



Раневритмия
песни на хармоничните
движения

*Музика и движения
от Учителя*

УЧИТЕЛЯ

ПАНЕВРИТМИЯ

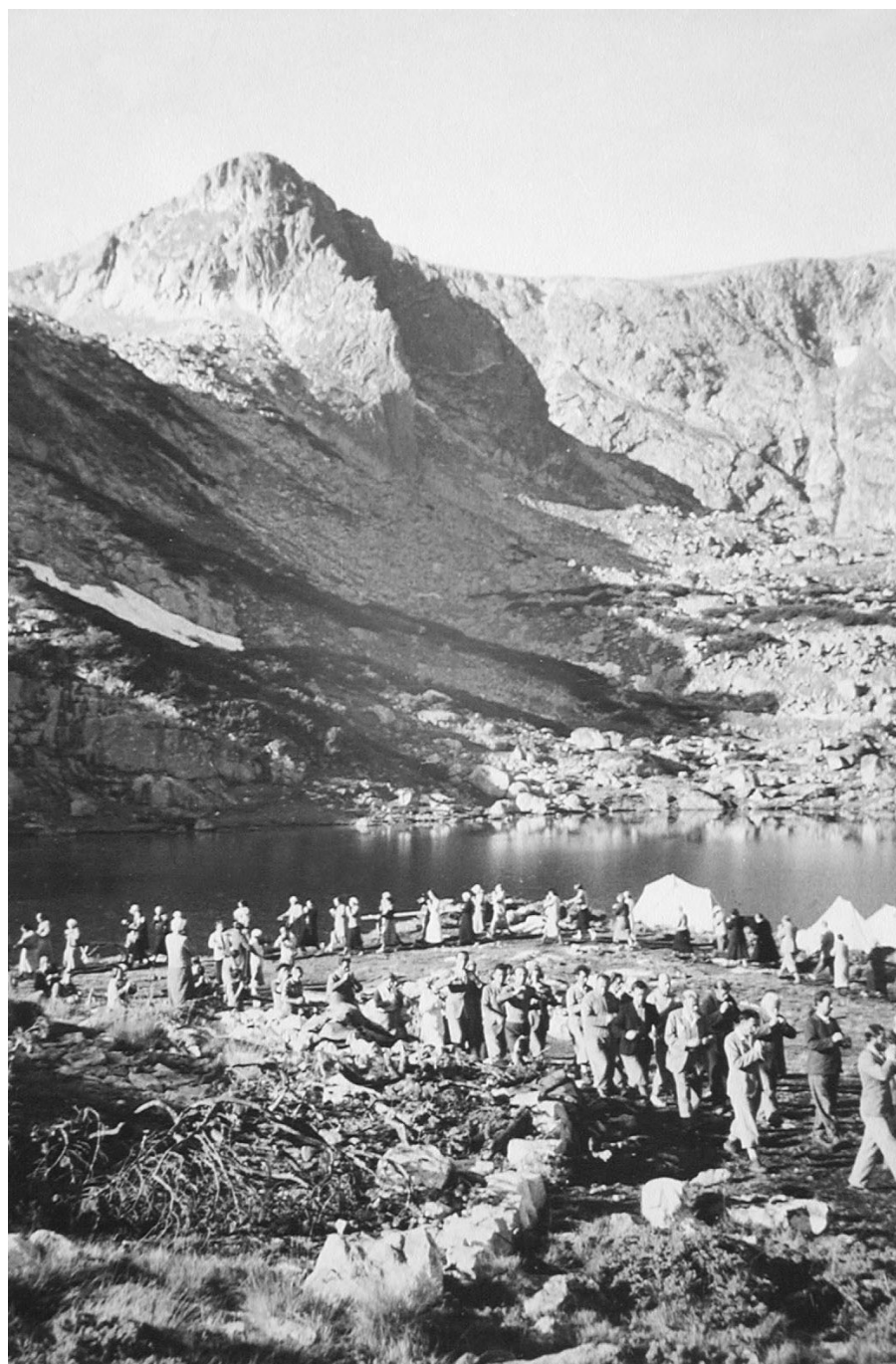
© Издателство „Бяло Братство“
ISBN 978-954-744-338-9

ПАНЕВРИТМИЯ

ПЕСНИ НА ХАРМОНИЧНИТЕ
ДВИЖЕНИЯ

МУЗИКА И ДВИЖЕНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ

София
2018



Съдържание

Предговор	7
1. Пробуждане.....	12
2. Примирение	13
3. Даване	14
4. Възлизане.....	15
5. Дигане	16
6. Отваряне	17
7. Освобождение	17
8. Пляскане.....	19
9. Чистене	20
10. Летене.....	21
11. Евера.....	22
12. Скачане	24
13. Тъкане.....	25
14. Мисли.....	27
15. Аум.....	28
16. Изгрява Слънцето	29
17. Квадрат	30
18. Красота 19. Подвижност	32
20. Побеждаване	34
21. Радостта на Земята	36
22. Запознаване	38
23. Хубав ден.....	39
24. Колко сме доволни.....	41
25. Стъпка по стъпка	45
26. На ранина.....	47
27. Дишане	48
Слънчеви лъчи.....	50
Пентаграм	54

