

Les 28 exercices de la Paneurythmie.

1. Eveil.
2. Conciliation.
3. Donner.
4. Ascension.
5. Elévation.
6. Ouvrir.
7. Libération.
8. Battements des mains.
9. Purification.
10. Voler.
11. Evera.
12. Sauter.
13. Tisser.
14. Pense.
15. Aoum.
16. Le soleil se lève.
17. Carré.
18. Beauté.
19. Mobilité.
20. Vaincre.
21. La joie de la terre.
22. Faire connaissance.
23. Beau jour.
24. Que nous sommes contents.
25. Pas à pas.
26. De bon matin.
27. Respiration.
28. Providence - Bénédiction.

Les 28 exercices de la Paneurythmie.

1. Eveil.
2. Conciliation.
3. Donner.
4. Ascension.
5. Elévation.
6. Ouvrir.
7. Libération.
8. Battements des mains.
9. Purification.
10. Voler.
11. Evera.
12. Sauter.
13. Tisser.
14. Pense.
15. Aoum.
16. Le soleil se lève.
17. Carré.
18. Beauté.
19. Mobilité.
20. Vaincre.
21. La joie de la terre.
22. Faire connaissance.
23. Beau jour.
24. Que nous sommes contents.
25. Pas à pas.
26. De bon matin.
27. Respiration.
28. Providence - Bénédiction.

12^e exercice. Sauter.

Cet exercice exprime le contentement et la joie de réaliser ce que sont l'amour et la sagesse, et de les appliquer dans la vie.

Tout d'abord, nous nous penchons en avant, ce qui signifie : s'incliner devant l'Éternel, le divin, qui œuvre dans le monde ; puis on se redresse pour sauter, avec un battement des mains, qui exprime l'offrande de notre joie au grand principe créateur.

« La parole humaine ne peut exprimer ce que l'âme est en état de vivre, lorsqu'elle aime le Seigneur. Le disciple est toujours dans la joie. » »

Mouvement intermédiaire pour le 12^e exercice - Sauter.

- a) *Baisser les bras et joindre les pieds.*
- b) *1/4 de tour à gauche, face au centre.*

12. Sauter.

Mélodie 12 - Sauter, soit 15 mesures.

Position de départ.

Les bras se lèvent écartés, verticalement, les paumes en avant. 1.

Déroulement.

1^{re} mesure: 1^{er} temps.

Pencher le torse et les bras bien allongés, jusqu'à l'horizontale en avant, dos et bras formant une seule ligne. 2.

2^e mesure.

1^{er} temps : les bras continuent leur mouvement en se dirigeant en arrière du corps, tandis que le torse reste à l'horizontale. 3.

2^e temps : les bras arrivés à l'horizontale en arrière du corps, amorcent un mouvement de retour, pendant que, simultanément, les genoux se plient. 4.

3^e temps : le corps se redresse progressivement, et, les bras avec élan se propulsent en avant et en haut, entraînant le corps, et, finissant dans un saut avec un claquement des mains, au-dessus de la tête. 5.

3^e mesure.

Retomber sur les pieds joints, les bras s'écartent, en reprenant leur position de départ. 1.

Ces mouvements sont exécutés, en tout, 5 fois, soit 15 mesures.

Mouvement intermédiaire :

1^{er} temps : baisser les bras de chaque côté du corps ;

2^e temps : 1/4 de tour à droite, dans la direction générale, pieds joints.

suit le 13^e exercice : tisser.

5.

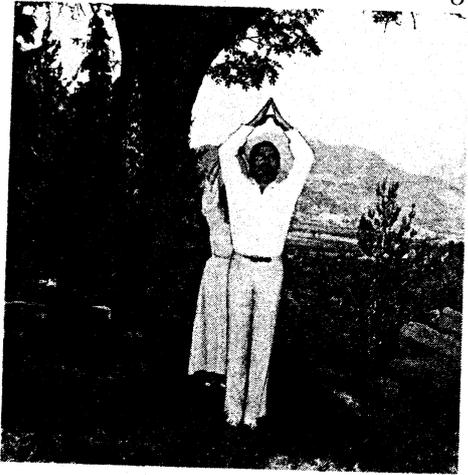
4.

3.



1.

2.



28^e exercice. Providence + Bénédiction.

