЕ ОТДЕЛЯ от земята. От сгъването на коляното до края на пренасянето на тежестта на тялото назад ПРЪСТИТЕ на десния крак СЕ ДВИЖАТ УСПОРЕДНО НА ЗЕМЯТА, като петата се повдига, глезенът се опъва и се завършва с пръстите в шпиц. Погледнато от страни, трябва да се види как кракът от коляното се прибира, като върха на пръстите и коляното са в една обща линия, перпендикулярна на земята.

Запазването на позицията на стъпалото е свързано с голямо опъване от коляното до пръстите.

Когато говорим за началото на упр. „Побеждаване”, трябва да отбележим, че ХОРЕОГРАФСКИ НЕДОПУСТИМО Е В ИЗХ. ПОЛОЖЕНИЕ ДА СМЕ С КРАК В СВИВКА или с крак, отделен от земята. Това е съобразено в упражнението и затова в 1-ви такт краката са на място, БЕЗ ДВИЖЕНИЕ.

За улеснение началната хореографска схема при упр. „Побеждаване” за първите 6 такта е следната: за 3 такта (без движение в краката; с мах горните крайници се издигат отдясно дъгообразно напред и нагоре на 180° / стъпка с десния крак напред; горните крайници правят тласък напред и нагоре/ люш назад и свивка в десния крак; горните крайници с мах се свалят отляво дъгообразно надолу и назад на 180°) + 3 такта (стъпка с десния крак напред; горните крайници с мах се издигат отляво напред и нагоре на 180° / стъпка с левия крак напред; прави се тласък с горните крайници/ люш назад и свивка в левия крак; горните крайници с мах се свалят отдясно надолу и назад на 180°).

За тактовете до края на упражнението основната хореографска схема се променя само в първия такт и за 6 такта става: за 3 такта (стъпка с левия крак напред; горните крайници с мах се издигат отдясно напред и нагоре на 180° / стъпка с десния крак напред; прави се тласък с горните крайници/ люш назад и свивка в десния крак; горните крайници с мах се свалят отляво надолу и назад на 180°) + 3 такта (стъпка с десния крак напред; горните крайници с мах се издигат отляво напред и нагоре на 180° / стъпка с левия крак напред; прави се тласък с горните крайници/ люш назад и свивка в левия крак; горните крайници с мах се свалят отдясно надолу и назад на 180°).

ЗАБЕЛЯЗВА СЕ СЪОТВЕТСТВИЕ между упр. „ПОБЕЖДАВАНЕ” и „Първо движение-Напредване” в „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ”.

Изискването, тялото да е винаги обърнато напред, налага СГЪНАТИЯТ пред тялото горен крайник да следва успоредността САМО ЧРЕЗ ОРИЕНТИРАНЕ НА ДЛАНТА ОТ КИТКАТА. Затова при изнасянето напред ТОЙ се разгъва от лакътя и китката и се издига с движение от рамото, а при другия крайник движението е само от рамото.

Мощното изнасяне на горните крайници (ЗА ПЪРВИ ПЪТ ТОВА СЕ ПРАВИ ЗА 1 ТАКТ) създава ОПАСНОСТ при невнимание ДА СЕ УВЛЕЧЕ ТЯЛОТО НАГОРЕ, така че ПРИ СЪПЪВАНЕТО ДА СЕ ОТДЕЛИ ПЕТАТА на предния крак и да се СГЪНЕ коляното на задния крак.

Опънатият заден крак създава стабилност, която кореспондира с устойчивостта и увереността в текста към упражнението. Точно изпълнените движения спомагат да се излъчи именно това състояние.

Голямата скорост в движението на горните крайници при упр. „Побеждаване” е изпитание за: търпението, устойчивостта на внимание и волевото усилие на участниците. Кой са важните акценти в това упражнение?

1. Още в изходното положение дясната ръка е „назад и надолу на 45° ”, като ДЛАНТА Е ОБЪРНАТА КЪМ ТЯЛОТО.

2. По време на цялото упражнение всеки от горните крайници преминава от „назад и надолу на 45°”(отдясно или отляво) към - „напред и нагоре до 45°” – прибиране към лицето и изнасяне по „равнината от 45°” спрямо тялото – сгъване пред тялото.

В същото време другият горен крайник преминава от сгънат пред тялото към - „напред и нагоре до 45°” – прибиране към лицето и изнасяне по „равнината от 45°” спрямо тялото – „назад и надолу на 45°”(отдясно или отляво).

3. Долните крайници преминават през стъпка – стъпка – свивка в предния крак.

4. Коляното на ЗАДНИЯ крак Е ОБТЕГНАТО, НЕ СЕ СВИВА.

5. ОТДЕЛЯ СЕ САМО ПРЕДНИЯТ КРАК.

Много по-лесно е с издигането си горните крайници, вече сгънати в лактите за изнасянето, да достигнат „равнината от 45°”, но се лишаваме от възможността да изработим уменията да променяме скоростта на движението от раменете и най-важното ДА ИЗВАЙВАМЕ ТРАЕКТОРИЯТА НА ВСЕКИ ЕЛЕМЕНТ ОТ ДВИЖЕНИЕТО. Какво губим? Красотата на езика на движение, по-голяма траектория - повече енергия, личностно развитие!

Текстът на упр. „Побеждаване” е завършек на процесите провокирани от Паневритмията:

1. *„Денят пристига след нощта и радост иде след скръбта.”*- Утвърждаване на оптимистичните нагласи (стартирали в края на упр. „Възлизане”), насочени към неизменността на протичащото в природата. Без да е натоварено с емоция, посланието носи сигурност;

2. Колективното усещане (*„Вървиме ний”*) за съвместната групова работа осигурява нужната подкрепа;

3. *„Светлий път”*- За първи път процесът на пробуждане (започнал с 1 упр.) се назовава, дава се физически израз на вътрешното израстване. Тази линия се завършва в *„Слънчеви лъчи”*- ако следваш светлият път, ще достигнеш до *„Туй живота е на Рая”*;

4. Категоричността на посланието *„Прегради няма да ни спрат”* подкрепя формираната дотук готовност за справяне с трудностите, защото вече не сме подвластни на обстоятелствата;

5. Безспирното изобилие в природата, което присъства в текстовете, тук се свързва с решителността на действията и устрема в летежа към победите, като се акцентира на продължителността им (*„докат гледат ни очите”*).

6. Състоянието *„Бордо”* можем да свържем с: жизненост, активност, адекватност, работоспособност. А *„чела”*(а не глави) потвърждава гарантата за устойчивост.

чивост- изправеното тяло, като необходимо условие за проявата на смелостта при движението напред. Тук откриваме аналогията с липсата на стъпване назад в движенията, макар че тялото отива назад при люша;

7. Думите „*бодро*” и „*смело*” насят специален импулс, който се осигурява от нотния текст. Единствено при тях между нотите в такта присъства осмина пауза. Тя налага насеченото изпяване на думата или с отделяне на сричките „*бодро*” и „*сме-ло*”. Това осигурява допълнително внимание към състоянията, които носят тези две думи.

8. Достигаме до най-важното- „*Дори в неволя и беда за нас е хубав Божий свет.*” В текстовете досега Божественото се свързваше с Природата, а тук излиза на преден план – позитивното отношение към живота и приемането на обстоятелствата, защото всичките условия са добри за развитието ни. Упражненията подготвят тази вътрешна трансформацията, предхождана от промяната (чрез езика на движенията в Паневритмията) в нагласите и уменията за справянето;

9. Обърнете внимание, единственият текст, който се повтаря в упр. „Побеждаване”, е свързан с природата. Отношението ѝ е нежно, лично. Природата вярва, че ще се справиш, защото имаш силата, подкрепата, ресурсите. Паневритмията е работила за всичко това.

10. За първи път се появява глагола „*МИЛВА*”(ще го срещнем в упр. „Радостта на земята” и упр. „Хубав ден”), свързан с нежното докосване на тихия зефир. Следва тържествената хорова композиция „*Пет ни птички с весел глас*”;

11. За излизане от състоянието „*в неволя и беда*” текстът ни връща към зората „*при изгрев слънце в ранен час*” (срещаме го в началото на упр. „Красота – Подвижност”). Ето я наградата за преодоляването на трудностите, която е персонална, лична- „*Лей се в ДУШАТА елексир*”.

Когато говорим за УСТОЙЧИВОСТТА, която се утвърждава в упр. „Побеждаване”, трябва да насочим вниманието си към „*ЛЮША НАЗАД*” при всеки 3-ти такт.

Ако в упр. „Красота” „люшът назад” е реално движение напред (макар и минимално) - отделеният заден крак пристъпва напред, то упр. „Побеждаване” е следващата подготовка за стъпването назад в упр. „Колко сме доволни” и след това в ПРОДЪЛЖИТЕЛНОТО ДВИЖЕНИЕ НАЗАД в „Слънчеви лъчи”.

Забележете - в упр. „Побеждаване” върхът на пръстите на задния крак докосва земята и осигурява информация за релефа, по който ще се положи стъпалото за пренасянето на тежестта на тялото назад. Реално не се прави стъпка назад, СВАЛЯ СЕ ПЕТАТА и изцяло се пренася тежестта на тялото върху задния крак със съгването на предния.

В практиката си специално сме търсили обяснение на тази продължителна подготовка за движението назад. Оказа се, че движението назад е сериозен проблем при висока тревожност и тежки емоционални преживявания в миналото. Страховете не позволяват да се изпълнят докрай движенията на ръцете и крака в задното, невидимо пространство. Упр. „Побеждаване” е тест за справяне с миналото, защото едната ръка е „назад и надолу на 45°”, без опора в симетрично изнесената ръка напред (упр. „Аум” и упр. „Красота”), и тялото трябва да се изнесе назад. Като реакция съзнанието търси пролуки: ръката е изнесена някъде назад, задният крак се отделя и пристъпва напред (както в „Красота”), а тежестта на тялото остава между двата крака или свивката остава отворена.

ЗАТОВА Е ВАЖНО ПРИ ОБУЧЕНИЕТО ДА СЕ ОБРЪЩА ВНИМАНИЕ ПОНЕ НА ПОВАЖНИТЕ ДЕТАЙЛИ В УПРАЖНЕНИЯТА, ЗАЩОТО СЕ РОЯТ ГРЕШНИ ВАРИАЦИИ И НАЙ-ВАЖНОТО ПАНЕВРИТМИЯТА НЕ МОЖЕ ДА ИЗВЪРШИ ТРАНСФОРМИРАНЕТО НА СЪСТОЯНИЯТА.

21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА

Музика: „Радостта на земята” - 80 такта

Изходно положение: Изпълнителите са един зад друг, обърнати с лице към центъра на кръга. Тежестта на тялото е върху десния крак, а левият, изпълнат в коляното, е изнесен вляво на пръсти. Горните крайници, успоредни, са надясно с длани надолу. Десният е обтегнат хоризонтално, левият е сгънат в лакътя пред гърдите.

Ход на движенията:

1 -ви такт:

- С лек люш тежестта на тялото се пренася върху левия крак. Десният крак се отделя леко от земята, без да се приближава към левия⁵¹;

- Горните крайници, успоредни, описват низходящи дъги пред тялото, като от хоризонтално положение вдясно се изнасят до хоризонтално положение **вляво**. В крайната точка махът завършва с меки и гъвкави движения от лактите и китките, но с прибрани пръсти. Левият горен крайник е встрани, а десният, сгънат в лакътя, е пред гърдите. Дланите са надолу. Движенията се изпълняват с лекота и грация. Текст: „Ли-ку-ва”.

⁵¹ За движението на краката в упр. „Радостта на земята” Катя Грива е ЗАЧЕРТАЛА записаното „приближава”.

2-ри такт:

- Десният крак стъпва на земята и с лек люш поема тежестта на тялото. Левият крак се отделя леко от земята, без да се приближава към десния;

- Горните крайници, успоредни, описват низходящи дъги пред тялото, като се изнасят от хоризонтално положение вляво до хоризонтално положение **вдясно**. В крайната точка махът завършва с меки и гъвкави движения от лактите и китките, но с прибрани пръсти, като горните крайници заемат изходното положение. Текст: „ця-ла-”.

3-ти такт:

- С лек люш тежестта на тялото се пренася върху левия крак. Десният крак се отделя леко от земята, без да се приближава към левия;

- Горните крайници, успоредни, описват низходящи дъги пред тялото, като от хоризонтално положение вдясно се изнасят до хоризонтално положение **вляво**. В крайната точка махът завършва с меки и гъвкави движения от лактите и китките, но с прибрани пръсти, като левият горен крайник е встрани, а десният, сгънат в лакътя, е пред гърдите. Дланите са надолу. Текст: „-та зе-”.

4-ти такт:

- Тялото започва да се обръща надясно, като десният крак стъпва точно по посока на движението на кръга;

- Горните крайници, успоредни и обтегнати, описват низходящи дъги вдясно и с обръщането на тялото се изнасят хоризонтално напред с длани надолу. Текст: „-мя”.

5-ти такт:

- Тялото е по посока на движението. Стъпка напред с левия крак, десният е назад на пръсти. Тежестта на тялото е върху левия крак;

- Успоредни на ширината на раменете и добре опънати, горните крайници плавно достигат „напред и нагоре до 45°”, като ръцете са по продължение на предмишниците. Текст: „и се”.

6-ти такт:

- Тялото се обръща надясно (с гръб към центъра) и с лек люш тежестта се пренася върху десния крак (подробно обръщането е описано при упр. „Евера”). Левият крак се отделя леко от земята, без да се приближава към десния;

- От положение „напред и нагоре до 45°” с обръщане горните крайници плавно описват низходящи дъги пред тялото, като достигат до хоризонтално

положение **вдясно**. Това движение, както при „Евера”, е сборно от движенията на горните крайници при 4-ти и 5-ти такт. В крайната точка махът завършва с меки и гъвкави движения, като десният горен крайник е встрани, а левият, сгънат в лакътя, е пред гърдите. Дланите са надолу. Текст: „рад-ва”.

Allegro (♩ = 56)

Ли-ку-ва ця - ла - та зе - мя и се
 рад - ва от сър - це, и ти-ча тя по сво - я
 път ка - то де - ви - ца въз - люб - ле - на. Тя жа -
 ду - ва слън - це - то и към не - го се стре - ми.
 То я мил - ва от - да - леч и це - лу - ва
 я с'лъ - чи. Тя се рад - ва и му пей:
 "О, слън - це, на жи - во - та мой!
 Ле - тя, ле - тя към те - бе не - прес - тан - но
 и пъл - на с'ра - дост. Ре - ки те -

60 кат, из-во-ри бли-кат чис-ти, вър-хо-ве бе-ло-

67 снеж-ни във ро-зо-ви си-я-ни-я об-ли-ваш

74 и-зо-бил-но с'ми-лув-ки неж-ни".

7-ми такт:

- Левият крак стъпва на земята и с лек люш поема тежестта на тялото. Десният крак се отделя леко от земята, без да се приближава към левия;

- Горните крайници, успоредни, описват низходящи дъги пред тялото, като от хоризонтално положение вдясно се изнасят до хоризонтално положение **вляво** (заемат изходното положение, но с гръб към центъра на кръга). В крайната точка махът завършва с меки и гъвкави движения от лактите и китките, но с прибрани пръсти. Текст: „от сър”.

8-ми такт:

- С лек люш тежестта на тялото се пренася върху десния крак. Левият крак се отделя леко от земята, без да се приближава към десния;

- Горните крайници, успоредни, описват низходящи дъги пред тялото, като се изнасят от хоризонтално положение вляво до хоризонтално положение **вдясно**, като десният е встрани, а левият е пред гърдите. Дланите са надолу. В крайната точка махът завършва с меки и гъвкави движения от лактите и китките, но с прибрани пръсти, които се изпълняват с лекота и грация. Текст: „-це”.

9-ти такт:

- Левият крак стъпва точно по посока на движението на кръга, а тялото започва да се обръща наляво. Десният крак, опънат в коляното, е назад на пръсти;

- Горните крайници, успоредни и обтегнати, описват низходящи дъги вляво и с обръщането на тялото се изнасят хоризонтално напред с длани надолу. Текст: „и ти-ча”.

10-ти такт:

- Тялото е по посока на движението. Стъпка напред с десния крак, левият, изпънат в коляното, е назад на пръсти;

- Двете ръце, успоредни и добре обтегнати, се изнасят „напред и нагоре до 45°”. Текст: „тя по”.

Движенията от тези 10 такта се повтарят без прекъсване до края на упражнението, като движенията от 1-ви такт се заменят с тези от 11 –ти такт.

11-ти такт: - С лек люш тялото се обръща наляво (с лице към центъра), като тежестта се пренася върху левия крак (подробно обръщането е описано при упр. „Евера”). Десният крак се отделя леко от земята, без да се приближава към левия;

- С обръщането горните крайници плавно описват низходящи дъги пред тялото, като от положение „напред и нагоре от 45°” достигат до хоризонтално положение **вляво**. Това движение, както при „Евера”, е сборно от движенията на горните крайници при 9-ти и 10-ти такт. В крайната точка махът завършва с меки и гъвкави движения от лактите и китките, но с прибрани пръсти, като левият горен крайник е встрани, а десният, сгънат в лакътя, е пред гърдите. Дланите са надолу.

80-ти такт:

- Тялото е по посока на движението. Стъпка напред с левия крак, десният, изпънат в коляното, е назад на пръсти. Тежестта на тялото е върху левия крак;

- Успоредни на ширината на раменете и добре изпънати, горните крайници плавно достигат „напред и нагоре до 45°”.

След последния такт едновременно горните крайници се спускат до тялото, а десният крак се прибира напред до левия.

Ето видеото на упр. „Радостта на земята”:

<https://www.youtube.com/watch?v=qUXTeB70C94>

ПРЕПОРЪКИ: Като говорим за текстовете в Паневритмията, „Радостта на земята” е най- красивият, най-нежният, най-възторженият, най-..... текст. Той е израз на чистата любов между Слънцето и Земята. На този любов се дължи ЖИВОТА на Земята. Между Слънцето и Земята блика Взаимна любов, изпълнена с чистота и пълнота. Пълноценно е отношението помежду им - всеки дава, това което може да даде: *„Лукува ЦЯЛАТА Земя и се радва ОТ СЪРЦЕ”/ „ТО я милва от далеч и целува я С ЛЪЧИ”*. Получава се вълшебство.

Това натрупване на глаголи и насищане с действие създава възторжено, приповдигнато състояние. Движенията се характеризират с големи амплитуди и мекота. Когато се обърнем по посока на движението на кръга (към Истината), което отговаря на обръщането към Слънцето, тялото вече е стабилно, краката

са на земята, а ръцете извайват нежно движението до 45° . Това кореспондира със заявяването на отношение.

Словото се лее без повторения. В края на текста е природната картина. За първи път тя е в множествено число. Изобилие навсякъде, съчетано с нежност. Опитайте се да го визуализирате!

Част ли сме от това отношение? Тук сме зрители на тази красота.

Този зададен модел на отношение, отново в природата, трябва да реализираме с партньора си в упр. „Запознаване“, където за първи път в Паневритмията двамата изпълнители се хващат за ръце и образуват обща фигура, която е проекция на Небесната любов.

Защо упр. „Радостта на земята“ е след упр. „Побеждаване“?

Най - важното за движенията в упр. „Радостта на земята“:

1. Това е единственото упражнение, при което в изходното положение горните крайници са изнесени ПО ПОСОКА на движение на кръга.

2. Само ПЪРВИЯТ мах е на 180° , а в следващите махове в 11-ти, 22-ри и т.н. тактове са на 225° .

Началната хореографска схема за упр. „Радостта на земята“ за първите 10 такта е: 5 такта (с лице към центъра на кръга – 3 маха на 180° с три люша и отделяне на единия крак/ обръщане вдясно със стъпка с десния крак, а левият не се отделя; горните крайници на 180° до хоризонтално положение напред/ стъпване с левия крак, а десният не се отделя; довършване на движението на горните крайници до 45°) + 5 такта (с гръб към центъра на кръга – обръщане вдясно и люш върху десния крак; горните крайници правят първия мах на 225° (това движение е сборно от движенията на горните крайници при 4-ти и 5-ти такт) и още 2 маха на 180° с два люша и отделяне на единия крак/ обръщане вляво със стъпка на левия крак, като десният не се отделя; горните крайници на 180° до хоризонтално положение напред/ стъпване с десния крак, без отделяне на левия крак; довършване на движението на горните крайници до 45°).

За тактовете до края на упражнението основната хореографска схема очертава фигура, която се различава само в началото с началната фигура и става: за 5 такта (с лице към центъра на кръга – първият мах на 225° вляво и още 2 маха на 180° с отделяне на единия крак/ обръщане вдясно със стъпка на десния крак, без отделяне на левия крак, а горните крайници на 180° до хоризонтално положение напред/ със стъпване на левия крак, без отделяне на десния крак и довършване на движението до 45°) + за 5 такта (с гръб - първият мах на 225° вдясно и още 2 маха на 180° с отделяне на единия крак/ обръщане вляво със стъпка с левия крак, без отделяне на десния крак, а горните крайници на

180° до хоризонтално положение напред/ със стъпване на десния крак, без отделяне на левия крак и довършване на движението на горните крайници до 45°).

ЕДНО ЯРКО ИЗРАЗЕНО ТАНЦУВАЛНО УПРАЖНЕНИЕ!

Трите маха, завършващи с грациозни, меки движения в лактите и китките, контрастират с обтегнатите горни крайници в следващите два такта. Отново трябва да се внимава при двете стъпки по посока на движение на кръга, така че пренасянето на тежестта на тялото да съвпадне с крайната позиция от изнасянето на горните крайници до 180° напред и със следващата стъпка на още 45° нагоре, защото това допълва изяществото на горните крайници в пространството.

Във видимата част на упр. „Радостта на земята” се открояват дълбоките дъгообразни движения на горните крайници. При изминаването на дъгата от 180° за един такт скоростта е голяма. НЕ ТРЯБВА ДА СЕ СКЪСЯВА ПЪТЯ НА РЪЦЕТЕ, за да се компенсира голямата скорост. Интересното е, че ефирността в движенията на горните крайници е съчетана с обтегнатите колене при долните крайници (за избягването на валсовата стъпка встрани). Люшът в краката е много икономичен, за да се открият красивите движения на ръцете. Същото наблюдаваме и при упр. „Запознаване”.

КАК СЕ ПОСТИГА ОТДЕЛЯНЕТО НА ХОДИЛОТО ПРИ МАХОВЕТЕ, ЩОМ ЛИПСВА ПРИБЛИЖАВАНЕ КЪМ ДРУГИЯ КРАК И СВИВАНЕ В КОЛЯНОТО?

ТАЙНАТА Е В ЛЕКТО СГЪВАНЕ В ГЛЕЗЕНА!

В упр. „Радостта на земята” се съчетават ПЛАВНО (израз на „ликува”) с БЪРЗО (от голямата скорост при горните крайници). Движенията допълнително се усложняват от мекотата в лактите и китките, която трябва да се извае в края на маха и от последователното отделяне на краката. Изисква се сериозно организиране. Целият гръб се натовазва плавно, за да овладее процеса. Често това предизвиква рязкост в движенията.

Да се радваш, не е никак лесно. Нужна е голяма готовност. При лиричния текст на упр. „Радостта на земята” смесената програма при краката (3 пъти отделяне и 2 пъти без отделяне) и нужното внимание при изпълнението й спомогат да останем „Тук и сега”.

Акцентът е върху „слънцето”, като нежността и вниманието от текста се проектират върху движението. Това създава усещане, което се пренася в предстоящото запознаване. Упражнението ни подготвя да влезем в по - близък контакт с партньора чрез езика на движението, като задава модел за отношения, които трябва да проектираме в следващото упр. „Запознаване”. Няма договореност

ност в отношенията, а има зачитане, свобода в даването и изразяването, противоположно на днешните консуматорски отношения, при които има само изисквания, претенции, лишаване от свобода и от индивидуалност.

Това е СИСТЕМАТА, тя подава модела на отношение с партньора в Паневритмията, който може да се проектира в отношенията със съпруг(а), децата, колегите, съседите и т.н..

22. ЗАПОЗНАВАНЕ

Музика: „Запознаване“ - 60 такта. Изпълнява се 2 пъти - общо 120 такта.

Allegretto (♩ = 66)

Колко при - ят - но пти-чен-це пе - е и бла-го-
 дат - но слън-це - то греи. Рос-ни ли - ва - ди - те,
 све-жи по - ля - ни - те, иг - ра-ем ний и пе - ем вра - ни-
 на. Жи-во - та е кра - сив и и - зо - би - лен,
 че Бог над на - зи е ми - ло - стив.

D.C.

Исходно положение: Изпълнителите са наредени по двойки. Партньорите са обърнати с лице един към друг, като вътрешният партньор е с гръб, а външният - с лице към центъра. Партньорите се хващат за ръце, като пръстите на дясната ръка на изпълнителя от вътрешния кръг се поставят върху дланта на лявата ръка на изпълнителя от външния кръг (палецът е отдолу). Така хванати, двете ръце са издигнати вдясно нагоре на височината над главата. Дясната ръка е заоблена в лакътя.

Лявата ръка на изпълнителя от вътрешния кръг хваща пръстите на дясната ръка на изпълнителя от външния кръг, като палецът е отгоре. Двете ръце са изнесени встрани, наляво от тялото, на височината на слънчевия възел. Лявата ръка на изпълнителя от вътрешния кръг е заоблена в лакътя. При хващането се

спазва правилото: дясната ръка да бъде отгоре, с длан обърната надолу, а лявата ръка - отдолу, с длан обърната нагоре. С горните си крайници партньорите **оформят обща елипса**. Хващането горе и долу се осъществява по дългия диагонал на елипсата, което изисква симетрично позициониране на партньорите. На езика на тялото това е отворена позиция.

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.

Погледите на партньорите в двойката се срещат.

Ход на движенията:

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

1-ви такт:

- С лек люш тежестта на тялото се пренася върху левия крак, десният е на пръсти, като се внимава **да не се отделя от земята**⁵²;

- Ръцете описват дъгообразно движение надолу, а след това - нагоре и вляво, като заемат огледалното на изходното положение.

2-ри такт:

- Прави се **плавно** 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 – Горните крайници се срещат пред гърдите с длани надолу, с допрени средни пръсти. Лактите са хоризонтално встрани.

3^{то} време - Горните крайници се разделят надолу пред тялото и достигат хоризонтално положение встрани, с длани надолу (както при упр. „Подвижност“).

3-ти такт:

- С лек люш тежестта на тялото се пренася върху левия крак, десният е на пръсти;

- Десният горен крайник на този от вътрешния кръг се свива пред гърдите с длан нагоре и леко хваща пръстите на лявата ръка. Палецът на дясната ръка е

⁵² В изданието от 1938г. Катя Грива за упр. „Запознаване” е подчертала написаното „Нозете на място” (което доказва, че няма отделяне на краката при дъгообразните движения на ръцете) и „допирание пред гърдите”.

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

Горните крайници на всеки изпълнител образуват лек страничен наклон. За партньорите от вътрешния кръг левият лакът е по-високо от десния, който е по посока на движението. За партньорите от външния кръг положението на ръцете е огледално - десният лакът е по-високо от левия лакът, който е по посока на движението.

4-ти такт:

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

- Ръцете се отделят и лактите се прибират до тялото.

5-ти такт:

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

- Ръцете на двамата партньори се хващат пред тялото. Лявата ръка на изпълнителя от вътрешния кръг заедно с дясната ръка на партньора от външния кръг се издигат плавно вляво, до височината на лицето. Дясната ръка на изпълнителя от вътрешния кръг заедно с лявата ръка на партньора от външния кръг, за да оформят общата елипса, се изнасят встрани, като остават на нивото на слънчевия възел.

6-ти такт:

- С лек люш тежестта на тялото се пренася върху десния крак, левият е на пръсти;

- Ръцете описват дъга надолу и вдясно и заемат изходното положение.

Тези шест такта се повтарят до края на упражнението.

Упражнението завършва в изходното положение.

След края на последния такт партньорите от двата кръга свалят горните си крайници до тялото и прибират изнесенния крак. Обръщат се по посока на движението на кръга.

Ето видеото на упр. „Запознаване“:

<https://www.youtube.com/watch?v=CgPNall7U-E&t=95s>

ПРЕПОРЪКИ: При подготовката за упр. „Запознаване“ всеки участник прави крачка към партньора си и по този начин изявява волята си за съвместно сътрудничество. Ако трябва да въведем измерителна единица за разстоянията в Паневритмията, то при това упражнение разстоянието между партньорите от 2

РЪЦЕ става на 1 РЪКА. За първи път двамата партньори образуват обща фигура от огледалните си позиции, която при обръщането на участниците има лице от двете страни.

Начинът на хващане е важен при упр. „Запознаване”. Това е първото упражнение, при което партньорите се хващат, докосват. Спокойната музика, богатият на положителни преживявания текст, точно позиционираните плавни движения в кръга и подкрепата на групата създават нагласи за вътрешна хармония и спокойствие. Хващането трябва да е внимателно, обръщането - плавно, а движенията на партньорите - синхронизирани. Доминиращото, агресивно хващане от единия партньор ще наруши създаденото от предходните упражнения спокойствие.

Когато говорим за хващането на партньорите, е нужно достатъчно разстояние, за да може всяка от двойките горни крайници да оформят красиво заоблена фигура.

За улеснение ето хореографската схема, която се повтаря по време на цялото упр. „Запознаване”. Основната фигура се изпълнява за 6 такта (с лек люш в краката залюляване на хванатите горни крайници до позиция ОГЛЕДАЛНА на изходната/ обръщане и стъпка по посока на движението на кръга, събиране на горните крайници пред тялото и отварянето им надолу/ лек люш в краката и индивидуално хващане на пръстите и пускането им/ обръщане със стъпка по посока на движението на кръга, хващане на двамата изпълнители и залюляване на хванатите горни крайници до позиция, огледална на изходната с лек люш в краката/ с лек люш в краката залюляване на горните крайници и връщането им в изходното положение).

В това упражнение движението в тялото при пренасянето на тежестта е много малко или люшовете са леки, което е по - трудно за изпълнение. Трябва да се ОТКРОЯТ „люлчиците” на хванатите горни крайници. Това е ясно подчертано в описанието от 1938г., а „НОЗЕТЕ НА МЯСТО” и „НОЗЕТЕ БЕЗ ДВИЖЕНИЕ” обръща внимание да не се пренасят механично движенията на краката от предишното упражнение.

Особено внимание трябва да се обърне на първото движение на горните крайници във фигурата в 1-ви такт, при което горните крайници заемат позиция ОГЛЕДАЛНА на изходното положение. Или ОТ ВИСОКА ПОЗИЦИЯ (НА ВИСОЧИНАТА НА ГЛАВАТА) на едната двойка хванати ръце започва едновременното пускане на двете ръце и обръщането в началото на 2-ри такт.

КАК ЩЕ СЕ СРЕЩНАТ ДВЕТЕ РЪЦЕ ПРЕД ГЪРДИТЕ в това упражнение, защото едната длан е на височината на главата, а другата е на височината на слънчевия възел?

Тази, която е на височината на главата, се сваля, а другата се повдига. Мястото на срещата и докосването на средните пръсти е познато от упр. „Тъкане“, „Квадрат“, „Подвижност“. Лактите са хоризонтално встрани. Тази позиция трябва вече да е добре изработена.

Следва познатото в упр. „Подвижност“ отваряне на ръцете надолу пред тялото до хоризонталното положение на горните крайници встрани.

На каква височина пред тялото се срещат и хващат пръстите на двете ръце в 3-ти такт?

Височината, на която се срещат и хващат пръстите на двете ръце пред тялото в 3-ти такт, е по-ниско от нивото, на което се докосват средните пръсти. В противен случай раменете остават високи и лактите стърчат встрани.

Как продължава движението на горните крайници? След погалването на средния пръст дланите се отделят и заедно с обръщането ЛАКТИТЕ СЕ ПРИБИРАТ към тялото. Това е позицията, което позволяват лесното намиране и хващане с ръцете на партньора, тъй като лактите са на нивото на талията, а ръцете (пръстите) са насочени напред. Или движението ни подготвя за хващането и „люлчица“ в следващия такт.

„Запознаване“ е упражнение на СИМЕТРИЯТА И БАЛАНСА. Всички знаем колко е труден балансът при човешките отношения.

Обърнете внимание: двойките хванати ръце трябва да залюлеят „люлчицата“ колкото вляво толкова и вдясно. А докосването на средните пръски и хващането на пръстите трябва да стават ПО ОСТА НА ТЯЛОТО.

Контактът и текстът създават еуфория. Овладяването ѝ се постига чрез движението на долните крайници.

В упр. „Запознаване“ за първи път партньорите се приближават един към друг. Това изисква готовност за приемане на другия и за съвместна работа. Личното пространство става общо пространство. Може да се провокират, да се изявят съществуващите бариери на участниците в двойката. Усеща се напрежение поради намаленото пространство. Упражнението създава условия за отработването им.

С хващането партньорите придобиват реално усещане, те се припознават. Двамата партньори изграждат общата фигура. За първи път това е обща работа и качеството ѝ зависи от индивидуалното изпълнение на всеки участник и от сътрудничеството, което реализира всеки партньор. Това е началото на реали-

зирането на уважение, равнопоставеност, партньорство и е подготовка за общата работа на двойката в третата част „ПЕНТАГРАМ”.

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. Горните крайници са поставени „на хълбок”. Палците са отзад, а пръстите отпред са прибрани. Китките не се пречупват, за да се запази правата линия на ръката и предмишницата. Мишниците следват линията на гърба. Лактите са встрани. Коремът задължително е прибран.

По време на цялото упражнение разстоянието между двамата партньори от упр. „Запознаване” се запазва, така че при поставянето на ръцете „на хълбок” лактите да не се допират.

Ход на движенията:

Упражнението е съставено от 4 вида движения. Всяко от тях се различава от другите само по движението на горните крайници. До края на упражнението движенията на краката са едни и същи.

ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ

1-ви такт:

1^{во} време - Десният крак, изпънат в коляното и в шпиц, се изнася напред с ходило леко над земята.

2^{ро} и 3^{то} време - Левият крак пружинира, като се свива и изпъва в коляното. Пръстите на десния крак се приближават до земята, без да я докосват. Движението е само от коляното на левия крак, а десният крак е неподвижен⁵³;

- Горните крайници остават в изходното положение. Текст: „Все-ки”.

2-ри такт:

- Левият крак пружинира, а десният остава опънат напред.

- Горните крайници остават в изходното положение. Текст: „ху-бав”.

3-ти такт:

- Движенията на краката и на горните крайници са както при 2-ри такт. Текст: „Бо-жи”.

⁵³ Към упр. „Хубав ден” Катя Грива е дописала: „Тежестта пада върху пружиниращия крак и свободният крак се движи малко”.

След като сме направили 3 пружинирания върху левия крак (в 1-ви, 2-ри и 3-ти такт), в 4-ти се подготвяме за смяна на положението на краката.

4-ти такт:

- Десният крак стъпва напред, като тежестта на тялото се пренася върху него, а левият, изпънат в коляното, е назад на пръсти.

- Горните крайници остават в изходното положение. Текст: „ден”.

5-ти такт:

1^{во} време - Левият крак, изпънат в коляното и в шпиц, се изнася напред с ходило леко над земята.

2^{ро} и 3^{то} време - Десният крак пружинира, като се свива и изпъва в коляното. Пръстите на левия крак се приближават до земята, без да я докосват. Движението е само от коляното на десния крак, а левият крак е неподвижен;

- Горните крайници остават в изходното положение. Текст: „ди-шам”.

6-ти и 7-ми такт:

- Десният крак пружинира, а левият остава опънат напред.

- Горните крайници остават в изходното положение. - Текст: „ра-дост”; „и жи”;

8-ми такт:

- Левият крак стъпва напред, а десният, изпънат в коляното, е назад на пръсти. Текст: „-вот”.

Движенията от тези **8 такта** се изпълняват без прекъсване общо четири пъти, т.е. всичко за **32 такта**. Текст: „И ликът ми е засмен.....сърце”.

ВТОРО ДВИЖЕНИЕ (последователно изнасяне на единия горен крайник)

33-ти, 34-ти и 35-ти такт:

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

33-ти такт:

1^{во} време- Десният горен крайник се разгъва от лакътя и се издига „напред и нагоре на 45°”. Ръката е продължение на предмишницата. Ръката на левия горен крайник остава на хълбок.

Горните крайници остават в това положение до края на **35-ти такт**.

36-ти такт:

- Десният крак стъпва напред, като тежестта на тялото се пренася върху него, а левият, изпънат в коляното, е назад на пръсти.

- Десният горен крайник се сваля и ръката се поставя на хълбок. В края на този такт и двете ръце са на хълбок.

37-ми, 38-ми и 39-ти такт:

- Краката правят същите движения както в 5-ти, 6-ти и 7-ми такт;

37-ми такт:

- 1^{во} време – Левият горен крайник се разгъва от лакътя и се издига „напред и нагоре на 45°“. Ръката е продължение на предмишницата. Ръката на десния горен крайник остава на хълбок.

Горните крайници остават в това положение до края на 39-ти такт.

Allegretto (♩ = 60)

Музикална нотация за първия ред, тактовете 1 до 6. Нотите са в трети такт, с темпо Allegretto (♩ = 60). Под нотите са изписани българските думи: Все - ки ху - бав Бо - жи ден ди - шам

6 /62/118

Музикална нотация за втория ред, тактовете 7 до 12. Под нотите са изписани българските думи: ра - дост и жи - вот. и ли - кът ми е за - смен,

13/69/125

Музикална нотация за третия ред, тактовете 13 до 18. В тактовете 14 и 15 има триовете (3). Под нотите са изписани българските думи: че о - би - ча мен Гос - под. Слън - чи - це - то

19/75/131

Музикална нотация за четвъртия ред, тактовете 19 до 24. Под нотите са изписани българските думи: със лю - бов мил - ва мо - е - то ли - це.

25/81/137

Музикална нотация за петия ред, тактовете 25 до 30. Под нотите са изписани българските думи: И гла - сът лю - бим Хри - стов

29/85/141

Музикална нотация за шестия ред, тактовете 31 до 36. В тактовете 32 до 36 има триовете (3). Под нотите са изписани българските думи: шеп - не в'мо - е - то сър - це:

32 /88 /144

Fine

33 /89

Музикална нотация за седмия ред, тактовете 37 до 42. Под нотите са изписани българските думи: "Креп - ко, сме - ло ти жи - вей и по - ма - гай

39 /95

44 /100

50 /106

56/112



на све - та! С'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

40-ти такт:

- Левият крак стъпва напред, а десният, изпънат в коляното, е назад на пръсти.