*Всемирното хармонично движение
на цялото Битие е Паневритмия.
Движенията на Паневритмията
са взети от природата,
от целия всемир
и са в хармония
с космичния ритъм.*

Учителя

Предговор

Паневритмията е двигателна активност за свободното време, която съчетава грижата както за физическото и психичното състояние на човека, така и за неговите духовни потребности. Тя е не само красива система от гимнастически упражнения, изпълнявани групово на музика. Тя е също общуване с красотата на природата, сближаване с музиката и поезията, средство за разширяване на социалните контакти и умения, път за себеизразяване и себепознание, както и философия, която учи човека да уважава и обича живота и да се превърне в съзнателен творец на своята съдба.

Паневритмията е великолепна психофизическа и духовна практика, която с право може да се нарече гениално дете на българския дух. Затова преди да е изминал дори един век от нейното създаване, тя се разпространява по цялото земно кълбо, въпреки всички исторически перипетии, през които в този период преминават страната ни и света.

Днес паневритмията не само че се практикува на петте континента, но се изследва научно и намира все повече привърженици по целия свят. Ние знаем, че тя ще продължава да привлича все повече хора, защото е удивително достъпна, изпълнена с оживотворяващо изкуство, с наука за човека и красота, които носят безценни богатства на практикуващите я. Доказано е, че заниманията с паневритмия повлияват благотворно човека на физическо, психично и социално ниво като му носят радост, вътрешен мир, устойчивост на стрес, самочувствие, удовлетворение, повече щастие и пълноценно здраве.¹

Паневритмията е много привлекателна, защото е в синхрон с най-новите търсения и тенденции в развитието на днешното човечеството. Тя е гениално работещ инструмент за себепознание, развитие на висшите човешки способности и таланти, за лечение и духовно израстване. И всичко това се постига чрез естествени и доказано мощни

средства за трансформация на цялостния човек като: музика, хармонично движение, слово, концентрирана мисъл, осъзната групова дейност, дълбока и човеколюбива философия, себепознание и пълноценен контакт с природата.

Преди не по-малко от 96 години в България големият български духовен учител Петър Дънов (Беинса Дуно) започва да работи за създаването на паневритмията, което продължава около 20 години.

Музиката на паневритмията се ражда първа, изпълнена на цигулката на своя автор, а по-късно е записана от негови талантиливи ученици – музиканти, и най-вече от Асен Арнаудов, станал по-късно преподавател по арфа в Националната музикална академия „Проф. П. Владигеров“. Музиката на паневритмията, която е неин основополагащ и централен елемент, е публикувана като нотен текст за първи път през 1938 г. в София – българския град, носещ името „мъдрост“.

През 1941 година, отново в София, е публикувана книгата „Паневритмия – разумна обмяна със силите на живата природа“, в която за първи път към инструменталното изпълнение са добавени текстовете на песните на паневритмията. Това превръща паневритмията в практика, която хармонизира и лекува човека както чрез слушане на музика и движение в синхрон с нея, така и чрез пеене и възвисяване на мисълта със силата на словото. Учителя Беинса Дуно е автор на цялата музика и движенията, както и на няколко от текстовете на песните на паневритмията. Написването на текстовете на останалите паневритмични песни той възлага на талантиливи свои ученици като поетесата Олга Славчева и музикантката и учителка Весела Несторова.

Съвременните учени, изследващи музиката и текстовете на паневритмията, намират, че тя може да се нарече арттерапия и психотерапия в широк смисъл. Доц. Станка

Михалкова посочва, че в текста на паневритмичните песни са заложени много позитивни програми, които подобряват психичното състояние в момента на изпълнението. От друга страна, по време на играта се извършва активна умствена дейност при свързване на съдържанието на песните с миналия опит на човека и активиране на волевите процеси за ново, действено отношение към живота. Михалкова обобщава, че паневритмията развива позитивното начало у човека, а заложените позитивни нагласи стават дълбоко вътрешно притежание и програми за успешно справяне с трудностите в живота.²

Даниела Найденова смята, че „светът на паневритмията” създава възможност да се съхрани „творческото светосещане и творческото преоткриване на всемира“.³ Същата авторка разглежда паневритмията като музикотерапия и я определя като активна (пеене) и пасивна (слушане) музикотерапия и арттерапия: „Много музикотерапевти работят със създаване на конкретни песни. В паневритмията авторът е направил точно това. Нещо повече – той е навлязъл в пространството на музикотерапията и драмата, където се разиграват цели приказки и сюжети. Танцуването на паневритмия е участие в грандиозен спектакъл с дълбока драматургична линия”.⁴