Les gestes des bras en direction ascendante, comme pour capter des énergies, puis descendante, comme pour s'en imprégner, expriment, que l'homme doit accepter en toute liberté, les bénédictions abondantes du Monde Divin.

Lever les bras en unissant les doigts opposés, au-dessus de la tête, signifie, se mettre en contact avec les Forces des Sphères Supérieures Divines.

Poser les mains au sommet de la tête, - sur le chakra coronaire, puis les faire glisser vers le bas, le long du corps ce qui représente le processus de transmission de l'énergie reçue par le corps physique.

Les mains, qui se séparent et longent le corps en descendant, expriment que sur le plan physique, l'homme est polarisé, les forces positives et négatives agissent séparément.

« Lorsque l'homme se trouve sur le plan physique, il est éloigné de la réalité, qui est la base de la genèse. »

« Cet exercice est un moyen de contact avec le monde des idées divines. »

28. Providence - Bénédiction.

Les gestes de cet exercice sont accompagnés de la phrase suivante, prononcée à haute voix :

*« Que soit la Paix de Dieu,
Que la Joie Divine, et
L'Allégresse Divine
Brillent dans nos cœurs. »*

Position de départ.

Les participants sont tournés face au centre, comme dans l'exercice précédent ; les pieds joints, les bras le long du corps. 1.

Déroulement.

1) *Les bras se lèvent latéralement de chaque côté, les mains s'ouvrant progressivement vers le haut : 2., jusqu'à ce que les bouts des doigts opposés s'unissent, une seconde, au-dessus de la tête formant un angle aigu, 3. On prononce simultanément :*

« Que soit la Paix de Dieu ».

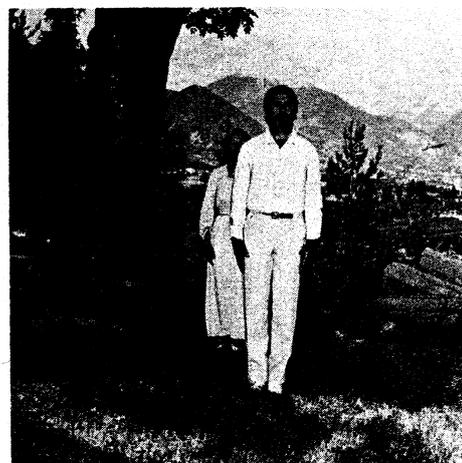
2) *Les doigts toujours réunis, les bras s'abaissent jusqu'à ce que les doigts se posent séparés sur le chakra coronaire, 4., prononçant simultanément :*

« Que la Joie Divine »,

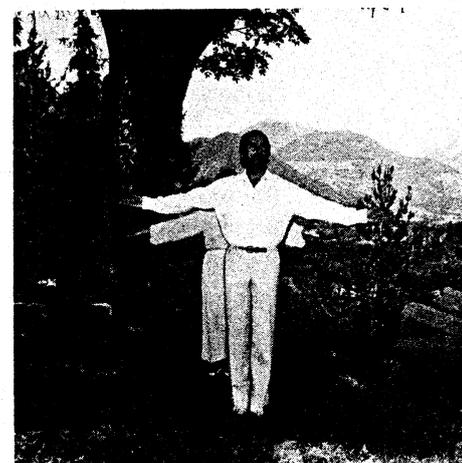
3) *Puis les mains glissent de chaque côté de la tête, 5., descendent de chaque côté du torse, 6., et continuent leur descente jusqu'à ce qu'elles soient revenues à leur position de départ : les bras allongés le long du corps, 1. On a prononcé simultanément :*

« Et l'Allégresse Divine brille dans nos cœurs ».