- Левият горен крайник се сваля и ръката се поставя на хълбок. В края на този такт и двете ръце са на хълбок.

Второто движение се изпълнява от **33-ти до 56-ти такт** - всичко 24 такта. На всеки 4-ти такт двете ръце са на хълбок, а с новия такт се прави смяната на горните крайници. В края на **56-ти такт** двете ръце са на хълбок. Текст. „Крепко, смело... познат“.

ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ (вътрешните ръце на партньорите се хващат)



Това движение се изпълнява **от 57-ми до 88-ми такт**, като движенията на краката се запазват.

57-ми такт:

1^{во} време - Десният крак, изпънат в коляното и в шпиц, се изнася напред, с ходило леко над земята.

- Партньорите хващат вътрешните си ръце на височината на челото (мишницата е перпендикулярна на тялото). Партньорът от вътрешния кръг поставя дясната си ръка върху лявата ръка на партньора от външния кръг (неговите пръсти са прибрани с лек

наклон напред и нагоре, палецът е отделен). Тази позиция на лявата ръка на външния партньор позволява лесното поставяне на леко свитите пръсти на ръката на вътрешния партньор. Външните ръце на партньорите са на хълбок.

2^{ро} и 3^{то} време - Левият крак пружинира, като се свива и изпъва в коляното. Пръстите на десния крак се приближават до земята, без да я докосват. Движението е само от коляното на левия крак, а десният крак е неподвижен;

- Горните крайници остават в това положение до **88-ми такт**.

88-ми такт:

- Левият крак стъпва напред, а десният, изпънат в коляното, е назад на пръсти.

- Хванатите, вътрешни ръце на партньорите се пускат и се свалят покрай тялото, а външните остават на хълбок. Текст: „Всеки хубав... сърце”.

ЧЕТВЪРТО ДВИЖЕНИЕ (последователно хващане с външните и с вътрешните ръце)

89-ти, 90-ти и 91-ви такт:

- Краката правят 3 пружинирания както в **1-ви, 2-ри и 3-ти такт**.

89-ти такт:

1^{во} време - Десният крак, изпънат в коляното и в шпиц, се изнася напред, с ходило леко над земята;

- Външните горни крайници на изпълнителите описват възходящи дъги, заоблят се в лакътя и китката и се хващат пред и над главата (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. Палецът винаги е върху пръстите. Хванатите горни крайници са заоблени в лактите. Ръцете са хванати така до края на **91-ви такт**. Вътрешните ръце на изпълнителите остават покрай тялото, като **се запазва разстоянието от изходното положение**.

92-ри такт:

- Десният крак стъпва напред, като тежестта на тялото се пренася върху него, а левият, изпънат в коляното, е назад на пръсти.

- Външните горни крайници по същия път се връщат обратно до тялото.

93-ти, 94-ти и 95-ти такт:

- Краката правят 3 пружинирания както в 5-ти, 6-ти и 7-ми такт.

93-ти такт:

1^{во} време - Вътрешните ръце на изпълнителите се хващат на височината на челото, както при **Трето движение**. Външните горни крайници остават отстранени на тялото.

96-ти такт:

- Левият крак стъпва напред, десният, изпънат в коляното, остава назад на пръсти;

- Вътрешните ръце се пускат и свалят до тялото.

97-ми, 98-ми и 99-ти такт: изпълнението е както в началото на Четвърто движение (**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 пускат и се свалят до тялото.

Ето видеото на упр. „Хубав ден”:

<https://www.youtube.com/watch?v=CgPNall7U-E&t=95s>

ПРЕПОРЪКИ: Това е първото от четирите упражнения за укрепване на нервната система, които се характеризират с изпълнение върху единия крак. То изисква изработена изправена стойка на тялото и устойчивост при изпълнение на движенията. Лактите трябва да са встрани, по продължение на тялото. Ако не е овладяно правилното поставяне на ръцете „на хълбок”, ще се усеща болка в гърба и в гърдите. Прибирането на корема е задължително.

От друга страна, това упражнение е тест за моментно психическо състояние. Ако сме преуморени и стресът ни е дошъл в повече, при пружинирането (от свиването и изпъването на коляното) върху носещия тежестта на тялото крак ще ни е трудно да запазим равновесие.

След упр. „Запознаване" партньорите в двойката запазват разстоянието помежду си от една ръка. Следователно когато се проверяват разстоянията в кръга преди началото на упр. „Хубав ден”, трябва да се има предвид, че **РАЗСТОЯНИЕТО МЕЖДУ ИЗПЪЛНИТЕЛИТЕ ВЪВ ВЪТРЕШНИЯ КРЪГ ВЕЧЕ Е ПОВЕЧЕ ОТ ДВЕ РЪЦЕ**. Причината е, че за началото на упр. „Запознаване" двата кръга (оформени от левите и десните участници в двойките), се **ПРИБЛИЖАВАТ** на 1 ръка разстояние. При това радиусът на вътрешния кръг се увеличава и се запазва до 26 упр. „На ранина”.

За улеснение при изучаването на упр. „Хубав ден” ще опишем хореографската схема за всяко движение. Основните фигури за всяко от движенията се изпълняват за 8 такта:

ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ: 4 такта (горните крайници са без движение, като за 3 такта се правят 3 пружинирания с изнесен десен крак/ стъпка напред с десния крак, като левият е назад на пръсти) + за 4 такта (горните крайници са без движение, като за 3 такта се правят 3 пружинирания с изнесен ляв крак/ стъпка напред с левия крак, като десният е назад на пръсти).

ВТОРО ДВИЖЕНИЕ: за 4 такта (изнасяне на десния горен крайник и десния крак, като в 3 такта се правят 3 пружинирания с изнесен десен крак/ стъпка напред с десния крак, като левият е назад на пръсти, а ръцете са „на хълбок”) + 4 такта (изнасяне на левия горен крайник и левия крак, като за 3 такта се правят 3 пружинирания с изнесен ляв крак/ стъпка напред с левия крак, като десният е назад на пръсти, а ръцете са „на хълбок”).

ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ: за 4 такта (хващане на вътрешните ръце на изпълнителите, като тази позиция на ръцете не се променя до края на това движение и изнасяне на десния крак, като за 3 такта се правят 3 пружинирания/ стъпка напред с десния крак, като левият е назад на пръсти) + 4 такта (изнасяне на левия крак, като за 3 такта се правят 3 пружинирания/ стъпка напред с левия крак, като десният крак е назад на пръсти).

ЧЕТВЪРТО ДВИЖЕНИЕ: за 4 такта (хващане на външните ръце на изпълнителите и изнасяне на десния крак, като за 3 такта се правят 3 пружинирания/ стъпка напред с десния крак, като левият е назад на пръсти, а ръцете се пускат и връщат до тялото) + 4 такта (хващане на вътрешните ръце на изпълнителите и изнасяне на левия крак, като за 3 такта се правят 3 пружинирания/ стъпка напред с левия крак, като десният е назад на пръсти, а ръцете се пускат и свалят до тялото).

Хубавото при това упражнение е, че през цялото време движението на краката е едно и също. Опростената му форма е от 4 такта или се брой на 4-ри. Изнасяме единият крак. Ще спечелим, ако опънем коляното и обтегнем пръстите в шпиц. Следват три свивания в коляното на носещия тежестта на тялото крак или движението е само в това коляно. На 4-ри следва стъпване на изнесенния крак и пренасянето на тежестта на тялото върху него.

Шпицът в изнесения напред крак и по - малката амплитуда на свиване в коляното при пружинирането (изнесеният крак не бива да докосва земята) правят упражнението по - трудно изпълнимо. Натоварването в крака е значително по - голямо. Изисква се по - голям контрол върху съответните мускули.

Във ВТОРО ДВИЖЕНИЕ, за да се постигне чист рисунък при последователното изнасяне на горните крайници, двете ръце трябва да заемат позиция „на хълбок” в края на всеки 4-ти такт или до края на пренасянето на тежестта на тялото при стъпването. Така с изнасянето на десния крак се изнася и дясната ръка, а със стъпването тя се прибира „на хълбок”. Следва изнасянето на левия крак заедно с лявата ръка. Ако до края на всеки 4-ти такт се пропусне прибирането на ръката, ще се застъпят свалянето на едната ръка с изнасянето на другата ръка, което нарушава ритъма на упражнението.

При ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ лакътят на вътрешните ръце от позиция „на хълбок” се повдига, така че мишницата става перпендикулярна на тялото. Хващането естествено се получава на нивото на челото. На езика на тялото високото хващане отговаря на отворена за комуникация позиция. От друга страна, тази позиция позволява запазване на личното пространство за всеки от изпълнителите в двойката. Ако направим експеримент и само с движение от рамото партньорите поставят вътрешните си ръцете „на хълбок”, ще остане малко разстояние между лактите им.

Паневритмията осигурява гарантирано свободно (лично) пространство около тялото на всеки участник. До упр. „Запознаване” партньорите в двойката са на по една ръка разстояние или общо две протегнати ръце. В упр. „Хубав ден”, въпреки че партньорите са близко един до друг, то ръката на „хълбок” определя личното пространство на всеки, което е осигурено и при следващите упражнения. Така се възпитава зачитане на личното пространство на всеки участник.

Изключително внимание изисква ЧЕТВЪРТТО ДВИЖЕНИЕ. Движенията на външните горни крайници са с голяма амплитуда и изискват по - голяма скорост на движение от рамото. Докато движенията на вътрешните горни крайници са със значително по - малка амплитуда.

Хващането на партньорите в двете точки, разположени на различни нива (пред и над главата - на височината на челото) в пространството, изключва използването на партньора за опора. На „раз” с изнасянето на десния крак външният горен крайник се издига странично, заобля се в лакътя и китката (пръстите са прибрани) и с хващането той се позиционира около главата, като лицето трябва да е открито. Пръстите на ръката на външния изпълнител внимателно се поставят върху пръстите на лявата ръка на вътрешния изпълнител, като палецът винаги е върху пръстите. На „4-ри” със стъпката на десния крак външните ръце се пускат и свалят покрай тялото за всеки участник или в края на всеки четвърти такт от това движение ръцете на двамата изпълнители не са хванати и са до тялото.

На „раз” с изнасянето на левия крак външният (десен) партньор сгъва левия си горен крайник в лакътя и повдига ръката на нивото на челото, като пръстите са прибрани, а палецът е отворен. А вътрешният (ляв) партньор с повдигането на десния горен крайник „закача” своите леко свити и прибрани пръсти за пръстите на партньора си. Този начин на хващане осигурява възможност за бързо отделяне на ръцете при свалянето им на „4-ри”. Ръцете не трябва да се хващат здраво и да се стискат, защото това ще забави тяхното обратно отделяне. Десният участник трябва първи да тръгне при свалянето, за да освободи пространство на левия участник да свали своята ръка.

В ЧЕТВЪРТТОТО ДВИЖЕНИЕ двамата партньори отново оформят обща фигура, подобно на упр. „Запознаване”, която е значително по - трудна в първото хващане.

Погледнато от страни, зрителят трябва да види само хващането (събирането) на ръцете в крайните точки. Това изключва застъпване при тръгването на едната ръка и свалянето на другата, носенето на хванати ръце, както и хващането на ръцете долу, при издигането им. За да се постигне това, е нужна стабилност в тялото и яснота за схемите при построяване на упражнението.

Разстоянието между партньорите от две ръце на хълбок се запазва при хващането на външните им ръце (над и пред главата, без да закрива лицето) при ДОБРО ОБТЯГАНЕ ОТ РАМОТО и запазване на изправената стойка. При упр. „Хубав ден” за първи път имаме натоварване на раменната става по такъв начин. При първото движение от упражнението се отработва стъпката, при второто - съгласувано движение на горните и долните крайници, като движението на ръцете е познато, при третото се отработва хващането на вътрешните ръце и се фиксира разстоянието между партньорите, така че в четвъртото движение вниманието е насочено към движението на външните ръце. Хващането е повече докосване над и пред главата и не е опорна точка. Горните крайници са заоблени и образуват обща дъга.

Като търсим преосигуряване, опора в партньора, се лишаваме от вътрешната устойчивост и не можем да разчитаме на себе си. Защото упражнението е в пряка зависимост с психическа ни устойчивост и здраве.

Ако разсъждаваме пред какво изпитание ни поставя изпълнението на упр. „Хубав ден”, на преден план излиза СЪЧЕТАВАНЕТО при еднакво времетраене (за 1 такт) на повдигането на вътрешната ръка (с икономичното движение от лакът) с широката амплитуда (от рамото) при рисуването на дъга (по-голяма от 180°) от външните ръце, така че в края на такта двете ръце да са долу, покрай тялото.

Упр. „Хубав ден” е единственото упражнение, при което текстът е в 1 л. единствено число. Той осигурява вербална подкрепа и лично преживяване на значимост. Защото когато сме в трудна ситуация, се нуждаем от опората и прегръдката на близък нам човек.

В текста е реализирано преживяване, като са използвани универсални за всички религии категории, но е ново отношението на внимание и обич към човека: „...обича мен Господ”, „...гласът любим Христос”, „...на Бога любовта - наш Баща любим и свет”. Поставени така, тези универсални категории имат още по-важна роля при формиране на увереността. Това волево качество е свързано с вярата на човека. А волевата подструктура на психическата готовност се определя от вътрешното и външното усилие. Затова психическата устойчивост корелира с физическата устойчивост на тялото. В това упражнение се демонстрира взаимовръзката между психическата и физическата устойчивост в партньорството.

В практиката си сме наблюдавали, че при липса на готовност за приемане на другия (в случая партньора) при упр. „Хубав ден” се поддържа затворената позиция на лактите при хващането на вътрешните ръце, изземва се чуждото пространство, лишава се партньора от свободата на движение чрез употребата му за опора.

В упр. „Хубав ден” се изгражда партньорство в позиция един до друг, на два лактя разстояние. Основата на това партньорство е равнопоставеност (радиално разположение на двамата партньори при запазване на личното пространство) и съзнателност на действията (двамата партньори са обърнати напред и гледат в една и съща посока).

Интересна е промяната в усещането при една ръка разстояние между партньорите в различните упражнения. Ако в упр. „Тъкано” участниците в двойката са един ЗАД друг на 1 ръка разстояние, а в упр. „Запознаване” те са един СРЕЩУ друг отново на една ръка, то в упр. „Хубав ден” са един ДО друг на същото разстояние. Това е подготовка за „Слънчеви лъчи” и „Пентаграм”, където двете редици са на 1 ръка разстояние.

В това упражнение за първи път се появява понятието „СВЕТА”. Дотук вниманието е насочено към колективната работа, общото преодоляване на преградите, преживяването заедно. Интересен е преходът от увереността в личната „реалност” (*Всеки хубав Божи ден/ дишам радост и живот./ И ликът ми е засмен,/ че обича мен Господ*) чрез посланието (*Крепко, смело ти живеи и помагай на СВЕТА!*) към обществените реалности. За първи път се заявява отхвър-

лянето на самоизолацията при работата върху себе си. Какво отношение към „Света“ изгражда упр. „Колко сме доволни“?

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

Музика: „Колко сме доволни“ - 32 такта. Изпълнява се 2 пъти - общо 64, а при разширената версия 160 такта. Размерът е 7/16 – женска ръченица.

Изходно положение: Изпълнителите са обърнати по посока на движението. Тялото е изправено и краката са прибрани. Горните крайници са поставени „на хълбок“. Палците са отзад, а пръстите отпред са прибрани. Китките не се пречупват, за да се спази правата линия на ръката и предмишницата. Мишниците следват линията на гърба. Лактите трябва да са встрани и тази поза отговаря на изправената стойка на тялото. Прибирането на корема е задължително.

По време на цялото упражнение са запазва разстоянието между партньорите от упр. „Хубав ден“.

Ход на движенията:

ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ

1-ви такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Десният крак се изнася напред, опънат в коляното и с пръсти в шпиц. **3^{то} време** (удължено) - Десният крак стъпва и с пренасяне на тежестта на тялото върху него левият крак се отделя от земята, като се повдига и леко се свива в коляното. Текст: „Кол-ко сме до-“.

- При изпълнението на ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ горните крайници остават в изходното положение.

2-ри такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Левият крак се изнася напред, опънат в коляното и пръсти в шпиц. В същото време с десния крак, опънат в коляното, се правят две пружинирания;

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва и с пренасяне на тежестта на тялото върху него десният крак се повдига и леко се свива в коляното.

Текст: „-вол-ни-“.

3-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Десният крак се изнася напред, опънат в коляното и с пръсти в шпиц. В същото време с левия крак, опънат в коляното, се правят две пружинирания;

3^{то} време (удължено) - Десният крак стъпва и с пренасяне на тежестта на тялото върху него левият крак се повдига и коляното се свива в задна свивка. Текст: „че в света жи-“.

Allegretto. (♩ = 60)

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

(attacca)

* Това означение се отнася само за финала.

4-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Десният крак прави две пружинирания;

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва назад, като с пренасянето на тежестта на тялото върху него десният крак се повдига и леко се свива в коляното в предна свивка. Текст: „-ве-ем-“.

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

ВТОРО ДВИЖЕНИЕ

17-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Десният крак се изнася напред, опънат в коляното и пръсти в шпиц. В същото време с левия крак, опънат в коляното, се правят две пружинирания, като петата се повдига и приближава към земята.

3^{то} време (удължено) - Десният крак стъпва, като с пренасянето на тежестта на тялото върху него левият крак се повдига и леко се свива в коляното. Текст: „Сут-рин ми-ло“.

- Двете ръце, от позиция „на хълбок“, се свалят отстрани на тялото и горните крайници се изнасят леко назад, като лактите са опънати и пръстите прибрани. Вътрешните ръце на изпълнителите се хващат с началото на дългообразното

движение отзад и нагоре до хоризонтално положение напред, което се изпълнява със замах. При хващането партньорът от вътрешния кръг поставя леко свитите пръсти на дясната си ръка върху лявата ръка на партньора от външния кръг, чиито пръсти са прибрани, с лек наклон напред и нагоре, а палецът е отделен. Външните горни крайници на партньорите се движат симетрично на вътрешните горни крайници. **Тялото остава изправено.**

18-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Левият крак се изнася напред, опънат в коляното и пръсти в шпиц. В същото време с десния крак, опънат в коляното, се правят две пружинирания;

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва, като с пренасянето на тежестта на тялото върху него десният крак се повдига и коляното се свива в задна свивка. Текст: „слън-це“.

- Горните крайници продължават движението си „напред и нагоре до 45°“. Дланите на външните горни крайници са по продължение на ръцете. При достигане на крайната точка горните крайници са леко отворени (или ширината между горните крайници на всеки участник е по-голяма от ширината на раменете му).

19-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Левият крак прави две пружинирания, коляното е опънато;

3^{то} време (удължено) - Десният крак стъпва назад и с пренасянето на тежестта на тялото върху него левият крак се повдига и леко се свива в коляното в предна свивка. Текст: „по-сре-ща-ме“.

- Горните крайници, хванати, с дъгообразно движение слизат надолу и назад (зад тялото) до 45° или диагонално (срещуположно) на позицията на ръцете в предишния такт. **Тялото остава изправено.**

20-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Левият крак се изнася напред, опънат в коляното и пръсти в шпиц. В същото време с десния крак се правят две пружинирания, коляното е опънато;

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва, като с пренасянето на тежестта на тялото върху него десният крак се повдига и леко се свива в коляното. Текст: „ра-но“.

- Горните крайници, хванати, със замах се издигат дъгообразно отзад нагоре до хоризонтално положение напред.

21-ви такт:

1^{во} и 2^{по} време – Десният крак се изнася напред, опънат в коляното и пръсти в шпиц. В същото време с левия крак се правят две пружинирания, коляното е опънато;

3^{то} време (удължено) - Десният крак стъпва, като с пренасянето на тежестта на тялото върху него левият крак се повдига и коляното се свива в задна свивка. Текст: „То ни бла-го-“.

- Горните крайници продължават движението си „напред и нагоре до 45°“. Дланите на външните горни крайници са по продължение на ръцете. При достигане на крайната точка горните крайници са отворени.

22-ри такт:

1^{во} и 2^{по} време – Десният крак прави две пружинирания, коляното е опънато;

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва назад и с пренасянето на тежестта на тялото върху него десният крак се повдига, и леко се свива в коляното в предна свивка. Текст: „-сла-вя“.

- Горните крайници, хванати, с дъгообразно движение слизат „надолу и назад до 45°“ (зад тялото). **Тялото остава изправено.**

Движенията на горните и долните крайници се изпълняват до 32-ри такт, като се следва описаната последователност.

32-ри такт:

1^{во} и 2^{по} време – Левият крак се изнася напред, опънат в коляното и пръсти в шпиц. В същото време с десния крак, опънат в коляното, се правят две пружинирания;

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва, като с пренасянето на тежестта на тялото върху него десният крак се повдига и леко се свива в коляното. Текст: „да-ва“.

- Горните крайници, хванати, със замах се издигат дъгообразно напред и нагоре и се поставят „на хълбок“ или в изходното положение. Тялото остава изправено.

От 33-ти до 48-ми такт отново се изпълнява ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ, като в края на 48-ми такт ръцете са „на хълбок“.

А от 49-ти до 64-ти такт отново се изпълнява ВТОРО ДВИЖЕНИЕ. Краткото удължаване на музикалната фраза (*) позволява довършване на движението на горните крайници до „нагоре до 45°“ и завършваща поза за края на упражнението, но няма музикално време за стъпване с десния крак.⁵⁴

⁵⁴ Първоначално Второто движение се е изпълнявало по по-различен начин описан в 1938г. Движението започва с люлейно движение напред и назад за два такта („Сутрин

64-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Левият крак се изнася напред, опънат в коляното и пръсти в шпиц. В същото време с десния крак, опънат в коляното, се правят две пружинирания;

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва, като с пренасянето на тежестта на тялото върху него десният крак е назад на пръсти. Текст: „да-ва“.

- Горните крайници, хванати, със замах се издигат дъгообразно отзад като продължават движението си „напред и нагоре до 45°“, леко отворени. Тялото е изправено.

След края на упражнението десният крак се прибира до левия. Горните крайници 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.

Ето видеото на упр. „Колко сме доволни“:

<https://www.youtube.com/watch?v=SnBjNqddUh0&t=13s>

ПРЕПОРЪКИ: Тази архивна снимка показва процеса на обучение. Макар изпълнителите да стъпват на различен крак те видимо изразяват своето доволство.



мило слънце”) и продължава по познатия начин. При повторението отново се прави движението напред и назад, като упражнението завършва със стъпка назад с левия крак и хванати ръце назад. Вероятно във времето упражнението е променено от Автора и люлейното движение е премахнато, но при тази промяна ръцете завършват хоризонтално напред. Затова музикантите правят кратко удължение, за да могат ръцете още малко да си издигнат и да достигнат до „нагоре до 45°“.

Колко сме доволни? В методиката САН за измерване на емоционалното състояние по три основни аспекта - емоционален, физиологически и поведенчески се съдържат три основни скали - самочувствие, активност и настроение. „Доволен“ е най-високата степен при Настроението, като преди него се нареждат: Весел, Щастлив, Радостен, Спокоен. Следователно за да се достигне до състояние „доволен“, последователно се минава през 4-те посочени категории.

Нека да открием кое упражнение ни прави весели, кое - щастливи, в кое преобладава радостта и при кое упражнение се чувстваме спокойни.

Ето едно произволно определение, избрано в интернет: *„Щастие. Емоция или не? Според Пол Екман щастието е една от основните шест емоции, като останалите са: изненада, страх, отвращение, гняв и тъга.*

Определение. *Според някои теории щастието е крайна цел и състояние, което се постига при максимален положителен ефект от петте ни сетива. Според други то не е цел, а път към целта и идва, когато постигаме напредък в реализирането ѝ.*

Биологични доказателства. *Доказано е, че високите нива на норепинефрин се свързват с чувство на еуфория, а в мозъка съществува „център на удоволствието“.*

Връзка с мотивацията. *Успешното справяне с трудности, научаването на нови неща и дейности увеличава нивото на щастие.“*

Ако се чувстваме весели от надеждата и оптимизма в упр. „Побеждаване“, то щастливи ще бъдем в упр. „Радостта на земята“. А как се чувстваме в упр. „Запознаване“? Радостни. Безспорно упражнението, което ни прави спокойни, е упр. „Хубав ден“.

Ето пояснението на Петър Дънов към упр. „Колко сме доволни“: „24. Колко сме доволни. - ПРАВИЛНО оценяване природните блага и сили и ПРАВИЛНО да си служим с тях.“ Или изисква се реална преценка на обстоятелствата и адекватни действия.

За първи път в упр. „Колко сме доволни“:

1. Танцува се в ритъм 7/16;
2. Изпълнява се характерната за българската ръченица малка предна свивка и изразена задна свивка;
3. Прави се стъпка назад в невидимото за нас пространство. Това е подготовка за връщането в „Слънчеви лъчи“;
4. Хванатите горни крайници достигат напред и нагоре в отворена позиция.

Ръченицата в размер 7/16 е характерна с удълженото си трето време и с вертикалната пулсация на тялото, която се получава от лекото пружиниране (на

всяко време) върху крака, носещ тежестта на тялото. Пружинирането е резултат от повдигането и приближаването на петата към земята, като кракът е опънат в коляното и е на полупалци. В националната традиция критерий за майсторство при танцуването на ръченицата е потрепването на копринените ръкави на играещите.

Предната свивка е позната от упр. „Побеждаване”. При задната свивка кракът е свит в коляното, а подбедрицата е назад и надолу, като пръстите на ходилото са надолу към земята. Бедрото е насочено напред и надолу, затова коляното му е по - напред от другия крак, който носи тежестта на тялото в момента. Тази позиция е нужна за „люша” назад.

В описанието от 1938г. стъпването назад много точно е определено като „люлейна стъпка на десния и левия крак”. А в описанието на Сестрите е конкретизирано: „При това упражнение всички стъпки трябва да бъдат изпълнени без подскачане, но с една гъвкавост на ставите.” На съвременен език това е елегантно пружиниране при стъпване на полупалци и приближаване на петата към земята осигурено от подвижност в глезените.

За улеснение при разучаването на упражнението „Колко сме доволни” ще опишем хореографската схема за всяко движение.

За ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ (от 16 такта): Основната фигура е от 4-ри такта (3 стъпки напред с пружиниране и отделяне на задния крак, като се тръгва с десния крак + 1 стъпка назад с левия крак и пружиниране с отделяне на десния крак). Тази фигура се изпълнява 4 пъти.

За ВТОРО ДВИЖЕНИЕ (от 16 такта): Основната фигура е от 6 такта: за 3 (стъпка напред с десен крак с пружиниране и отделяне на левия крак, мах с горните крайници до хоризонтално положение напред или мах на 135° /стъпка напред с левия крак с пружиниране и отделяне на десния крак, издигане на ръцете на още 45° (или на 180° от първоначалното положение надолу зад тялото) /стъпка назад с десния крак с пружиниране и отделяне на левия крак, мах назад на 180°) + 3 (стъпка напред с левия крак и пружиниране с отделяне на десния крак, мах на 135° / стъпка напред с десния крак с пружиниране и отделяне на левия крак, издигане на ръцете на още 45° / стъпка назад с левия крак с пружиниране и отделяне на десния крак, мах назад на 180°).

Основната фигура се изпълнява 2,5 пъти (или за 15 такта) и при 1-ви такт от втората тройка във фигурата (при изнасянето напред) ръцете се поставят „на хълбок” или в изходното положение, като се спазва ритъма на движение. ПЪРВО И ВТОРО ДВИЖЕНИЕ се изпълняват още веднъж.

За разлика от упр. „Хубав ден”, при това упражнение хващането на вътрешните ръце е долу (покрай тялото). То става с тръгването на горните крайници напред и нагоре след лекия им мах назад. До края на ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ те остават хванати.

Какво се случва с външните горни крайници на двамата партньори? Докато се издигат нагоре, те се движат симетрично и завършват леко отворени. Вътрешните горни крайници при хващането са изнесени встрани от тялото на всеки участник, като хванатите пръсти се движат във вертикалната равнина между двамата изпълнители. Затова за всеки изпълнител разстоянието между ръцете (дланите) в крайната точка „напред и нагоре на 45°” е по-голямо от ширината на раменете му.

Това е изключително трудно за изпълнение упражнение. Трудно постижимо е за чужденците и за тези българи, които не умеят да играят ръченица.

В предишните упражнения „Евера” и „Радостта на земята” сме усвоили изнасянето на горните крайници „напред и нагоре до 45°” за 2 такта и връщането за 1 такт с обръщане. Познаваме от упр. „Побеждаване” страничното изнасяне на 135° напред (от 45° назад до хоризонтално положение напред). Затова сме готови да разучаваме упр. „Колко сме доволни”. То се отличава с широката амплитуда в движението на хванатите горни крайници, което за първи път се изпълнява при движение напред и отворени ръце в крайната позиция.

След упр. „Побеждаване” се изкачваме на по-високо ниво, което се базира на придобитите умения от предните упражнения и формираната готовност. Всичко неуسوено дотук излиза на преден план. Така системата се самопроверява и саморегулира. Можеш да вървиш успешно напред само ако работиш качествено.

За първи път с началото на упражнението със стъпването на дясното ходило, левият долен крайник се отделя и леко се свива в коляното. При всяка следваща стъпка, докато единият долен крайник се изнася и подготвя да стъпи, другият едновременно носи тежестта на тялото и прави 2 пружинирания, като отмерва първите две времена от такта.

Дотук пренасянето на тежестта на тялото назад или връщане сме упражнявали само при упр. „Побеждаване”, но играещият има опора в пръстите на задния крак. При връщането назад петата само слиза и поема тежестта на тялото.

В упр. „Побеждаване” изграждаме увереност и решителност, подкрепени вербално от текста и от движенията на тялото, което е подготовка за упр. „Колко сме доволни”, в което се търси баланс между доволен и устойчив. Товари се долната част на тялото и се създава устойчивост заедно с вертикалната пулсация. Добър критерий за устойчивост е изпълнението на предната свивка. В упр. „Колко сме доволни” тялото е овладяно. Емоцията е контролирана. Липсва еуфория.

Посланието от упр. „Хубав ден” – „Крепко, смело ти живееш и помагаш на СВЕТА” преминава в „Колко сме доволни, че в СВЕТА живеем” при упр. „Колко сме доволни”. Това отговаря на философската концепция на Петър Дънов – „ВСИЧКИ НИЕ СМЕ УЧЕНИЦИ В УЧИЛИЩЕТО НА ЖИВОТА”. На живота, който живеем в „света”, в ежедневието си, защото там са условията за развитие и усъвършенстване.

Упр. „Колко сме доволни” отново е тест за проверка на вниманието. Махът назад, при който ръцете дъгообразно се преместват на 180°, може да увлече тялото и то да се наведе. НЕ МОЖЕ ДА СИ ДОВОЛЕН, АКО СИ НАВЕДЕН. НЕ МОЖЕШ ДА ПОЕМАШ ОТГОВОРНОСТ, АКО НЕ СИ ИЗПРАВЕН. ЗАЩОТО ИЗПРАВЕНАТА СТОЙКА И КОНТРОЛЪТ ВЪРХУ ДВИЖЕНИЯТА ИЗЛЪЧВАТ САМОЧУВСТВИЕ. ТОВА Е УПРАЖНЕНИЕТО НА ДОСТОЙНСТВОТО.

Ако при упр. „Аум” изработваме плавното движение на ръцете напред във видимото (пред нас) и назад в невидимото (зад нас) пространство, то в упр. „Колко сме доволни” ще трябва да работим върху стъпването в невидимото пространство зад нас.

Макар че е спазен принципът на равнопоставеност между дясното и лявото (колкото са стъпките с десния крак, толкова са и с левия), то при връщането назад се наблюдава интересна закономерност в двете движения на това упражнение.

В ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ („Колко сме доволни, че в света живеем, като птички волни чудни песни пеем.”) връщането е само на левия крак (свързано е с емоциите) в края на „жи-веем” и на „пеем”. Или това са положителни, активни състояния, които подкрепят овладяването на състоянията свързани с невидимото пространство.

Опитът ни при обучение на възрастни показва значителни трудности в тази посока, защото изпълнителите физически са тук, но психически са в минали събития, преживявания и емоции. Несигурността от навлизане в невидимото пространство връща страхове и състояния, подпомогнати от стъпването на левия крак, защото лявото е свързано с емоциите и емоционалните преживявания.

В трите стъпки при движението напред доминират перспективата и ориентирането в настоящето и към бъдещето, а не връщането към миналото и живота с него.

При ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ се стъпва назад 3 пъти с десния крак и 2 пъти с левия крак. Връщането вече е с доминанта в десния крак, а дясното е свързано с мисленето. Ако се включи мисълта и се задвижи процесът на осъзнаване, бързо се излиза от отрицателните състояния и се ускорява тяхното трансформиране. Мисленето обръща полюсите и посоката на преживяването.

Във Второто движение мисълта се насочва към: „*Сутрин мило слънце, посрещаме рано, то ни благославя и живот ни дава*”. Повторението на този текст 4 пъти очертава нови перспективи и съпътстващи състояния с подкрепата на групата („НИ”). На физическо ниво трансформацията на състоянията се постига чрез жизнерадостния, слънчев ритъм и кратката, бърза пулсация в стъпката. Ръченицата ни осигурява вътрешна стабилност. Добавена е подкрепата на партньора чрез хващането. Интересна е ролята на всеки участник, защото, от една страна, трябва да положи усилие („*посрещаме рано*”), а от друга страна, той е сътрудник за своя партньор.

Можем да обобщим, че в упр. „Колко сме доволни” трансформирането на страховете се постига чрез активизиране на мисленето, преживяване на положителни емоции, включване на волята, осъзнаване значимостта на групата (от синхронно работещи индивидуалности) и превръщането на миналите състояния в опит.

Това е интересно от гледна точка на терапията. В заложения Модел се провокира процесът на връщане в старите състояния, но те се канализират и се трансформират, отработват се. Щадящо е отношението към човека, защото терапията е свързана с приятни преживявания.

Упр. „Колко сме доволни” още веднъж показва, че Паневритмията е действателна, хуманна, щадяща, наситена с положителни преживявания МОДЕЛ ЗА ГРУПОВА ТЕРАПИЯ.

Нека отново се върнем на САН теста. Ако в упр. „Радостта на земята” сме достигнали състоянието „радостен”, упр. „Запознаване” ни прави щастливи, а в упр. „Хубав ден” сме в състояние „спокоен”, то в упр. „Колко сме доволни” трябва да достигнем до състоянието „доволен”. Състоянието „доволен” е най-висшата категория, която е свързана с удовлетворяването на базовите потребности. Да си доволен, това означава: да имаш реална самооценка; да си сигурен в преценката си; лесно да се адаптираш към промените; да си спокоен, че имаш опита и можеш да мобилизираш всички ресурси, за да се справяш при всяка ситуация. А най-голямата провокация е - „*в света живеем*”. В него няма сигурност и гарантирана подкрепа, а промените са непрекъснати.

Това е единственото упражнение, при което заглавието е начало на първия стих. Упражнението е кратко, защото е с висока интензивност на физическо и психическо ниво. От друга страна състоянието „доволен” изисква организираност, яснота на позицията, самоконтрол, което определя краткостта на резонирането в него. Или продължителността на упражнението е съобразена от Автора с продължителността на състоянието „доволен”.

При това упражнението трябва да се приключи с миналото. Едва след постигането на резонанс, физически със стъпката и психически със състоянието „доволен”, е възможно да започнем да работим за бъдещето, спокойно да въз-

приемем новото в упр. „Стъпка по стъпка“. Защото човекът, който живее в миналото не може да приеме новото, не може да се променя и не може да се развива.

Упр. „Колко сме доволни“ е подготовка за изпълнението на „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“- втората част в Паневритмията, където връщането назад се изпълнява от 12 до 20 такта на ръченица.

25. СТЬПКА ПО СТЬПКА

Музика: „Стъпка по стъпка“ – 88 такта.

Исходно положение: Изпълнителите са обърнати по посока на движението на кръга. Тялото е добре изправено. Краката са прибрани. Горните крайници са поставени „на хълбок“. Палците са отзад, а пръстите отпред са прибрани. Китките не се пречупват, за да се спази правата линия на ръката и предмишницата. Мишниците следват линията на гърба. Лактите са встрани. Прибирането на корева е задължително.

Горните крайници остават в това положение до края на упражнението.

Ход на движенията:

1-ви такт:

1^{во} време - Десният крак, в шпиц и с опънато коляно, се изнася встрани надясно, като докосва земята с вътрешната страна на ходилото при големия пръст. Текст: „Стъп-ка по“.

2^{ро} време - Десният крак, с изпънато коляно, се прибира точно до левия, в изходното положение, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва отново изнасянето му встрани. Текст: „стъп-ка“.

2-ри такт:

1^{во} време - Десният крак, в шпиц и с опънато коляно, се изнася встрани надясно, като докосва земята с вътрешната страна на ходилото при големия пръст. Текст: „е-то“.

2^{ро} време - Десният крак, с изпънато коляно, се прибира точно до левия, в изходното положение. Не се пренася тежестта на тялото, защото следва изнасянето му напред. Текст: „ний“.

3-ти такт:

1^{во} време - Десният крак, в шпиц и с изпънато коляно, се изнася напред, като докосва с пръсти земята. Текст: „вър-вим към“.

2^{po} време - Десният крак, с изпънато коляно, се прибира назад с контрашпиц (водеща е петата) точно до левия /в изходното положение/, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва отново изнасянето му напред. Текст: „НО-ВИ-“

Allegretto (♩ = 60)

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

4 я жи-вот. Чер-та-емсвeт - ли бъд - ни-ни за нас и цял чо -

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

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

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

17 /25 Пъ-те-ка свет - ла е пред нас и но - ва чуд - на

20 /28 свет - ли - на. Жи - вот в'сър-ца - та ни се вли - ва,

23 /31 мѣд - рост и лю - бов.