Даниела Анчева установява, че в текста на песните на паневритмията с най-голяма честота са думите за светлина или положително чувство. В този текст присъстват 273 думи, свързани със светлината, и 270 думи за положителни чувства (с повторенията им).⁵ На базата на това Червенкова посочва, че през около 60-те минути чисто време при едно изпълнение на паневритмията средно на всеки 7 секунди в началото на деня си, играещият паневритмия слуша или пее за светлина или положително чувство. Тази особеност на стиховете от паневритмичните песни има силно позитивно влияние върху психиката на практикуващите паневритмия.⁶

Анчева отбелязва, че природните картини са преобладаваща част от текстовете на паневритмията. Текстът, отнасящ се за природата, съдържа думи и изрази, изграждащи представата, че светът е едно цяло и че е „одухотворен – той се събужда, радва се, в него има радост. Нашето отношение към него е позитивно – ние сме доволни, че живеем в света, и дори в неволя и в беда за нас той е хубав. Забележителни са двете заповедни форми за отношение към света: радвай се на света и помагай на света. Освен това, може да проследим визията за бъдещето на света – в него да има любов и милост”. Според авторката текстът на песните на паневритмията помага за идентификацията на аз-а като част от малка общност и развива усещане за съпричастност към тази общност и дейността ѝ. Анчева отбелязва, че в текста на паневритмията има и три послания за глобална съпричастност – за светло бъдеще на цялото човечество, за братство и любов между хората, за мир, свобода, красота, радост и любов за всички разумни души.⁷

Талантливата музикантка и цигуларка Йоана Стратева споделя: „В музиката на паневритмията има нещо много възшебно. Всяка музика, която ние слушаме или пеем постоянно, тя ни омръзва. А паневритмията има една невероятна свежест. Тя винаги звучи свежо – толкова години я повтаряме ежедневно (в пролетно-есенния сезон), и не ни омръзва. Има нещо неизчерпаемо, има нещо възшебно в тази музика. За дълбочината на великите неща, човек не може да си даде сметка веднага. Така е и с великите произведения на класическата музика“.⁸

Вярваме, че чрез настоящето издание, тези, които се запознават за първи път с паневритмията, ще бъдат улеснени да научат и изпълняват нейната музика. Така повече хора ще усетят лично нейната обновителна сила и ще се радват на живот, изпълнен с повече красота и хармония.

В своето творчество мъдрият автор на паневритмията говори изключително много върху музиката и нейното възпитателно, оздравително и развиващо цялостния човек влияние. В своя лекция от 1933 г., наречена „Влияние на музиката“, той казва:

„Който пее, малко боледува. Ако заболее, лесно се лекува. В това отношение музиката е добро лечебно средство. Който пее, по-добре мисли. Доказано е, че музикалното чувство е добре развито във всички поети, художници, философи. Като ви наблюдавам, виждам, че музикалното чувство не е еднакво развито у всички. За да го развиете, пейте и като здрави, и като болни; и като разположени, и като неразположени. Така ще развивате и волята си. Не е лесно да те боли счупеният крак и да пееш. Герой трябва да бъдеш. Вие се страхувате да пеете, да не вземете фалшиви тонове. Пейте у дома си, когато сте сами. Кой ще ви слуша? Важно е да се упражнявате. Ангелите пеят хубаво, но те са се упражнявали хиляди години. – „Нямаме условия.“ – Къде ще намерите условията, в музикалната академия ли? И това ще бъде, но първо се иска предварителна подготовка. После ще ви приемат в музикалната академия. Пейте, за да развивате и мисълта си. Всеки трябва да пее, като условие за подобряване на здравето. Пейте колкото може повече.“

Пожелаваме Ви приятни и вдъхновяващи часове и години с великолепните музика и песни на паневритмията!

Доц. Людмила Червенкова

1. Пробуждане*


Allegro moderato



Пър - ви-ят ден на про - лет - та, пър - ви-ят



ден на ра - дост - та, пър - ви-ят ден на



лю - бов - та но - сят си - ла и жи -



вот, но - сят си - ла и жи - вот.

Първият ден на пролетта,
първият ден на радостта,
първият ден на любовта
носят сила и живот,
носят сила и живот. } 2

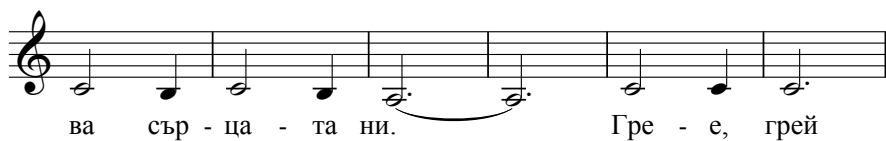
* Музиката на упражнения от №1 до №10 се изпълнява без прекъсване

2. Примирение



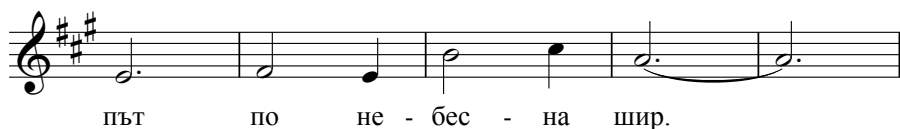
И оживява, и ни буди със любов.
Ставайте от сън, деца!
Пролет мила веч дойде.
Цялата природа пее;
Слънце топло вече грей.
Носи цветя и плодове,
носи песни и игри.