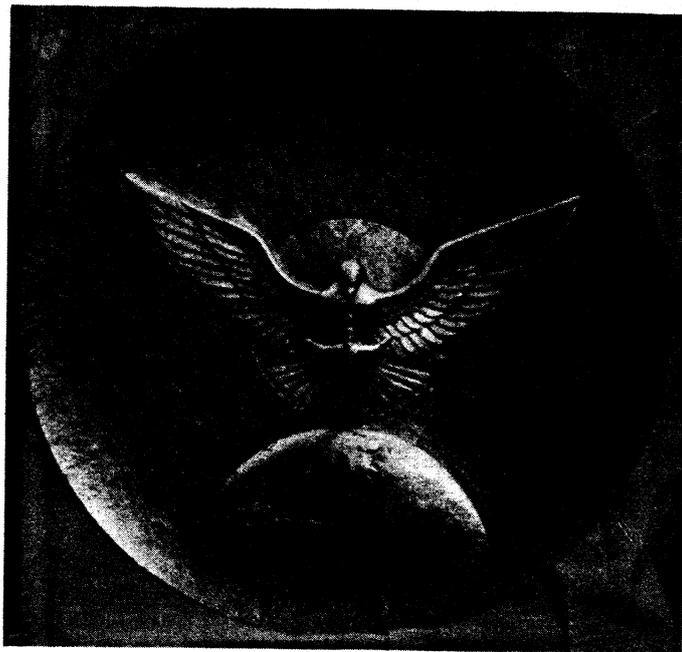
Cette composante de paroles et de gestes simultanés est exécutée trois fois consécutive.



1.



2.



Initiation.

Vsémirno Bialo Bratstvo
Всемирно Бяло Братство

27^e exercice. Respiration.

L'exercice est formé de trois éléments différents:

La gamme Ascendante, symbole de l'Aspiration de l'être - son appel à l'harmonie.

La gamme Descendante - symbole de la Réception.

La gamme Mixte - symbole du processus équilibrant des deux courant : l'Ascendant et le Descendant - l'Harmonie est établie.

Cet exercice musical enseigne à l'homme un comportement harmonieux dans ses rapports humains.

«La respiration développe la voix, et le chant améliore la respiration.

L'inspiration est synonyme de l'âme.

L'expiration est synonyme de l'Esprit.

Ce sont là, les deux processus de la Sagesse et de l'Amour Divin.»

27. Respiration.

Inspiration, puis expiration accompagnées d'émission vocale et de mouvements des bras simultanés.

Cet exercice est constitué de 3 éléments ou Gammes :

La gamme ascendante,

La gamme descendante, et

La gamme mixte.

Position de départ.

Les participants de 2 cercles se tournent face au centre, ainsi, les partenaires du cercle extérieur se trouvent placés derrière leurs partenaires du cercle intérieur, les bras le long du corps.

1. Les mains se posent au-dessus de la poitrine, les paumes vers soi.

2.

Déroulement.

A l'accord: inspiration par les narines, et simultanément déplier, puis ouvrir les bras jusqu'à l'horizontale de chaque côté où ils s'immobilisent, les paumes tournées et ouvertes vers l'avant.

3.

Expiration lente en chantant la voyelle «A», tandis que simultanément les bras, en sens inverse, reviennent se poser à la fin de la gamme, au-dessus de la poitrine, dans leur position initiale.

4. + 2.

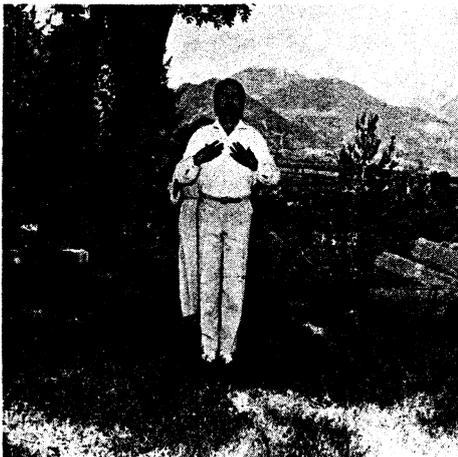
Cette composante de mouvements, de respiration et d'émission vocale simultanées, est exécutée trois fois pour chacune des gammes.

A la fin de l'exercice les bras s'abaissent libres, le long du corps.

2.

3.

4.



27^e exercice. Respiration.

L'exercice est formé de trois éléments différents:

La gamme Ascendante, symbole de l'Aspiration de l'être - son appel à l'harmonie.

La gamme Descendante - symbole de la Réception.

La gamme Mixte - symbole du processus équilibrant des deux courant : l'Ascendant et le Descendant - l'Harmonie est établie.

Cet exercice musical enseigne à l'homme un comportement harmonieux dans ses rapports humains.

«La respiration développe la voix, et le chant améliore la respiration.

L'inspiration est synonyme de l'âme.

L'expiration est synonyme de l'Esprit.

Ce sont là, les deux processus de la Sagesse et de l'Amour Divin.»

27. Respiration.

Inspiration, puis expiration accompagnées d'émission vocale et de mouvements des bras simultanés.