33 /41



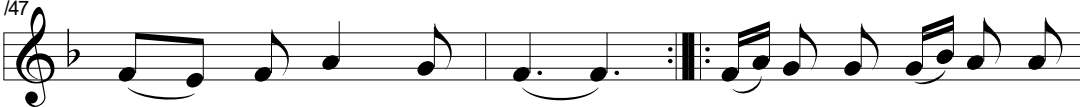
Пъ - те - ка свет - ла е преднас и но - ва чуд - на

36 /44




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

39 /47



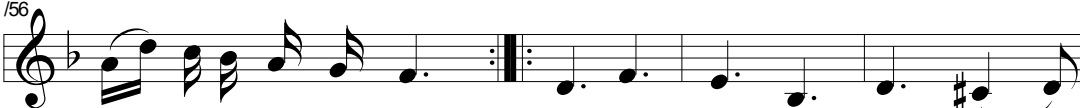
мъд - рост и лю - бов. Цве - тя - та у - ха - ят,

50 /54



зре - ят пло - до - ве, всич - ко рас - те, жи - ве - е,

52 /56




рад - ва се це - лий мир. Въз - дух ди - шам а - ро -

60 /76



мат вре - дом чуд - на кра - со - та,

65 /81



из - во - ри бли - кат чис - та во - да. Бистра ро - са

70 /86



вся - ко лис - то

72 /88



със бри - лянт кра - си.

4-ти такт

1^{во} време - Десният крак, в шпиц и с изпънато коляно, се изнася напред, като докосва с пръсти земята. Текст: „-я жи-“.

2^{po} време - Десният крак, с изпънато коляно, се прибира назад с контрашпиц (водеща е петата) точно до левия /в изходното положение/, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва стъпването му напред. Текст: „-вот”.

5-ти такт:

1^{vo} време - Стъпка напред с десния крак. Текст: „Чер-та-ем”.

2^{po} време - Стъпка напред с левия крак. Текст: „свет-ли”.

6-ти такт:

1^{vo} време - Стъпка напред с десния крак. Текст: „бъд-ни-”

2^{po} време - Левият крак се прибира точно до десния /в изходното положение/, без да се пренася тежестта, защото следва изнасянето му вляво. Текст: „-ни”.

7-ми такт:

1^{vo} време - Левият крак, в шпиц и с опънато коляно, се изнася встрани наляво, като докосва земята с вътрешната страна на ходилото при големия пръст. Текст: „за нас и”.

2^{po} време - Левият крак, с изпънато коляно, се прибира точно до десния /в изходното положение/, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва отново изнасянето му встрани. Текст: „цял чо-”.

8-ми такт:

1^{vo} време - Левият крак, в шпиц и с опънато коляно, се изнася встрани наляво, като докосва земята с вътрешната страна на ходилото при големия пръст. Текст: „-веш-ки”.

2^{po} време - Левият крак, с изпънато коляно, се прибира точно до десния /в изходното положение/, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва изнасянето му напред. Текст: „род”.

9-ти такт:

1^{vo} време - Левият крак, в шпиц и с изпънато коляно, се изнася напред, като докосва с пръсти земята. Текст: „Всич-ки пре-”.

2^{po} време - Левият крак, с изпънато коляно и в контрашпиц (водеща е петата), се прибира назад точно до десния, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва отново изнасянето му напред. Текст: „-гра-ди”.

10-ти такт:

1^{vo} време - Левият крак, в шпиц и с изпънато коляно, се изнася напред, като докосва с пръсти земята. Текст: „пре-о-до-”.

2^{po} време - Левият крак, с изпънато коляно и в контрашпиц (водеща е петата), се прибира назад точно до десния, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва стъпването му напред. Текст: „-ля-ва-ме”.

11-ти такт:

1^{po} време - Стъпка напред с левия крак. Текст: „не се стра-”.

2^{po} време - Стъпка напред с десния крак. Текст: „-ху-ва-ме”.

12-ти такт:

1^{po} време - Стъпка напред с левия крак. Текст: „от бе-”.

2^{po} време - Десният крак се прибира точно до левия както в изходното положение. Текст: „-ди”.

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

След края на упражнението горните крайници се свалят покрай тялото.

Ето видеото към упр. „Стъпка по стъпка”:

<https://www.youtube.com/watch?v=JCYbVAnjiW0>

ПРЕПОРЪКИ: Упр. „Стъпка по стъпка” е третото упражнение, което се изпълнява на един крак. Тежестта на тялото не се пренася или движението с единия крак е за 9 времена (4,5 такта). Движението е от тазобедрената става, като най-активни са глезените. При изнасянето и прибирането на краката се редуват шпиц с контрашпиц. Паралелно с това е нужно внимание ходилото на изнасяния крак да се постави ТОЧНО до ходилото, носещо тежестта на тялото.

Целта на упражнението е продължително време да се запази прецизността на изпълнение при спокойната музика и без да се отпускат горните крайници. При упр. „Стъпка по стъпка” горните крайници са важна част от упражнението. Поставянето им „на хълбок” през цялото време изисква стойка, излъчваща организация на торса и стабилност, което кореспондира с усилената работа в краката.

Активната работа в тазобедрена става, изпънатото коляно, обтягането в глезена под различен ъгъл, опъването в пръстите работят за разтоварване на гърба от напрежение и болки, предизвикани от претоварване и стрес. Въздействието се също върху кръвообращението и по-специално върху оросяването на мозъка. Упражнението ни въвежда в ритъм и осигурява добра кондиция.

Изнасянето на крака до едно и също място е гаранция за добро състояние на нервната система. При отоневролог се проследява, доколко оставаш в експерименталното килимче. Отклонението е критерий при диагностиката.

От друга страна, това е тест за нивото на умора и ангажираността в играта. Защото при еднообразието и сравнително голямата продължителност на уп-

ражнението (88 такта) често тялото се отпуска, лактите падат, коляното се сви-ва при прибирането и ходилото не се поставя на земята, а е на пролупалци.

Затова трудното при упражнението е запазването на изправената стойка на тялото, на добре поставените ръце „на хълбок” и насочването на лактите точно встрани. Приносът на упр. „Стъпка по стъпка” е добре изработената позиция „на хълбок”, която ще ни трябва във втората част - „Слънчеви лъчи”.

За улеснение при изучаване на упр. „Стъпка по стъпка” ще опишем хореографската схема. Основната фигура е за 12 такта: за 6 такта (за 2 такта - 2 пъти изнасяне на десния крак встрани вдясно и прибиране; за 2 такта - 2 пъти изнасяне на десния крак напред и прибиране; за 2 такта - три стъпки напред, като се тръгва с десния крак и прибиране) + 6 такта (за 2 такта - 2 пъти изнасяне на левия крак встрани вляво и прибиране; за 2 такта - 2 пъти изнасяне на левия крак напред и прибиране; за 2 такта - три стъпки напред, като се тръгва с левия крак и прибиране).

Това упражнение е подготовка за ТРЕТОТО ДВИЖЕНИЕ в упр. „На ранина”.

Интересно се развива моделът на Паневритмията от гледна точка на терапията.

В продължение на 3 минути се прави акупресурата при поставянето на ръката „на хълбок”. Палецът е в зоната на т.25 от меридиана на „жлъчния мехур”, която е точка глашатай за меридиана на „бъбреците”. Върху тази точка се въздейства при заболявания на бъбреците, хипертония, болки в тазобедрената става и др. Останалите пръсти на ръката се намират върху зоната на т.13 от меридиана на черния дроб, чрез която се въздейства върху плътните органи при хепатит, цистит, хипертония и др.

Текстът очертава дългосрочна перспектива за участие в изграждането на Нов живот на красота, мъдрост и любов (*„Пътека светла е пред нас/ и нова чудна светлина./ Живот в сърцата ни се влива,/ мъдрост и любов”*).

Създава се усещане за колективно справяне (без да е нужно да се сравняваш с някого), свързано с волевите качества: последователност, постоянство, търпение, усърдие, трудолюбие (*„Стъпка по стъпка ето НИЙ/ вървим към НОВА ВИЯ живот./ Чертаем светли бъднини/ за нас и цял човешки род./ Всички прегради преодоляваме/ не се страхуваме от беди./ Мисли красиви вредом посяваме./ Любов в света да победи”*).

Направена е аналогия с търпението, с което природата изгражда красотата и изобилието (*„Цветята ухаят,/ зреят плодове,/ всичко расте, живее,/ радва се целий мир”*). Чрез връщането на участниците в реалното преживяване („тук и сега”) на кипящия живот в природата се осигуряват радост, спокойствие и си-

гурност („Въздух дишам аромат,/вредом чудна красота,/ извори бликат- чиста вода./ Бистра роса всяко листо / със брилянт краси.“). Няма страхове за утрешния ден.

Текстът едновременно включва три зони в мозъка - панорамно зрение, обоняние и слух.

Музиката на упр. „Стъпка по стъпка” с 4-те различни тоналности и съответстващите им цветове подкрепя терапията.

Първата („Стъпка по стъпка....”) и втората („Всички прегради преодоляваме...”) строфи са в тоналност До мажор. Съответстващият червен цвят стимулира крайниците и осигурява активност.

Третата строфа („Пътека светла..”) е в Ла минор, като съответстващият цвят е тъмносиньо (индиго). Той стимулира процесите в главата.

Четвъртата строфа („Пътека светла..”) и петата строфа („Цветята ухаят..”) са във Фа мажор и съответстват на зеленото, което стимулира сърцето и баланса.

Шестата строфа („Въздух дишам..”) е в Ре минор - оранжево (портокалово). Този топъл цвят благоприятно влияе на бъбреците.

Всичко това подкрепя обяснението, което дава Петър Дънов към упражнението: „25. Стъпка по стъпка. – ЗАПОЗНАВАНЕ С ПРИРОДНИТЕ МЕТОДИ НА РАБОТА.”

26. НА РАНИНА

Музика: „На ранина” - 24 такта. Изпълнява се 4 пъти, като по 1 път за Първо и за Второ движение и 2 пъти за Трето движение - общо 96 такта.

Изходно положение: Изпълнителите са обърнати по посока на движението. Краката са прибрани. Горните крайници са поставени „на хълбок”. Палците са отзад, а пръстите отпред са прибрани. Китките не се пречупват, за да се спази правата линия на ръката и предмишницата. Мишниците следват линията на гърба. Лактите са встрани. Прибирането на корема е задължително.

Ход на движенията:

ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ:

Това движение се изпълнява за 24 такта на първата строфа от текста на песента.

1-ви такт:

1^{во} време - Десният крак, в шпиц и опънато коляно, описва дъга пред левия крак (кръстосана позиция). С външната страна на ходилото (в областта на четвърти и пети пръст) той докосва земята „напред и вляво на 45^о” от стъпилия ляв

крак. Движението е само от тазобедрената става без движение в долната част на торса.

1 ¹⁵ **Maestoso** (♩ = 76)

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

Целият номер се повтаря 4 пъти

2^{ро} време - Десният крак, в шпич и опънато коляно, описва почти полукръг и се изнася вдясно от левия крак, като по перпендикуляра от средата на ходилото му докосва земята с вътрешната страна на ходилото при големия пръст. Левият крак остава изпънат в коляното.

Ръцете до края на ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ са „на хълбок”. Текст: „Кой на”.

2-ри такт:

1^{ро} време – По същия път десният крак, в шпич и опънат в коляното, се връща и с външната страна на ходилото (в областта на четвърти и пети пръст) докосва земята на 45° вляво от стъпилния ляв крак. Няма движение в долната част на торса.

2^{ро} време - Десният крак, в шпич и опънато коляно, с дъгообразно движение се прибира до левия крак в изходното положение, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва стъпване със същия крак. Текст: „ра-ни-на”.

3-ти такт:

1^{ро} време - Стъпка напред с десния крак.

2^{ро} време - Стъпка напред с левия крак. Текст: „ста-ва”.

4-ти такт:

1^{ро} време - Стъпка напред с десния крак.

2^о време - Левият крак се прибира до десния, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва описването на дъга със същия крак. Текст: „да играй“.

5-ти такт:

1^о време - Левият крак, в шпиц и опънат в коляното, описва дъга пред десния крак. С външната страна на ходилото (в областта на четвърти и пети пръст) той докосва земята „напред и вдясно на 45°“ от стъпилия десен крак. Няма движение в долната част на торса.

2^о време - Левият крак, в шпиц и опънат в коляното, описва почти полукръг и се изнася вляво от десния крак, като по перпендикуляра от средата му докосва земята с вътрешната страна на ходилото при големия пръст. Десният крак остава изпънат в коляното.

6-ти такт:

1^о време – По същия път левият крак, в шпиц и опънато коляно, се връща и с външната страна на ходилото (в областта на четвърти и пети пръст) докосва земята на 45° напред и вдясно от стъпилия десен крак. Няма движение в долната част на торса.

2^о време - Левият крак, в шпиц и опънато коляно, с дъгообразно движение се прибира до десния крак в изходното положение, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва стъпване със същия крак.

7-ми такт:

1^о време - Стъпка напред с левия крак.

2^о време - Стъпка напред с десния крак.

8-ми такт:

1^о време - Стъпка напред с левия крак.

2^о време - Десният крак се прибира до левия крак, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва описването на дъга със същия крак.

От 5-ти до 8-ми такт текстът е отново на „Кой на..играй“.

Движенията от тези осем такта се изпълняват 3 пъти.

ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ завършва в изходното положение, като тежестта на тялото е върху левия крак, защото следва стъпване на десния крак.

ВТОРО ДВИЖЕНИЕ

Това движение се изпълнява за 24 такта на текста от втората строфа.

1-ви такт:

1^о време - Стъпка напред с десния крак;

- Партньорите хващат вътрешните си ръце на височината на челото (мишницата е перпендикулярна на тялото). Партньорът от вътрешния кръг поставя дясната си ръка върху лявата ръка на партньора от външния кръг, на която пръстите са прибрани с лек наклон напред и нагоре, палецът е отделен. Тази позиция на лявата ръка на външния партньор позволява лесното поставяне на леко свитите пръсти на ръката на другия партньор. **Външните ръце на партньорите са „на хълбок.” В това положение те остават до края на това движение.**

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

- Горните крайници остават в същото положение. Текст: „Ра-но.”

2-ри такт –

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

2^{ро} време - Стъпка напред с левия крак. Десният крак е назад на пръсти и опънат в коляното;

- Горните крайници остават в същото положение. Текст: „ти ста-ни,”

3-ти такт:

1^{во} време - Левият крак е напред, а десният е назад. Тялото се залюлява назад и тежестта му се пренася **върху петите** на двата крака. Пръстите се повдигат. Тялото запазва изправената стойка и статичността в долната част на торса;

- Хванати, вътрешните горни крайници се разгъват, като се свалят напред и надолу, и с мах се изнасят назад от тялото. Външните ръце на партньорите остават „на хълбок.”

2^{ро} време - Тялото се залюлява напред и тежестта му се пренася върху полупалците на двата крака. Петите се повдигат. Тялото запазва изправената стойка и статичността в долната част на торса;

- Хванати, горните крайници с мах дъгообразно напред се издигат нагоре до 45°. Текст: „слън-це-то”.

4-ти такт:

1^{во} време - Тялото се залюлява назад и тежестта му се пренася върху петите на двата крака. Пръстите се повдигат, като тялото запазва изправената стойка и статичността в долната част на торса;

- Хванати, вътрешните горни крайници с мах се свалят надолу и се изнасят назад от тялото до 45°.

2^о време - Левият крак е напред, а десният е назад. Тялото се залюлява напред и тежестта му се пренася върху левия крак, като ходилото стъпва. Десният крак е на пръсти.

- Хванати, вътрешните горни крайници се издигат дъгообразно напред. С издигането нагоре се сгъват в лактите и достигат изходната позиция. Текст: „посрещ-ни.”

Движенията от тези четири такта се изпълняват 6 пъти.

ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ

Това движение се изпълнява за 48 такта на текста от двете строфи на песента.

За **първите два такта** изпълнителите от всяка двойка се движат диагонално напред и встрани, за да заемат позиция на две ръце разстояние. Това разстояние в двойката се запазва до края на упражнението.

1-ви такт:

1^о време - Стъпка напред и встрани с десния крак към новата позиция в двойката;

- Ръцете се поставят „на хълбок”. Текст: „Кой на”.

2^о време - Стъпка напред и встрани с левия крак към новата позиция в двойката.

2-ри такт:

1^о време - Стъпка напред и встрани с десния крак и достигане на новата позиция в двойката;

2^о време - Левият крак се прибира до десния. Тежестта на тялото се пренася върху левия крак, за да се освободи десния крак, защото започва изнасянето му вдясно;

- Ръцете са „на хълбок”. Текст: „ра-ни-на”.

3-ти такт:

1^о време - Десният крак, в шпиц и с опънато коляно, се изнася вдясно, като с вътрешната страна на ходилото (при големия пръст) докосва земята. Лявото коляно остава опънато;

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

2^о време - Десният крак се прибира до левия както в изходното положение, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва отново изнасянето му вдясно;

- Ръцете се поставят „на хълбок”. Текст: „ста-ва”.

4-ти такт:

1^{во} време - Десният крак, в шпиц и с опънато коляно, се изнася вдясно, като с вътрешната страна на ходилото (при големия пръст) докосва земята. Лявото коляно остава изпънато;

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

2^{ро} време - Десният крак се прибира до левия както в изходното положение, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва изнасянето му напред;

- Ръцете се поставят „на хълбок”. Текст: „да иг-рай”.

5-ти такт:

1^{во} време - Десният крак, в шпиц и с опънато коляно, се изнася напред и с пръсти докосва земята;

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

2^{ро} време - Десният крак, с изпънато коляно, се прибира назад с контрашпиц (водеща е петата) до левия, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва отново изнасянето му напред;

- Ръцете се поставят „на хълбок”. Текст: „Кой на”.

6-ти такт:

1^{во} време - Десният крак, в шпиц и с опънато коляно, се изнася напред и с пръсти докосва земята;

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

2^{ро} време - Десният крак, с изпънато коляно, се прибира назад с контрашпиц (водеща е петата) до левия, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва стъпването му напред;

- Ръцете се поставят „на хълбок”. Текст: „ра-ни-на”.

7-ми такт:

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

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

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

- Ръцете се поставят „на хълбок”. Текст: „ста-ва”.

8-ми такт:

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

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

2^{ро} време - Левият крак се прибира до десния крак, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва изнасянето му вляво;

- Ръцете се поставят „на хълбок”. Текст: „да иг-рай”.

9-ти такт:

1^{во} време - Левият крак, в шпич и с опънато коляно, се изнася вляво, като с вътрешната страна на ходилото (при големия пръст) докосва земята. Десният крак остава изпънат;

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

2^{ро} време - Левият крак се прибира до десния както в изходното положение, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва отново изнасянето му вляво;

- Ръцете се поставят „на хълбок”. Текст: „по зе-ле-на”.

10-ти такт:

1^{во} време - Левият крак, в шпич и с опънато коляно, отново се изнася вляво, като с вътрешната страна на ходилото (при големия пръст) докосва земята. Десният крак остава изпънат;

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

2^{ро} време - Левият крак се прибира до десния както в изходното положение, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва изнасянето му напред;

- Ръцете се поставят „на хълбок”. Текст: „-та тре-ва”.

11-ти такт:

1^{во} време - Левият крак, в шпич и с опънато коляно, се изнася напред и с пръсти докосва земята;

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

2^{ро} време - Левият крак, с изпънато коляно, се прибира назад с контрашпич (водеща е петата) до десния, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва отново изнасянето му напред;

- Ръцете се поставят „на хълбок”. Текст: „и на бис-тра”.

12-ти такт:

1^{во} време - Левият крак, в шпич и с опънато коляно, се изнася напред и с пръсти докосва земята;

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

2^{po} време - Левият крак, с изпънато коляно, се прибира назад с контрашпиц (водеща е петата) до десния, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва да направи стъпка напред;

- Ръцете се поставят „на хълбок”. Текст: „-та ро-са”.

13-ти такт:

1^{vo} време - Стъпка напред с левия крак;

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

2^{po} време - Стъпка напред с десния крак;

- Ръцете се поставят „на хълбок”. Текст: „по зе-ле-на”.

14-ти такт:

1^{vo} време - Стъпка напред с левия крак;

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

2^{po} време - Десният крак се прибира до левия, без да се пренася тежестта на тялото, защото следва изнасянето му вдясно;

- Ръцете се поставят „на хълбок”. Текст: „-та тре-ва”.

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

От 25 такт Трето движение се повтаря отначало. Започва се със стъпка с левия крак напред, а ръцете се изнасят хоризонтално напред с длани надолу и с прибрани пръсти.

96 такт:

1^{vo} време - Левият крак, в шпиц и с опънато коляно, се изнася напред и с пръсти докосва земята;

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

2^{po} време - Левият крак се прибира до десния,
Упражнението завършва в изходното положение.

Ето видеото на упр. „ На ранина”:

<https://www.youtube.com/watch?v=leA87Nxovr8&t=1s>

ПРЕПОРЪКИ: Упр.„На ранина” е най – сложното в композиционно отношение упражнение и е с най - голямото натоварване във всички стави.

Като последно в групата упражнения за нервната система, то е тест за изходно ниво на усвоените умения до този момент и входно ниво на готовността за изпълнение на Втората част - „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ”.

Петър Дънов посочва за упражнението - „ХАРМОНИЗИРАНЕ ФИЗИЧЕСКИТЕ И УМСТВЕНИТЕ СИЛИ В ЧОВЕКА.”

Това упражнение е последно от гимнастическите упражнения в първата част на Паневритмията. Трябва да се справим:

- със сложната координация;
- с голямата бързина в движенията (правят се по две движения за един такт);
- със запазването на изправената стойка на тялото при люшовете напред и назад при статичност на долната част на торса;
- с изправената стойка на тялото при положението на ръцете „на хълбок”;
- с разнообразието на движенията в отделните части на упражнението.

Според хореографската схема в ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ основната фигура е от 8 такта, при които няма движение в горните крайници. За 4 такта (за 2 такта: кръстосване пред левия крак по малката дъга и изнасяне встрани вдясно на десния крак по голямата дъга; по голямата дъга кръстосване пред левия крак и прибиране на десния крак по малката дъга + за 2 такта: 3 стъпки напред (тръгва се с десния крак) и прибиране на левия крак до десния) + за 4 такта (2 такта: кръстосване пред десния крак по малката дъга и изнасяне встрани вляво на левия крак по голямата дъга; по голямата дъга кръстосване пред десния крак и прибиране на левия крак по малката дъга + 2 такта: 3 стъпки напред (тръгване с левия крак) и прибиране на десния крак до левия). Основната фигура се изпълнява три пъти.

Или в Първото движение се очертават две дъги, като започваме от изходното положение с малка дъга, следва голяма дъга, връщане пак с движение по голямата дъга и завършваме с малка дъга до изходната позиция. Повторяемостта при очертаването на дъгите е критерий за състоянието на нервната система.

В упр. „На ранина” краката очертават линиите без движение в долната част на торса. Кракът трябва да е в шпиц и опънат в коляното. При кръстосването от върха на пръстите до тазобедрената става (откъдето става движението) кракът трябва да е в права линия. Затова ходилото докосва земята външно - в областта на четвъртия и петия пръст. При изнасянето на крака встрани вътрешната страна на ходилото (при големия пръст) докосва земята по перпендикуляра от средата на стъпилото ходило.

Това движение е комбинация от кръстосаната позиция на краката в упр. „Тъкане” и страничната позиция в упр. „Евера”.

Във ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ основната фигура е от 4 такта: за 2 такта (правят се 4 стъпки (тръгва се с десния крак), като левият крак остава напред, а десният е назад) + за 2 такта (люш назад на пети и повдигнати пръсти, а ръцете хванати с мах отиват назад/ люш напред на полупалци и ръцете с мах отиват „напред и нагоре на 45°”/ люш назад и ръцете с мах отиват „назад и надолу на 45°”/ люш напред левия крак на цяло ходило, а десният на пръсти, хванатите ръце се връщат в изходното положение). Основната фигура се изпълнява 6 пъти.

За Второто движение е нужно внимание при смяната от високата позиция (на нивото на челото) на хванатите вътрешни ръце на партньорите към изпълването им в лакътя при маховете назад и напред. Двете позиции на горните крайници вече са тренирани при упр. „Хубав ден” и упр. „Колко сме доволни”.

Тази част от упр. „На ранина” е най - трудната. Защото за един такт тялото пренася тежестта си последователно на пети и на полупалци с два люша назад и напред. Люшът в тялото придава танцувалния характер на упражнението и се постига само от ходилата. Горните крайници следват движението на тялото и извършват два маха на 180°. Затова твърдим, че при упр. „На ранина” са съчетани два вида движения: гимнастически и танцувални.

Ново е пренасянето на тежестта на тялото върху петите, като се повдигат пръстите на ходилата. Тъй като това е изключително трудно за изпълнение, трябва поне в изнесения напред ляв крак стъпалото да е перпендикулярно на подбедрицата, а при задния десен крак, който при това движение носи цялото натоварване, пръстите леко да се отделят от земята, като с усъвършенстването на упражнението да се увеличава отделянето на пръстите. Тялото трябва да остане изправено, а горните крайници са „назад на 45°” зад тялото. Този рисунок е характерен само за това упражнение. За първи път долните крайници остават в отворена позиция, като тежестта на тялото се носи само от задния крак - десният. Това отхвърля механичното пренасяне на умения или на стереотипи.

След люша напред горните крайници достигат „нагоре до 45°” (както при упр. „Колко сме доволни”), краката са на полупалци (познато от упр. „Изгрива слънцето”).

Ако при упр. „Колко сме доволни” времето за издигане на горните крайници е за 2 такта, а свалянето за 1 такт, то при упр. „На ранина” издигането и свалянето става за 1 такт, което повишава натоварването в горните крайници и на гърба.

В това упражнение натоварването на глезена е изключително голямо, а движението в ръцете допълнително го увеличава. Така глезените се подготвят за продължителното натоварване при пружинирането в „Слънчеви лъчи”.

В ТРЕТОТО ДВИЖЕНИЕ основната фигура е за 24 такта.

За 12 такта: 2 такта (3 стъпки и прибиране, тръгване с десен крак за позициониране и разгръщане на новата фигура) + 2 такта (2 пъти последователно десният крак вдясно и прибиране до левия/ ръцете встрани и „на хълбок“) + 2 такта (2 пъти последователно десният крак напред и прибиране до левия/ ръцете напред и „на хълбок“) + 2 такта (3 стъпки и прибиране (тръгване с десен крак)/ ръцете напред при стъпката с левия крак и „на хълбок“ при прибирането) + 2 такта (2 пъти последователно левият крак вляво и прибиране до десния/ ръцете встрани и „на хълбок“) + 2 такта (2 пъти последователно левият крак напред и прибиране до десния/ ръцете напред и „на хълбок“).

Следват 12 такта, при които: 2 такта (3 стъпки и прибиране (тръгване с левия крак)/ ръцете напред при стъпката с десния крак и „на хълбок“ при прибирането) + 2 такта (2 пъти последователно левият крак вляво и прибиране до десния; ръцете встрани и „на хълбок“) + 2 такта (2 пъти последователно левият крак напред и прибиране до десния; ръцете напред и „на хълбок“) + 2 такта (3 стъпки и прибиране (тръгване с ляв крак), ръцете напред при стъпката с десния крак и „на хълбок“ при прибирането) + 2 такта (2 пъти последователно десният крак вдясно и прибиране до левия, ръцете встрани и „на хълбок“) + 2 такта (2 пъти последователно десният крак напред и прибиране до левия, ръцете напред и „на хълбок“). Основната фигура се изпълнява два пъти.

При Третото движение към стъпките от упр. „Стъпка по стъпка“ се добавя изнасянето на ръцете встрани и напред. Това допълнително увеличава обема на внимание за: пространствената ориентация при промяната на разстоянието в двойката; прибирането на палците и спазване на хоризонталното положение напред (ново) при изнасянето на горните крайници; за точното поставяне на ръцете „на хълбок“ с лакти встрани и всичко това при голяма скорост на движение. Затова упражнението е с висша сложност.

В упр. „На ранина“ сложната координация на движенията е придружена от тържествен марш и текст, очертаващ ясна перспектива за благополучие, като са посочени и методите, за да се реализира тя.

Напълно логично, ако в упр. „Колко сме доволни“ се работи за трансформиране на старите, неприятни преживявания, състояния и за превръщането им в опит, а в упр. „Стъпка по стъпка“ се повишава мотивацията да се продължи напред, то в упр. „На ранина“ е дадена формулата на успеха в дългосрочен план. Който ежедневно активно работи за здравето си, за благополучието и развитието си, ще бъде удовлетворен в търсене на знание, ще е успял човек и напускането на този свят протича по различен начин. Задължително се започва от най - малкото – усилието да станеш рано, да отидеш сред природата и да намериш зелена трева с бистра роса, да посрещнеш слънцето, да попееш и бодро да поиграеш гимнастика.

Упр. „На ранина” е интересно и с играта на сричките. Във всяка строфа комбинацията от два такта „2 срички в 1-ви такт + 3 срички във 2-ри такт” се повтаря 4 пъти. Следва комбинацията „4 срички в 1-ви такт + 3 срички във 2-ри такт”, която се повтаря 12 пъти, или първите две срички стават четири и са три пъти повече.

Преобладаващата наситеност на срички създава усещане за динамика чрез по – интензивната словесна стимулация.

При състояние на вътрешна неустойчивост и при неовладяност на емоциите тази динамика създава усещане за липса на време. Настъпва паника. Тъй като това е емоционална реакция, движенията не се завършват докрай, а по-скоро се маркират. Създава се дисбаланс в упражнението. Тази припряност на движението създава усещане за безпомощност, което е в противоречие с концепцията на текста, гарантиращ ни успех в бъдеще и успешното хармонизиране на физическите и психически процеси в човека.

Ако е важно какво рисуваме в пространството чрез движенията на краката и ръцете, то също толкова е важно с каква скорост протича самото рисуване. Скоростта на движение се определя от музиката. В упр. „На ранина” тя е тържествена (*maestoso*), а маршът (размерът е 2/4) е тонизиращ (жизнен), повишава активността, носи сигурност, увереност и кореспондира с развитието на личността. Скоростта на движение от една страна зависи от взаимовръзките между зоните на слуха и зоната на сложните движения, а от друга страна тя се определя от способността ни да контролираме движението на нашето тяло в съответните стави. Изпълнението ни се определя от развитието на вниманието и психическата ни устойчивост. Затова ТРЕТОТО ДВИЖЕНИЕ е тест за психическа устойчивост.

Интересното в текста е свързването на „здрав” с „хубав” и „богат”. А „ще се учи най-добре” кореспондира с „млад и здрав”, защото само младият може да се променя и развива. В сферата на психиката няма ограничения в развитието. Колкото повече работи мозъкът, толкова по-дълго човекът е съзнателно същество. „...няма нивга да умре”- няма да допуснеш да станеш стайно растение (не-съзнателен и неподвижен), а ще бъдеш съзнателен, активен, адекватен, справящ се, търсец, развиващ се, устойчив, удовлетворен.

За здравето е важна физическата дейност, важна е реализацията. В текста интересно са степенувани критериите за здравето:

”Рано ти стани/ слънцето посрещни/ и запей с БОДЪР глас” – Направи го с лекота, не отлагай!

„...поиграй си ти завчас.”, „Бодра гимнастика, раз, два, три.”- Бъди активен, живеј ритмично, движи се! Не живеј с илюзии, не бъди консуматор!

„Подвижи се и се спри.”- Бъди подвижен, мобилен, но не се увличай, контролирай, овладявай импулсите си!

„Смело пак тръгни напред.”- Бъди уверен, смел, решителен, справящ се!

Ето видеото на „Дишане“:

<https://www.youtube.com/watch?v=mCEEyDb4YQk&t=1s>

С началото на втория тон до края на музикалната фраза започва бавно издишване с пеене на гласната "а". Едновременно с това горните крайници бавно по същия път се връщат до изходното положение. Те се заоблят от ръката, китката лакътя и рамото, пръстите се отпускат. В хоризонталната равнина горните крайници описват дъгообразно движение напред. Двата горни крайника се срещат на около 10 см разстояние между пръстите на двете ръце и заедно оформят кръг (венец) пред гърдите. Започва прибирането на дланите към гърдите, като се запазва хоризонталната равнина. Ръцете достигат пред гърдите на нивото на изпъкналите ребра, като лактите остават встрани.

Следващите две фрази се изпълняват със същите движения.

ПРЕПОРЪКИ: Докато в упр. „Чистене“ движението е придружено с духане, то това е първото изцяло дихателно упражнение. Пеенето, което осигурява бавното издишване, е придружено и с подкрепящо движение на горните крайници. От друга страна, високата позиция на горните крайници позволява свободното отваряне на гръдния кош и коремните мускули - необходимо условие за правилно пеене. В упр. „Дишане“ трябва да се внимава разтварянето на горните крайници встрани и бавното им прибиране **да не преминава линията на раменете**. Трудното при това упражнение е, че трябва да се разпредели прибирането на ръцете в зависимост от продължителността на съответната фраза, така че дланите да достигнат до гърдите в края на фразата без задържане.

Ако трябва да направим схемата на движение, то първата и втората фраза се изпълняват за 9 метрични времена, а третата е за 14 метрични времена.

Това е чудесно дихателно упражнение, в което с естественото движение се раздвижва и диафрагмата. Позицията на горните крайници встрани на нивото на раменете дава възможност за разширение на гръдния кош и увеличаване на гръдната обиколка, което беше доказано от изследванията ни. Но най-ценното е, че се наблюдава развиване на сърдечно-ребреното дишане и раздвижването на диафрагмата.

Тоналността в упр. „Дишане“ е сол мажор и съответства на синия цвят, което стимулира белия дроб, искреността, възвишеността и истината.

28. ПРОМИСЪЛ

Формула:

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

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

Ход на движенията:

Докато 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 заедно с предмишниците те образуват остър ъгъл.

Докато се произнася „*и да изгрее Божията радост*“, ръцете започват бавно да се спускат надолу и на думата „радост“ дланите достигат главата, и без спиране продължават движението на обливане.

Докато се произнася „*и Божието веселие в нашите сърца*“, ръцете (като обливане) се спускат покрай главата (не пред лицето) и продължават надолу. При думата „веселие“ ръцете минават покрай врата. При думата "сърца" ръцете минават покрай гърдите, след което продължават до изходно положение.

Формулата се изпълнява 3 пъти. Изговаря се от мъж (за да се запази водещата роля на мъжкия принцип) - музикант, в центъра на кръга. Ако Паневритмията се озвучава с касетофон, то формулата се изпълнява от мъж в кръга. Ако в групата няма мъж, тогава формулата се изговаря групово.

Ето видеото на „Промисъл“:

<https://www.youtube.com/watch?v=sGwRwf4VliA>

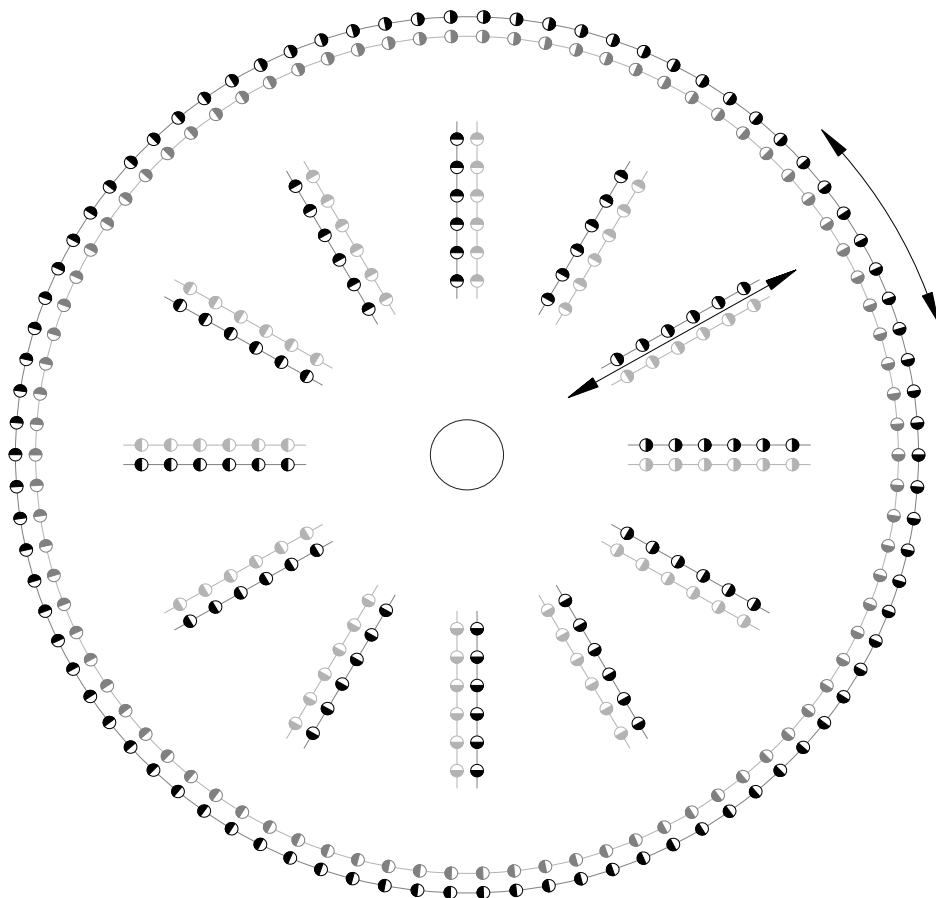
ПРЕПОРЪКИ: Свикнали сме упражненията да са придружени от музика, която да определя скоростта на движенията ни. Упр. „Промисъл“ е едно предизвикателство в тази посока. Ще трябва да се съобразим с вътрешния ритъм на мъжа, който произнася формулата, защото невинаги сме в позиция, позволяваща да следим и движенията му.

Когато реферът е музиката, нещата са много по - прости, но индивидуалното темпо на водещия често извежда от равновесие женската част от кръга. Налагащата се все по - често доминираща роля на жената днес, произтичаща от по - големите ѝ отговорности в семейството и в службата, подсъзнателно ѝ отрежда опозиционната роля спрямо мъжа. Това упражнение поставя допълнителна задача за жените в кръга.

От друга страна, водещият мъж ще трябва да се съобрази с различните темпераменти на участниците и ритъмът, който задава, трябва да отговаря на досегашната динамика в Паневритмията. Интересно се получава завършването на първата част от Паневритмията при отсъствие на мъже в кръга. Участниците трябва да въведат общо темпо, без да се чуват отделни по - силни гласове,

което е заложено в изискването - неприемливо е доминиращото поведение в Паневритмията. Това формира в отделния участник нагласа за приемането на останалите участници и съобразяването с тях.