3. Даване



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

4. Възлизане



Бляскави звезди-брианти
светли сказания мълвят.
Грее чистата луна,
безспир лети по своя път
по небесна шир.

5. Дигане

Си - ла и ра - дост, мла - дост и

The first line of musical notation is in treble clef, key of A major (three sharps), and 3/4 time. It consists of four measures. The first measure has a dotted quarter note on G4, followed by an eighth note on A4, and a quarter note on B4. The second measure has a quarter note on C5, followed by a quarter note on B4, and a quarter note on A4. The third measure has a dotted quarter note on G4, followed by an eighth note on A4, and a quarter note on B4. The fourth measure has a quarter note on C5, followed by a quarter note on B4, and a quarter note on A4. There are dashed lines above the first and third measures, indicating a slur or breath mark.

о - бич Слън - це - то но - си и вдъх - но -

The second line of musical notation is in treble clef, key of A major, and 3/4 time. It consists of four measures. The first measure has a quarter note on G4, followed by a quarter note on A4, and a quarter note on B4. The second measure has a quarter note on C5, followed by a quarter note on B4, and a quarter note on A4. The third measure has a dotted quarter note on G4, followed by an eighth note on A4, and a quarter note on B4. The fourth measure has a quarter note on C5, followed by a quarter note on B4, and a quarter note on A4. There is a dashed line above the second measure, indicating a slur or breath mark.

вя - ва, и въз - раст - ва в'кра - со - та.

The third line of musical notation is in treble clef, key of A major, and 3/4 time. It consists of four measures. The first measure has a quarter note on G4, followed by a quarter note on A4, and a quarter note on B4. The second measure has a quarter note on C5, followed by a quarter note on B4, and a quarter note on A4. The third measure has a dotted quarter note on G4, followed by an eighth note on A4, and a quarter note on B4. The fourth measure has a quarter note on C5, followed by a quarter note on B4, and a quarter note on A4. The line ends with a double bar line and repeat dots.

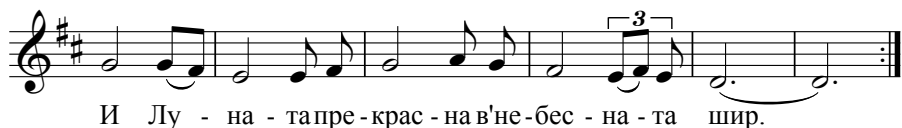
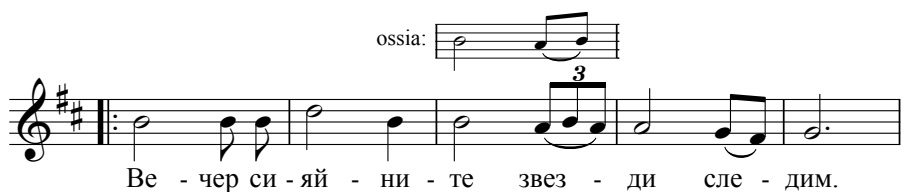
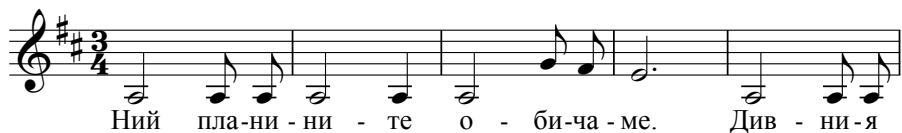
Сила и радост,
младост и обич
Слънцето носи
и вдъхновява,
и възраства в красота. } 2

6. Отваряне



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

7. Освобождение



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

8. Пляскане



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

9. Чистене

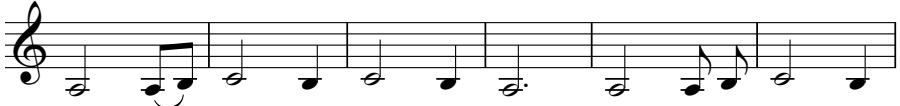
Пър - ви-ят ден на про - лет - та, пър - ви-ят
ден на ра - дост - та, пър - ви-ят ден на
лю - бов - та но - сят си - ла и жи -
вот, но - сят си - ла и жи - вот.