Cet exercice est constitué de 3 éléments ou Gammes :

La gamme ascendante,

La gamme descendante, et

La gamme mixte.

Position de départ.

Les participants de 2 cercles se tournent face au centre, ainsi, les partenaires du cercle extérieur se trouvent placés derrière leurs partenaires du cercle intérieur, les bras le long du corps.

1. Les mains se posent au-dessus de la poitrine, les paumes vers soi.

2.

Déroulement.

A l'accord: inspiration par les narines, et simultanément déplier, puis ouvrir les bras jusqu'à l'horizontale de chaque côté où ils s'immobilisent, les paumes tournées et ouvertes vers l'avant.

3.

Expiration lente en chantant la voyelle «A», tandis que simultanément les bras, en sens inverse, reviennent se poser à la fin de la gamme, au-dessus de la poitrine, dans leur position initiale.

4. + 2.

Cette composante de mouvements, de respiration et d'émission vocale simultanées, est exécutée trois fois pour chacune des gammes.

A la fin de l'exercice les bras s'abaissent libres, le long du corps.

2.

3.

4.



51^e mesure.

1^{er} temps : la jambe droite se tend sur le côté droit, en touchant le sol de la pointe du pied. Simultanément, les 2 bras se tendent horizontalement de chaque côté, les paumes tournées vers le bas. 7.

2^e temps : la jambe droite revient joindre la gauche. Simultanément, les 2 bras reviennent se poser sur la taille. 6.

52^e mesure.

1^{er} et 2^e temps : identiques à la 51^e mesure.

53^e mesure.

1^{er} temps : la jambe droite se tend en avant, en touchant le sol de la pointe du pied. Simultanément, les 2 bras parallèles, se tendent horizontalement en avant, les paumes vers le bas. 8.

2^e temps : la jambe droite revient joindre la gauche. Simultanément, les 2 bras reviennent se poser sur la taille. 6.

54^e mesure.

1^{er} et 2^e temps : identiques à la 53^e mesure. Marche en avant.

55^e et 56^e mesures :

Identiques à la 49^e et à la 50^e mesure. Sur place.

57^e et 58^e mesures :

Identiques à la 51^e et 52^e mesure, mais avec la jambe gauche.

59^e et 60^e mesures :

Identiques aux 53^e et 54^e mesures, mais avec la jambe gauche. Marche en avant.

61^e et 62^e mesures :

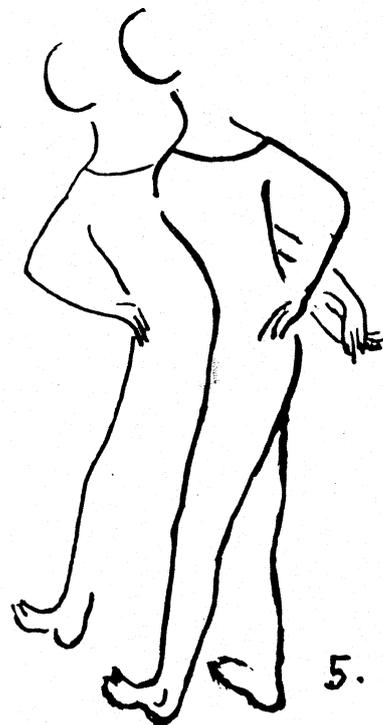
Identiques à la 49^e mesure, mais partant de la jambe gauche.

De la 63^e à la 72^e mesure, les mouvements et les pas sont répétés identiques et alternativement, par la jambe droite, puis par la gauche, jusqu'à la fin de la mélodie, soit - 24 mesures.

La figure III se répète entièrement, soit au total 48 mesures.

L'exercice entier comporte 96 mesures.

A la fin de l'exercice, joindre les pieds et baisser les bras le long du corps.



3^e mesure.

1^{er} temps: un pas de la jambe droite en avant.

2^e temps: un pas de la jambe gauche.

4^e mesure.

1^{er} temps: un pas de la jambe droite.

2^e temps: la jambe gauche rejoint la jambe droite.

5^e, 6^e, 7^e et 8^e mesures: identiques comme mouvements et pas, aux 4 premières mesures, mais ils sont effectués par la jambe gauche, la marche commençant de la jambe gauche.

Les mouvements des ces 8 mesures sont répétés jusqu'à la fin de la mélodie, soit - 24 mesures.