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ



Основни правила при построяването на „Слънчеви лъчи“

Участниците, обърнати с лице към общ център, са подредени в 12 (дванадесет) лъча, всеки от които са състои от 6 (шест) двойки. Останалите двойки се подреждат в кръг около лъчите, по посока на досегашното движение (с ляво рамо към центъра). За да не се получава пресичане при ФИГУРИТЕ „ВРЪЩАНЕ“, разстоянието между лъчите и външния кръг трябва да е четири протегнати ръце или поне 3,5м.

Във всяка двойка изпълнителите са на разстояние една протегната ръка (до рамото на партньора) или на около 1 м. При това разстоянието между лактите на партньорите не трябва да бъде по – малко от 10 см. В лъча разстоянието между двойките е две протегнати ръце или не по-малко от 1,5 м.

Когато в двойката участват мъж и жена, жената застава отляво (**както в началото на Паневритмията**). Недопустими са смяната на партньорите и индивидуалната игра.

Изискването, **партньорите в двойките да са с близка височина**, тук вече е решаващо за правилността на централната композиция (при сформирването на двете колони във всеки лъч).

В лъчите изпълнителите се подреждат по ръст: по - ниските отпред, а по - високите по – назад, което гарантира видимост на центъра за всички участници. Препоръчително е **в лъча участниците да бъдат близки по височина**, за да се оформи относително еднакво разстояние в двойките на съответния лъч, защото **голямото различие във височината** между първата и последната двойка води до съществено различие в разстоянието между партньорите в началото и в края на лъча. За да се запази успоредността на двете колони, разстоянието в двойките се определя от разстоянието в последната (най - висока) двойка. В противен случай разстоянието между партньорите в първата двойка се получава по - голямо. Изпълнителите не се възприемат като двойка и се загубва партньорството.

При напредването на лъчите движението е към центъра, а връщането е в обратна посока. Напредването и връщането във външния кръг става по дъгата на самата окръжност. Движенията винаги започват с десния крак.

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

Когато упражненията се изпълняват в съпровод на музикални инструменти, пеенето започва от музика № 7 („Ти си ме мамо”), а при липса на инструмент то започва с началото на „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ”.

ПРЕПОРЪКИ: Първите двойки в 12-те лъча образуват кръг, в центъра на който са разположени музикантите. Дъгите между различните двойки са еднакви. Този кръг трябва да се запази по време на цялата игра. Затова в първите двойки застават най - опитните изпълнители. Според височината на останалите участници в лъча всяка следваща двойка е на своята концентрична окръжност, определена от индивидуалния размер на съответния лъч. Погледнато отгоре, в цялостната композиция след най - вътрешния кръг се нареждат множество концентрични окръжности, които пулсират при движението навътре и навън. Посочената по - горе схемата е теоретична (идеална), защото е построена при еднаква височина на участниците.

Въпреки че в КРЪГА, около лъчите, всяка двойка се движи сама за себе си, тук задачата е да се запазят дъгите между двойките, защото първите ТРИ ДВИЖЕНИЯ се изпълняват по дъга вместо в права линия както при лъчите.

Разстоянията между двойките и във двойката са индивидуалната характеристика за всеки лъч. При всяко ново участие в „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ може да се играе с различен партньор и тогава ще са различни разстоянията до партньора и до съседите, тъй като се определят от ръста. С всяко участие се тренират построяването и запазването на лъча, затова тази част е сериозна адаптационна програма. Ако участниците успешно се справят с тези две задачи, тогава няма да се затруднят при изпълнението на „ПЕНТАГРАМ“, защото системата Паневритмия изработва рефлексия.

Основни изисквания при изпълнението на „Слънчеви лъчи“

„СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ е в размер 7/16, с удължено трето време. Това е размерът на женската българска ръченица, която има характерен начин на изпълнение. Задължителната вертикална пулсация от пружинирането (приближаването на всяко от ходилата към земята), придружена с голямо натоварване в глезените, я прави трудна за изпълнение. Затова ръченицата си остава уникална характеристика на българската култура.

Размерът определя и начина на танцуване на „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“. Изпълнението е сложно, защото трябва да съчетава едновременното поемане на тежестта на тялото и вертикалното му движение при пружинирането върху единия крак с рисуването по различни дъги с другия крак.

Пружинирането има за цел да отчете всяко от първите две времена в такта. А на третото време цялото ходило стъпва на земята, което трябва да стане леко, без сътресение в тялото. Ефирността на движенията се постига само когато пружиниращият крак е на пръсти, коляното е опънато (за да не се получава приклякване), а цялото тяло е добре организирано.

ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ

ПЪРВА ФИГУРА - НАПРЕДВАНЕ

Музика: Музика №1 - 15 такта.

Изходно положение: Тялото е изправено и обърнато винаги напред. Тежестта е върху десния крак. Левият крак е изнесен напред, като пръстите му докосват земята.

Десният горен крайник, добре обтегнат (изпънат в лакътя и китката), е изнесен отдясно покрай тялото „надолу и назад на 45°“, с длан към тялото. А левият горен крайник, сгънат пред тялото, следва успоредността с десния горен крайник само чрез ориентиране на ръката (дланта) от китката.

Ход на движенията:

1-ви такт:

- Тежестта на тялото се пренася върху левия крак и той стъпва на място (от позиция „на пръсти“ преминава на цяло ходило). Десният крак се отделя от зе-

мята. Тялото отива напред, като следва движението на горните крайници. Текст: „Зо-ра се е”.

- Успоредни, горните крайници се изнасят грациозно напред до хоризонтално положение;

Allegro (♩♩♩) = 52

1 /16 1

f Зо-ра се е чуд-на за-зо-ри - ла, тя жи-во-та

5 /20

нов е про-я-ви - ла. Слън-чев та - нец в'пла-ни - на - та

9 /24

за - и - гра - ва - ме и за - друж - но ний за - пя - ва -

13 /28 15 /30 2

ме слън-че - ви - те пес - ни. Те сър-ца - та

2-ри такт:

1^{во} и 2^{ро} време – С левия крак, опънат в коляното, се правят две пружинирания. Едновременно с това десният крак се изнася напред, опънат в коляното и с пръсти в шпиц, готов да стъпи. Текст: „чуд-на”;

- Успоредни, горните крайници продължават движението си нагоре и достигат до 45°,



3^{то} време (удължено)

- Десният крак стъпва в момента на пляскането на ръцете, като едновременно с него левият крак се отделя и свива в задна свивка. Текст: „за-зо”;

- Ръцете (дланите), отбегнати и с прибрани пръсти, леко плясват

малко вляво от средната вертикална ос на тялото. Горните крайници са сравнително изпънати в лакътя и китката.

3-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Едновременно с двете пружинирания, които прави десният крак, левият се сваля, за да стъпи, като тежестта на тялото започва да се пренася назад. Текст: „ри –“;

- Горните крайници, все така успоредни, описват дъга и отиват назад и надолу от лявата страна на тялото.

3^{то} време (удължено) – Едновременно със стъпването назад с левия крак десният се повдига и леко се свива в коляното в предна свивка, пръстите му са в шпиц и са насочени към земята. Текст: „ла“;

- Горните крайници достигат „назад и надолу до 45°“, като десният горен крайник, сгънат пред тялото, следва успоредността с левия горен крайник, който, добре обтегнат (изпънат в лакътя и китката), е изнесен отляво покрай тялото „надолу и назад на 45°“, с длан към тялото.

4-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Заедно с двете пружинирания, които прави левият крак, десният от предна свивка се разгъва, готов да стъпи. Текст: „тя жи-“;

- Горните крайници тръгват, за да се изнесат напред.

3^{то} време (удължено) - Десният крак стъпва напред, а левият се отделя от земята. Текст: „во-та“

- Успоредни, горните крайници достигат до хоризонтално положение напред.

5-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Едновременно с две пружинирания, които прави десният крак, левият се изнася напред, опънат в коляното и с пръсти в шпиц, готов да стъпи. Текст: „нов е“;

- Горните крайници продължават движението си напред и нагоре.

3^{то} време (удължено) – Едновременно левият крак стъпва напред, а десният се свива в коляното в задна свивка. Тежестта на тялото е върху левия крак. Текст: „про-я“;

- Горните крайници, добре изпънати, успоредни, грациозно достигат „напред и нагоре до 45°“ малко вдясно (без пляскане). Дланите (ръцете) са по продължение на горните крайници.

6-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Едновременно левият крак прави две пружинирания, а десният се сваля, за да стъпи, като тежестта на тялото започва да се пренася назад. Текст: „-ви-“;

- Горните крайници, все така успоредни, описват дъга и отиват назад и надолу от дясната страна на тялото.

3^{то} време (удължено)- Едновременно десният крак стъпва назад, а левият се повдига и леко се свива в коляното в предна свивка с пръсти, насочени към земята. Текст: „-ла”;

- Горните крайници достигат „назад и надолу до 45^о” както в изходното положение.

Движенията от тези **6 такта** се повтарят до 15-ти такт, като изходното положение за **7-ми такт** и завършването на **15-ти такт** са различни.

7- ми такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Заедно с двете пружинирания, които прави десният крак, левият от предна свивка се разгъва, готов да стъпи. Текст: „Слън-чев”;

- Горните крайници, които са от дясната страна на тялото (в изходното положение), тръгват успоредно, за да се изнесат напред.

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва напред, а десният се отделя от земята. Текст: „та-нец”.

- Успоредни, горните крайници достигат до хоризонтално положение напред.

Движенията в **13-ти** и **14-ти такт** се изпълняват както в **7-ми** и **8-ми такт**.

15-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Едновременно с две пружинирания върху десния крак, левият се сваля, за да стъпи, като тежестта на тялото започва да се пренася назад. Текст: "пес-".

3^{то} време (удължено) - Едновременно левият крак стъпва назад, а десният се отделя от земята и остава изнесен напред, обтегнат в коляното и пръстите в шпиц, готов за следващата фигура. Текст: "-ни”;

- Горните крайници (след пляскането в 14-ти такт) се поставят на хълбок.

Това е изходно положение за ВТОРА ФИГУРА „ВРЪЩАНЕ”.

Горните крайници остават в положение „на хълбок” до края на ШЕСТО ДВИЖЕНИЕ.

Ето видеото на Първото движение - Напредване на бавен каданс и в ритъма на музиката:

<https://www.youtube.com/watch?v=XIOW5IkXJFU>

<https://www.youtube.com/watch?v=sckHjklY19o>

ПРЕПОРЪКИ: Най-много спорове предизвиква началото на това движение. Не могат „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ да започнат с левия крак в предна свивка, във въздуха. Затова изходното положение не е идентично с края на 6-ти такт.

По подобен начин е решено началото при упр. „Побеждаване“. При упражненията „Евера“, „Радостта на земята“ и „Запознаване“ за улеснение на предстоящото движение в изходното положение единият крак е изнесен встрани, но той докосва земята с върха на пръстите.

Затова в изходното положение на „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ изнесенният напред ляв крак е на пръсти, а движението на долните крайници в **1-ви такт** е свързано само с пренасяне на тежестта на тялото напред върху предния (ляв) крак и отделянето на задния (десен) крак.

Макар че единственото описание на „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“, публикувано през 1942 год., няма претенции за подробно описание на движенията, достатъчно ясно е посочено, че едновременното стъпване на десния крак и пляскане се изпълняват в края на 2-ри такт. Така в 3-ия такт следва стъпване назад с бързо движение на горните крайници, които изминават сборното разстояние от 1-ви и 2-ри такт. Това не е ново, защото подобно движение се тренира още в упр. „Евера“, макар че при него ръцете изминават по-дълъг път поради обръщането на тялото.

Ако пляскането се направи в началото на 2-рия такт, то връщането ще трябва да се разлее в остатъка от 2-рия и в целия 3-ти такт. В противен случай „ПЪРВА ФИГУРА – НАПРЕДВАНЕ“ ще завърши по-рано, преди края на музиката.

За улеснение началната хореографска схема при ПЪРВОТО „НАПРЕДВАНЕ“ на „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ за **първите 6 такта** е: за 3 такта (пренасяне тежестта на тялото напред върху левия крак, десният се отделя от земята; с грациозно движение горните крайници **отдясно** се издигат дъгообразно „напред и нагоре на 135°“/ десният крак се изнася и стъпва напред, левият крак е в задна свивка; горните крайници достигат до 45° и едновременно със стъпването пляскат малко вляво/ с люш назад левият крак стъпва, а десният е в лека предна свивка; горните крайници с мах се свалят **отляво** дъгообразно „надолу и назад на 180°“) + 3 такта (десният крак се сваля и стъпва напред, като левият се отделя от земята; горните крайници с грациозно движение се издигат отляво „напред и нагоре на 135°“/ левият крак се изнася и стъпва напред, десният е в задна свивка; горните крайници достигат до 45° малко вдясно/ с люш назад десният крак стъпва, а левият е в предна свивка; горните крайници с мах се свалят **отдясно** „надолу и назад на 180°“).

За тактовете до края на ПЪРВОТО „НАПРЕДВАНЕ“ хореографската схема е отново от **6 такта**, като се променя само движението на краката в първия такт на началната схема и става: **за 3 такта** (левият крак се сваля и стъпва напред, десният се отделя от земята; с грациозно движение горните крайници се издигат отдясно дъгообразно „напред и нагоре на 135°“/ десният крак се изнася и стъпва напред, левият крак е в задна свивка; горните крайници достигат до 45° и едновременно със стъпването пляскат малко вляво/ с люш назад левият крак стъпва, а десният е в лека предна свивка; горните крайници с мах се свалят дъгообразно „надолу и назад на 180°“ отляво) **+ 3 такта** (десният крак се сваля и стъпва напред, като левият се отделя от земята; горните крайници с грациозно движение се издигат отляво „напред и нагоре на 135°“/ левият крак се изнася и стъпва напред, десният е в задна свивка; горните крайници достигат до 45° малко вдясно/ с люш назад десният крак стъпва, а левият е в предна свивка; горните крайници с мах се свалят отдясно „надолу и назад на 180°“).

Тази хореографска схема се изпълнява **един път и половина**, като в последния (15-ти) такт се прави подготовка за следващата ВТОРА ФИГУРА - ръцете се поставят на хълбок, а десният крак остава изнесен напред.

През цялото време се пружинира върху крака, който носи тежестта на тялото.

За ориентир на танцуващите горните крайници **3 пъти пляскат** при текст: „-за-зо“, „-на-та“ и „-ви-те“; **2 пъти се изнасят без пляскане** при текст: „про-я“, „друж- но“; **врещат се назад: 2 пъти отляво** при текст - „-ла“, „-гра-ва-“, **2 пъти отдясно** при текст - „-ла“, „-пя- ва-“ и **1 път се поставят ръцете на хълбок** при текст: „-ни“ .

При изнасянето на горните крайници леко вляво или леко вдясно се очертава диагонална линия. Симетричността на движението изисква при пляскането и изнасянето напред вдясно горните крайници да са сравнително обтегнати, защото горният крайник, който е изнесен назад покрай тялото, е добре обтегнат.

Очертава се следната закономерност: когато ръцете пляскат малко в ляво, също отляво на тялото се сваля и изнася назад левият горен крайник, а десният се свива пред тялото; когато горните крайници се изнасят леко вдясно без пляскане, то десният горен крайник се изнася назад отдясно на тялото, а левият се свива пред тялото.

При движенията на долните крайници внимание трябва да се обърне на обтегнатите пръсти при предната лека свивка. Стъпването напред трябва да става с пръстите, което е усвоено в паневритмичната стъпка. Пружинирането в ритъма на ръченицата кореспондира с танцуването на полупалци.

В „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ само при ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ се съчетават движенията на долните и горните крайници. Стъпките са познати от упр. „Колко сме доволни“. Остава да овладеем нанасянето на движението на горните крайници - изнасяне за два такта и връщане за един такт.

За първи път в описанието от 1942 год. се използва определението „грациозно“ за движението на горните крайници. Ако в 28-те упражнения на Паневритмията само няколко от упражненията могат да се определят като чисто танцовални, то за „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ са нужни добри танцови умения.

Неслучайно Авторът дава тази част от Паневритмията последна. Тук плавността е комбинирана с контрол върху амплитудата на движението. Технологията на изпълнение на „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ изисква овладяно тяло и емоции. Това умение показва какво си постигнал.

Целият лъч трябва да пулсира едновременно като един. Съвместната работа е немислима без овладяване на емоциите, затова тук се прецизира екипната работа.

Бързината на движенията не позволява, ако си несигурен, да ползваш чужди модели, като поглеждаш играещите наоколо. Тук вече се реализира индивидуалният модел на изпълнение.

ВТОРА ФИГУРА - ВРЪЩАНЕ

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

Allegro (♩♩♩) = 52

1 /16 **1**
 Зо-ра се е чуд-на за-зо-ри - ла, тя жи-во-та

5 /20
 нов е про-я-ви - ла. Слън-чев та - нец в'пла-ни-на-та

9 /24
 за - и - гра - ва - ме и за - друж - но ний за - пя - ва -

13 /28 15 /30 **2**
 ме слън-че - ви - те пес - ни. Те сър-ца - та

Изходно положение: Тялото е изправено. Тежестта е върху левия крак. Десният крак, опънат в коляното и с пръсти в шпиц, е изнесен напред. Горните крайници са на хълбок и остават в това положение до края на ШЕСТА ФИГУРА. Нека припомним, че в тази позиция палците са отзад, а пръстите отпред са прибрани. Китките не се пречупват, за да се спази правата линия на ръката и предмишницата. Мишниците следват линията на гърба. Лактите трябва да са встрани и тази поза отговаря на изправената стойка на тялото. Прибирането на корема е задължително.

Ход на движенията:

1-ви такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Едновременно десният крак в шпиц, с опънато коляно, прави полукръг назад, без да докосва земята, а левият - две пружинирания. Движението е от тазобедрената става, като долната част на торса е неподвижна. Текст: „Зо-ра”.

3^{то} време (удължено) - Десният крак стъпва зад левия крак в права линия и поема тежестта на тялото. Левият крак се изнася напред с опънато коляно и в шпиц. Текст: „се е”.

2-ри такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Едновременно левият крак в шпиц, с опънато коляно, прави полукръг назад, без да докосва земята, а десният - две пружинирания. Текст: „чуд-на”;

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва зад десния крак в права линия и поема тежестта на тялото. Десният крак е изнесен напред с опънато коляно и в шпиц. Текст: „за-зо”.

Тези движения продължават до края на ФИГУРАТА, като се правят 15 дъгообразни стъпки назад.

15-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Едновременно десният крак в шпиц, с опънато коляно, прави полукръг назад, а левият - две пружинирания. Текст: „пес”.

3^{то} време (удължено) - Десният крак с пръсти докосва земята зад левия крак. **Тежестта на тялото не се пренася**, а остава върху левия крак. Текст: „-ни”. Това е изходно положение за ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ.

Ето видеото на Първото движение- Връщане:

https://www.youtube.com/watch?v=_nt7O7Y4DZs

ПРЕПОРЪКИ: При ПЪРВОТО „ВРЪЩАНЕ” се правят 15 полукръга назад. Преди началото на полукръговете изнесенят десен крак е подготвен в шпиц (с изпълнат глезен) и с опънато коляно, за да могат пръстите да рисуват правилна линия. С движение от тазобедрената става кракът рисува дъга до половината на полукръга. Рисуващият десен крак като достигне встрани от пружинирация ляв крак, леко се свива в коляното (без видимо да се отваря коляното встрани) и продължава с втората половина от дъгата на полукръга, за да достигне зад ляв крак. Пръстите стъпват и се пренася тежестта на тялото с поставянето на петата на земята. Освободеният ляв крак се изпълва в глезена и коляното и с пръстите в шпиц е изнесен напред и готов за следващата дъга.

Трудността при изпълнение на тази фигура идва от необходимостта за синхрон между пружинирация, носещ тежестта на тялото крак, изпълването на пръстите и глезена на рисуващия крак и стъпването му точно зад пружинирация крак. Ако рисуващият крак не стъпи точно зад другия крак, а удължи втората половина от полукръга, има опасност да се наруши равновесието.

Изискванията за изправена стойка на тялото, добре поставените ръце на хълбок и прибирането на корема осигуряват стабилност на тялото за едновременните вертикалната пулсация от пружинирането върху единия крак и движението с другия крак. В същото време тези изисквания гарантират равновесие при динамичното движение на краката.

Докато при ФИГУРА „НАПРЕДВАНЕ” всеки крак стъпва в своя коридор (двата коридора са един до друг), то при „ВРЪЩАНЕТО” ходилата стъпват едно зад друго в права линия. Това произтича от изискването за симетричност и правилност на полукръговете, които рисуват съответно десният и левият крак.

От дългогодишната ни работа можем да посочим, че при нарушения в нервната система е затруднено опъването на коляното и глезена при рисуването на полукръговете. Стъпването в права линия е тест за състоянието на нервната система.

По - различно е, когато двойката е част от кръга около лъчите. Докато в централната композиция от 12 лъча се тренират уменията за движение напред и назад по лъча, то при участие в кръга се тренира движение **по дъга**. Затова е препоръчително участниците да застават и в кръга, за да могат да изработят тези нови умения.

ВТОРО ДВИЖЕНИЕ

ПЪРВА ФИГУРА - НАПРЕДВАНЕ

Музика: Музика № 2 - 16 такта. Изпълнява се 2 пъти с 1 такт музикална пауза - общо 33 такта.

Исходно положение: Тежестта на тялото е върху левия крак. Пръстите на десния крак докосват земята зад левия крак. Горните крайници остават на хълбок при изпълнението на цялата фигура.

Ход на движенията:

1-ви такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно десният крак в шпич, с опънато коляно, описва полукръг напред, а левият крак прави две пружинирания. Текст:

„Те сър-“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак с външната страна на ходилото (в областта на четвърти и пети пръст) докосва земята „напред и вляво на 45°“ от стъпилия ляв крак (кръстосана позиция). Движението е само от тазобедрената става, като долната част на торса е неподвижна. Текст: „-ца-та“.

13 /28 15 /30 2

ме слън-че - ви - те пес - ни. Те сър-ца - та

2 /18

ни раз - тва - рят за лъ - чи - те, слън-це - то ни про - го - ва - ря

6 /22

чрез и - гри - те. Нов жи - вот ни то да - ря - ва но - ва свет - ли-

10 /26

на, но - ва свет - ли - на. Скър - би зем - ни

14 /30 16 /32 33

раз - то - пя - ва с'свой - та топ - ли - на.

2-ри такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно десният крак в шпич, с опънато коляно, по същия път описва полукръг назад, а левият крак прави две пружинирания. Текст: „ни раз-“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак с върха на пръстите докосва земята зад стъпилия ляв крак. Текст: „-тва-рят“.

3-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно десният крак в шпиц, с опънато коляно, описва същия полукръг напред, а левият крак прави две пружинирания. Текст: „за лъ-“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак с външната страна на ходилото докосва земята „напред и вляво на 45°“ от стъпилия ляв крак (кръстосана позиция). Текст: „-чи-те“.

4-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно десният крак в шпиц, с опънато коляно, по същия път описва полукръг назад, а левият крак прави две пружинирания. Текст: „слън-це-“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак с върха на пръстите докосва земята зад стъпилия ляв крак. Текст: „-то ни“.

5-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно десният крак в шпиц, с опънато коляно, се изнася право напред, а левият крак прави две пружинирания. Текст: „про-го-“.



3^{то} време (удължено) - Десният крак стъпва напред и поема тежестта на тялото, а левият се отделя от земята. Текст: „-ва - ря“.

6-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно левият крак в шпиц, с опънато коляно, описва полукръг напред, а десният крак прави две пружинирания. Текст: „чрез и-“.

3^{то} време (удължено) - Левият крак с външната страна на ходилото (в областта на четвърти и пети пръст) докосва земята „напред и вдясно на 45°“ от стъпилия десен крак (кръстосана позиция). Движението е само от тазобедрената става без движение в долната част на торса. Текст: „-гри-те“.

7-ми такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно левият крак в шпиц, с опънато коляно, по същия път описва полукръг назад, а десният крак прави две пружинирания. Текст: „Нов жи-“.

3^{то} време (удължено) - Левият крак с върха на пръстите докосва земята зад стъпилия десен крак. Текст: „-вот ни“.

8-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно левият крак в шпиц, с опънато коляно, описва отново полукръг напред, а десният крак прави две пружинирания. Текст: „то да“.

3^{то} време (удължено) - Левият крак с външната страна на ходилото докосва земята „напред и вдясно на 45°“ от стъпилия десен крак (кръстосана позиция). Текст: „-ря-ва“.

9-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно левият крак в шпиц, с опънато коляно, по същия път описва полукръг назад, а десният крак прави две пружинирания. Текст: „но-ва“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак с върха на пръстите докосва земята зад стъпилия ляв крак. Текст: „свет-ли“.

10-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно левият крак в шпиц, с опънато коляно, се изнася право напред, а десният крак прави две пружинирания. Текст: „-на“.

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва напред и поема тежестта на тялото, а десният се отделя от земята. Текст: „-на“.

Движенията от тези 10 такта **се повтарят общо 3 пъти от 1-ви до 30-ти такт.**

31-ви такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно десният крак в шпиц, с опънато коляно, описва полукръг напред, а левият крак прави две пружинирания. Текст: „с'свой-та“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак с външната страна на ходилото докосва земята „напред и вляво на 45°“ от стъпилия ляв крак (кръстосана позиция). Текст: „топ-ли“.

32-ри такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно десният крак в шпиц, с опънато коляно, по същия път описва полукръг назад, а левият крак прави две пружинирания. Текст: „-на“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак с върха на пръстите докосва земята зад стъпилия ляв крак. Текст: „-на“.

33-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно десният крак в шпиц, с опънато коляно, описва полукръг напред, а левият крак прави две пружинирания.

3^{то} време (удължено) - Десният крак с външната страна на ходилото докосва земята „напред и вляво на 45°“ от стъпилия ляв крак.

Това е изходното положение за следващата ВТОРА ФИГУРА „ВРЪЩАНЕ“ на ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ.

ПРЕПОРЪКИ: ВТОРОТО „НАПРЕДВАНЕ“ е най - танцувалната част на „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“. Полукръговете напред до кръстосана позиция и обратно назад, повторени по два пъти с всеки крак, и стъпката напред създават голяма динамика. Изисква се максимална концентрация, защото тук се пружинира на единия крак в продължение на 5 такта. Владееенето на тялото и изправената стойка са решаващи.

Отново при стъпката напред всеки крак стъпва в своя коридор. Логично е за запазване на симетричността на полукръговете, рисувани от всеки крак, стъпването напред да е пред другия крак или движението напред и назад да е в една линия. Но това е постижимо само за опитните танцьори с дългогодишна практика в танцуването на българската ръченица, защото е свързано с устойчивост и запазване на равновесие при динамиката в краката.

Както при рисуването на дъгата при ФИГУРИТЕ „ВРЪЩАНЕ“ и тук, щом рисуваният крак достигне странично от носещия тежестта на тялото крак, той леко се свива в коляното.

Ако трябва да опишем хореографската схема на ВТОРОТО НАПРЕДВАНЕ тя е от **10 такта**: за 5 такта с десния крак (рисува се дъга от 225°напред/ същата дъга назад/ напред дъга от 225°/ същата дъга назад/ стъпка напред), като през това време се пружинира върху левия крак + за 5 такта с левия крак (рисува се напред дъга от 225°/ същата дъга назад/ напред дъга от 225°/ същата дъга назад/ стъпка напред), като през това време се пружинира върху десния крак. Тази схема се изпълнява три пъти до 30-ти такт. Следва изпълнение само на първите 3 такта от хореографската схема.

Във ВТОРОТО „НАПРЕДВАНЕ“ се правят 18 движения с десния крак и 15 движения с левия крак.

ВТОРА ФИГУРА- ВРЪЩАНЕ

Музика : Музика № 3 - 20 такта.

Ход на движенията:

Движенията на долните крайници се изпълняват, както е описано при „ВРЪЩАНЕ“ от ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ, но се правят 20 стъпки назад.

1-ви такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Едновременно десният крак в шпич, с опънато коляно, прави полукръг назад, а левият - две пружинирания. Текст: „Вяр-на“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак стъпва в права линия зад левия крак и поема тежестта на тялото. Левият крак се изнася напред с опънато коляно и в шпиц. Текст: „стъп-ка”.

2-ри такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Едновременно левият крак в шпиц, с опънато коляно, прави полукръг назад, а десният - две пружинирания. Текст: „ти взе-”;

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва в права линия зад десния крак и поема тежестта на тялото. Десният крак е изнесен напред с опънато коляно и в шпиц. Текст: „-ми”.

Движенията от тези два такта се повтарят до края на музиката.

1 3

Вяр - на стъп - ка ти взе - ми, свет - ла ми - съл

4

при - е - ми; тя жи - вот ще ти да - ри, ра - дост но - ва

8

и кра - си - ви бъд - ни - ни ще из - гра - ди.

11

Вяр-на стъп-ка ти взе-ми, свет-ла ми - съл при - е - ми;

15

тя жи - вот ще ти да - ри, ра - дост но - ва и кра - си - ви

19 20 4

бъд - ни - ни ще из - гра - ди. Все на - пред, в'стро-ен ред
Към жи - вот чист и нов

20-ти такт:

1^{во} и 2^{по} време – Едновременно левият крак в шпиц, с опънато коляно, прави полукръг назад, а десният - две пружинирания. Текст: „из-гра-“;

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва в права линия зад десния крак и поема тежестта на тялото. Десният крак, опънат в коляното и в шпиц, остава изнесен напред и докосва с пръсти земята. Текст: „-ди“.

Това е изходното положение за ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ.

Ето видеото на Второ движение- Напредване и връщане на бавен каданс и в ритъма на музиката:

<https://www.youtube.com/watch?v=2HbBtpVcKbo>

<https://www.youtube.com/watch?v=1HRpGpceKXs>

ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ

ПЪРВА ФИГУРА - НАПРЕДВАНЕ

Музика : Музика № 4 - 18 такта. Изпълнява се 2 пъти - общо 36 такта.

19 20 4[§]

бъд - ни - ни ще из - гра - ди. Все на - пред, в'стро - ен ред
Към жи - вот чист и нов

3 /8 5 1 10 2

сме - ло ний тръг - ва - ме на - пред.
мо - щен зов пра - ща - ме на - вред.

11 /15 14 1 18 2

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

Изходно положение: Тежестта на тялото е върху левия крак. Десният крак докосва земята с пръсти пред левия. **Горните крайници остават на хълбок при изпълнението на цялата фигура.**

Ход на движенията:

1-ви такт:

1^{во} и 2^{по} време - Едновременно десният крак се повдига и леко се свива в коляното в предна свивка, с пръсти насочени към земята, а левият крак прави две пружинирания. Текст: „Все на-“

3^{то} време (удължено) - Десният крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята. Текст: „-пред“.

2-ри такт:

1^{во} и 2^{по} време - Левият крак прави две пружинирания, а десният е неподвижен в предна свивка. Текст: „в’стро-ен“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята. Текст: „ред“.

3-ти такт:

1^{во} и 2^{по} време - Едновременно левият крак прави две пружинирания, а десният се разгъва от коляното. Текст: „сме-ло“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак стъпва малко по-напред и поема тежестта на тялото. Левият крак е назад на пръсти. Текст: „ний“.

4-ти такт:

1^{во} и 2^{по} време - Едновременно левият крак се изнася напред в предна свивка с пръсти, насочени към земята, а десният крак прави две пружинирания. Текст: „тръг-ва-“

3^{то} време (удължено) - Левият крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята. Текст: „-ме на-“.

5-ти такт:

1^{во} и 2^{по} време - Десният крак прави две пружинирания, а левият е неподвижен в предна свивка. Текст: „-пред“.

3^{то} време (удължено) - Левият крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята. Текст: „-пред“.

6-ти такт:

1^{во} и 2^{по} време - Едновременно десният крак прави две пружинирания, а левият се разгъва от коляното. Текст: „Към жи-“.

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва малко по-напред и поема тежестта на тялото. Десният крак е назад на пръсти. Текст: „-вот“.

Движенията от тези 6 такта се повтарят до края на музиката.

36-ти такт:

1^{во} и 2^{по} време - Едновременно десният крак прави две пружинирания, а левият се разгъва от коляното. Текст: „-бов“.

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва малко по-напред и поема тежестта на тялото. Десният крак, опънат в коляното и в шпиц, се изнася напред и е в изходно положение за ВТОРАТА ФИГУРА „ВРЪЩАНЕ“. Текст: „-бов“.

Ето видеото към Трето движение – напредване и връщане на бавен каданс:
<https://www.youtube.com/watch?v=NuWiwNYFVIQ>

А това е в ритъма на музиката:

<https://www.youtube.com/watch?v=0SaeifCNaTw>

ПРЕПОРЪКИ: Тук отново докосването на земята и стъпването напред е в коридора на всяко от стъпалата, а връщането е в права линия. Наблюдава се изразена асиметрия на движение - напред в два коридора, а назад в една линия.

За улеснение при разучаването хореографската схема на ТРЕТОТО „НАПРЕДВАНЕ“ е от **6 такта**: за 3 такта десният крак (за 2 такта - 2 пъти вертикално се спуска и докосва с пръсти земята / стъпка напред), а върху левия крак се пружинира + 3 такта левият крак (за 2 такта - 2 пъти вертикално се спуска и докосва с пръсти земята / стъпка напред), върху десния крак се пружинира.

Ако трябва да обобщим: в ТРЕТОТО „НАПРЕДВАНЕ“ се правят 12 докосвания на земята и 6 стъпки с десния крак и 12 докосвания на земята и 6 стъпки с левия крак.

Докато при ПЪРВОТО „НАПРЕДВАНЕ“ внушителен е размахът при горните крайници, придружен със стъпване на всеки такт, то при ВТОРОТО „НАПРЕДВАНЕ“ голям е размахът в краката. В ТРЕТОТО „НАПРЕДВАНЕ“ в движението липсва размах в краката, а ръцете са на хълбок (без движение). Тялото е организирано и прибрано. Движението е илюстрация на вътрешната овладяност, мобилизираност, готовност, решителност, сила. Тези качества се съдържат и в текста: „*Все напред в строен ред смело ний тръгваме напред. Към живот чист и нов мощен зов пращаме навред*“.

ВТОРА ФИГУРА- ВРЪЩАНЕ

Музика: Музика № 5 - 13 такта.

1 5

В'на-ша - та зе - мя нов жи - вот ко - га из - гре - е

5

всич-ко жи - во ще за - пе - е за Слън-це - то.

9 13

В'зна-ни-е, лю - бов и сво-бо-да все-ки ще жи-вей.

The image shows three staves of musical notation in a single system. The first staff starts with a treble clef, a key signature of two flats (B-flat and E-flat), and a common time signature. It contains measures 1 through 4. A box with the number '5' is placed above the first measure. The lyrics 'В'на-ша - та зе - мя нов жи - вот ко - га из - гре - е' are written below the notes. The second staff contains measures 5 through 8. The lyrics 'всич-ко жи - во ще за - пе - е за Слън-це - то.' are written below. The third staff contains measures 9 through 13. The lyrics 'В'зна-ни-е, лю - бов и сво-бо-да все-ки ще жи-вей.' are written below. The number '13' is placed above the end of the third staff.

Исходно положение: Тялото е изправено. Тежестта е върху левия крак. Десният крак, опънат в коляното и с пръсти в шпич, е изнесен напред.

Ход на движенията:

Движенията на долните крайници се изпълнява, както е описано при предишните ФИГУРИ „ВРЪЩАНЕ“, но се правят 13 полукръга назад.

1-ви такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Едновременно десният крак в шпиц, с опънато коляно, прави полукръг назад, а левият - две пружинирания. Текст: „В на-ша-“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак стъпва зад левия крак и поема тежестта на тялото. Левият крак се изнася напред с опънато коляно и в шпиц. Текст: „-та зе-“.

2-ри такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Едновременно левият крак в шпиц, с опънато коляно, прави полукръг назад, а десният - две пружинирания. Текст: „-мя“;

3^{то} време (удължено) - Левият крак стъпва зад десния крак и поема тежестта на тялото. Десният крак е изнесен напред с опънато коляно и в шпиц. Текст: „-мя“.

Движенията от тези два такта се повтарят **до края на 12 такт.**

13-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Едновременно десният крак в шпиц, с опънато коляно, прави четвърт кръг назад, а левият - две пружинирания. Текст: „все-ки ще жи-“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак се прибира и стъпва до левия крак. Текст: „-вей“.

Това е изходното положение за **ЧЕТВЪРТТО ДВИЖЕНИЕ.**

ПРЕПОРЪКИ: При ПЪРВАТА ФИГУРА на ПЪРВОТО ДВИЖЕНИЕ се правят 10 (десет) стъпки напред и 5 (пет) назад и 15 (петнадесет) стъпки назад при „ВРЪЩАНЕТО“. При ВТОРОТО ДВИЖЕНИЕ стъпките напред са 6 (шест) и 20 (двадесет) са стъпките назад. При ТРЕТОТО ДВИЖЕНИЕ стъпките напред са 12 (дванадесет) и 12 (дванадесет) са стъпките назад.

ЧЕТВЪРТО ДВИЖЕНИЕ

ПЪРВА ФИГУРА – ЕДИНИЧНО ВЪРТЕНЕ

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

Изходно положение: Тялото е изправено. Краката са прибрани. Горните крайници остават на хълбок до края на **ШЕСТО ДВИЖЕНИЕ.**

Ход на движенията: В тази фигура, лявостоящите се движат по окръжност около партньора си за **10 такта** и се връщат в изходна позиция, а дясностоящите са на място. Центрове на окръжностите са неподвижните партньори. Окръжностите, по които се очертава движението, са онагледени за 1 двойка на **Схема 1** и за целия лъч на **Схемите 2-1 и 2-2.**

От 1-ви до 5-ти такт (схема 2-1): Левият изпълнител на всяка двойка с 5 стъпки описва полукръг пред партньора си, като отива от дясната му страна. Тръгва се с десния крак. Стъпките са плавни с едва забележимо люлеене на тялото. Стъпва се леко на пръсти на удълженото 3^{то} време. При всяко стъпване левите изпълнители запазват разстоянието с партньора си от изходното положение - малко повече от един лакът разстояние.