Първият ден на пролетта,
първият ден на радостта,
първият ден на любовта
носят сила и живот,
носят сила и живот. } 2

10. Летене



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



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



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



че я слън - це топ - ло грей и лъ - чи о -



бил - но лей. Всич - ко рад - ва се и пей.

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

11. Евера

Allegretto

Слън-це-то грей, га-ли с'лъ - чи цве - тен - ца и тре-
ви и нас. На ра - ни - на въз - тор - же -
но иг - ра - ем ний. Въз-дух бла - го - дат,
птич - ки хвър - кат ве - се - ло над нас.
При - ро - да - та си - я - е ця - ла в'кра - со -
та. Рос - на тре - ви - ца блес - на - ла в'ел - маз.
Цве - тя - та ле - ят а - ро - мат.
Слън - це - то грей, пра - ща ве - се - ли - е по ця - ла -
та зе - мя. Це - ли - я мир съ - буж - да, ви - ка

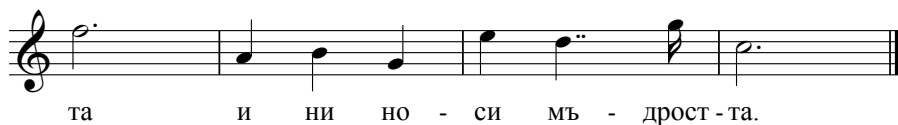
със лю-бов. Вли-ва ни жи-вот,
 да-ва ра-дост, мир и кра-со-та.
 За-ляз-ва то, но веч-но се я-вя-ва пак.
 Блес-ти, из-пра-ща жи-ва свет-ли-на,
 слу-жи-тел мил на благ Ба-ща.

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

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

12. Скачане

Maestoso



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

13. Тъкане

Andante



Все - киден, все - ки час, вся - ко - я ми - ну - та



ний сно-вем и тъ-чем най-кра - си - ви мис - ли,



и жи-вот свят и чист във ду - ши - те вли - ва - ме.



Не - ка мир и лю-бов в'сър - ца ни да ца - ру - ва,



доб - ро - та, ми - ло - сър - дие в'на - зи да жи - вей.



Свет-ли - на и ве - се - ли - е на-вред да греј.



Цве-ген - ца - та а - ро - мат сла - до - стен пи - ле - ят,



пти-чки - те в'не - бес - на шир чу - ру - ли - кат, пе - ят.



И дъж-де - ца ро - мо - ли над ни - ви и ли - ва - ди.



Тъй и ний все - ки ден, вся - ко - я ми - ну - та



ще ра - бо-тим, ще рас-тем и доб-ро ще се - ем,



и в'ду-ши-те си кра-си-ви мис-ли ни - е да втъ-чем.

Всеки ден, всеки час, всякоя минута
ний сновем и тъчем най-красиви мисли,
и живот свят и чист
във душите вливаме.

Нека мир и любов в сърца ни да царува,
доброта, милосърдие в нази да живей. } 2
Светлина и веселие навред да грей.

Цветенцата аромат сладостен пилеят,
птичките в небесна шир
чуруликат, пеят.

И дъждеца ромоли над ниви и ливади.
Тъй и ний всеки ден, всякоя минута
ще работим, ще растем и добро ще сеем,
и в душите си красиви мисли ние да втъчем.

14. Мисли

Adagio

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

Allegretto (♩ = ♪)

Све - 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.

Мислї, право мислї.
Мислї, право мислї.
Свещени мисли за живота ти крепи. } 2
Свещени мисли за живота ти крепи. }
Крепи, крепи, крепи. } 2
Свещени мисли за живота ти крепи. }

15. Аум

Andante sostenuto

А - ум, А - ум, А - ум, Ом, Ом, Ау - мен. А - мен.

изпълнява се 4 пъти



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.

16. Изгрява Слънцето

Andante



Из - гря - ва Слън - це - то, пра - ща свет - ли - на,



но - си ра - дост за жи - во - та тя. Из - тя.

Allegretto



Си - ла жи - ва из - вор - на те - чу - ща,



си - ла жи - ва из - вор - на те - чу - ща.



Зун ме зун, зун ме зун, би - ном ту ме - то. **D.C.**

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

17. Квадрат

Allegro moderato



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

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

} 2



Всички противоречия в живота се съдържат в квадрата. Той е рационално число, а кръгът е ирационално число.

Квадратурата на кръга са условията, които съществуват в този кръг. Квадратът е онова разумното, което в дадения случай може да се използва.

Различните фигури, с които си служи геометрията, това е най-красивият, най-мистичният език, чрез който Природата говори на разумните същества.

18. Красота 19. Подвижност

Allegro



(ad lib. *rit.* - al Fine)

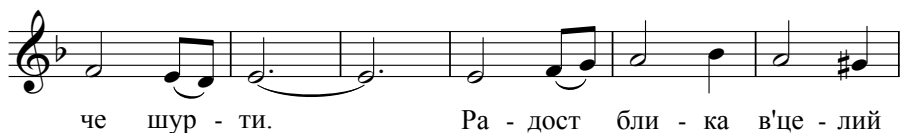




и жи - во - та вред да у - кра - ся - ват.