Figure II.

a) marche en avant, b) balancement: en arrière, puis en avant 2 fois.

25^e mesure.

1^{er} temps: les partenaires se prennent par les mains, les portant en avant du corps, au niveau du visage, coudes arrondis, et simultanément, font un pas de la jambe droite.

2^e temps: un pas de la jambe gauche.

26^e mesure: identique à la 25^e mesure - marche en avant.

Nota: dans cette marche, et, à chaque pas, les mains qui se tiennent, donnent une impulsion en avant, comme une poussée, précédée d'une légère flexion des coudes.

27^e mesure.

1^{er} temps: par un balancement en arrière, le poids du corps se déplace sur la jambe droite en arrière, en roulant les plantes des pieds, - de la pointe au talon en relevant les pointes. Le torse est légèrement incliné en avant, tandis que les bras se dirigent aussi en arrière du corps, tout en se tenant.

2^e temps: par un balancement en avant - le poids du corps étant sur la jambe gauche, roulant sur les plantes - du talon à la pointe du pied, en relevant les talons, tandis que les bras se portent en avant du corps, et que le torse se redresse.

28^e mesure.

Balancements identiques, à la 27^e mesure.

Le pas et les balancements de cette figure se répètent identiques alternativement jusqu'à la fin de la mélodie, soit 24 mesures.

Figure III.

a) marche en avant; b) sur place.

Marche en avant.

49^e mesure.

1^{er} temps: un pas en avant de la jambe droite, simultanément les bras parallèles se portent à l'horizontale en avant et se tendent, les paumes tournées en bas.

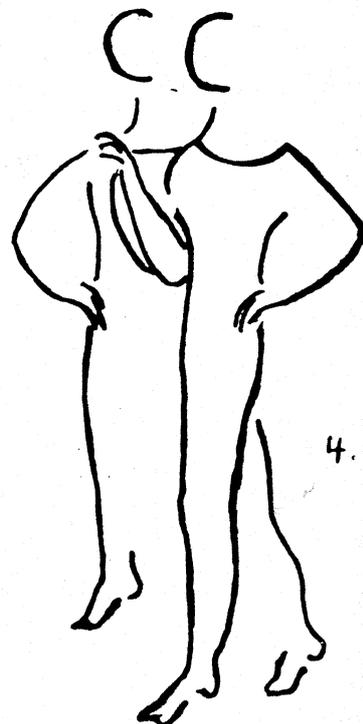
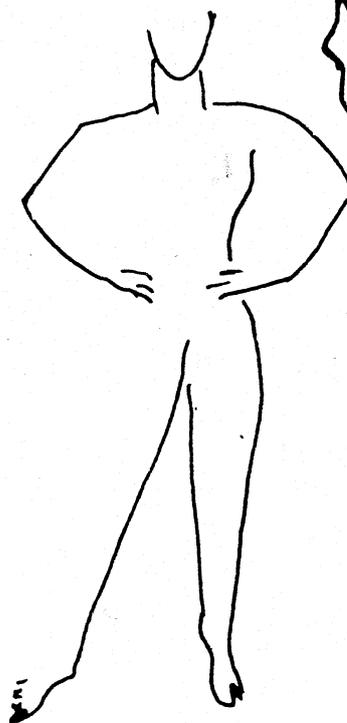
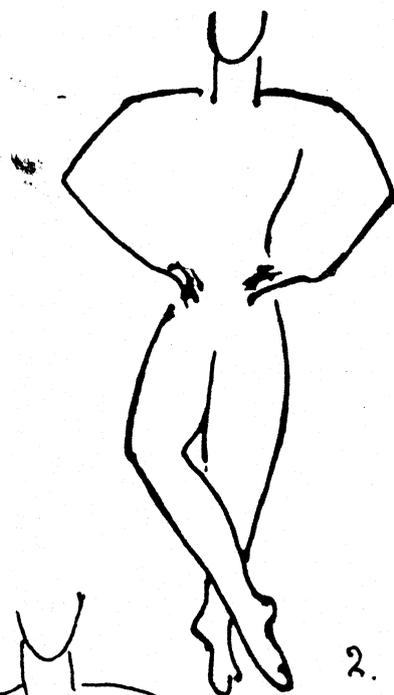
2^e temps: un pas de la jambe gauche, tandis que les bras se plient, et les mains se posent sur la taille.