1 /6 6 %

4 /9

12 /16

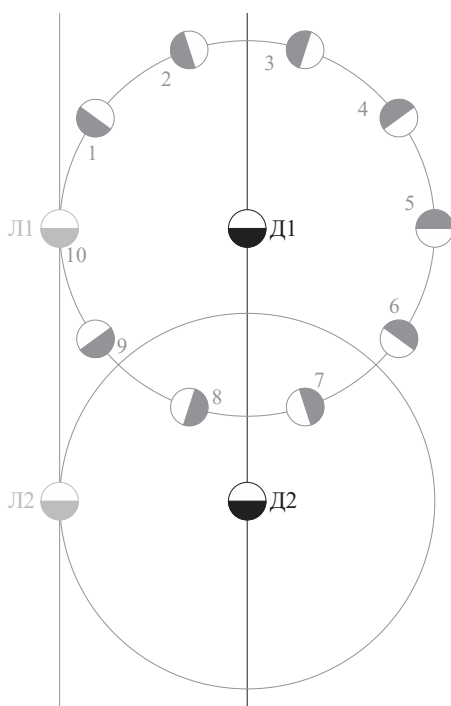


Схема 1

На 5-ти такт левите изпълнители в лъча оформят колона в посока с гръб към центъра, която симетрично се е преместила спрямо изходното положение и е отдясно на десните изпълнители. Текст: "Пъ-тя нов / е го-тов, / от кръ-га / те-сен из-лез- / -ни".

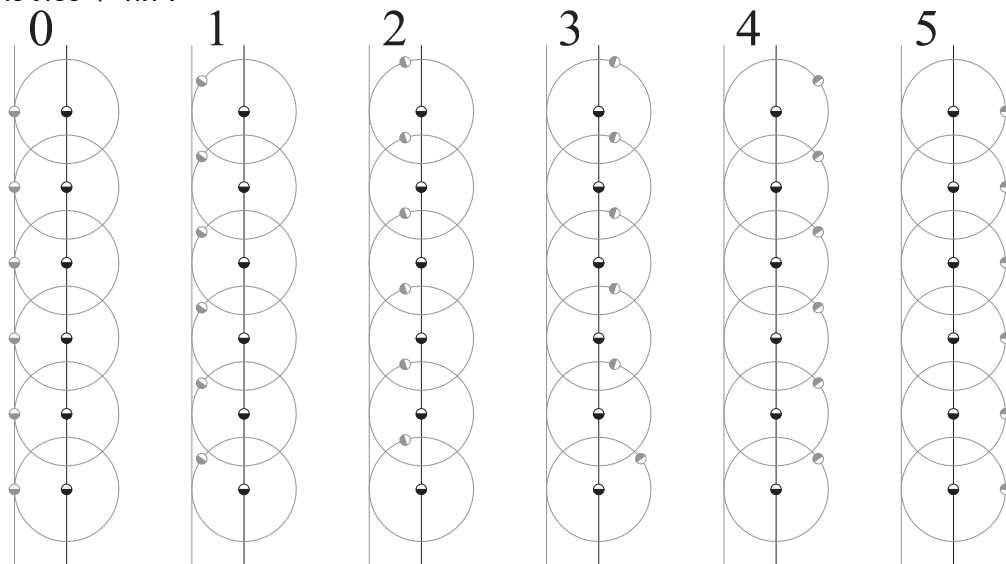


Схема 2-1

Десният изпълнител на всяка двойка изпълнява 4 пъти на място:

1-ви такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно десният крак се повдига и леко се свива в коляното в предна свивка с пръсти, насочени към земята, а левият крак прави две пружинирания. Текст: „Пъ-тя“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята малко по-напред от лявото стъпало. Текст: „-нов“.

От 2-ри до 4-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Десният крак е в лека предна свива с пръсти, насочени към земята, а левият крак прави две пружинирания. Текст: „е го-“/ „от кръ-“/ „те-сен“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята малко по-напред от лявото стъпало. Текст: „-тов“/ „-га“ / „из-лез“.

5-ти такт: След две пружинирания на левия крак на **3^{то}(удължено) време** десният крак стъпва до левия. Текст: „-ни“.

От 6-ти до 10-ти такт (схема 2-2): движението продължава, като левият изпълнител довършва окръжността около партньора си, описвайки полукръг зад него. Като измине половината разстояние, между 7-та и 8-та стъпка, левият изпълнител преминава пред десния изпълнител от задната двойка на разстояние

малко повече от един лакът. За момент всички участници в лъча отново са в една права линия.

На 10-ия такт левият изпълнител се връща в изходно положение на лъча. Последната стъпка е с левия крак, като десният крак е в задна свивка. Текст: "Към вър-ха / към въз-ход / в'дру-жен ход / сме-ло днес тръг/ -ни".

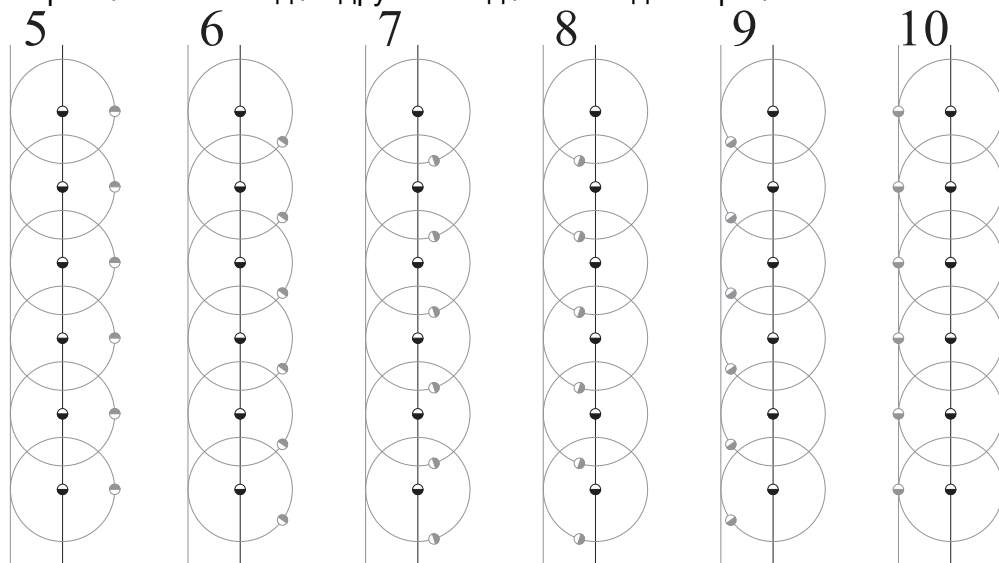


Схема 2-2

Десният изпълнител от всяка двойка изпълнява 4 пъти на място:

6-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно левият крак се повдига и леко се свива в коляното в предна свивка с пръсти, насочени към земята, а десният крак прави две пружинирания. Текст: „Към вър-“.

3^{то} време (удължено) - Левият крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята малко по-напред от дясното стъпало. Текст: „-ха“.

От 7-ми до 9-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Левият крак е в лека предна свива с пръсти, насочени към земята, а десният крак прави две пружинирания. Текст: „към въз- / в'дру-жен / сме-ло“.

3^{то} време (удължено) - Левият крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята малко по-напред от дясното стъпало. Текст: „-ход“ / „ход“ / „днес тръг-“.

10-ти такт: При текст: „-ни“ след две пружинирания, на **3^{то}**(удължено) **време**, левият крак се прибира до десния.

При движението на левия изпълнител около десния разстоянието между двамата трябва да се запази както в началото при построяването на лъча.

Ако мислено прекараме радиуса на големия кръг, построен около лъчите, той съвпада с оста на симетрия на лъча. Затова правата, образувана от всички леви изпълнители в изходното положение, е успоредна на оста на симетрия и се запазва при всяка крачка до края на ВЪРТЕНЕТО.

РАВНЯВАНЕ при единичното въртене в ЧЕТВЪРТТО ДВИЖЕНИЕ за **левите изпълнители в ЛЪЧА**:

На 1-та и 2-та стъпка се равняват по първия в лъча и всеки следи лявостоящия;

При изминаване на половината от разстоянието между 2-та и 3-та стъпка левите изпълнители са обърнати надясно и минават покрай десния изпълнител от предната двойка, като в този момент в лъча всички участници са в една обща права.

На 3-та и 4-та стъпка левите изпълнители вече се равняват по последния в лъча и всеки следи дясностоящия;

На 5-та стъпка всички леви изпълнители са един зад друг с гръб към центъра на големия кръг. Текст „-ни“;

На 6-та и 7-та стъпка всеки следи лявостоящия, като всички продължават да се равняват по последния в лъча;

Между 7-та и 8-та стъпка левите изпълнители са обърнати наляво и са в една обща редица с играещите на място, които са обърнати към центъра;

На 8-та и 9-та стъпка левите изпълнители вече се равняват по дясностоящия или по първия в лъча;

На 10-та стъпка се връщат в изходното положение и са един зад друг, обърнати към центъра. Текст „-ни“.

РАВНЯВАНЕ В КРЪГА ОКОЛО ЛЪЧИТЕ

Левите изпълнители при всяка стъпка са точки от обща окръжност:

На 1-та и 2-та стъпка трябва да следят за запазването на дъгата с левия в предната двойка или следят лявостоящия.

Между 2-та и 3-та стъпка са обърнати надясно и **са в една обща окръжност** с играещите на място, които са обърнати по посока на движението на кръга;

На 3-та и 4-та стъпка вече се равняват по левия от задната двойка или следят дясностоящия;

На 5-та стъпка всички са в обща окръжност от външната страна на десните изпълнители;

На 6-та и 7-та стъпка запазват дъгата, като следят лявостоящия от задната двойка;

Между 7-та и 8-та стъпка са обърнати наляво и са в една обща окръжност с играещите на място;

На 8-та и 9-та стъпка вече запазват дъгата, като следят дясностоящия от предната двойка;

На 10-та стъпка се връщат в изходното положение и са в общата окръжност.

ВТОРА ФИГУРА – ИЗПЪЛНЕНИЕ НА МЯСТО

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

Ход на движенията:

11-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време

При левия изпълнител десният крак от задна свивка се изнася напред в лека предна свивка, а левият прави две пружинирания. Текст: „Го-ре”

При десния изпълнител десният крак се повдига и леко се свива в коляното в предна свивка, а левият прави две пружинирания.

3^{то} време (удължено) - Десният крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята малко по-напред от лявото стъпало. Текст: „те зо-”.

До края на музика № 6 двамата изпълнители изпълняват еднакви движения на място.

12-ти и 13-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Десният крак на двамата изпълнители е в предна свивка с пръсти, насочени към земята, а левият крак прави две пружинирания. Текст: „-ват / свет-ли”.

3^{то} време (удължено) - Десният крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята малко по-напред от лявото стъпало. Текст: „-ват / ви-си-”.

На **14-ия такт** след две пружинирания с левия крак на 3^{то}(удължено) време десният крак стъпва до левия. Текст: „-ни”.

15-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно левият крак на двамата изпълнители се повдига и леко се свива в коляното в предна свивка с пръсти, насочени към земята, а десният крак прави две пружинирания. Текст: „ти към”.

3^{то} време (удължено) - Левият крак се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята близо до средата на дясното стъпало (тази особеност е посочена от учениците на П.Дънов, но не е отбелязана в описанието от 1942 г. Обяснението е – „Дръжете сърцето под контрол!”). Текст: „сво-бо-”.

16-ти и 17-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Левият крак на двамата изпълнители е в лека предна свивка с пръсти, насочени към земята, а десният крак прави две пружинирания. Текст: „-да / пъ-тя”.

3^{то} време (удължено) - Левият крак се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята близо до средата на дясното стъпало. Текст: „-да /по-е”.

На **18-ти такт** При текст: „-ми” след две пружинирания на **3^{то}**(удължено) **време** левият крак стъпва до десния.

ПРЕПОРЪКИ: Във фигурите „ЕДИНИЧНО ВЪРТЕНЕ” **се очертават най - големите окръжности** в цялата част, защото техният радиус е една ръка разстояние или разстоянието между двамата изпълнители в двойката.

За улеснение хореографската схема на „ЕДИНИЧНОТО ВЪРТЕНЕ” е от **10 такта:** за 5 такта (обикалящият с 5 стъпки изминава половината окръжност, а партньорът му на място прави 4 докосвания на земята с десния крак + 1 такт десният крак се прибира, като стъпва до левия крак) + 5 такта (обикалящият с 5 стъпки изминава останалата част от окръжността, а партньорът му на място - прави 4 докосвания на земята с левия крак + 1 такт левият крак се прибира, като стъпва до десния крак).

Хореографската схема за „ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА МЯСТО” е от **8 такта**, като двамата партньори в двойката едновременно правят: за 3 такта (3 докосвания на земята с десния крак малко напред и встрани от лявото стъпало) + 1 такт (прибиране на десния крак до левия)+ 3 такта (3 докосвания на земята по средата на дясното стъпало) + 1 такт (прибиране на левия крак до десния).

При изпълнението на място се запазва изискването всеки крак да е в своя коридор, което изключва докосването на земята да става пред стъпалото на другия крак. Това е важно, защото е свързано със запазването на равновесие. Да не забравяме, че другият крак в същия момент изпълнява своето движение - пружинира.

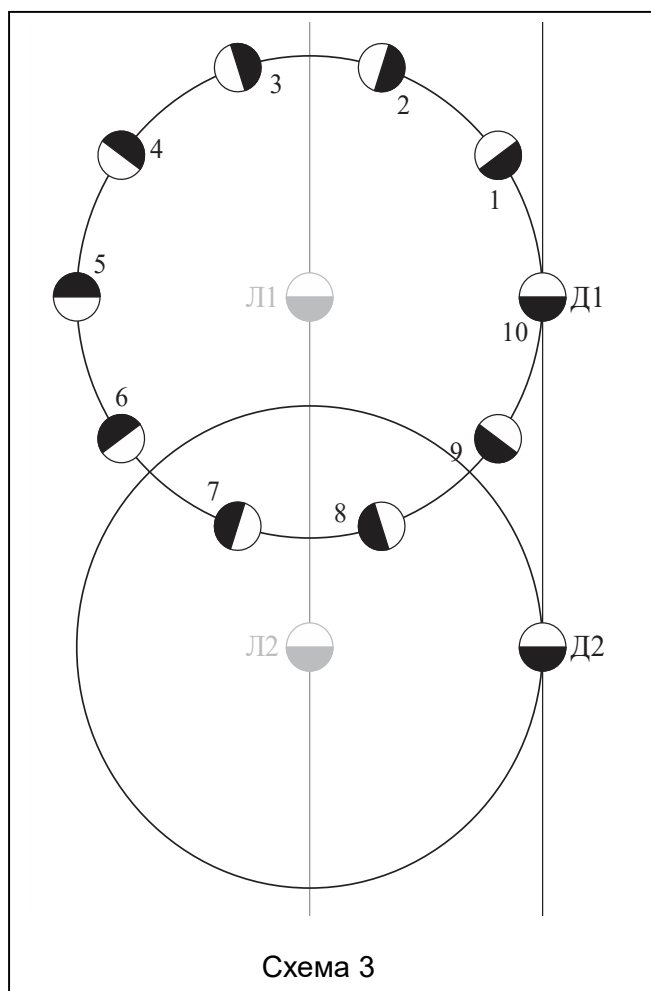
Едновременното (на удълженото 3^{то} време) стъпване по окръжността при обикалянето и докосването на земята от играещите на място още веднъж подсилва пулсацията на целия лъч.

ПЕТО ДВИЖЕНИЕ

ПЪРВА ФИГУРА – ЕДИНИЧНО ВЪРТЕНЕ

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

Исходно положение: Тялото е изправено. Краката са прибрани.



Ход на движенията: В тази фигура, дясностоящите се движат по окръжност около партньора си за 10 такта и се връщат в изходна позиция, а лявостоящите са на място. Центрове на окръжностите са неподвижните партньори. Радиуса на окръжностите е разстоянието между партньорите в изходно положение. Окръжностите, по които се очертава движението, са онагледени на **Схема 3** за 1 двойка изпълнители и на **Схемите 4-1** и **4-2** за целия лъч от 6 двойки.

От 1-ви до 5-ти такт (схема 4-1): Десният изпълнител на всяка двойка с 5 стъпки описва полукръг пред партньора си, като отива от лявата му страна. Тръгва се с десния крак. Стъп-

ките са плавни, с едва забележимо люлеене на тялото. Стъпва се леко на пръсти **на удълженото 3^{то} време**. При всяко стъпване десните изпълнители в лъча се движат симетрично в една редица, като запазват разстоянието помежду си от изходното положение. В резултат от това правата, образувана в изходното положение, се запазва до края на обикалянето.

При изминаване на половината от разстоянието десният изпълнител между 2-та и 3-та стъпка минава зад левия изпълнител от предната двойка на разстояние малко повече от един лакът. В този момент всички участници в лъча са в една линия.

На 5-ия такт десните изпълнители в лъча отново оформят колона в посока с гръб към центъра, която е отляво на левите изпълнители и симетрично се е преместила спрямо изходното положение. Текст: „Пъ-тя нов / е го-тов / от кръ-га / те-сен из-лез- / -ни “.

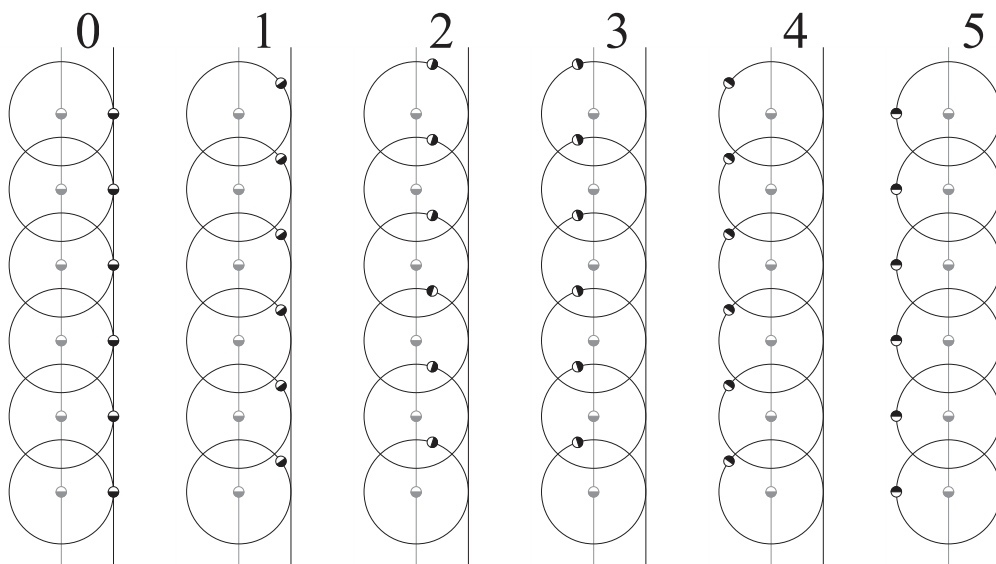


Схема 4-1

Левият изпълнител на всяка двойка изпълнява 4 пъти на място:

1-ви такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно десният крак се повдига и леко се свива в коляното в предна свивка с пръсти, насочени към земята, а левият крак прави две пружинирания. Текст: „Пъ-тя”.

3^{то} време (удължено) - Десният крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята малко по-напред от лявото стъпало. Текст: „-нов”.

От 2-ри до 4-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Десният крак е в лека предна свива с пръсти, насочени към земята, а левият крак прави две пружинирания. Текст: „е го-”/ „от кръг-”/ „те-сен”.

3^{то} време (удължено) - Десният крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята малко по-напред от лявото стъпало. Текст: „-тов”/ „-га” / „из-лез”.

5-ти такт: След две пружинирания на левия крак на **3^{то}**(удължено) **време** десният крак се прибира и стъпва до левия. Текст: „-ни”.

От 6-ти до 10-ти такт (схема 4-2): движението продължава, като десният изпълнител довършва окръжността около партньора си, описвайки полукръг зад него. Като измине половината разстояние между 7-та и 8-та стъпка, десният изпълнител преминава пред левия изпълнител от задната двойка на малко повече от един лакът разстояние. В този момент всички участници в лъча отново са в една линия.

На 10-ия такт десният изпълнител се връща в изходно положение на лъча. Последната стъпка е с левия крак, като десният крак е в задна свивка. Текст: "Към вър-ха / към въз-ход / в'дру-жен ход / сме-ло днес тръг/-ни "

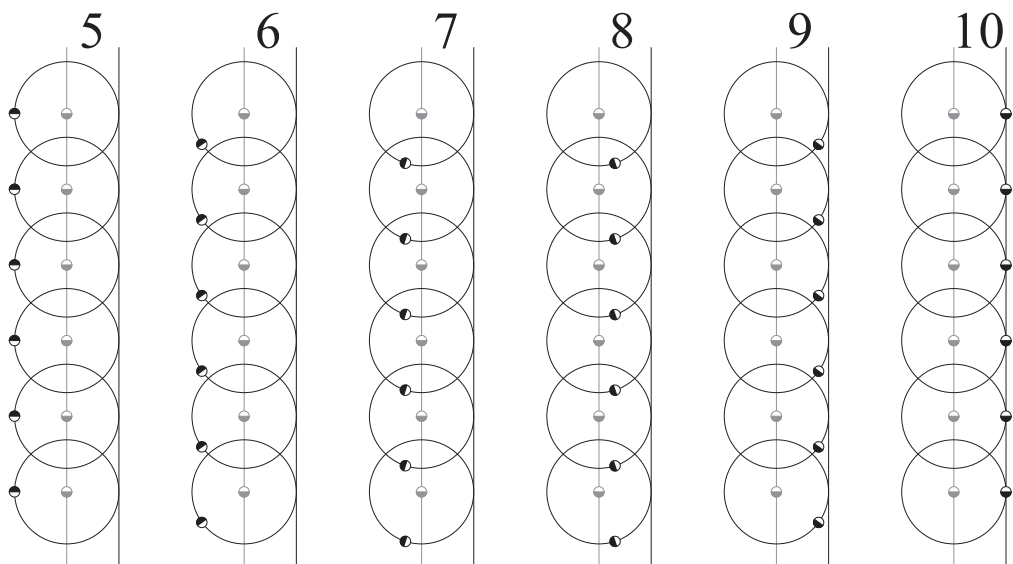


Схема 4-2

Левият изпълнител от всяка двойка изпълнява 4 пъти на място:

6-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Едновременно левият крак се повдига и леко се свива в коляното в предна свивка с пръсти, насочени към земята, а десният крак прави две пружинирания. Текст: „Към вър-“.

3^{то} време (удължено) - Левият крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята малко по-напред от дясното стъпало. Текст: „-ха “.

От 7-ми до 9-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Левият крак е в лека предна свива с пръсти, насочени към земята, а десният крак прави две пружинирания. Текст: „към въз- / в'дру-жен / сме-ло“.

3^{то} време (удължено) - Левият крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята малко по-напред от дясното стъпало. Текст: „-ход“ / „ход“ / „днес тръг-“.

10-ти такт: При текст: „-ни“ след две пружинирания на десния крак на **3^{то}**(удължено) **време** левият крак се прибира и стъпва до десния.

При движението на десния изпълнител около левия разстоянието между двамата трябва да се запази, както е в началото при построяване на лъча.

РАВНЯВАНЕ при единичното въртене за **десните изпълнители в ЛЪЧА:**

На 1-та и 2-та стъпка се равняват по първия в лъча или всеки следи дясностоящия;

Между 2-та и 3-та стъпка всички десни изпълнители са обърнати наляво и са в една обща редица с играещите на място, които са към центъра;

На 3-та и 4-та стъпка движещите се вече се равняват по последния в лъча или всеки следи лявостоящия;

На 5-та стъпка всички десни изпълнители са един зад друг и обърнати с гръб към центъра на големия кръг. Текст „-ни“;

На 6-та и 7-та стъпка всеки от десните изпълнители следи дясностоящия, като всички се равняват по последния в лъча;

Между 7-та и 8-та стъпка десните изпълнители са обърнати надясно и са в една обща редица с играещите на място, които са към центъра;

На 8-та и 9-та стъпка всеки от десните изпълнители вече се равнява по лявостоящия или всички се равняват по първия в лъча;

На 10-та стъпка движещите се връщат в изходното положение и са един зад друг, обърнати към центъра. Текст „-ни“.

Десните изпълнители в КРЪГА при всяка стъпка са точки от обща окръжност:

На 1-та и 2-та стъпка трябва да следят за запазването на дъгата с десния в предната двойка или следят дясностоящия.

Между 2-та и 3-та стъпка са обърнати наляво и са в една обща окръжност с играещите на място, които са обърнати по посока на движението на кръга;

На 3-та и 4-та стъпка вече се равняват по десния от задната двойка или следят лявостоящия;

На 5-та стъпка всички са в обща окръжност от вътрешната страна на левите изпълнители;

На 6-та и 7-та стъпка запазват дъгата, като следят дясностоящия от задната двойка;

Между 7-та и 8-та стъпка са обърнати наляво и са в една обща окръжност с играещите на място;

На 8-та и 9-та стъпка вече запазват дъгата, като следят лявостоящия от предната двойка;

На 10-та стъпка се връщат в изходното положение и са в общата окръжност.

ВТОРА ФИГУРА – ИЗПЪЛНЕНИЕ НА МЯСТО

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

Ход на движенията:

11-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време: При десния изпълнител десният крак от задна свивка се изнася напред в лека свивка.

При левия изпълнител десният крак се повдига и леко се свива в коляното.

Двамата изпълнители правят две пружинирания върху левия крак. Текст: „Го-ре“.

3^{то} време (удължено) - Десният крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята малко по-напред от лявото стъпало. Текст: „те зо-“.

До края на музика № 6 двамата участници изпълняват еднакви движения на място. Движенията са същите както при ВТОРА ФИГУРА НА ЧЕТВЪРТО ДВИЖЕНИЕ.

ПРЕПОРЪКИ: Тук за първи път се проверява защо са от значение разстоянията при построяването на лъча в началото на „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“. Ако разстоянието между двойките е предвидените две протегнати ръце, няма да се налага обикалящият да променя позицията на тялото и положението на ръцете на хълбок, за да премине покрай изпълнителите от предната и задната двойка. Това е съобразено и със запазването на личното пространство на партньорите, играещи на място.

Когато двойките са една зад друга, според изискванията на танцуването, с всяко стъпване всички леви, съответно десни изпълнители трябва да се движат симетрично, да бъдат в една обща линия (да се движат като един). Това е възможно само ако непрекъснато се равняват помежду си. Тъй като изпълнителите са наредени един зад друг, всеки се равнява по стоящия пред него или информацията се предава последователно до последния участник в лъча. С началото на фигурата целият лъч се равнява по първия, затова в първата двойка трябва да застават най - опитните изпълнители.

Единствено при „ВЪРТЕНЕТО“ в „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ е разрешено на изпълнителите да въртят главата си, за да следват ориентирите, защото водещо е правилното очертаване и запазване на лъча. Същото се отнася и за очертаването на окръжностите в големия кръг.

Тази част е много трудна за изпълнение. Макар че има достатъчно ориентир (партньорът е неподвижен център на окръжността), тя е проверка за изработените умения за работа в екип.

Запазването на лъча зависи от уменията на всеки участник да се ориентира и от точното предаване на информацията от първия до последния изпълнител. Затова тази част е тест за адекватността на преценката, за ориентацията и за съобразяването с останалите. Правилността на цялата композиция зависи от личната преценка на всеки участник.

Ето видеото от 4-то до 6-то движения:

<https://www.youtube.com/watch?v=7U8kld78MUQ>

ШЕСТО ДВИЖЕНИЕ

ПЪРВА ФИГУРА – ДВОЙНО ВЪРТЕНЕ

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

Изходно положение: Тялото е изправено. Краката са прибрани.

Ход на движенията: В тази фигура двамата партньори се движат едновременно, като всеки описва своя окръжност за 10 такта и се връщат в изходна позиция. Центровете на окръжностите са по средата между партньорите, като са изместени напред спрямо изходно положение за дясностоящите и назад за лявостоящите. Изместването е около 1/4 от разстоянието между двойките.



Радиусът на окръжностите при „ДВОЙНОТО ВЪРТЕНЕ“ е значително по-малък от този при „ЕДИНИЧНОТО ВЪРТЕНЕ“. За изпълнителите в лъчите, линията върху която лежат центровете на 12-те окръжности е оста на симетрия за съответния лъч и съвпада с радиуса на големия кръг около лъчите.

За изпълнителите от Големия кръг, тази линия е междинен кръг, който е равно отдалечен от дясностоящите и лявостоящите.

Окръжностите, по които се очертава движението, са онагледени на **Схема 5** за 1 двойка изпълнители и на **Схемите 6-1 и 6-2** за целия лъч от 6 двойки.

Както при единичното въртене и тук е изпълнено изискването при всяка стъпка всички десни изпълнители в лъча да са в една линия, която винаги е успоредна на оста на симетрия на лъча. Същото се отнася и за всички леви изпълнители в лъча.

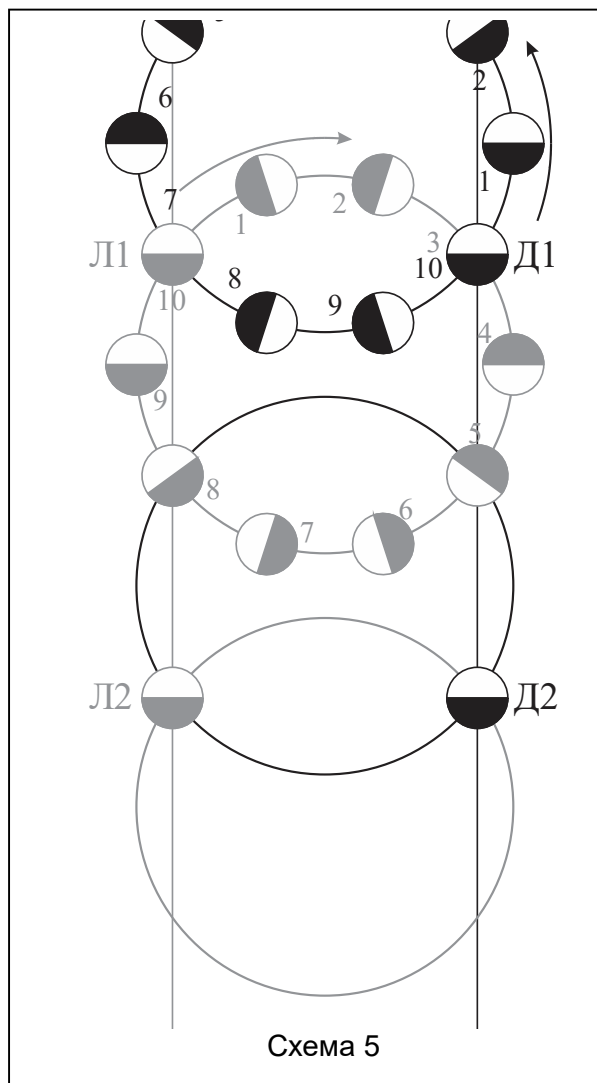


Схема 5

Тръгва се с десния крак. Стъпките са плавни, с едва забележимо люлеене на тялото. Стъпва се леко на пръсти на удълженото 3^{то} време.

От 1-ви до 5-ти такт (схема 6-1): С 5 стъпки десните изпълнители описват полукръгове, изнесени напред, като всеки се движи с лявото си рамо към своя център. В края на 5-ти такт десните изпълнители са върху линия на изходното положение на левите, като всеки е диаметрално

разположен на изходното си положение.

С 5 стъпки левите изпълнители описват полукръгове, изнесени назад, като всеки се движи с дясното си рамо към своя център. В края на 5-ти такт левите изпълнители са върху линия на изходните положения на десните, като всеки е диаметрално разположен на из-

ходното си положение.

Тази обща фигура може да се получи само ако са спазени пропорциите и ако по време на движението са се запазили разстоянията между партньорите и между двойките.

1-ви такт:

Всички десни изпълнители, като тръгват по голямата дъга на окръжностите си, правят стъпка напред и леко вдясно, като достигат в най-външната точка на своята окръжност, отдясно на лъча. С първата стъпка всички десни изпълнители са един зад друг, като се равняват по десния от първата двойка.

Всички леви изпълнители правят стъпка малко напред и вдясно по малката дъга на окръжностите си. С първата стъпка всички леви изпълнители се равняват по лявостоящия или по първия в лъча.

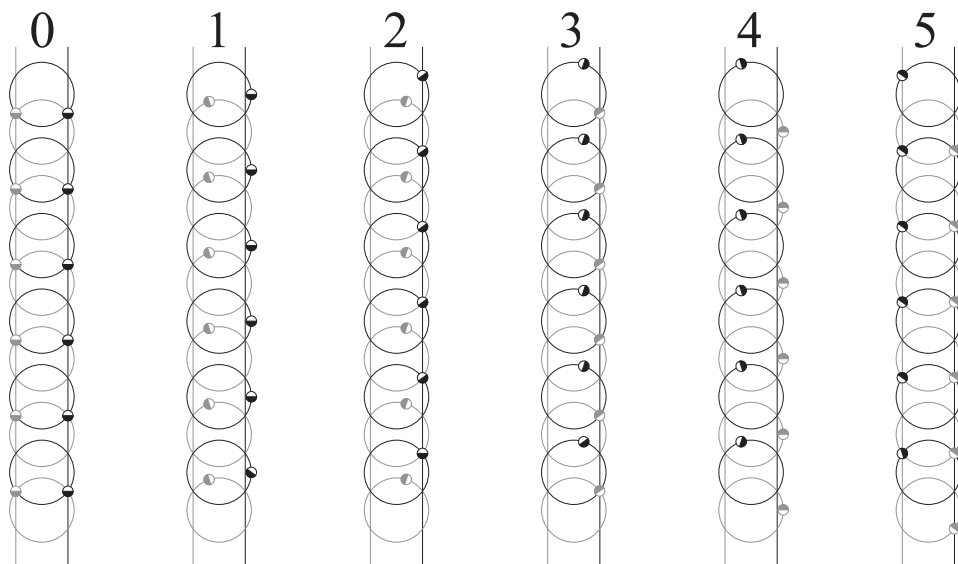


Схема 6-1

2-ри такт:

Десните изпълнители правят стъпка напред и вляво върху линията на изходното положение на десните, като се равняват по дясностоящите.

Левите изпълнители правят стъпка малко напред и вдясно, като се равняват по лявостоящите.

До края на **2-ри такт** – партньорите от всяка двойка се срещат и разминават без да се завърта тялото и лактите им не се докосват.

3-ти такт:

Десните изпълнители правят стъпка малко напред и вляво.

Левите изпълнители правят стъпка малко назад и вдясно върху изходното положение на своите десни партньори и застават с гръб към центъра на кръга.

По средата на **3-ти такт** - всички участници в лъча са на една линия в близост до изходното положение на дясностоящите.

До края на **3-ти такт** се срещат и разминават изпълнителите от съседни двойки като Д2 среща Л1, Д3-Л2,...Д6-Л5. Тялото не се завърта и лактите им не се докосват.

4-ти такт:

Десните изпълнители правят стъпки малко вляво, като се равняват по дясностоящия.

Левите изпълнители правят стъпка назад и вляво по голямата дъга и достигат в най-външната точка на своята окръжност, отдясно на лъча. Те са един зад друг, обърнати с гръб към центъра и се равняват по предходния или по последния в лъча.

5-ти такт:

Десните изпълнители правят стъпка малко назад и вляво върху линията

на изходното положение на своите леви партньори, като се равняват по лявостоящите.

Левите изпълнители правят стъпка назад и вдясно върху линията на изходното положение на своите десни партньори, като се равняват по дясностоящите.

Всички изпълнители са направили половината от окръжностите си и са диаметрално разположени на изходното си положение.

От 6-ви до 10-ти такт (схема 6-2): движението продължава, като с 5 стъпки всички довършват окръжностите си и се връщат в изходна позиция.

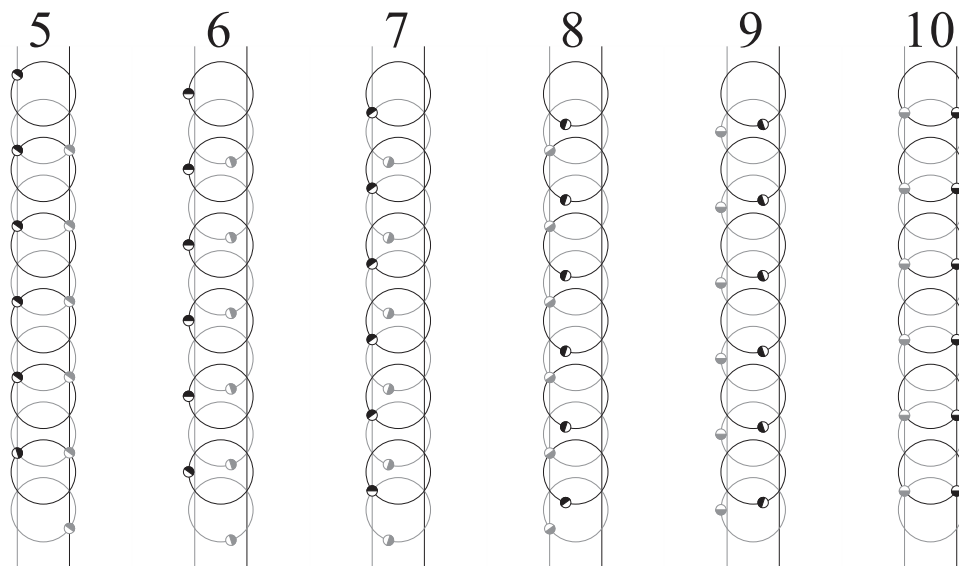


Схема 6-2

6-ти такт:

Десните изпълнители правят стъпка назад и вляво, като достигат в най-външната точка на своята окръжност, отляво на лъча. Те са един зад друг, обърнати с гръб към центъра и се равняват по предходния или по последния в лъча.

Левите изпълнители правят стъпка малко назад и вляво, като се равняват по лявостоящите.

7-ми такт:

Десните изпълнители правят стъпка назад и вдясно върху линията на изходното положение на своите леви партньори. Равняват се по дясностоящите.

Левите изпълнители правят стъпка напред и малко вляво. Равняват се по дясностоящите.

8-ми такт:

Десните изпълнители правят стъпка малко назад и вдясно, като тръгват по малката дъга на своята окръжност. Равняват се по дясностоящите.

Левите изпълнители правят стъпка малко напред и наляво, върху линията на изходните позиции на левите. Равняват се по дясностоящите.