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



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



свет. Птич - ка ве - се - ло ле - ти.

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

20. Побеждаване

Allegro risoluto



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



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



път. Пре - гра - ди ня - ма да ни спрат.



Тъй без - спир - но ще вър - ви - ме с'вя - ра



и лю - бов в'гър - ди - те, към по - бе - ди



ще ле - ти - ме, до - кат' гле - даг ни о - чи - те.



Бод - ро вди - га - ме че - ла, сме - ло



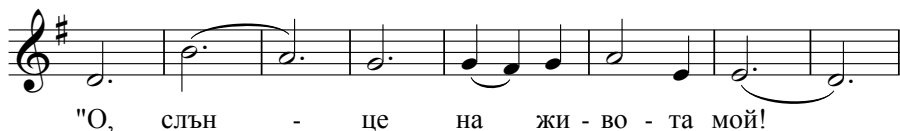
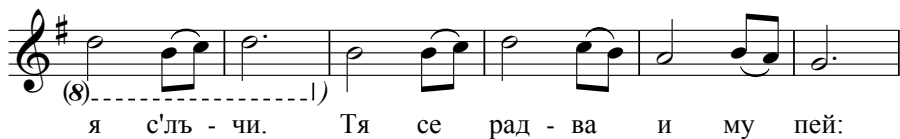
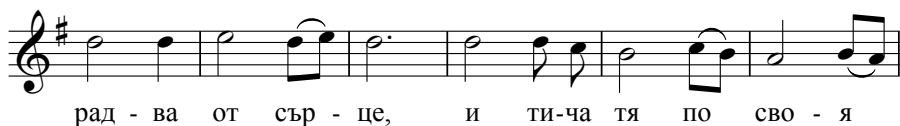
тръг - ва - ме на - пред! До - ри в'не - во - ля и бе -



Денят пристига след нощта
и радост иде след скръбта.
Вървие ний по светлий път.
Прегради няма да ни спрат.
Тъй безспирно ще вървие
с вяра и любов в гърдите,
към победи ще летиме,
докат' гледат ни очите.
Бодро вдигаме чела,
смело тръгваме напред!
Дори в неволя и беда
за нас е хубав Божий свет.
Милва ни тихият зефир.
Пеят ни птички с весел глас.
Лей се в душата еликсир
при изгрев слънце в ранен час. } 2

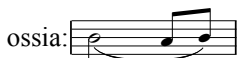
21. Радостта на Земята

Allegro





Ле - тя, ле - тя към те - бе не - прес - тан - но



и пъл - на с'ра - дост. Ре - ки те -



кат, из - во - ри бли - кат чис - ти, вър - хо - ве бе - ло -



снеж - ни във ро - зо - ви си - я - ни - я об - ли - ваш



и - зо - бил - но с'ми - лув - ки неж - ни".

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

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

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

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

22. Запознаване

Allegretto

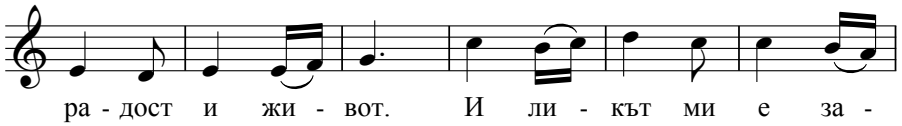
Кол-ко при - ят - но пти-чен - це пе - е и бла-го-
дат - но Слън-це-то грей. Рос-ни ли - ва - ди - те,
све-жи по - ля - ни - те, иг - ра-ем ний и пе - ем в'ра - ни -
на. Жи-во-та е кра-сив и и-зо - би - лен,
че Бог над на - зи е ми - ло - стив. **D.C.**

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

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

23. Хубав ден

Allegretto





D.C. 2 пъти, 3-ия път до Fine

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

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

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

24. Колко сме доволни

Allegretto



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



ка - то птич - ки вол - ни чуд - ни пес - ни пе - ем.



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



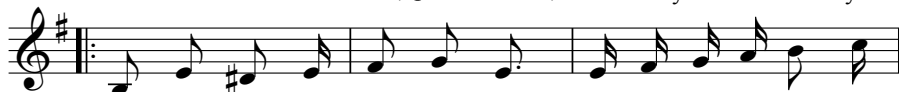
То ни бла - го - сла - вя и жи - вот ни да - ва. (D.C.)*

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

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

КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ (продължение)*

музика: Ангел Янушев



Въз - дух ди - шам бла - го - дат. Ра - дост - но о - ти - в ам



за до - ма. Ця - ла - та При - ро - да с'ме - не пей.