50^e mesure.

1^{er} temps: identique au 1^{er} temps de la 49^e mesure.

2^e temps: la jambe droite s'immobilise, et la jambe gauche revient la joindre, simultanément, les mains se posent sur la taille.

Sur place.



26^e exercice. De bon matin.

Cet exercice est composé de 3 figures.

Dans la première figure, la jambe trace des demi-arcs de cercle devant l'autre jambe, en touchant le sol de la pointe du pied, à chaque reprise du mouvement. Cela signifie qu'il doit s'imprégner de l'énergie du sol, qui aux heures matinales est la plus puissante, et équilibrer les forces de l'organisme.

Ce sont des lignes courbes, magnétiques, et comme une forme de protection, d'enveloppement. Elles représentent une préparation intérieure de l'homme, afin qu'il puisse se mettre au service des autres.

Dans la seconde figure, les partenaires, se tenant par les mains intérieures exécutent des mouvements des pieds, allant en arrière en se hissant sur les talons, et, en avant en se hissant sur les demi-pointes.

Se hisser sur les talons, c'est stimuler les forces physiques de l'être. Se hisser sur les demi-pointes, c'est stimuler les capacités intellectuelles. Les problèmes de l'homme concernant ces deux plans doivent être résolus correctement.

D'autre part, en se tenant les mains, les partenaires se communiquent réciproquement l'élan de travailler, et d'aller de l'avant.

Dans la troisième figure, les mouvements des jambes tendues sur les côtés, puis en avant, touchant le sol avec les doigts des pieds, sont accompagnés des mouvements de bras parallèles, ce qui exprime la force de décision pour accomplir sa tâche terrestre, ou, encore : *« les portes de l'école de la vie sont grandes ouvertes pour celui qui aimera son prochain et, servira le divin dans la vie. »*

26. De bon matin.

Mélodie n° 26 - « De bon matin », en 2/4.

Cette mélodie est jouée une fois pour la figure I,
une fois pour la figure II, et
deux fois pour la figure III.

Position de départ.

Les participants sont placés dans le sens de la direction générale, les pieds joints, les mains posées sur la taille, pouces en arrière.

1.

Déroulement.

Figure I.

a) sur place, - b) marche en avant.

1^{ère} mesure.

1^{er} temps : la jambe droite, décrivant un arc de cercle, légèrement au-dessus du sol, croise devant la jambe gauche, se posant sur la pointe du pied, diagonalement devant l'autre pied ; le genou souple.

2.

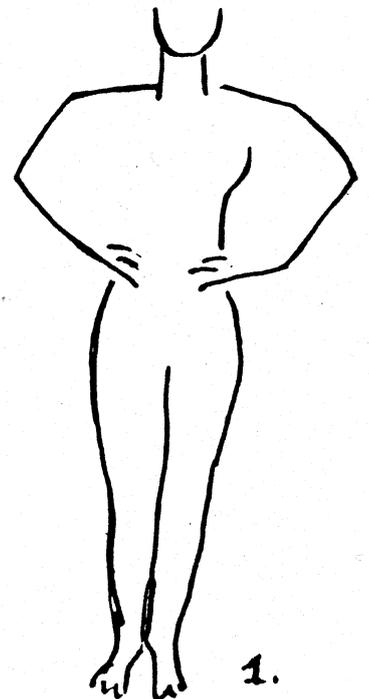
2^e temps : la jambe revient, en sens inverse se poser du côté droit, sur la pointe du pied, le genou tendu.

3.

2^e mesure.

1^{er} temps : identique au 1^{er} temps de la 1^{ère} mesure.

2^e temps : la jambe droite, tout en décrivant un arc de cercle inverse, revient joindre la gauche, comme dans la position de départ.



26^e exercice. De bon matin.

Cet exercice est composé de 3 figures.

Dans la première figure, la jambe trace des demi-arcs de cercle devant l'autre jambe, en touchant le sol de la pointe du pied, à chaque reprise du mouvement. Cela signifie qu'il doit s'imprégner de l'énergie du sol, qui aux heures matinales est la plus puissante, et équilibrer les forces de l'organisme.

Ce sont des lignes courbes, magnétiques, et comme une forme de protection, d'enveloppement. Elles représentent une préparation intérieure de l'homme, afin qu'il puisse se mettre au service des autres.