По средата на **8-ми такт** всички участници в лъча са на една линия в близост до изходното положение на ляостоящите.

До края на **8-ми такт** отново се срещат и разминават партньорите от всяка двойка, без да се завърта тялото и лактите им не се докосват.

9-ти такт:

Десните изпълнители правят стъпка напред и малко вляво, като се равняват по лявостоящите.

Левите изпълнители правят стъпка напред и вляво като достигат в най-външната точка на своята окръжност, отляво на лъча. Те са един зад друг, обърнати с лице към центъра и се равняват по предходния или по първия в лъча.

10-ти такт:

Десните изпълнители правят стъпка малко напред и вдясно, като се връщат в изходната си позиция и се равняват по предходния изпълнител.

Левите изпълнители правят стъпка напред и вдясно, като се връщат в изходната си позиция и се равняват по предходния изпълнител.

Последната стъпка е с левия крак, което позволява да се изнесе десният крак напред в свивка за изпълнението на място.

ВТОРА ФИГУРА – ИЗПЪЛНЕНИЕ НА МЯСТО

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

Ход на движенията:

11-ти такт:

1^{vo} и 2^{po} време - При двамата изпълнители десният крак от задна свивка се изнася напред в лека предна свивка, а левият прави две пружинирания. Текст: „Го-ре”

3^{то} време (удължено) - Десният крак вертикално се сваля надолу и с върха на пръстите докосва земята малко по-напред от лявото стъпало. Текст: „те зо-”.

До края на музика № 6 двамата изпълнители изпълняват еднакви движения на място. Движенията са същите както при ВТОРА ФИГУРА НА ЧЕТВЪРТО ДВИЖЕНИЕ.

ЗАБЕЛЕЖКА: След изпълнение на ЧЕТВЪРТО, ПЕТО И ШЕСТО ДВИЖЕНИЯ трите движения се повтарят още веднъж.

ПРЕПОРЪКИ: Окръжностите в „ДВОЙНОТО ВЪРТЕНЕ” са по - малки от окръжността при „ЕДИНИЧНОТО ВЪРТЕНЕ”, защото разстоянието между изпълнителите в двойката вече не е радиус, а обща хорда, определена от пресечните точки на окръжностите на двамата изпълнители в двойката.

При ШЕСТО ДВИЖЕНИЕ хореографската схема на ДВОЙНОТО ВЪРТЕНЕ е: за **10 такта** всеки изпълнител в двойката изминава своята окръжност.

Хореографската схема за „ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА МЯСТО” е за **8 такта**, като двамата партньори в двойката едновременно правят: за 3 такта (3 докосвания на земята с десния крак малко напред и встрани от лявото стъпало) + 1 такт (прибиране на десния крак до левия)+ 3 такта (3 докосвания на земята по средата на дясното стъпало) + 1 такт (прибиране на левия крак до десния).

Участниците в двойките трябва да имат отлична пространствена представа, защото в изходното положение те са върху пресечните точки на окръжностите, които описват десният и левият изпълнител. Нужно е всички участници да помнят линията на лъча. Още с първата си стъпка десният излиза извън линията на лъча. А при всяка стъпка двамата партньори във всеки момент са различно пространствено ориентирани. Единствено на 5-ия такт са обърнати в една и съща посока.

При ШЕСТО ДВИЖЕНИЕ опитността на изпълнителите от първата двойка е решаваща. Ако те не построят правилно (недостатъчно напред) своите окръжности, то те отнемат от пространството на останалите двойки в лъча и това ще доведе до деформиране на окръжностите им. Същото може да се получи, ако изпълнителите постоянно не запазват разстоянието до предната, съответно задната двойка или не се ориентират по предния изпълнител в лъча.

Това е сериозно изпитание на уменията за работа в екип на всеки от участниците, тъй като десните, съответно левите в лъча трябва да се движат като един. Всяко своеволие разваля композицията.

СЕДМО ДВИЖЕНИЕ

Музика: Музика № 7 - 11 такта. Изпълнява се 3 пъти - общо 33 такта.

Largetto ♩ = 40

1/12/23 7 текст: Беинса Дуно

Ти си ме ма - мо чо - век кра -
 Ти си ме ма - мо с'чис - то сър -
 Ти си ме ма - мо със мо - щен

4/15/26

сив ро ди - ла, у - мен да ста - на, доб - ре да
 це ро ди - ла, да - мен о - би - чам вси - чко
 дух ро ди - ла, до - бре да пе - я, до - бре да

7/18/29 *tr* *tr* 6

ми - сля, до - бре да лю -
 жи - во в'ця - та Все - ле -
 све - тя на ду - ши -

9/20/31 6 11/22/33 **8 Allegro (Tempo I)**

бя. Туй жи-во-та е на ра - Райрай,рай,рай,рай, рай,
 на. Туй жи-во-та е на ра D.S. 3 пъти -
 те. Туй жи-во-та е на ра -



Исходно положение:

Участниците във всяка двойка се приближават един към друг, леко обърнати към центъра. Тялото е изправено. Краката са прибрани. Вътрешните горни крайници се хващат, като пръстите на дясната ръка на левия изпълнител се поставят върху пръстите на лявата ръка на

десния изпълнител. Палецът е върху пръстите на партньора. Така хванати, ръцете се издигат високо над главите на двамата изпълнители. Те са под остър ъгъл, добре обтегнати.

При външните горни крайници пръстите на дясната ръка на десния изпълнител се поставя върху лявата длан на левия изпълнител. И тук се спазва правилото: дясната ръка да бъде отгоре, с длан обърната надолу, а лявата ръка - отдолу, с длан обърната нагоре. Палецът е върху пръстите на партньора. Така хванати, външните ръце се изнасят напред на нивото на *талията*. Лактите са заоблени и образуват красив венец.

Ход на движенията: В тази статична поза всички участници изпяват последователно трите строфи.

Двойките в кръга около лъчите остават ориентирани по посока на кръга.

ПРЕПОРЪКИ: Това ДВИЖЕНИЕ е известно като медитацията, което напълно отговаря на положението на вътрешните хванати ръце, защото те са изпънати като антена. А външните ръце образуват общ венец, като двете точки на хващане в двойките лежат на оста на симетрия на лъча. Спрямо тази ос ходилата на изпълнителите са на 45°. Така ъгълът, който се образува между изпълнителите, е 90°.

Ето видео до края на „Слънчеви лъчи“:

<https://www.youtube.com/watch?v=IO-8AWXxzp4>

ОСМО ДВИЖЕНИЕ



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

Изходно положение: Партньорите пускат ръцете си след края на СЕДМО ДВИЖЕНИЕ и се обръщат към центъра на кръга. Краката остават на място до края на ДЕВЕТО ДВИЖЕНИЕ. Горните крайници се свиват в лактите пред тялото, готови за следващото движение. Тялото е изправено.

Ход на движенията:

1-ви такт:

1^{во} време - Дясната ръка пляска върху лявата пред гърдите (широката гръдна кост). При текст: „;Рай“.

2^{ро} време - Дланите леко се разтварят, като остават така ориентирани, без да се завъртат. При текст: „;Рай“.

3^{то} време (удължено) – Дланите се повдигат малко по-нагоре, като още малко се отварят. Получава се лек акцент при текст: „;Рай, рай“.

9/20/31 6 11/22/33 8 Allegro (Tempo I)

бя. Туй жи-во-та е на ра - Райрай,райрай,рай, рай,
на. Туй жи-во-та е на ра D.S. 3 пъти -
те. Туй жи-во-та е на ра -

3 /16

рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, -

8 /21 13/26

рай,рай,. рай. - Туй е рай, рай, рай.

Тези движения се изпълняват до края на музиката, като:

На 1-ви, 3-ти, 4-ти, 5-ти, 6-ти, 8-ми, 9-ти, 10-ти, 14-ти, 16-ти, 17-ти, 18-ти, 19-ти, 21-ви, 22-ри и 23-ти такт са при текст „Рай, рай, рай, рай”

На 2-ри, 13-ти, 15-ти и 26-ти такт са при текст „рай, рай”;

На 7-ми, 11-ти, 20-ти и 24-ти такт са при текст „рай”;

На 12-ти и 25-ти такт са при текст „Туй е рай”.

26-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време – Пляскане и дланите леко се разтварят. Пее се: „Рай”.

3^{то} време – Дланите се повдигат малко по-нагоре и се разтварят встрани, като се пее „рай”. Това е изходното положение на ДЕВЕТО ДВИЖЕНИЕ.

ПРЕПОРЪКИ: След пляскането горните крайници остават свити в лактите и изнесени пред тялото. В края на 3^{то} време (удължено) пръстите на двете ръце достигат на нивото на устата. Лявата длан е обърната към лицето, а дясната е перпендикулярна на лявата и изнесена встрани от нея. Макар че дланите са леко заоблени, със свободни пръстите, всяка длан образува приблизително права линия с предмишницата.

Това движение е свързано с настроение, затова акцентът в края на всяко пляскане е естествен завършек. Неслучайно се пее за рай.

ДЕВЕТО ДВИЖЕНИЕ

ПЪРВА ФИГУРА

Музика: Музика № 9. Изпълнява се първата част 2 пъти - общо 10 такта.

6 **9 Andante** ♩ =72
Ка - жи ми, ка - жи ми, ка - жи ми слад-ки ду - ми

5 1 10 2
две. две. Твой-те ду-ми две, слад-ки ду-ми

14 18
две. Твой-те ду-ми две, слад-ки ду-ми две.

Изходно положение: Изпълнителите в лъчите са обърнати към центъра на кръга. Тялото е изправено. Краката са на място.

Ход на движенията:

1-ви такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Ръцете се свалят от лактите дъгообразно надолу. Лактите се изнасят встрани, за да може дясната длан да се постави върху лявата. Раменете са спокойни. Дланите са обърнати надолу и поставени една върху друга. Те заедно с предмишниците и лактите образуват обща хоризонтална линия, която е на височината на слънчевия възел. Пее се текст: „Ка - жи”.

3^{то} време (удължено) - Без движение в китките ръцете се отварят дъгообразно от лактите, които се прибират леко към тялото. Пръстите на всяка ръка плавно описва дъга, малко по-голяма от 90°. Движението наподобява цъфнал цвят. Пее се текст: „ми”.



2-ри такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Ръцете се свалят, лактите се изнасят встрани, а лявата длан се поставя върху дясната. Пее се текст: „Ка - жи”.

3^{то} време (удължено) - Ръцете плавно се разтварят встрани. Пее се текст: „ми”.

3-ти такт се изпълнява както **1-ви такт**.

4-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - със същото движение лявата длан се поставя върху дясната. Пее се текст: „слад - ки”.

3^{то} време (удължено) – Ръцете плавно се разтварят встрани. Пее се текст: „ду-ми”.

5-ти такт:

1^{во} и 2^{ро} време - със същото движение дясната длан се поставя върху лявата. Пее се текст: „две”.

3^{то} време (удължено) - Ръцете плавно се разтварят встрани. Пее се текст: „две”.

До края на първата част на музика № 9 същите движения се повтарят, като се започва с поставянето на лявата длан върху дясната. Пее се текст: „Ка - жи”. Фигурата завършва с разтворени ръце встрани след изпяването на „две”.

ВТОРА ФИГУРА

Музика: Музика № 9. Изпълнява се втората част - 8 такта.

Ход на движенията:

За 11-ти и 12-ти такт бавно и плавно дясната длан се поставя върху лявата, по описания по-горе начин. Пее се текст: „Твои-те ду-ми две“.

За 13-ти и 14-ти такт бавно и плавно двете ръце се разтварят встрани, по описания по-горе начин, като се пее текст: „слад-ки ду-ми две“.

За 15-ти и 16-ти такт с познатото движение лявата длан се поставя върху дясната. Пее се текст: „Твои-те ду-ми две“.

За 17-ти и 18-ти такт бавно и плавно двете ръце се разтварят встрани, като се пее текст: „слад-ки ду-ми две“.

Това е изходното положение на ДЕСЕТО ДВИЖЕНИЕ.

ПРЕПОРЪКИ: Хореографската схема при ПЪРВАТА ФИГУРА на ДЕВЕТО ДВИЖЕНИЕ е за 2 такта: за 1 такт /поставяне на дясната длан върху лявата и отваряне встрани/ + за 1 такт /поставяне на лявата длан върху дясната и отваряне на ръцете встрани/. Повтаря се 5 пъти.

Хореографската схема при ВТОРАТА ФИГУРА е за 4 такта: за 2 такта /поставяне на дясната длан върху лявата и отваряне встрани/ + за 2 такта /поставяне на лявата длан върху дясната и отваряне на ръцете встрани/. Повтаря се 2 пъти.

Движението на горните крайници е силно изразено в лактите. Ограниченото движение в раменете регулира изнасянето и прибирането на лактите. Дланите са по продължение на предмишницата, изпънати и с прибрани пръсти, защото това позволява дъгите, които пръстите рисуват, да са правилни. Важно е при поставянето дланите да са точно една върху друга, успоредно на земята, което се регулира от изнасянето на лактите настрани.

При изнасянето на предмишниците извън очертаването на тялото се усеща ефектът на усукване в лактите, който осигурява обтягането в предмишниците и мишниците.

От друга страна, това е отворена позиция на тялото, която кореспондира с текста „Каж ми“. Това е послание за нагласа и готовност за позитивно възприемане и разтваряне, което се разгръща при значително по - бавното отваряне и затваряне на ръцете във ВТОРАТА ФИГУРА при „Твоите думи две/ сладки думи две“.

ДЕСЕТО ДВИЖЕНИЕ

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).

10 **Meno mosso** ♩ = 60 5 /10

Туй е рай, туй е рай, туй е рай, туй е рай, рай.

Ход на движенията:

1-ви такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Десните изпълнители в лъча плавно правят странична крачка вдясно, а левите вляво и остават на място. Едновременно с това разтварят горните крайници встрани и се издигат на височината на раменете, като дланите са леко заоблени при изпяването на текст „Туй е “.

3^{то} време (удължено) – Горните крайници се издигат малко нагоре с леко, ефирно движение в лактите и китките при изпяването на текст „рай“.

2-ри такт:

1^{во} и 2^{ро} време - Горните крайници се свалят малко надолу (до нивото на раменете) с леко движение в лактите и китките при изпяването на текст „Туй е “.

3^{то} време (удължено) – Горните крайници се издигат леко нагоре при изпяването на текст „рай“.

Движенията от **2-ри такт** се повтарят в **3-ти и 4-ти такт**.

При **5-ти такт** лекото сваляне и издигане на горните крайници се изпълнява при текст „рай“.

Леките вълнообразни движения се изпълняват общо 10 пъти.

ПРЕПОРЪКИ: Хореографската схема на ДЕСЕТО ДВИЖЕНИЕ е за 10 такта: за 1 такт (със странична стъпка разтваряне на горните крайници на нивото на раменете и лекото им издигане нагоре) + 9 такта (леко сваляне на горните крайници до нивото на раменете и лекото им издигане нагоре).

Ако в упр. „Летене“ участниците имат свободата да импровизират усещането си за летенето със силен акцент на движенията в лактите, китките и в раменете, то тук, в „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“, движенията са контролирани (премерени). Малка е амплитудата на движение. По - изразено е движението на китките, като при „рай“ те се издигат леко нагоре, а при „туй е“ слизат малко надолу до нивото на раменете. Финесът на изпълнение се постига с изящността в движенията на горните крайници.

Лекотата и грациозността поставят завършека, отбелязват края на цял един процес на израстване и развитие.

ОБОБЩЕНИЕ: Съзнателно избягваме да се впускате в анализ на текста към „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ или да търсим философския му смисъл, защото той ще бъде пречупен през личностната ни характеристика. От друга страна, лишаваме читателя от собствения му прочит, който е от съществено значение за личното му преживяване.

Затова се опитваме да търсим логиката, заложената в цялостната концепция на „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“, защото смятаме, че тя е свързана с ефекта, който наблюдаваме в дългогодишната си преподавателска работа.

В упр. „Колко сме доволни“, упр. „Стъпка по стъпка“ и упр. „На ранина“ уменията придобиват завършен вид, затова те са подготовка за втората част на Паневритмията - „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“.

Какво е интересно за движенията в „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“? Ако в ПЪРВАТА ФИГУРА стъпките са познати от упр. „Колко сме доволни“, а движенията на горните крайници са разновидност на упражненията в ПЪРВАТА ЧАСТ на Паневритмията, то с ВТОРАТА ФИГУРА започват нови движения, ограничени само в долните крайници. Тук липсва опората на партньора (няма общ захват). Всеки участник може да разчита единствено на вътрешната и на външната си устойчивост.

В „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ по интересен начин чрез ритъма на ръченицата са съчетани външната организираност на тялото и вътрешната мобилизираност с контрола над емоциите.

Изключително трудно е едновременно да се синхронизират стоенето и вертикалната пулсация на тялото от пружинирането върху единия крак (за 1, за 3 и за 5 такта) с изпъването на пръстите и на глезена на другия крак, придружено с рисуване, при движение напред в три разновидности, комбинирано със стъпване назад с различна продължителност (за 15, за 20 и за 12 такта).

В същото време отличната координация и контролът над амплитудата на движение трябва да се съчетаят с плавност. А асиметрията на движение (напред в два коридора и назад в една линия) допълнително изисква концентрация за бързо превключване на вниманието.

При динамиката на движение на долните крайници външната устойчивост се постига с поддържане на равновесие чрез изправената стойка на тялото, а добре поставените ръце на хълбок, заедно с прибирането на корема, осигуряват стабилността на торса.

Вътрешната устойчивост изисква голяма концентрация за едновременното съчетаване на точното изпълнение на движението, нанасянето му в бързата музика, отчитането на началото и края на всяка фигура, синхрона с партньора и непрекъснатото равняване с изпълнителя от предната двойка, защото целият

лъч трябва да пулсира едновременно. „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ категорично доказват, че в **Паневритмията мисленето е устойчивост.**

Текстът към всяко упражнение разкрива съдържанието на движението и се явява средство за осъзнаването му (рефлексия). В текстовете от ПЪРВАТА ЧАСТ на Паневритмията, Слънцето е гарантирана и неизменна даденост, която непрестанно осигурява изобилие, подкрепа, внимание, нежност, обич, сила, младост; дава радост, мир и красота, вдъхновява, възраства, влива живот, благославя. А в текста на ВТОРАТА ЧАСТ - „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“, Слънцето вече е източник на знание. Слънчевият танц и слънчевите песни носят мъдрост и скрити послания (*„те сърцата ни разтварят/ слънцето ни проговаря чрез игрите/ нов живот ни то дарява, нова светлина/ скърби земни разтопява своята топлина“*). Неслучайно всички успешни древни цивилизации са черпили знание от СЛЪНЦЕТО.

В текста на упр. „Побеждаване“ превратностите на живота се приемат с решителност - *„Вървим ний по светлий път. Прегради няма да ни спрат... Дори в неволя и в беда за нас е хубав Божий свет.“*

А в текста на упр. „Стъпка по стъпка“ за първи път се говори за Новия живот *„...вървим към новия живот. Чертаем светли бъднини за нас и цял човешки род“*. Решителността вече е осъзната целенасоченост - *„Всички прегради преодоляваме. Не се страхуваме от бедни. Мисли красиви вредом посяваме. Любов в света да победи.“* Пътеката е очертана - *„Пътека светла е пред нас и нова чудна светлина.“* Създава се усещане за колективно справяне, свързано с волевите качества: последователност, постоянство, търпение, усърдие, трудолюбие. Няма страхове за утрешния ден.

Това е подготовка за новия начин на мислене, за приемането на новия живот в „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“- *„Все напред в строен ред, смело ний тръгваме напред. Към живот чист и нов мощен зов пращаме навред“*. Не се говори за прегради или вече преградите не са пречка. Скърбите земни са разтопени. Човекът е готов да намери пътя, без да има очертана пътека.

В началото на „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ текстът ни въвежда в нова реалност, в която промяната вече е настъпила. Само да припомним коментара, който направихме към упр. „Квадрат“, че. упражненията „Летене“, „Квадрат“, „Стъпка по стъпка“, „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“ свързват уменията с вътрешната промяна и израстването на участниците в Паневритмията. Обединяващото при тези упражнения е **новото** в текстовете, което се появява като **„нов ден“** и се разгръща, преживява и реализира в **„нов живот“**.

Тук в „Слънчеви лъчи“ зазоряването е факт и новият живот се е проявил. Но достигането до него се отъждествява с планината, с изкачването, с издигането, с израстването, което изисква предварително изработени умения и качества (с изучаването на 28-те упражнения ние сме се готвили за този момент). Още е

нужно само да умеем да танцуваме и да пеем, но трябва да можем да го правим задружно.

В „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ” самото изпълнение на движенията практически демонстрира съдържанието на думата „задружно”, защото цялата композиция трябва да пулсира едновременно. Затова всеки участник трябва да има необходимото ниво на умения и готовност активно да се включи в „*заиграваме и задружно ний запяваме*”, да може да разтвори сърцето си, за да приеме посланието на слънцето („*ни проговаря чрез игрите*”), защото само така ще се реализира „*нов живот ни то дарява, нова светлина, скърби земни разтопява своята топлина*”. Категоричност, решителност, организираност, смелост, сила и постоянство са все качества на развитата личност („*Все напред в строен ред, смело ний тръгваме напред. Към живот чист и нов мощен зов пращаме навред*”).

Вече стана ясно, че за танцуването назад по права линия се изисква сериозна подготовка. Ако разгледаме общата конструкция на първите три ДВИЖЕНИЯ, най - напред се правят 10 (десет) стъпки напред и 5 (пет) назад, последвани от 15 (петнадесет) стъпки назад. Следват 6 (шест) стъпки напред и 20 (двадесет) стъпки назад. И накрая 12 (шест) стъпки напред и 12 (дванадесет) стъпки назад.

Нека припомним разсъжденията, които направихме при упр. „Колко сме доволни”. Опитът ни при обучение на възрастни хора показва, че в упр. „Колко сме доволни” с единичната стъпка назад се овладява несигурността от навлизане в невидимото зад нас пространство, което често връща страховете и състояния, минали събития, преживявания и емоции. С активиране на мисленето; с подкрепата на положителни, активни състояния в текста (при стъпването назад: *живеем, пеем, посрещаме, славя, сутрин мило, рано, и живот ни*) и съпътстващите положителни преживявания; с включване на волята; осъзнаване значимостта на групата и подкрепата на партньора (чрез хващането) започва трансформирането на страховете. На физическо ниво трансформацията се постига чрез жизнерадостния, слънчев ритъм, пулсацията в стъпката на българската ръченица и овладяването на движенията на тялото. Паневритмичната стъпка ни подготвя за стоенето на един крак при пружинирането в ръченицата. А още с люшовете при връщането на упр. „Евера” започват трансформациите на състоянията.

Каква е подкрепата в текста на „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ”? Прави впечатление, че при ПЪРВОТО „ВРЪЩАНЕ” (15 стъпки), текстът носи оптимизма на новото, на непознатото, положително преживяване на чудната зора и зазоряването („*тя живота нов е проявила*”), заедно с подкрепата и сътрудничеството на групата („*задружно ний*”) в съвместните действия („*заиграваме и запяваме*”).

ВТОРОТО „ВРЪЩАНЕ” (20 стъпки) се свързва с ясната перспектива за „*радост нова и красиви бъднини*”, но тя минава през вземане на адекватно реше-

ние („вярна“) придружено с реално действие („стъпка“) – *„Вярна стъпка ти вземи, светла мисъл приеми“*. Тук вече обръщението е лично - ТИ. Всеки има свободата на избора сам да вземе решение и да го реализира. *„Вярна стъпка“* – *„светла мисъл“*. Мисълта е определяща за промяната на перспективата. От правилното решение и правилното действие зависят бъдещите условия и успехи (*„тя живот ще Ти дари, радост нова и красиви бъднини ще изгради“*).

А при ТРЕТОТО „ВРЪЩАНЕ“ (най-краткото от 12 стъпки) текстът вече показва резултата от първите две движения назад. Ако всеки даде своя принос в НАШАТА земя, новият живот да изгрее, то *„В знание, любов и свобода всеки ще живей“*.

„Нашата земя“ е специално място, където всички са осъзнали своите възможности, готови са заедно да работят, разбират посланията на слънцето. Там царят любов, радост и свобода. А знанието е на почит. Всеки съдейства да изгрее и да се прояви Новият живот. Като естествен резултат *„всичко живо ще запее за слънцето“*. В стремежа си към ново знание, което да превръща в опит, от потребността непрестанно да се развива, Човекът ще търси Новата (нашата) земя, където всичко е хармония.

Но текстът отново ни връща в реалността. *„Пътят нов е готов“*. Трябва да вземеш решението и да направиш усилието (*от кръга тесен излезни*). Но готов ли си за промяната - от познатото, сигурното, защитеното към новото, неизвестното (без опорни точки), нетрадиционното? Дотук Паневритмията те е подготвяла за тази промяна. Ти си вече готов. В търсене на изхода без очертан път (пътека), макар че целта е посочена - само нагоре *„към върха, към възход“*, сигурност носи призивът *„в дружен ход смело днес тръгни“*. „Дружен“ гарантира, че движението е организирано, подредено, защото вече е казано: *„все напред в строен ред смело ний тръгваме напред“*.

А в подкрепа на всеки участник са: не се страхувай, *„смело“* вземи решение, не отлагай (днес, сега), тръгни. Използваните повелителни глаголни форми подсилват категоричността на действията *„ТИ вземи, приеми, дари, изгради“* и следващите *„излезни, тръгни, поеми“*, внушават сигурност и подкрепят решителността. В уверение на това ето я и отново перспективата – *„Горе те зоват светли висини, ти към свобода пътя поеми.“* Тук е направена аналогия с личните преживявания и представи, защото всеки, който в природата се е изкачвал на високо място, изпитва усещането за простор и свобода. Често това е свързано с желание за полет.

Интересна е последователността на използваните глаголи и глаголни форми: ТЯ зазорила, проявила// НИЕ заиграваме, запяваме// ТЕ разтварят, проговарят// ТО дарява, разтопява // ТИ вземи, приеми, дари, изгради// НИЙ тръгваме, пращаме/ ТОЙ иде, изгрее, запее, живее//, ТИ излезни, тръгни// ТЕ зоват, ТИ поеми.

Следва дълбоко разтърсващото откровение с обръщението „*Ти си ме мамо*”. Заложеното от природата в човека, реализирано чрез раждането и свещената връзка с майката, е степенувано и развито в една глобална концепция за даденостите на всеки човек („*красив, с чисто сърце, с мощен дух*”), за възможностите му („*умен да стана, добре да мисля, добре да любя, да обичам всичко живо в цялата Вселена, добре да пея, добре да светя на душите*”), които са гаранция за успеха, утвърждаването и реализирането му в трикратното повторение на „*Туй живота е на рая*”.

Красотата се изявява чрез ума („*умен да стана, добре да мисля*”). Очертава се възможност за развиване на ума и за разширяване на мисленето, за непрекъснат стремеж към знание и усъвършенстване. Знанието тук вече е лично преживяване.

Чистотата на сърцето се проявява чрез любовта („*добре да любя, да обичам всичко живо в цялата Вселена*”). Добре да любя, независимо от условията. Разширяване, отваряне към всички живо в цялата Вселена.

Мощният дух се реализира чрез „*добре да пея, добре да светя на душите*”. Той е част от характеристиката на развитата личност, която е в състояние да извърши предстоящите промени в „ПЕНТАГРАМ”. Гласът е характеристика на съответния човек и за науката още е загадка как се формира той. „*Добре да пея*” е характеристика на изработени качества на личността.

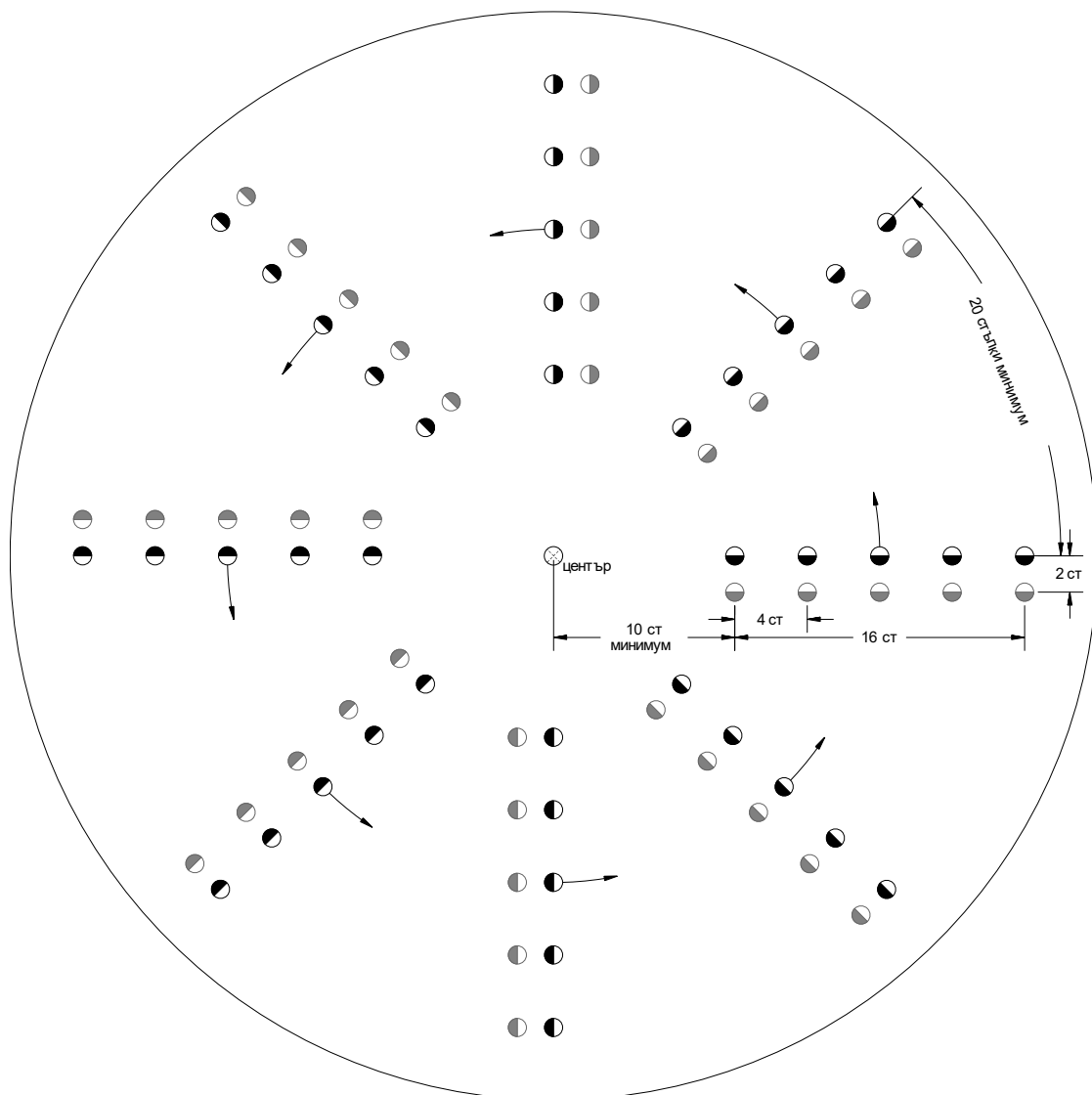
В текста не се обръща внимание на финала на изкачването - самия връх. Важен е стремежът. Важно е да опитваш да се изкачваш. Процесът е отворен и незавършен. Самият процес, самата реализация са свързване с Рая.

Прецизността, лекотата и красотата, които се изискват при изпълнението, са израз на готовността на всеки участник да реализира съдържанието, вложено в „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ”. Ако не си в кондиция, не можеш да влезеш в ритъма, а 2,36 пъти повече е движението назад.

Както са плавни движенията, така е плавен и растежът. Наблюдава се последователност в развитието и в уменията. Усещането е за идеална, хармонична среда, а процесът е естествен и осъзнат. Той вече е вътрешна потребност без противоречие и противопоставяне. Само така е възможно свързването с Рая.

В „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ” са заложени последователност, надграждане и изящество. Затова ясно трябва да се разбере, че който желае да се включи в „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ”, може да ги танцува само ако е готов **да ги изпълни прецизно**. Това качество е необходимо в следващата част от Паневритмията.

ПЕНТАГРАМ



Основни правила при построяването на „Пентаграм“

След ВТОРАТА ЧАСТ „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ участниците се престрояват на групи. Всяка една група се състои от 10 изпълнители или от **пет двойки**. **Недопустим е по-малък брой на двойките**. Те застават в две успоредни редици, радиално спрямо центъра, в който са музикантите, като минималното разстояние е 10 стъпки. Изпълнителите, един зад друг, са обърнати по посока на движението - обратно на часовниковата стрелка. В първата редица застават мъжете или дясностоящите в двойките от кръга в началото на Паневритмията и на „Слънчеви лъчи“. Разстоянието между редиците е една протегната ръка (до рамото на партньора) или 2 паневритмични стъпки, а между двойките в редицата е две протегнати ръце (4 стъпки).

Всяка група играе самостоятелно. На всеки такт се правят по 2 стъпки, като винаги се започва с десния крак. Горните крайници се движат без прекъсване. Всяка от двойките се движи по дъга от концентрична окръжност.

Във всяка група средната двойка (3 и 8) е „ГЛАВА“. Крайните двойки (1 и 6) и (5 и 10) са „РЪЦЕ“. Двойките между тях (2 и 7) и (4 и 9) са „КРАКА“ (фиг. 1).

Музиката на „ПЕНТАГРАМ“ (Берхан Беру) има 56 такта. Изпълнява се 5 пъти или общо 280 такта.

1 /41 **Andante** (♩ = 76)

Е - то веч и - дем ний, све - то - зар - ни лъ - чи; цар - ски дар

6 /46
но - сим благ, ра - дост, мир и лю - бов. Свет - ли - на и жи - ва

11 /51
кра - со - та, сво - бо - да за всич - ки - те ра - зум - ни ду - ши. 16/56 *Fine*

17
Ний сме слън - че - ви лъ - чи на лю - бов - та, дош - ли в'све - та,

21
зло да по - бе - дим, мир да въ - дво - рим. - 24

25 /33
Със бла - гост, свет - ли - на, неж - на лю - бов нов жи - вот на

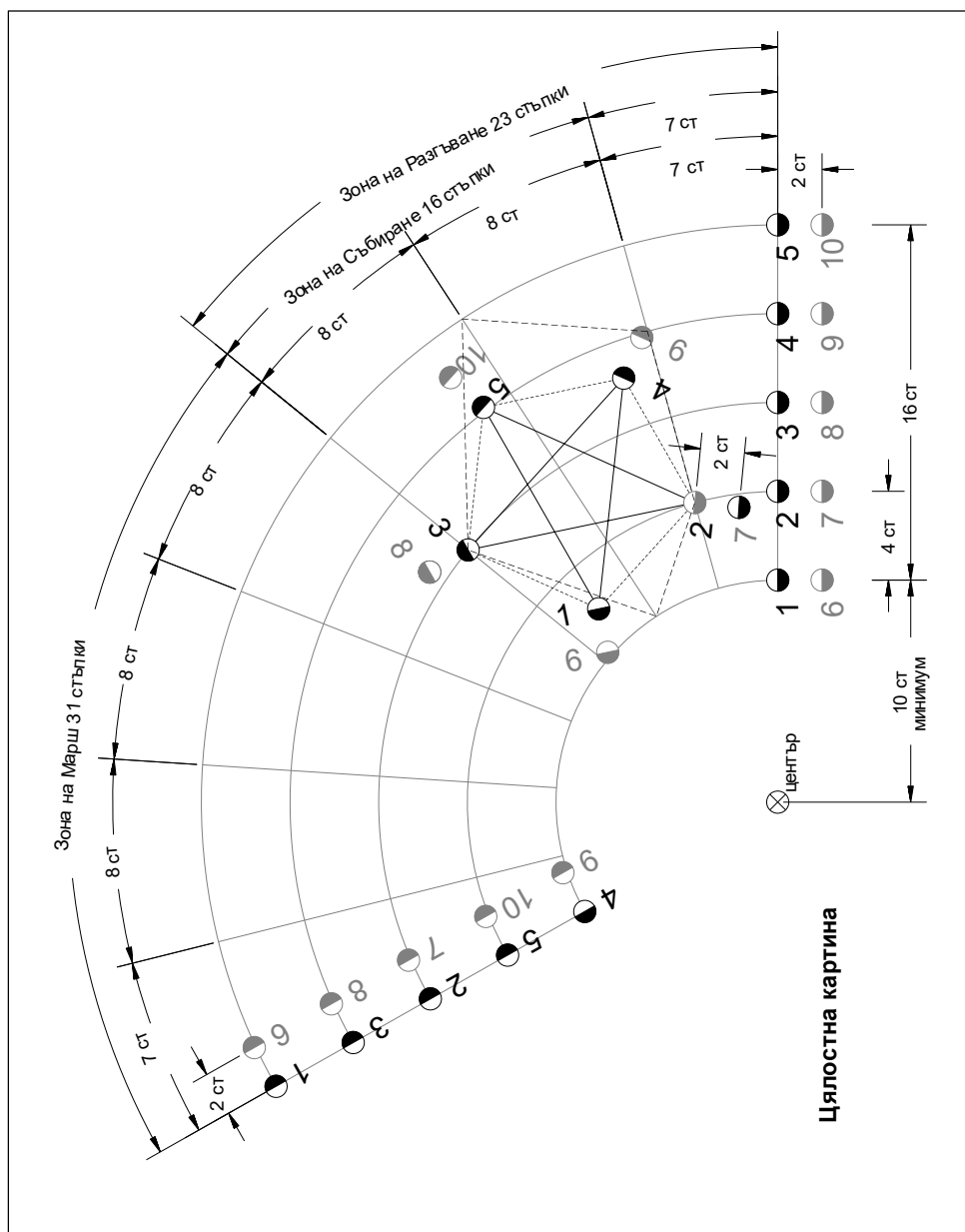
30 /38
ми - лост - та в'све - та да въ - дво - рим. 32 1 40 2
рим.