Слън - це - то ме жи - во грей. Мен При - ро - да - та о -



би - ча и в'жи - во - та ми по - ма - га



че - до сво - е ме на - ри - ча и ми каз - ва ду - ма



бла - га: „Ра - бо - ти, у - чи вре - ме не гу - би,



вре - ме не пи - лей, скъп жи - вот па - зи. Той е Бо - жи дар,



мил и скъ - по - цен. Ти доб - ре па - зи го все - ки час.“

* Вторият дял се свири по желание. Може да се свирят само първите четири реда на упражнението (два пъти).



А по-дир иг - ри - те ще о-ти-да да ра - бо - тя,



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



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



О - ще мал-ко ни - е тук ще си по-иг-ра - е - ме се-га.



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



през ре - чи - ца бис - тра, по пъ - те - ка чис - та.



О, во - ди - це, сла-дка, жи - ва, но-сиш ти жи - во - та нов.



Теб о - би-чам, теб жа - ду-вам, те - бе тър - ся все - ки час.



По ли - ва - ди и гра - ди - ни не-прес-тан-но ти-чаш ти.



Тъй през всич-ки - те го - ди - ни бя-гай, ти-чай и ле - ти.

D.C. al Fine

Въздух дишам благодат.
Радостно отивам за дома.
Цялата природа с мене пей.
Слънцето ме живо грей.

} 2

Хай напред, едно, две, три,
с бодри стъпки ти ходи.
Още малко ние тук
ще си поиграеме сега.

} 2

Мен природата обича
и в живота ми помага,
чедо свое ме нарича
и ми казва дума блага:

Ходи, ходи, ходи,
за водата ходи,
през речица бистра,
по пътека чиста.

} 2

"Работи, учи,
време не губи,
време не пилей,
скъп живот пази.
Той е Божи дар,
мил и скъпоцен.
Ти добре пази го всеки час."

О, водице, сладка, жива,
носиш ти живота нов.
Теб обичам, теб жадувам,
тебе търся всеки час.

А подир игрите
ще отида да работя,
време да не губя,
дор в небето слънце грей.

} 2

По ливади и градини
непрестанно тичаш ти.
Тъй през всичките години
бягай, тичай и лети.

25. Стъпка по стъпка

Allegretto



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



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



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



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



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



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



Жи-вот в'сър-ца - та ни се вли - ва, мѣд-рости лю-бов.



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



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



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



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



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



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



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

26. На ранина

Maestoso



1. Кой на ра - ни - на ста - ва да иг - рай
2. Ра - но ти ста - ни, Слън - це - то по - срещ - ни



по зе - ле - на - та тре - ва и на бис - тра - та ро - са,
и за - пей със бо - дър глас, по - и - грай си ти зав - час.



той ще бъ - де веч - но млад, здрав и ху - бав и бо - гат;
Бод - ра гим - нас - ти - ка, раз, два, три. По - дви - жи се и се спи.



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.

Музиката се изпълнява 4 пъти, двата куплета се повтарят

1. Кой на ранина става да играй (2)
по зелената трева и на бистрата роса, (2)
той ще бъде вечно млад,
здрав и хубав, и богат;
ще се учи най-добре,
няма нивга да умре.
2. Рано ти стани, Слънцето посрещни (2)
и запей със бодър глас, поиграй си ти завчас. (2)
Бодра гимнастика, раз, два, три.
Подвижи се и се спи.
Смело пак тръгни напред,
радвай се на Божий свет.

27. Дишане

а 3 пъти а 3 пъти

а 3 пъти



28. Заключително упражнение (Промисъл)

Да пребъде Божият мир и да изгрее Божията радост и
Божието веселие в нашите сърца!

(три пъти)



„Слънчеви лъчи“ на поляната на Изгрева



Слънчеви лъчи

1 **Allegro**



Зо - ра се е чуд - на за - зо - ри - ла,



тя жи - во - та нов е про - я - ви - ла. Слън - чев та - нец



в'пла-ни - на - та за - и - гра - ва - ме и за-друж-но

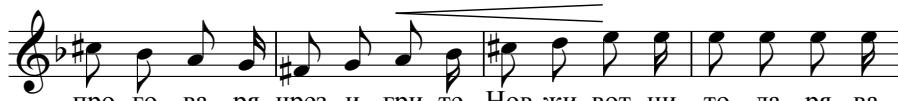


ний за - пя - ва - ме слън - че - ви - те пес - ни.

2 **mf**



Те сър-ца-та ни раз-тва-рят за лъ-чи-те, Слън-це-то ни



про-го-ва-ря чрез и-гри-те. Нов жи-вот ни то да-ря-ва,



но - ва свет - ли - на, но - ва свет - ли - на. Скър - би зем - ни



раз - то - пя - ва с'свой-та топ - ли - на.