D.C. al Fine

Целият номер се изпълнява 5 пъти

ПРЕПОРЪКИ: В ТРЕТАТА ЧАСТ на Паневритмията основната задача е построяването на точен пентаграм, а не симетричността при позиционирането на групите, както е при „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“. Затова посочената по - горе схема е теоретична, защото броят на групите от по пет двойки може да бъде неограни-

чен. За да се осигури достатъчно място за „РАЗГЪВАНЕТО НА ПЕНТАГРАМА” и да не се налагат големи корекции при очертаването на правилна фигура, е нужно групата да е **поне на 8 метра от центъра**. ТРЕТАТА ЧАСТ от Паневритмията е голямо предизвикателство за уменията за пространствено ориентиране на участниците.



Построяването на фигурата Пентаграм (правилен петоъгълник) при движение по дъги

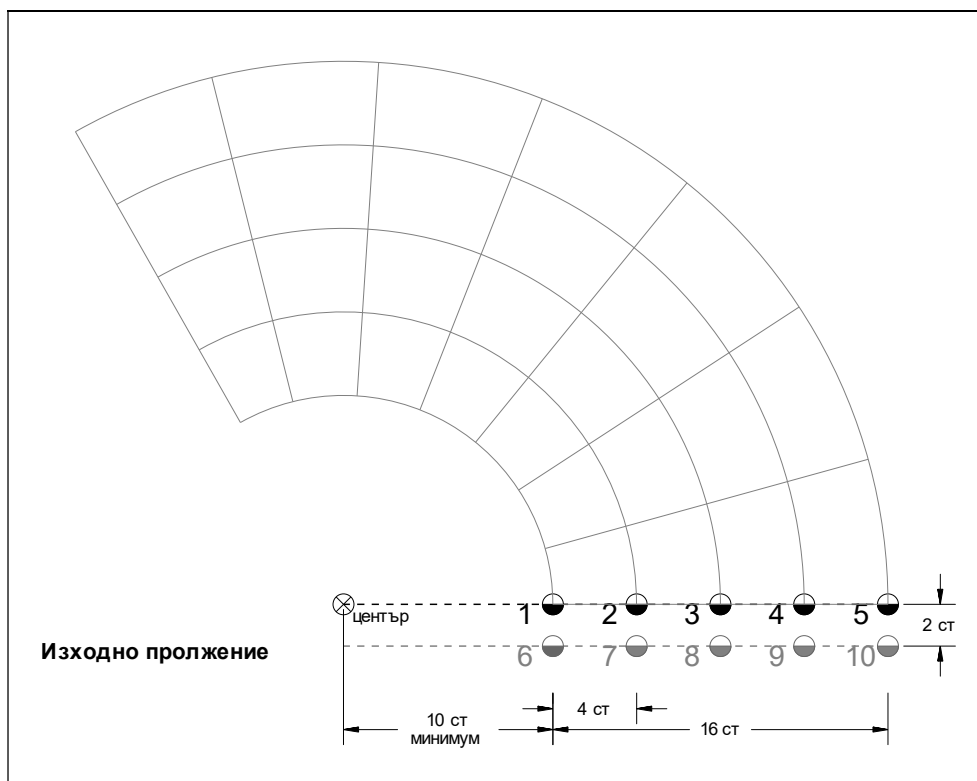
ПЪРВА ФИГУРА – РАЗГЪВАНЕ НА ПЕНТАГРАМА

Музика: № 1 - 16 такта.

1 ⁴¹ **Andante** (♩ = 76)

Е - то веч и - дем ний, све - то-зар - ни ль-чи; цар-ски дар
но - сим благ, ра - дост, мир и лю - бов. Свет - ли - на и жи - ва
кра-со-та, сво-бо - да за всич-ки - те ра - зум - ни ду - ши.

Исходно положение: Тялото е изправено. Краката са прибрани. Горните крайници са свити пред гърдите, с длани надолу. Лактите са хоризонтално встрани. Средните пръсти са допрени (Фиг. 1).



Фиг. 1

Ход на движенията:

От 1-ви до 4-ти такт - Радиално движение напред на всички двойки при текст: „Ето веч / и-дем ний / свет-ло-зар-/-ни ль-чи“.

За всеки такт:

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

- Горните крайници се разтварят до хоризонтално положение встрани, с длани надолу. Текст: „Ето; и-дем; свет-ло;-ни лъ-“.

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

- Горните крайници по същия път се връщат в изходното положение. Средните пръсти се допират. Текст: „веч; ний;-зар; -чи“.

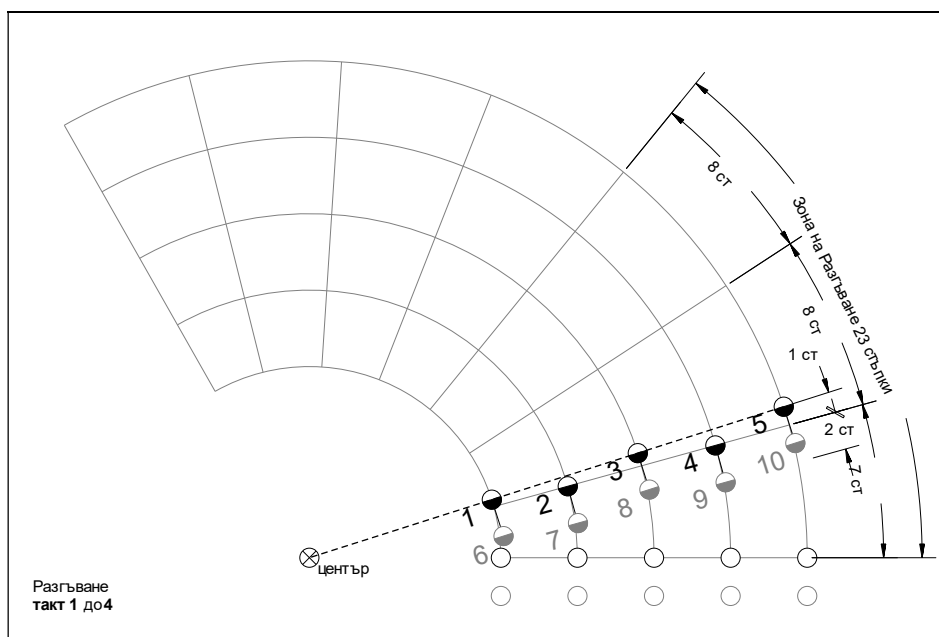
Двойките „ГЛАВА“ (3 и 8) и „РЪЦЕ“ (1 и 6; 5 и 10):

- Правят 8 стъпки радиално напред, като в края на 4-ти такт тежестта на тялото е върху левия крак.

Двойките „КРАКА“ (2 и 7; 4 и 9) - Правят 7 стъпки радиално напред, като на:

4-ти такт, 2^{ро} време:

- Левият крак се прибира до десния. Горните крайници са в изходното положение. Текст: „-чи“. Двойките радиално остават в една редица (Фиг. 2).



Фиг. 2

От 5-ти до 8-ми такт - Радиално движение напред за двойките „ГЛАВА“ и „РЪЦЕ“. Текст: „цар-ски дар/ но-сим благ/ ра-дост, мир/ и лю-бов“

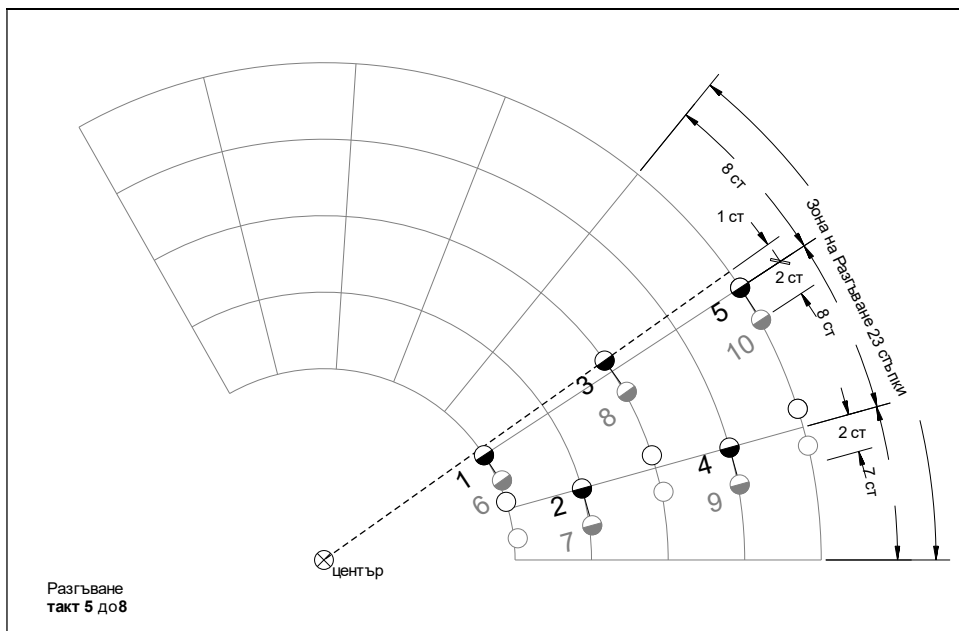
Двойките „КРАКА“ (2 и 7; 4 и 9) остават на място до края на 12 -ти такт, като продължава движението само на горните крайници.

Двойката „ГЛАВА“ (3 и 8)

- Прави 8 стъпки радиално напред, като в края на 8-ми такт тежестта на тялото е върху левия крак.

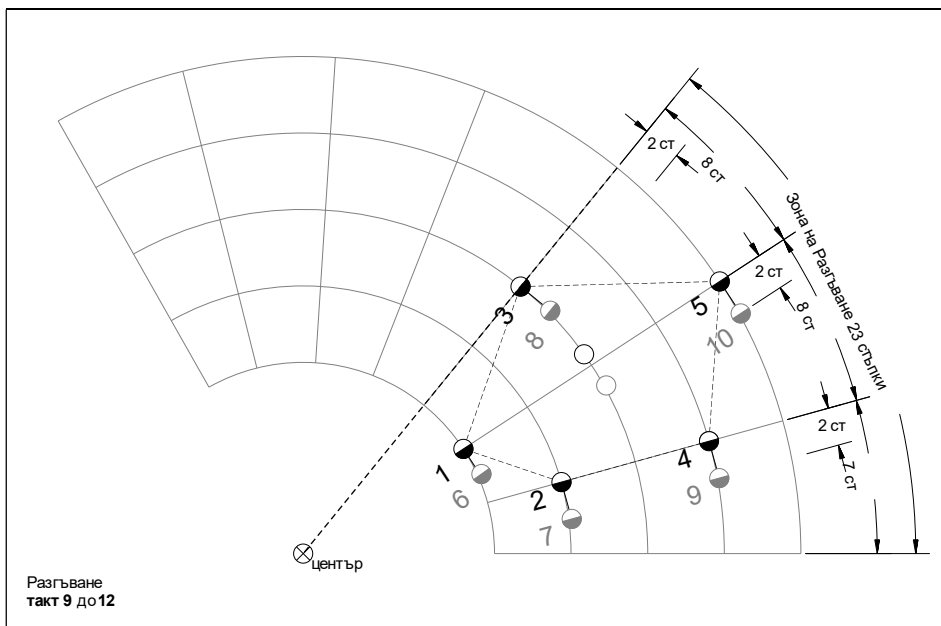
Двойките „РЪЦЕ“ (1 и 6; 5 и 10) - Правят 7 стъпки радиално напред, като на:
8-ми такт, 2^{po} време:

- Левият крак се прибира до десния. Горните крайници са в изходното положение. Текст: „-бов“. Първите в двойките радиално остават в една редица (Фиг. 3).



Фиг. 3

От 9-ти до 12-ти такт: Радиално движение напред за двойката „ГЛАВА“.
Текст: „Свет-ли-на / и жи-ва -/ кра-со-та, / сво-бо-д-а“.



Фиг. 4

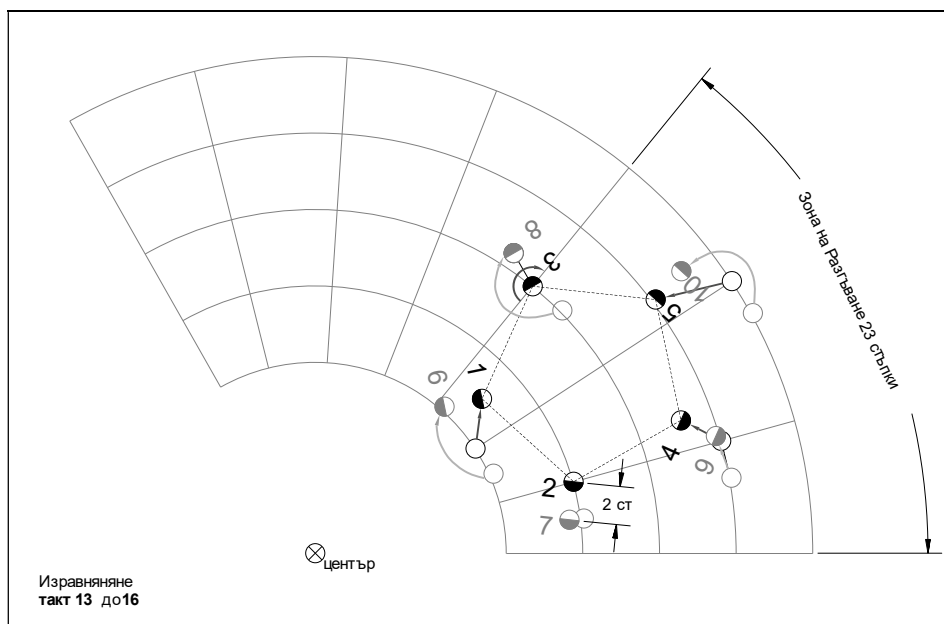
Двойките „КРАКА“ (2 и 7; 4 и 9) вече са **на място**, като продължава движението само на горните крайници.

Двойките „РЪЦЕ“ (1 и 6; 5 и 10) остават **на място до края на 12-ти такт**. Продължават да се движат само горните крайници.

Двойката „ГЛАВА“ (3 и 8) - Прави 7 стъпки радиално напред, като **в края на 12-ти такт** тежестта на тялото е върху десния крак, а левият се прибира до десния крак. Текст: „-бо-д-а“ (Фиг.4).

От 13-ти до 16-ти такт: Тези 4-ри такта са подготовка за следващата ВТОРА ФИГУРА, затова се изравняват разстоянията между върховете на правилния ПЕНТАГРАМ.

При текст: „-а за вси-чки- / -те ра-зум- / -ни ду- / -ши“ горните крайници на всички участници продължават да се движат непрекъснато по описания начин, като отделните двойки извършват следното (Фиг. 5):



Фиг. 5

В 13-ти и 14-ти такт:

Двойката „ГЛАВА“ (3 и 8)

- Изпълнителят от първата редица (3) за 2 такта на място се обръща надясно и застава с лице към центъра на ПЕНТАГРАМА.

- Неговият партньор (8) го следва, като минава отляво и застава зад него на разстояние една ръка (2 стъпки).

Двойките „РЪЦЕ“ (1 и 6; 5 и 10):

- Изпълнителите от първата редица се обръщат на място с лице към центъра на Пентаграма: (1) - надясно, а (5) – наляво и преценяват каква корекция трябва да се направи в следващите 2 такта.

- Техните партньори - съответно (6) и (10), ги следват и застават зад тях на разстояние една ръка (2 стъпки), също с лице към центъра на ПЕНТАГРАМА.

Двойките „КРАКА“ (2 и 7; 4 и 9):

- Първите участници в двойките на място се обръщат с лице към центъра на пентаграма, като (2) - се обръща надясно, а (4) – наляво и преценяват каква корекция трябва да се направи в следващите 2 такта.

- Партньорите им - (7) и (9) - ги следват на една ръка (2 стъпки) разстояние.

В 15-ти и 16 ти такт петте двойки заемат изходното положение за ВТОРА ФИГУРА, като горните крайници се движат по описания вече начин, а

двойката „ГЛАВА“ (3 и 8) остава на място.

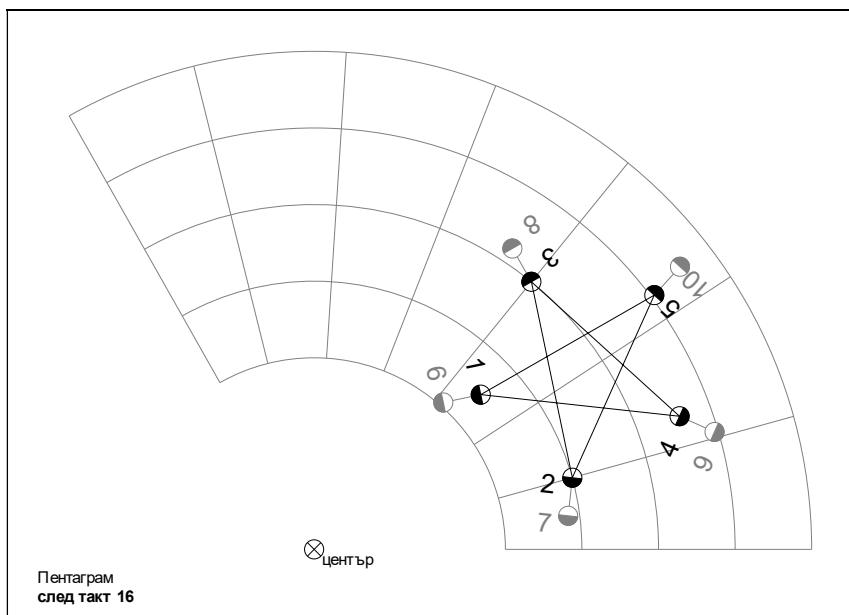
Първият (5) в двойката ДЯСНА „РЪКА“ (5 и 10) следи да са равни разстоянията от него до първия (3) в двойката „ГЛАВА“ (3 и 8) и до първия (4) в двойката ДЕСЕН „КРАК“ (4 и 9). Първият изпълнител в ДЯСНАТА „РЪКА“ се движи по най - голямата дъга и се налага да направи най – голямата корекция, като намали разстоянието по правата до първия в „ГЛАВАТА“. Вторият изпълнител в двойката го следва.

Първият(1) в двойката ЛЯВА „РЪКА“ (1 и 6) следи да са равни разстоянията от него до първия(3) в двойката „ГЛАВА“ и до първия(2) в двойката ЛЯВ „КРАК“(2 и 7). Първият изпълнител в ЛЯВАТА „РЪКА“ се движи по най - малката дъга, но трябва да направи значителна корекция, като се премести напред и наляво към „ГЛАВАТА“. Вторият изпълнител в двойката го следва.

Първият (4) в двойката ДЕСЕН „КРАК“ (4 и 9) следи да са равни разстоянията от него до първия(5) в двойката ДЯСНА „РЪКА“(5 и 10) и до първия(2) в двойката ЛЯВ „КРАК“(2 и 7). Първият изпълнител в ДЕСНИЯ „КРАК“ също прави значителна корекция, като се премества напред и надясно почти по правата до първия в „ГЛАВАТА“. Вторият изпълнител в двойката го следва.

Първият(2) в двойката ЛЯВ „КРАК“ (2 и 7) следи да са равни разстоянията от него до първия(1) в двойката ЛЯВА „РЪКА“ (1 и 6) и до първия(4) в двойката ДЕСЕН „КРАК“(4 и 9), като прави най - малката корекция напред и надясно по правата до първия в „ГЛАВАТА“. Вторият изпълнител в двойката го следва.

Това е изходното положение на двойките за ВТОРАТА ФИГУРА „РАЗМИНАВАНЕ“ (Фиг. 6):



Фиг. 6

ПРЕПОРЪКИ: За улеснение при изучаването може да се приложи следната хореографска схема за ПЪРВА ФИГУРА „РАЗГЪВАНЕ НА ПЕНТАГРАМА“: За 8 бройки (4 такта) се предвиждат всички двойки и остават на място „КРАКАТА“ + за 8 бройки (4 такта) се движат „ГЛАВАТА“ и „РЪЦЕТЕ“ и остават на място „РЪЦЕТЕ“ + за 8 бройки (4 такта) се движи „ГЛАВАТА“ и остава на място + за 4 бройки (2 такта) всички се обръщат на място към центъра на Пентаграма + за 4 бройки (2 такта) се правят корекции при „КРАКАТА“ и „РЪЦЕТЕ“.

Движенията в ТРЕТАТА ЧАСТ на Паневритмията - „ПЕНТАГРАМ“ са познати от ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ „НАПРЕД“ в упр. „Тъкене“ - прилагат се същите движения на ръцете и краката, като за всеки такт се правят по две движения.

В упр. „Тъкене“ поради изместването напред по концентричната окръжност на дясностоящите в двойките всеки участник е сам на радиалната права до центъра на кръга и не се налага да се равнява с никого.

В „ПЕНТАГРАМ“ вече всяка двойка трябва да се равнява с останалите двойки в групата, като участниците в първата редица трябва да са на обща радиална права до центъра на кръга при общото движение напред. Затова при разгъването на ПЕНТАГРАМА първите в двойките „КРАКА“ и „РЪЦЕ“ трябва да останат на своята радиална права след спирането на място.

Участниците във втората редица също трябва да са в обща права (да се равняват помежду си), но и да поддържат разстоянието от една ръка или успоредността с първата редица, защото това определя участниците като група.

До тук трябва да е затвърдено умението с разтравянето ръцете да образуват обща линия с раменете. Така при близка височина на участниците в групата (това е изискване още при формирането на лъча в „Слънчеви лъчи“) в цялата редица се постига обща права (или успоредни прави при разлиие във височината), което е смисъла на това упражнение – връзка е Центъра, а групата е едно Цяло.

Тук, също както в „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“, е разрешено въртенето на главата за изравняване при движението напред в „ПЕНТАГРАМА“.

Основно изискване при изпълнението на ТРЕТАТА ЧАСТ „ПЕНТАГРАМ“ е **компактност при движението на групата**. Реализирането му е характеристика за всеки участник. **Недопустимо е лидерското поведение**. Докато водещо за участниците в първата редица е спазването на радиалността в движението напред, то всеки втори изпълнител е натоварен с подкрепящата роля в работата на двойката. Затова се изисква вторите също да са добре подготвени, защото при колебание в първия стабилността в двойката се осигурява от втория. А с добрата си подкрепяща позиция вторият споделя отговорностите на първия. **Така те са не само двойка, а едно неделимо цяло.**

В „ПЕНТАГРАМА“ всички участници трябва да приложат умението си за работа в екип, което са изработили и усъвършенствали в предните две части на Паневритмията.

Предпочитано е участието в първата редица, защото тя осигурява усещането за свобода при движението напред. От наблюденията ни върху двойки от един и същи пол става ясно, че участници, които искат да командват безапелационно, напират да се включват в първите редици, тъй като участието си във втората редица те приемат като определяне „човек - втора ръка“.

Не е важно къде си в двойката. Твоята значимост се определя от качеството на изпълнение независимо от позицията, която заемаш. Затова при петте позиции в ПЕНТАГРАМА всяка двойка преминава през изпълнение при различни условия и изисквания, за да постигне по - високо качество и по - добри умения.

Участниците в първите позиции са натоварени с отговорността за правилното позициониране на двойката при построяването на фигурата в пространството. Най - близкият до центъра, първият в ЛЯВАТА „РЪКА“, единствен има видимост и връзка с него. Той заедно с първия в „ГЛАВАТА“ споделя отговорността за запазване на радиалността при движението напред. Всички от редицата се равняват по първия в „ГЛАВАТА“. Той определя и размера на стъпките, които трябва да позволяват на най - левите в групата да не тъпчат на място, а на най - десните да успяват да спазват ритъма на движението, тъй като се движат по

най - голямата дъга. Освен това първият в „ГЛАВАТА” трябва да се съобрази с възможностите на всеки участник в групата.

През позицията „ГЛАВА” минават всички участници от първата редица, като последователно носят отговорността за темпото на движение.

Със заставане в изходното положение за ПЪРВАТА ФИГУРА всеки в редицата трябва да знае в коя позиция се намира (крак, ръка, глава), за да може да съобрази на кой такт трябва да остане на място. Това е важно, защото движението е непрекъснато и четирите фигури (от РАЗГЪВАНЕТО до края на МАРША) преминават от една в друга.

Непрекъснатостта изисква контрол върху движението на долните крайници. Стъпките трябва да са добре премерени, симетрични, без паразитни движения. Липсата на точен модел на движението в краката е видима, тъй като несигурността променя ритъма на движение, нарушава фигурата и изключва участника от групата.

Предварителното обучение тук е решаващо, тъй като при грешка в построяването на ПЕНТАГРАМА групата преустановява участието си.

При оформянето на пентаграма не трябва да се забравя, че единственият, който няма право да променя позицията си спрямо останалите в групата (или няма право на корекция), е първият в „ГЛАВАТА”. Защото това е единствената неподвижна точка в ПЕНТАГРАМА, по която се ориентират останалите четири двойки, за да направят корекциите за постигане на правилна фигура. Най – съществена е корекцията при двойката ДЯСНА „РЪКА”, а двойките ДЕСЕН „КРАК” и ЛЯВА „РЪКА” правят приблизителна еднаква корекция.

От друга страна, стоенето на място, докато горните крайници се движат непрекъснато, изисква да се отдели движението на горните от движението на долните крайници, които съчетавахме в ПЪРВАТА ЧАСТ на Паневритмията. Нужно е внимание за изключване на движението в долната част на тялото и повишено внимание за момента, в който отново движенията ще се съчетаят, тъй като с тръгването горните крайници трябва да се движат равномерно в ритъма на музиката, плавно, без тласъци и забавяне.

В същото време различният размер на стъпките (според позицията на двойката) не трябва да се отразява на скоростта на движение на горните крайници. Необходимо е движенията на горните и долните крайници да се синхронизират, но не трябва да си влияят. Това е израз на овладяване на вътрешните състояния.

Изпълнението на „ПЕНТАГРАМ” изисква добра психическа издръжливост, защото е нужно да се поддържа високо ниво на концентрация, бързина при

превключване на вниманието по време на непрекъснатото пространствено движение и смяна на позициите, без да има достатъчно ориентири. Единственият ориентир е центърът на кръга, защото спрямо него се определя мястото на двойката „ГЛАВА”.

Трябва да се осигури устойчивост към влиянието на околната среда и на природните фактори: разнообразен терен, природни картини (пейзажи), слънце, вятър, аромати, звуци и др., тъй като изпълнението е сред природата.

От психическата устойчивост и издръжливост зависят размерът и симетричността на стъпките, плавността в движенията на горните крайници, спазването на ритъма и прецизността на движенията.

Огромно е натоварването в раменния пояс при непрекъснатото поддържане на високата позиция на горните крайници. Запазването на хоризонтално положение встрани и свалянето на раменете при прибирането на ръцете се осигурява от мускулите в горната част на гърба. Тези две движения се правят 200 пъти в цялата трета част. Изпълнението им изисква добра физическа кондиция и издръжливост.

При стоенето на място голямото натоварване на горните крайници изисква организиране на долната част на тялото. Коремът се прибира, седалищните мускули се стягат, коленете се изпъват. Така се запазва стабилността на тялото, тъй като при „РАЗГЪВАНЕТО” най-дълго (8 такта) на място стоят двойките „КРАКА”.

От дългогодишния ни опит става ясно, че потиснатите (неосъзнати) емоции нарушават симетричността на стъпките, като лявата стъпка се прави по - малка от дясната. От друга страна, партньорството и равнопоставеността подсъзнателно са свързани със симетрия при стъпването. Тъй като партньорството е кардинално заложено в цялостната концепция на Паневритмията, може да се очаква колективната игра да повлияе върху осъзнаването на потиснатите емоции.

ВТОРА ФИГУРА – РАЗМИНАВАНЕ

Музика: № 2 и № 3 - общо 16 такта.

Исходно положение: Тялото е изправено. Краката са прибрани. Горните крайници са свити пред гърдите, с длани надолу. Лактите са хоризонтално встрани. Средните пръсти са допрени. Всички двойки са обърнати с лице към центъра на ПЕНТАГРАМА.

Ход на движенията:

От 17-ти до 24-ти такт се правят 16 стъпки при 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“.

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. 7).

17

Ний сме слън-че - ви лъ - чи на лю - бов - та, дош - ли в'све-та,

21

зло да по - бе - дим, мир да въ - дво - рим. -

24

25 / 33

Със бла-гост, свет-ли-на, неж - на лю - бов нов жи-вот на

30 / 38

ми - лост-та в'све - та да въ - дво - рим. рим.

32 1 40 2

Така **до 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).

- **17-ти такт:** Вторите участници в двойките (6, 7, 8, 9 и 10) (за да запазят върха и с това правилността на ПЕНТАГРАМА) заемат местата на своите партньори (1, 2, 3, 4 и 5), като правят:

1^{во} време – Стъпка с десния крак, а левият се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи;

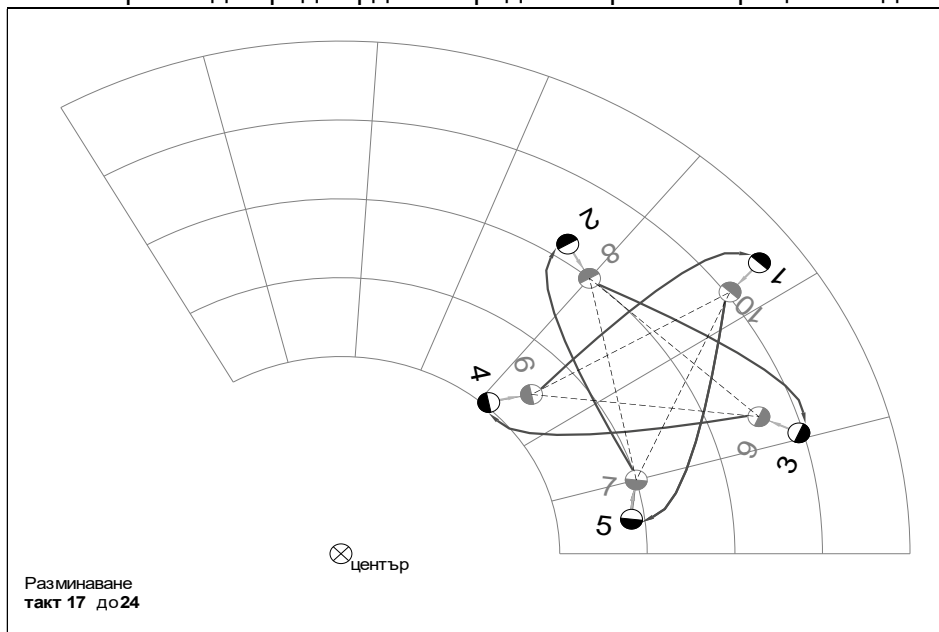
2^{ро} време – Стъпка с левия крак, а десният вместо да се изнася напред, се прибира до левия крак. Вторите участници остават на място.

Така:(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)

- Горните крайници продължават да се движат до хоризонтално положение встрани и обратно до пред гърдите. Средните пръсти на ръцете се допират.



Фиг. 7

В **края на 22-ри такт** първите участници в двойките, след като са направили 12 крачки, се изравняват с партньорите от новото място. В момента на изравняване горните крайници и на двамата са пред гърдите. Текст: „-дим“.

На **24-ти такт, 2^{ро} време**: идващият изпълнител застава на една ръка разстояние зад стоящия, като стъпва с левия крак, а десният е изнесен напред в шпич и с опънато коляно, готов да стъпи. Всички участници вече са с лице към центъра на ПЕНТАГРАМА при текст: „-рим“.

От **25-ти до 32-ри такт** се правят 16 стъпки при 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“ (Фиг. 8).

Едновременно всички участници започват движение, като:

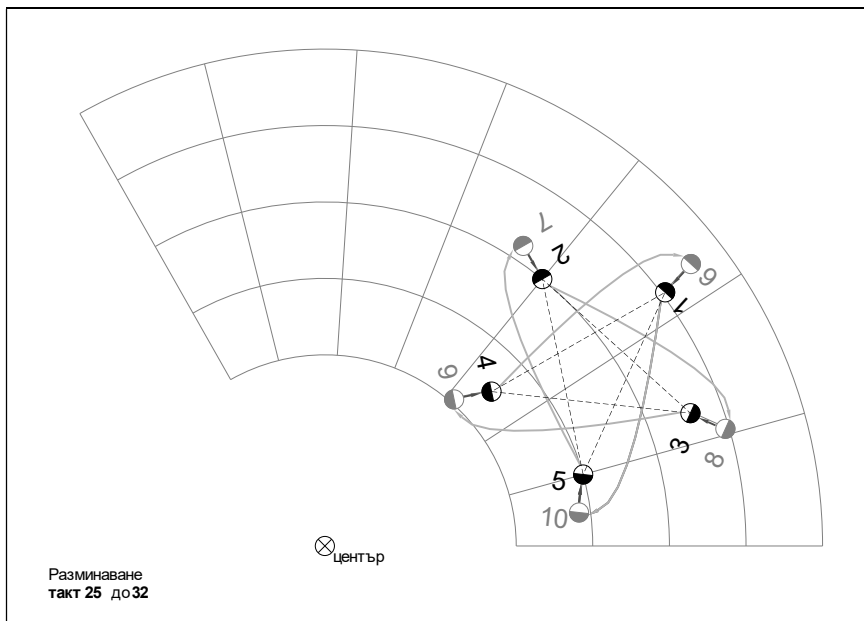
Сегашните първи участници в новите двойки (10, 9, 8, 7 и 6) се движат към новите си места, наляво през една двойка. Изравняването с чакация партньор става в края на **30-ти такт**, отново с горни крайници пред гърдите.

При **вторите участници в новите двойки** (1, 2, 3, 4 и 5):

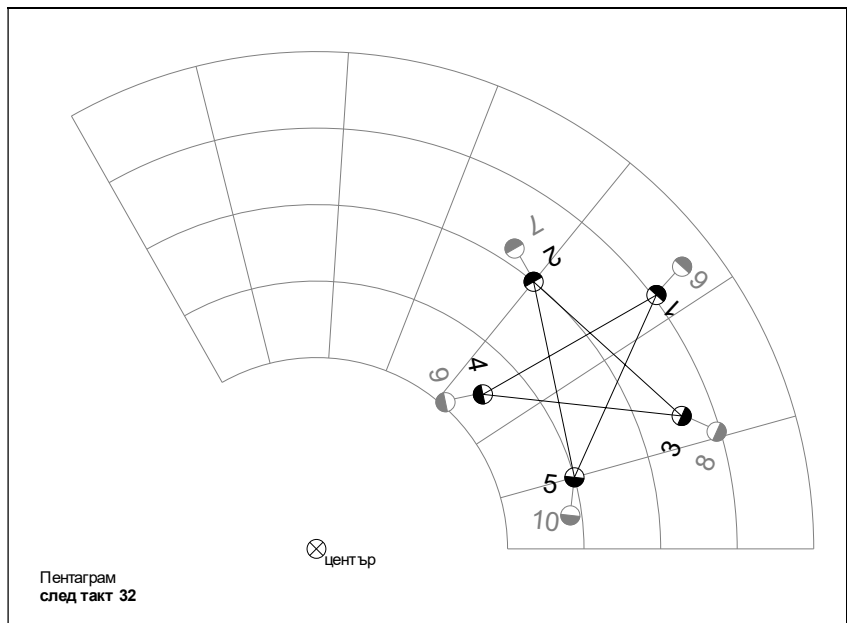
На **25-ти такт**:

- **1^{во} време**: Изнесенният десен крак стъпва към мястото на първия в новата двойка, а левият крак се изнася напред в шпич и опънато коляно, готов да стъпи.

- **2^{po} време:** Левият крак стъпва на мястото на партньора от новата двойка (запазва се съответния връх на ПЕНТАГРАМА), а десният крак, вместо да се изнесе напред, се прибира до левия крак. Така вторите стават отново първи и очакват първоначалните си партньори. **До края на 32-ри такт** остават на място, като движат горните крайници по описания вече начин.



Фиг. 8



Фиг. 9

На 32-ри такт, 2^{po} време: идващият изпълнител застава на една ръка разстояние зад първоначалния си партньор, като стъпва с левия крак, а десният е изнесен напред в шпиц и с опънато коляно, готов да стъпи. Горните крайници са

пред гърдите. Отново всички участници вече са с лице към центъра на ПЕНТАГРАМА при текст: „-рим". Това е изходното положение за ТРЕТА ФИГУРА „СЪБИРАНЕ НА ПЕНТАГРАМА".

Построеният нов ПЕНТАГРАМ 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) (Фиг. 9).

При правилно изпълнение, от първоначалния Пентаграм, сега: ЛЕВИЯТ „КРАК" (2 и 7) е станал „ГЛАВА"; „ГЛАВАТА" (3 и 8) е станала ДЕСЕН „КРАК"; ДЕСНИЯТ „КРАК" (4 и 9) е станал ЛЯВАТА „РЪКА"; ЛЯВАТА „РЪКА" (1 и 6) е станала ДЯСНА „РЪКА"; ДЯСНАТА „РЪКА" (5 и 10) е станала ЛЯВ „КРАК".

ПРЕПОРЪКИ: Съществено при *ВТОРА ФИГУРА „РАЗМИНАВАНЕ"* е **едновременното тръгване на двамата участници в двойката.**

За улеснение ето и хореографската схема: ПЪРВИТЕ в двойките се движат за 18 бройки (9 такта): след 16 стъпки (за 8 такта) са застанали зад новия си партньор на една ръка разстояние; стават първи за 1 такт (за 2 бройки), като с 2 стъпки са заели неговото място. И остават на място за 14 бройки (7 такта). Или схемата за Първите е: 9 такта движение + 7 такта на място.

ВТОРИТЕ за 2 бройки (1 такт с 2 стъпки) се предвижват, за да заемат мястото на партньора си в двойката и стоят на място за 14 бройки (7 такта). Тръгват, като за 16 бройки (8 такта) застават зад партньора си на новото място на една ръка разстояние. Схемата за Вторите е: 1 такт движение + 7 такта на място + 8 такта движение.

Трябва да се вземат предвид следните важни неща:

1. По време на петте ПЕНТАГРАМА винаги се заема мястото на двойката, която е наляво през една. Така се тръгва всеки път към един и същ изпълнител - втория от двойката. Появата на нов участник на това място означава, че е направена грешка и групата трябва да преустанови своето участие;

2. **Трябва да се брои**, за да се разпределят точно стъпките, така че след 12 стъпки (6 такта) се разминават движещият се и изпълнителят на новото място, като тежестта на тялото е върху левия крак, а ръцете на двамата изпълнители са пред гърдите. При изравняването трябва да се запази позицията на тялото напред и положението на лактите встрани. **Недопустимо е усукването на тялото и загърбването на стоящия партньор, тъй като чрез точното разминаване се зачита личното му пространство и се заявява приемането му.** За следващите 2 такта с 4 стъпки се прави широко захождане и се застава на една ръка разстояние зад стоящия партньор.