3 *mf*

Вяр - на стъп - ка ти взе - ми, свет - ла ми - съл при - е - ми;

тя жи - вот ще ти да - ри, рад - ост но - ва и кра - си - ви

бъд - ни - ни ще из - гра - ди. Вяр - на стъп - ка ти взе - ми,

свет - ла ми - съл при - е - ми; тя жи - вот ще ти да - ри,

рад - ост но - ва и кра - си - ви бъд - ни - ни ще из - гра - ди.

4 S


Все на - пред, в'стро - ен ред сме - ло ний тръг - ва - ме на - пред.

Към жи - вот чист и нов мо - щен зов пра - ща - ме на - в ред.


D.S. S

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


5



В'на-ша - та зе - мя нов жи-вот ко - га из - гре - е




всич-ко жи - во ще за - пе - е за Слън-це - то.




В'зна-ни-е, лю - бов и сво-бо - да все-ки ще жи-вей.


6




Пъ-тя нов е го-тов, от кръ-га те-сен из-лез - ни.




Към вър - ха, към въз-ход, в'дру-жен ход сме - ло днес тръг-




ни. Го-ре те зо-ват свет-ли ви - си - ни;




ти към сво - бо - да пъ - тя по - е - ми.

D.S.
(общо 6 пъти) 

7 *Larghetto (ad lib.)*



Ти ³ си ме, ³ ма - мо, чо-век кра-



сив ро-ди ³ - ла, у - мен да ста - на, доб - ре да

ми - сля, до - бре да лю -
бя. Туй жи - во - та е на ра - - я.

8 Allegro (Tempo I)

Рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай,
рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай,
рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай. Туй е рай, рай, рай.

9 Andante

Ка - жи ми, ка - жи ми, ка - жи ми слад - ки ду - ми
две. две. Твой - те ду - ми две, слад - ки ду - ми две.
Твой - те ду - ми две, слад - ки ду - ми две.

10

Туй е рай, туй е рай, туй е рай, туй е рай, рай.

Пентаграм

Andante

Е - то, веч и - демний, свет - ло-зар - ни лъ-чи;
цар - скидар но - симблаг, 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. **Fine**
Ний сме слън-че - ви лъ - чи на лю - лов - та, дош - ли в'све-та,
зло да по - бе - дим, мир да въ - дво - рим.
Със бла-гост, свет-ли-на, неж - на лю - лов нов жи-вот на
ми - лост-та в'све - та да въ - дво - рим.

D. C. al Fine ma maestoso

Целият номер се изпълнява 5 пъти

Литература, посочена в предговора

1. Червенкова, Л. (2013) Паневритмия, здраве и благополучие. Един български модел за двигателна активност. Монография. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“.
2. Михалкова, С. (2001) Идеи, заложені в паневритмията за развиване на позитивното начало в човека, сп. Паневритмия, бр.1, с.5-7.
3. Найденова, Д. (2001) Изследване въздействието на музиката от паневритмията върху човека. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Първа научна конференция по Паневритмия – доклади, НСА и Сдружение „Паневритмия“, С., с.47-54.
4. Найденова, Д. (2003) Паневритмията като музикотерапия. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Втора научна конференция – доклади, изд. НСА и Сдружение Паневритмия, С., с. 46-51.
5. Анчева, Д. (2003) Количествен анализ на текста на паневритмията по метода контент анализ. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Втора научна конференция – доклади, изд. НСА и Сдружение Паневритмия, С., с. 52-75.
6. Червенкова, Л. (2013) Паневритмия, здраве и благополучие. Един български модел за двигателна активност. Монография. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“.
7. Анчева, Д. (2007) Духовно здраве и паневритмия: качествен и количествен контент-анализ на текста. Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото, ИИПП - София, , с.87.
8. Видеозапис от разговор с Йоана Стратева за паневритмията, в рамките на Курс за преподаватели по Паневритмия, организиран от комисията по паневритмия на ОББ, 14.01.2018 г.

Повече за самата паневритмия, аудиозаписи с музиката на паневритмията и резултати от нейните научни изследвания може да намерите в интернет на:

- сайта на Комисията по паневритмия: <http://panevritmia.info/>
- сайта на Издателство Бяло Братство: <http://www.bialobratstvo.info/>
- канала в Youtube, наречен „Паневритмия оригинал“.

ПАНЕВРИТМИЯ

ПЕСНИ НА ХАРМОНИЧНИТЕ ДВИЖЕНИЯ

Музика и движения от Учителя

Редактор	<i>Мирослав Бачев</i>
Консултант	<i>Иоана Стратева</i>
Коректор	<i>Иво Бонев</i>
Графичен дизайн	<i>Любослав Атанасов</i>
Предпечат	<i>Иван Джеджев</i>

Издателство „БЯЛО БРАТСТВО“
София, ул. „Ген. Щерю Атанасов“ 2

www.beinsadouno.org
www.bialobratstvo.info
sales@bialobratstvo.info