Тук се развива уменията да се прецени разстоянието (развива се окомера), което позволява точното определяне на размера на стъпките и равномерното им нанасяне.

Тръгването с голяма стъпка обикновено е придружено с рязко отваряне на ръцете встрани, което създава тласъци в движението. Не трябва да се реагира стресово.

Плавното нанасяне на корекцията в размера на стъпката заедно с овладяното (равномерно) движение на горните крайници осигурява излъчването на увереност и допринася за изграждането на психическа устойчивост при промяна на условията.

Нека да посочим още, че когато се движим от ЛЕВИЯ „КРАК“ към „ГЛАВАТА“, 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.

ТРЕТА ФИГУРА – СЪБИРАНЕ НА ПЕНТАГРАМА

Музика: № 3 - 8 такта (16 крачки).

25 /33

Със бла-гост, свет-ли-на, неж-на лю-бов нов жи-вот на

30 /38

ми-лост-та в'све-та да въ-дво-рим. рим.

Исходно положение: На Фиг. 7 петте двойки са в изходно положение за ТРЕТА ФИГУРА „СЪБИРАНЕ НА ПЕНТАГРАМА“. Тялото е изправено. Горните крайници са свити пред гърдите, с длани надолу. Лактите са хоризонтално встрани. Средните пръсти са допрени. Първите в двойките (1, 2, 3, 4 и 5) са на място, а при вторите (6, 7, 8, 9, 10) тежестта на тялото е върху левия крак, а десният крак е изнесен напред, в шпиц и с опънато коляно, готов да стъпи.

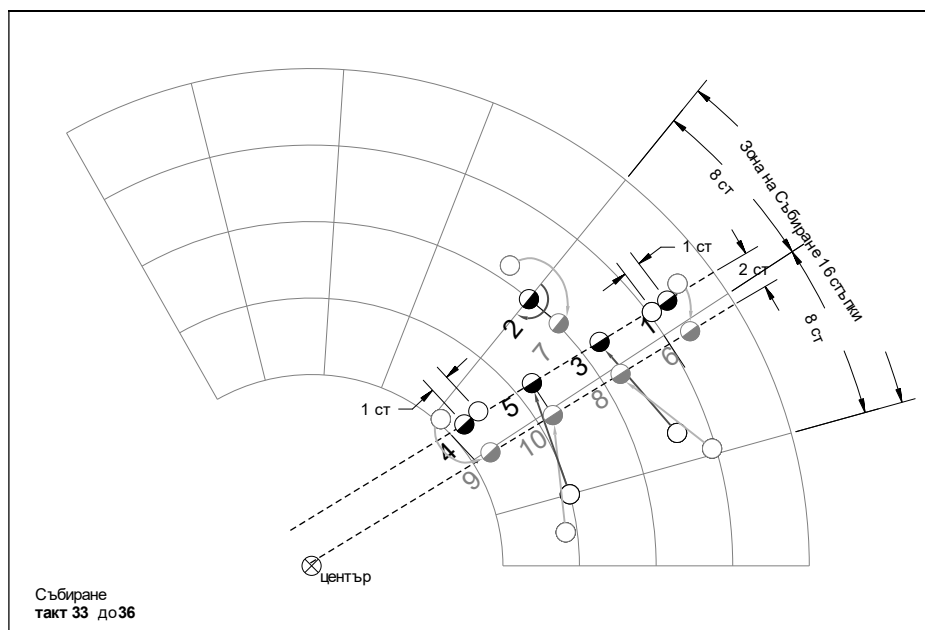
Ход на движенията:

От 33-ти до 36-ти такт при текст: „със бла-гост, / свет-ли-на, / неж-на лю- / - бов“, като:

двойките „КРАКА“ (5 и 10; 3 и 8) тръгват с десния крак напред и правят 8 стъпки, за да се изравнят с двойките „РЪЦЕ“. Първите (5, 3) в двойките „КРАКА“ с тръгването се ориентират в посоката на движението, а вторите (10, 8) ги следват.

В 33-ти и 34-ти такт: Двойките „РЪЦЕ“ (4 и 9; 1 и 6) се обръщат в посока на движението, като: Първият (4) в ЛЯВА „РЪКА“ на място се обръща наляво, а първият (1) в ДЯСНА „РЪКА“ на място се обръща надясно. Партньорите им ги следват и застават зад тях на една ръка разстояние, като вторият(9) от ЛЯВА „РЪКА“ тръгва надясно, а вторият(6) от ДЯСНА „РЪКА“ тръгва наляво (Фиг.8).

В 35-ти и 36-ти такт: След обръщането двете двойки „РЪЦЕ“ **остават на място** и очакват двойките „КРАКА“ (Фиг.10).



Фиг. 10

В 33-ти и 34-ти такт: Първият(2) в двойката „ГЛАВА“ (2 и 7) на място се обръща надясно и остава на място. Неговият партньор (7) го следва, като минава от лявата му страна.

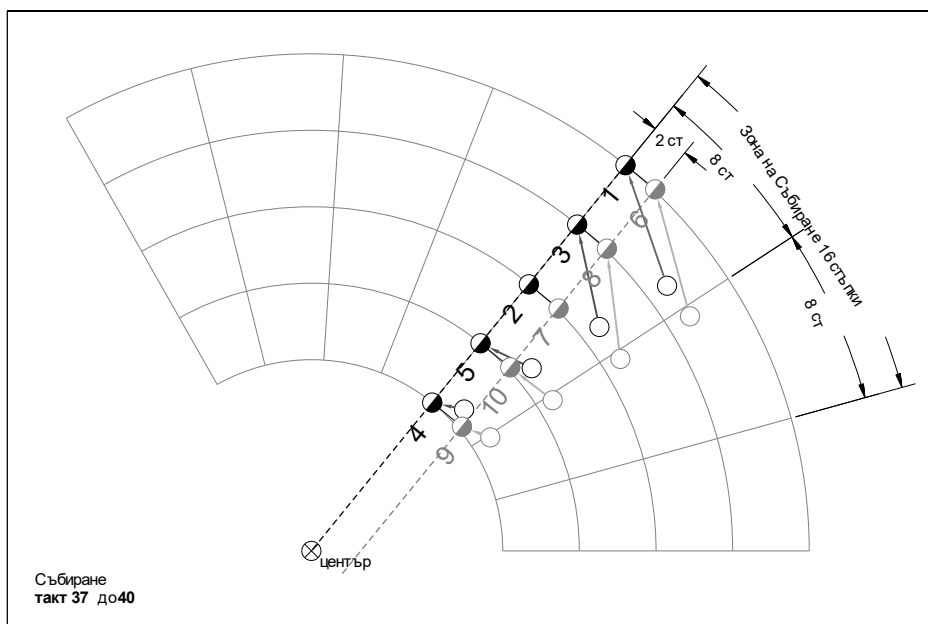
От 35-ти до 40-ти такт: След обръщането двойката „ГЛАВА“ **остава на място** и очаква двойките „КРАКА“ и двойките „РЪЦЕ“.

- Горните крайници продължават да се движат до хоризонтално положение встрани и обратно до пред гърдите. Средните пръсти на ръцете се допират.

В края на 36-ти такт (Фиг. 8) двете двойки „РЪЦЕ“ и двете двойки „КРАКА“ образуват две успоредни редици. Краката на двойките „РЪЦЕ“ са на място по посока на движението, а при двойките „КРАКА“ тежестта на тялото е върху левия крак. Горните крайници на четирите двойки са пред гърдите с допсени средни пръсти.

От 37-ми до 40-ти такт двойките „КРАКА“ и двойките „РЪЦЕ“ се движат радиално и правят 8 стъпки към двойката „ГЛАВА“(2 и 7), която е на място, при текст: "нов жи-вот на / ми-лост-та в'све- / -та да въ-дво- / -рим", като:

За 37-ми и 38-ми такт: Първият участник (3) в двойката ДЕСЕН „КРАК“ (3 и 8) продължава движението напред и малко надясно спрямо „ГЛАВАТА“, като вторият в двойката (8) го следва. Първият (1) в двойката ДЯСНА „РЪКА“ (1 и 6) започва движение напред и значително надясно (тъй като тази двойка е направила най - голямата корекция при изравняване на разстоянията в ПЕНТАГРАМА), а вторият (6) го следва. Първият (5) в двойката ЛЯВ „КРАК“ (5 и 10) продължава напред и малко вляво (тук е най-малката корекция), а вторият участник (10) в двойката го следва. Първият (4) в двойката ЛЯВА „РЪКА“ (4 и 9) започва движение напред и значително наляво спрямо „ГЛАВАТА“, а вторият (9) участник в двойката го следва. В същото време на всеки такт горните крайници продължават да се движат до хоризонтално положение встрани и обратно до пред гърдите. Средните пръсти на ръцете се допират.



Фиг. 11

Така четирите двойки са отново на първоначалните си концентрични окръжности от ПЪРВА ФИГУРА „РАЗГЪВАНЕ НА ПЕНТАГРАМА“ и с това осигуряват нужното пространство на участниците в двойката „ГЛАВА“ да могат да разгърнат

движенията на горните си крайници, когато всички двойки застанат в две редици.

В 39-ти и 40-ти такт (Фиг. 11) четирите двойки продължават радиалното си движение напред към „ГЛАВАТА”, по посока на движението, като в **края на 40-ти такт** петте двойки отново са една обща група с разстояние между двойките две протегнати ръце.

Това е изходно положение за ЧЕТВЪРТА ФИГУРА „МАРШ НАПРЕД”.

ПРЕПОРЪКИ: За улеснение при изучаването хореографската схема е следната: за 8-ри бройки „КРАКАТА” достигат до „РЪЦЕТЕ”.

В същото време „РЪЦЕТЕ” и „ГЛАВАТА”: за 4-ри бройки (2 такта) се обръщат на място по посока на движението + за 4-ри бройки (2 такта) стоят на място, като „РЪЦЕТЕ” чакат „КРАКАТА”.

„КРАКАТА” и „РЪЦЕТЕ”: За 4-ри бройки (2 такта) в общи редици се позиционират напред и встрани и застават радиално на центъра + за 4-ри бройки (2 такта) се движат радиално и достигат до „ГЛАВАТА”.

Или в тази част най - дълго се движат „КРАКАТА”. Това е единственият момент, в който долните крайници на „ГЛАВАТА” почиват, защото стоят на място за 12 бройки (6 такта), докато чакат „РЪЦЕТЕ” и „КРАКАТА”.

При тази ФИГУРА най - често грешки се допускат, когато не се съобрази, че двойката ЛЯВ „КРАК” трябва да се насочи към пространството между двойката ЛЯВА „РЪКА” и двойката „ГЛАВА”, а двойката ДЕСЕН „КРАК” трябва да се насочи между двойките ДЯСНА „РЪКА” и „ГЛАВА”.

Тук отново всички се ориентират спрямо първия в двойката „ГЛАВА”, защото единствено той е на радиалната си права. А докато той се обръща и се завърта надясно, има видимост към центъра (ЛЕВИТЕ „КРАК” и „РЪКА” са с гръб към центъра). Първият в двойката „ГЛАВА” трябва да отчете новата ситуацията и да ориентира групата.

Още в предишната *ВТОРА ФИГУРА „РАЗМИНАВАНЕ”* първите в двойките, докато чакат на място втория си партньор, имат време (8 такта) да съобразят новата си позиция с предстоящите движения. Защото двойките „КРАКА” с началото на музиката тръгват към „ГЛАВАТА”, а останалите три двойки започват своята маневра, като се обръщат на място по посока на движението. Не е предвидено преместването на двойките „РЪЦЕ”. Затова приближаващите се двойки „КРАКА” се нанасят в пространството между тях, като им осигуряват място да разгънат горните си крайници встрани. Тъй като „РЪЦЕТЕ” са по-близо до „ГЛАВАТА”, а

имат и времето (2 такта) да преценят накъде да продължат движението, по тях се ориентират и ги следват двойките „КРАКА“.

В следващите 2 такта с 4 стъпки ДЕСНИТЕ „РЪКА“ и „КРАК“ заедно се движат напред и вдясно, а ЛЕВИТЕ „РЪКА“ и „КРАК“ се движат напред и вляво. Тук четирите двойки трябва да съобразяват размера на стъпките си с новите позиции и да преценят позиционирането си, като осигурят разстояние от 2 ръце от двете страни на двойката „ГЛАВА“.

Недопустимо е заедно с „ГЛАВАТА“ двойката ЛЯВА „РЪКА“ да стои на място и да чака да се приближат останалите двойки. Позицията „РЪКА“ ѝ отрежда движение макар и

по - ограничено.

В последния момент, при изравняването с „ГЛАВАТА“, петте двойки трябва да образуват радиална права, която да минава през центъра на кръга. Ако това не се получи (ако левите изпуснат центъра), групата ще се ориентира в различна посока за изходното положение за *ЧЕТВЪРТА ФИГУРА „МАРШ НАПРЕД“*.

Задачата на двойките в *ТРЕТА ФИГУРА „СЪБИРАНЕ“* е да преоразмерят стъпките си съобразно новите позиции, които са заели, и от ПЕНТАГРАМ отново да се престроят в две редици.

И в тази ФИГУРА движението на горните крайници е непрекъснато. За двойките „КРАКА“ движението на долните крайници също е непрекъснато, а след включването на двойките „РЪЦЕ“ събирането трябва да завърши в края на последния такт.

„ГЛАВАТА“ и „КРАКАТА“ са двата полюса, а „РЪЦЕТЕ“ съчетават нещата. При радиалното движението точно „РЪЦЕТЕ“ могат да провалят изпълнението на групата, ако не осигурят достатъчно пространство встрани и не се съобразяват с ритъма на движението на останалите три двойки.

При всички маневри броят на стъпките трябва да влиза в съответния брой на тактове в музиката. В един такт се правят само 2 стъпки. Това е дисциплината на „ПЕНТАГРАМ“, която кореспондира с адекватна и точна преценка. Задачата е усложнена от непрекъснатото пространствено движение и промяната на местоположението на всяка двойка. Прилагането на Модела на движението според ситуацията вече е умение, а не механично възпроизвеждане. Повишените изисквания в тази част от Паневритмията предполагат да се включват само участници, които са достигнали това високо ниво на умения, защото важи правилото - при грешка цялата група напуска играта.

ЧЕТВЪРТА ФИГУРА – МАРШ НАПРЕД

Музика: № 1, до „Fine” - 16 такта (32 стъпки).

1 /41 **Andante** (♩ = 76)

Е - то веч и - дем ний, све - то-зар - ни ль - чи; цар - ски дар

6 /46

но - сим благ, ра - дост, мир и лю - бов. Свет - ли - на и жи - ва

11 /51

кра - со - та, сво - бо - да за всич - ки - те ра - зум - ни ду - ши.

16/56 **Fine**

Исходно положение: Тялото е изправено. Горните крайници са свити пред гърдите, с длани надолу. Лактите са хоризонтално встрани. Средните пръсти са допрени. Краката на двойката „ГЛАВА” са прибрани, а при всички останали участници тежестта на тялото е върху левия крак.

Ход на движенията:

След **ТРЕТА ФИГУРА** движението продължава **без прекъсване**, като непрекъснато и плавно се изпълнява за 32 стъпки. Текст: „Ето веч... души” (Фиг. 12).

1-ви такт:

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

- От положение пред гърдите горните крайници се разгъват в лактите нагоре, като минават пред лицето. Те достигат успоредни (според ширината на раменете) до положение отвесно нагоре, с длани напред. Лактите са изпънати, а пръстите прибрани. Текст: „Ето”.

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

- Горните крайници, добре обтегнати, се свалят с длани надолу, дъгообразно встрани до тялото. Дланите не докосват тялото. Текст: „веч”.

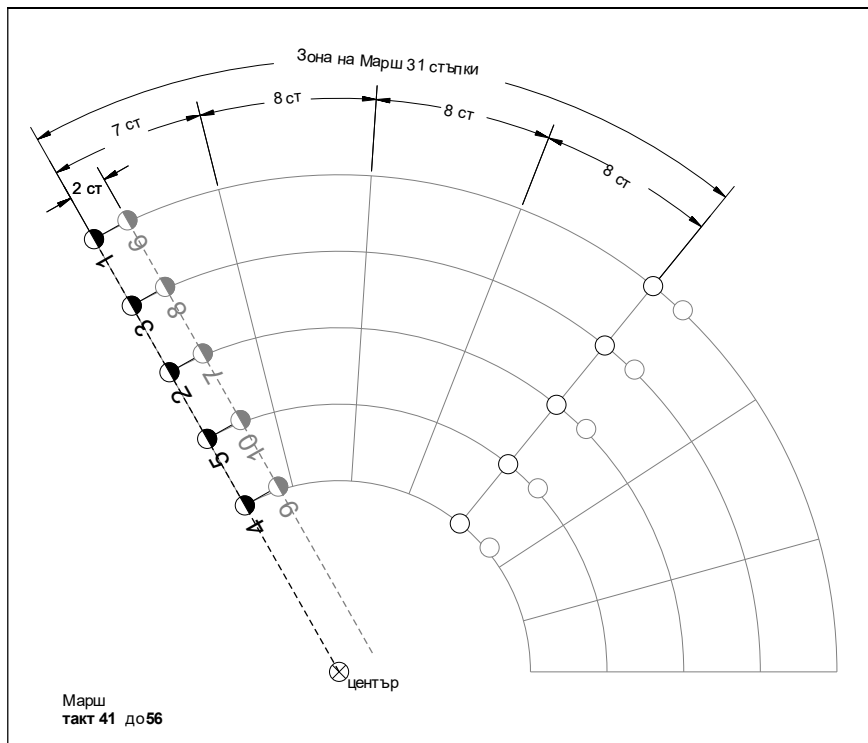
2-ри такт:

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

- Горните крайници, успоредни, се издигат напред пред тялото до вертикално положение. Текст: „идем”.

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

- Горните крайници, добре обтегнати, се свалят с длани надолу, дъгообразно встрани до тялото. Текст: „ний”.



Фиг.12

56- ти такт,:

1^{во} време: Стъпка напред с десния крак;

2^{ро} време: Левият крак се прибира до десния;

- Горните крайници, добре обтегнати, се свалят с длани надолу, дъгообразно встрани до тялото. Текст: „-ши“.

След кратка пауза отново се заема изходното положение за ПЪРВАТА ФИГУРА „РАЗГЪВАНЕ НА ПЕНТАГРАМА“.

ДВИЖЕНИЯТА ОТ ЧЕТИРИТЕ ФИГУРИ СЕ ПОВТАРЯТ ОБЩО 5 ПЪТИ. Така всички участници преминават през върховете на ПЕНТАГРАМА.

Ето видео за третата част от Паневритмията:

<https://www.youtube.com/watch?v=moQw1EQ7TVQ&t=1s>

ПРЕПОРЪКИ: По време на ФИГУРАТА „МАРШ - НАПРЕД“ групата с радиално движение се премества в пространството, като всяка от двойките се движи по своята концентрична окръжност в посока обратна на часовниковата стрелка. При това продължително (16 такта) действие дясностоящите двойки правят по - големи стъпки от лявостоящите, тъй като описват по - големи дъги. МАРШЪТ се изпълнява пет пъти при различна позиция на двойките в групата.

В случай че ЛЯВАТА „РЪКА“ е изпуснала връзката с Центъра при „СЪБИРАНЕ НА ПЕНТАГРАМА“, с което се променя ориентацията на групата, то в МАРША първият в двойката „ГЛАВА“ може да коригира грешката, като държи правилната посока, защото отговаря за движението на групата.

Тук отново е разрешено въртенето на главата, защото равняването между участниците е решаващо за получаване на радиалното движение.

Хоризонталното движение (отваряне и затваряне) на горните крайници, което се прави във всеки „ПЕНТАГРАМ“ за 40 такта, се заменя с издигането им успоредни пред тялото до вертикално положение и дъгообразно им сваляне от двете страни на тялото.

От една страна, значително по - обемните движения на горните крайници трябва да се разпределят в музиката (всяко движение е за 1/2 такт), а заедно с това да се синхронизират с движенията на долните крайници (издигане на десния крак и сваляне на левия).

Изпълнението на тази фигура изисква още по - голяма концентрация на вниманието, защото в стремежа да се владее свалянето на ръцете се изпуска контролът върху движението на краката. При това се нарушава симетричността на стъпките и често лявата стъпка при МАРША става по - малка от дясната.

Нужно е всеки изпълнител да съчетае движенията на долните с горните си крайници, а заедно с това да синхронизира своите движения с тези на останалите в групата. Добавя се и регулирането на размера на стъпките, в зависимост от промяната на мястото в редицата при петкратното изпълнение на МАРША. Изключително сложни са задачите в тази фигура.

Значителната активност в горната част на тялото, съчетана с непрекъснато движение на краката, е голямо натоварване за цялото тяло. Макар широките движения на горните крайници да създават усещането за разтоварване, облекчение и свобода, поради голямата скорост, те са натоварващи. Горните крайници трябва да се движат контролирано и овладяно въпреки високата скорост и широтата на движението, а изпълнителят трябва да излъчва организираност, спокойствие и увереност.

Методически правилно е предвидено с МАРША (за 16 такта) раменете да се разтоварят след продължителното (за 40 такта) натоварване на горните крайници от постоянното поддържане на високата позиция (хоризонтално встрани).

Освен това при изпълнението се получава затопляне на тялото от активиране на кръвообръщението.

Изпълнението на МАРША изисква поддържане на **успоредността (неспазването е затворена позиция противоречаща на посланията в текста) между горните крайници** (много лесно се получава, ако са добре обтегнати) при издигането им пред тялото до вертикално положение и свалянето им точно встрани (покрай тялото). Нужно е добро владение на горните крайници, защото въпреки голямата амплитуда и скорост на движение тук също важат изискванията за плавност и за точност на изпълнението.

Много често поради умората в раменете се наблюдава приближаване на горните крайници при издигането им пред тялото. За участниците във втората

редица това се обяснява с притеснението, че нямат достатъчно място за движението и инстинктивно те събират ръцете.

Паневритмията изработва мярка, критерий у изпълнителите, защото според езика на движението успоредността между горните крайници е характеристика за нито отворен, нито затворен човек.

Освен това горните крайници очертават личното пространство на всеки участник напред, нагоре и встрани. Така в МАРША поддържането на разстоянието от двете ръце между двойките и една ръка между редиците, както и спазването на радиалността при движението, са критерии за зачитането и съобразяването с личното пространство на всеки участник и за приемането му в групата. Вторите в двойките развиват уменията да следват партньора, което освен приемане е заявка за партньорство.

ОБОБЩЕНИЕ: Дългогодишните ни наблюдения, докато се изучава ТРЕТАТА ЧАСТ на Паневритмията (свързано е с продължителна групова работа), показва, че се минава през различни етапи. Например: човекът, който е в ролята на „ГЛАВА“, се приема от останалите в групата като заплаха. Наблюдава се битка за надмощие от левите двойки. Те не се съобразяват с Центъра (нарушена е радиалността), оспорват властта на „ГЛАВАТА“ и започва надбягване. Левите се движат с по - малки крачки и имат повече мощ, а за десните, поради голямата дъга, по която се движат, съревнованието е невъзможно. От друга страна, малките стъпки изваждат неконтролираните емоции, левите двойки се чувстват притеснени и изоставят десните. „ГЛАВАТА“ вече не може да реализира ангажмента си за регулиране на цялото чрез съчетаването на дясното с лявото.

Според изискванията „ГЛАВАТА“ е отговорна за общото представяне, без да демонстрира власт и надмощие. Тя предприема адекватни действия, за да се реализира фигурата (ПЕНТАГРАМА), което е смисълът на управлението. Съчетаването е водещ принцип, защото в Паневритмията противопоставянето е изключено.

„ГЛАВАТА“ може да управлява, ако останалите приемат нейното управление и се съобразяват с нея. Процесът е двустранен. Неслучайно в „ПЕНТАГРАМ“ непрекъснато се променят ролята на всяка двойка - 1 път трябва да управлява, а 4 пъти да я управляват.

Затова можем да твърдим, че „ПЕНТАГРАМ“ изработва **търпение** при заемането на позициите ЛЯВА „РЪКА“ и ЛЯВ „КРАК“, **отговорност** при позицията „ГЛАВА“ и **мобилност, адаптивност** при позициите ДЯСНА „РЪКА“ и ДЕСЕН „КРАК“.

Много интересни са посланията на текста в третата част на Паневритмията. Те се предхождат от: В упр. „Евера“ - „...Слънцето грей, праща веселие по цялата земя... дава **радост, мир и красота.**“;

В упр. „Скачане” - „...**С мир, любов и светлина** всичко расте в красота и ни носи мъдростта”;

В упр. „Тъкане” - „...**Нека мир и любов в сърца ни да царува, доброта, милосърдие** в нази да живеят./ **Светлина и веселие навред да грей.**”;

В упр. „Стъпка по стъпка” - „**Стъпка по стъпка** ето ний вървим към новия живот. **Чертаем светли бъднини за нас и цял човешки род...Мисли красиви вредом посяваме. Любов в света да победи.**”;

В „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ” - „...**В нашата земя нов живот кога изгрее, всичко живо ще запее за слънцето. В знание, любов и свобода всеки ще живее...Ти си ме, мамо, с чисто сърце родила, да обичам всичко живо в цялата Вселена.**”

В „ПЕНТАГРАМ” посланиците на „Нашата земя”, отворени към Вселената, решителни, знаещи, любящи, свободни, можещи да работят заедно, озарени от новия живот, идват да донесат на Земята промяната. Тя е определена като царски дар, осигуряващ „**радост, мир, любов, светлина, жива красота и свобода за всички разумни души**”. Много точно е заявено, че този благ дар могат да ползват само разумните души. Защото това са придобивки, които трябва разумно да се ценят, съхранят, развиват и обогатяват.

С „**Ний сме слънчеви лъчи на любовта, дошли в света**” пратениците се легитимират и категорично заявяват своята мисия „**зло да победим, мир да въдворим**”. Обявяват и средствата, с които ще го постигнат „**Със благост, светлина, нежна любов нов живот на милостта в света да въдворим.**” Но кой е в състояние да се противопостави на злото? Само личностите, които са развили умения и качества, формирали са нужната готовност да действат според условията, съзнанието им е разширено, отворени са за знанието от Слънцето и са станали разумни души.

Безспорно става дума за човешкия свят, където злото царува. За първи път в текстовете се появява понятието „зло”, без ясно да се определят неговите характеристики. През цялата Паневритмия се прокарва тънката нишка за липсващото в човешкия свят заедно с провокацията да бъде потърсено в хармонията и красотата на природата, в отношението на слънцето към човека, в отношенията между земята и слънцето, във взаимната подкрепа при общата игра и преживяванията, за да може чрез стремежа към знание, усъвършенстване и развитие в „Нашата земя” („СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ”) да се очертае ясната перспектива на хармонията във Вселената. Така, без да се конкретизира, се очертава разбирането за зло - отсъствието на обич, радост, любов, нежност, доброта, милосърдие, мъдрост, свобода, светлина, съвместна дейност. От наблюденията при дългогодишната преподавателска работа можем да изведем следното виждане за зло. Възрастните, които сме обучавали, се справят с натрупаните негативи в продължителния си живот (средната възраст е 60 год.), възвръщат самочувствието си и желанието за живот. Тялото им оздравява. Така те транс-

формират злото в своя живот. При децата обучението по Паневритмия им помага да се ориентират и да намерят моделите на отношения и на поведение, които да удовлетворят потребностите им, да им осигурят реална самооценка и да подпомогнат реализацията им. Това обяснява успешното им преминаване през пубертета и тийнейджерската възраст. Те успяват да трансформират влиянията на околната средата или успяват да се справят със злото, защото нямат потребност от пушене, алкохол и наркотици.

Това е изключително актуална тема при съвременното развитие на обществото и обществените отношения, където: доминират консуматорското поведение (разрушително по своята същност) и агресията в отношенията и във възпитанието на децата; липсват обществен морал и положителни модели на поведение; наблюдава се подмяна на ценностите на човека.

Прави впечатление употребата за първи път на „**нов живот на милостта**“. Качеството милост можем да определим като по - висше от съпричастност, съчувствие, любов, обич. Защото в него отношението вече е ангажираност към другия, другите. Излиза се от рамките на личното благополучие, защото другият е важен и значим. Загрижеността е на преден план. Това кореспондира със значимостта на всяко живо същество в цялата Вселена и с ангажимента „*добре да светя на душите*“ в „Ти си ме, мамо“ на „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“.

Ето я и аналогията с колективната работа в „ПЕНТАГРАМ“. Тук всеки участник е значим, защото от неговата работа за цялото зависи правилността на фигурата и свързването с промяната, която носи текста.

А работата за цялото, фундаментално заложена в „ПЕНТАГРАМ“, е закодирана в човешкото тяло. Всяка клетка знае мястото си и изпълнява задълженията си без противопоставяне, като дава всичко за тялото, за цялото. Законът на здравето е законът на цялото.

При изследване въздействието на музиката от Паневритмията (думата означава – „космичен висш ритъм“) се установи, че клетката в човешкото тяло припознава космическия ритъм в музиката. В резултат се включва саморегулацият механизъм в тялото, като енергия от здравите органи се насочва към болния орган. Започват процеси на оздравяване. Ето едно доказателство как тялото (цялото) се грижи за клетката (частите си).

Затова твърдим (наблюденията го потвърждават), че **Паневритмията изгражда здраве, а не воюва с болестите.**

Оттук и следващата взаимовръзка. Както клетката се отнася към цялото (тялото), така трябва да се отнасяме към Земята, към Слънцето (израз на Космоса) и Вселената - Цялото. Тази идея се прокарва в Паневритмията. Отношението към природата в Първата част, през отношението към Слънцето и отварянето към Вселената в „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ достига до своя финал в „ПЕНТАГРАМ“ - Цялото се грижи за частите. Въдворяването на вселенската хармония на

Земята („*Ето веч идем ний..*”- тук и сега) е възможно да се реализира само от личностите с разширено съзнание, притежаващи нужните качества и умения, които във физически план са свързани с плавност в движенията, владеене на тялото и контрол върху емоциите при всички условия. Ето го слънцето!

Нека видим как заложените в текста идеи кореспондират с хореографията в „ПЕНТАГРАМ”.

При „*Ето веч идем ний светлозарни лъчи*” започва разгъването на ПЕНТАГРАМА и се очертават първите две точки. „КРАКАТА” спират на място. Маршовото движение е израз на мощното разгръщане на действието към промяна. „КРАКАТА” са активните в подготовката (*идем ний*).

При „*царски дар носим благ, радост, мир и любов*” се оформят още две точки от фигурата. „РЪЦЕТЕ” спират на място. Логично е на „РЪЦЕТЕ” да се падне задачата да донесат свързаните със сърцето емоции и чувства.

При „*Светлина и жива красота, свобода*” фигурата е готова. „ГЛАВАТА” достига своят връх. На нея са отредени представите и възприятията. В „*Ти си ме, мамо*” красотата се изявява чрез ума, чрез мисълта.

При „*за всичките разумни души*” се оформя правилният пентаграм и се изравняват разстоянията между върховете му. Гарантирана е равнопоставеността.

При „*Ний сме слънчеви лъчи на любовта, дошли в света зло да победим мир да въдворим*” започнат да текат процесите във фигурата. Петимата участници се разминават без опасност от сблъсък, защото всичко е точно премерено и осигурено. Това са първите участници в двойките (те са носителите на мъжкия принцип). На мъжа, на мисълта се отрежда подготовката и реализирането на промяната. Първите са активните и могат да носят цялата отговорност.

При „*Със благост, светлина, нежна любов нов живот на милостта в света да въдворим*” се разминават вторите в двойките. Подкрепящата им роля отговаря на вестителските им задачи. Вторите в двойката са носителите на женския принцип. С жената, със сърцето се свързват благостта, нежната любов, милостта и търпението за реализиране на промяната.

За утвърждаване на целите на мисията започва събирането на ПЕНТАГРАМА, а с МАРША категорично се обявява: „*Ето веч идем ний, светлозарни лъчи; царски дар носим благ, радост, мир и любов. Светлина и жива красота, свобода за всичките разумни души*”, което при повторението звучи по различен начин.

Защо Авторът решава всяка двойка да мине през петте позиции? Всяка позиция превръща изпълнителя в справящ се, пълноценен, мобилен, а не универсален. Положението, ситуацията не са от значение, защото са налице адекватна преценка, реална самооценка и добра адаптивност.

Животът тече както позициите в Пентаграма - движиш се с малки и големи стъпки, подкрепяш, управляваш, съчетаваш полюсите (крайните позиции) и проявиш уменията си според условията. Най - важното е да помниш, че си част от Цялото.

Глобалната концепция в „ПЕНТАГРАМ“ свързва мащабното радиално движение (променящата се стъпка, съчетана с обемното и с голяма амплитуда движение на горните крайници) за реализирането на сложната, пространствена фигура във физически план с решителността за промяна и ангажираността на отворените към Вселената личности в емоционален план. Затова МАРШЪТ е финал на всяка композиция.

Ако потърсим някаква закономерност при натоварването в трите части на Паневритмията, в първата част то е най - голямо при „Първият ден на пролетта“ (1-10 упражнение) с продължителност от 6, 38 мин. Във втората част „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ най - натоварващи са първите три движения с продължителност - 2,09 мин. В „ПЕНТАГРАМ“ натоварването е по време на цялата част с обща продължителност от 7,40 мин. или всяко от петте изпълнения е за 1,32 мин.

Освен това при първите 10 упражнения се изпълняват 323 движения за същия брой тактове или 0,82 движения в минута. Докато в „ПЕНТАГРАМ“ интензивността е значително по-голяма, защото за 280 такта се изпълняват 560 движения или 1,22 движения в минута. Усещането за много по - голяма продължителност при „ПЕНТАГРАМ“ се обяснява с по - голямата активност.

Интересни са закономерностите от гледна точка на технологията на танцуване, поддържането на нужната концентрация на вниманието и владенето на движенията на тялото.

В ПЪРВАТА ЧАСТ задачите са: изработване на изправена стойка на тялото (осигурява се стабилността); радиално движение по окръжност (работи се за пространственото ориентиране); съчетаване движенията на горните и долните крайници; синхронизиране на дясното с лявото; преминаване от движение в движение и от ритъм в ритъм; постигане на плавност при нанасянето на движенията в музиката; синхрон и съобразяване с партньора в двойката; изграждане на умения за запазване на радиуса при движението и извършване на нужната групова корекция в паузите между упражненията.

Движенията в „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ са концентрирани в краката, като се съчетават два типа движения (вертикална пулсация от пружиниране върху единия крак и рисуване с другия при обтягане на пръсти, глезен и коляно) в бързия 7/16 ритъм на ръченицата. При това плавността е комбинирана с отлична координация и контрол върху амплитудата на движенията, за да се получи прецизност, лекота и красота на изпълнението. Бързината на движение изработва максимална концентрация и изключително владение на тялото при танцуването по права линия напред и назад. Редуват се голям размах на горните крайници с

голям размах на долните крайници и се достига до прибиране на движенията и организиране на цялото тяло. А обикалянето формира умение за непрекъснато равняване с останалите, за да се добави очертаване на пространствена фигура (окръжност) без опорни точки (ориентир). Правилността на цялата композиция зависи от личната преценка на всеки участник. Затова „СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ“ работи за: адекватността на преценката, ориентацията и съобразяването с другите.

Ако в „ПЕНТАГРАМ“ радиалното ходене спомага за пространственото позициониране на групата от изпълнители, то акцентът е върху движенията на горните крайници в маршовия 2/4 ритъм. Заедно с голямата активност в горните крайници тук се развиват уменията за ориентиране при построяването на големи пространствени фигури.

В ПЪРВАТА ЧАСТ от Паневритмията участниците се равняват само с партньора си в двойката, като запазват правилността на кръга, по който се движат. В „ПЕНТАГРАМ“ двойката е неделимо цяло, което трябва да се съобразява с останалите двойки в групата. А при реализирането на пространствената фигура вече се равняват помежду си две, три, четири, пет двойки от групата.

Следователно ако в Първата част е важна ролята на двойката (като част от целия кръг), то в третата част - „ПЕНТАГРАМ“, изпълнението вече зависи от придобитите качества и умения на изпълнителите във всяка двойка, а партньорството и равнопоставеността са решаващи. Затова третата част в Паневритмията е демонстрация на: дисциплина, владение на вътрешните състояния, баланс, спокойствие, увереност, психическа устойчивост според условията и готовност за работа в екип.

В заключение можем да изведем следните твърдения:

ПАНЕВРИТМИЯТА ФОРМИРА НОВ ЕЗИК НА ТЯЛОТО, НОСЕЩ ПОСЛАНИЕТО „АЗ МОГА, СПРАВЯМ СЕ, РАЗВИВАМ СЕ“.

ПАНЕВРИТМИЯТА ИЗГРАЖДА МОРАЛ И ВЪТРЕШНИ КРИТЕРИИ, КАТО ПРЕДЛАГА МОДЕЛ НА ПОВЕДЕНИЕ И ОБЩУВАНЕ, КОЙТО УСПЕШНО МОЖЕ ДА СЕ ПРОЕКТИРА (ПРЕНЕСЕ) В РЕАЛНИЯ ЖИВОТ.

ПАНЕВРИТМИЯТА ИЗГРАЖДА ЗДРАВЯ, УСПЯВАЩИЯ, ПАРТНИРАЩИЯ ЧОВЕК.

ПЪТЕВОДИТЕЛ ЗА ИЗУЧАВАНЕ ПАНЕВРИТМИЯТА НА ПЕТЪР ДЪНОВ, 2019 г.

Учебно помагало

Приложения:

Паневритмия: Движения и музика © Петър Дънов (Беинса Дуно)

Текст: © Петър Дънов (Беинса Дуно)- I част, упр.14,15,16 и II част,

© Асинета (Олга Славчева) – I и III част с корекции от Петър Дънов (Беинса Дуно)

Музикален запис на Паневритмията

Видео с изпълнението на упражненията от Паневритмията

Автори:

© д-р Антоанета Янкова, инж. Красимира Ламбова

Издател:

© Институт за изследване и прилагане на Паневритмията, 2019

Трето българско издание

Печатни коли 23

Формат 182/257;

Печат „Полиграф- Юг”- Хасково

ISBN- 978-954-90922-7-1

Цена: 17,50 лв.