Dans la seconde figure, les partenaires, se tenant par les mains intérieures exécutent des mouvements des pieds, allant en arrière en se hissant sur les talons, et, en avant en se hissant sur les demi-pointes.

Se hisser sur les talons, c'est stimuler les forces physiques de l'être. Se hisser sur les demi-pointes, c'est stimuler les capacités intellectuelles. Les problèmes de l'homme concernant ces deux plans doivent être résolus correctement.

D'autre part, en se tenant les mains, les partenaires se communiquent réciproquement l'élan de travailler, et d'aller de l'avant.

Dans la troisième figure, les mouvements des jambes tendues sur les côtés, puis en avant, touchant le sol avec les doigts des pieds, sont accompagnés des mouvements de bras parallèles, ce qui exprime la force de décision pour accomplir sa tâche terrestre, ou, encore : *« les portes de l'école de la vie sont grandes ouvertes pour celui qui aimera son prochain et, servira le divin dans la vie. »*

26. De bon matin.

Mélodie n° 26 - « De bon matin », en 2/4.

Cette mélodie est jouée une fois pour la figure I,
une fois pour la figure II, et
deux fois pour la figure III.

Position de départ.

Les participants sont placés dans le sens de la direction générale, les pieds joints, les mains posées sur la taille, pouces en arrière.

1.

Déroulement.

Figure I.

a) sur place, - b) marche en avant.

1^{ère} mesure.

1^{er} temps : la jambe droite, décrivant un arc de cercle, légèrement au-dessus du sol, croise devant la jambe gauche, se posant sur la pointe du pied, diagonalement devant l'autre pied ; le genou souple.

2.

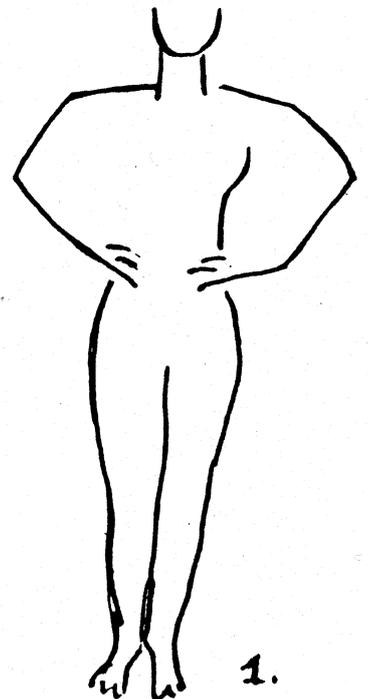
2^e temps : la jambe revient, en sens inverse se poser du côté droit, sur la pointe du pied, le genou tendu.

3.

2^e mesure.

1^{er} temps : identique au 1^{er} temps de la 1^{ère} mesure.

2^e temps : la jambe droite, tout en décrivant un arc de cercle inverse, revient joindre la gauche, comme dans la position de départ.



25. Pas à pas.

Mélodie n° 25, « Pas à pas » en 6/8.

Position de départ.

Les participants sont placés dans le sens de la direction générale, les pieds joints, les bras posés sur la taille, les pouces en arrière.

Déroulement.

1^{ère} mesure.

Aux 3 premiers temps - la jambe droite se tend sur le côté à droite, en touchant le sol de la pointe des pieds.

Aux 4^e, 5^e et 6^e temps - la jambe reprend sa position de départ, en se joignant à la gauche.

2^e mesure.

Identique à la 1^{ère} mesure.

3^e mesure.

Aux 3 premiers temps - la jambe droite se tend en avant, touchant le sol de la pointe du pied.

Aux 3 derniers temps - la jambe reprend sa position de départ, en se joignant à la gauche.

4^e mesure.

Identique à la 3^e mesure.

5^e mesure.

Aux 3 premiers temps, la jambe droite fait un pas en avant.

Aux 3 derniers temps, la jambe gauche fait un pas en avant.

6^e mesure.

Aux 3 premiers temps, la jambe droite fait un pas en avant.

Aux 3 derniers temps, la jambe gauche vient rejoindre la jambe droite, comme dans la Position de départ.

7^e et 8^e mesures.

Identiques à la 1^{ère} et à la 2^e mesures, mais les mouvements sont effectués avec la jambe gauche.

9^e et 10^e mesures.

Identiques à la 3^e et à la 4^e mesures, mais les mouvements sont effectués avec la jambe gauche.

11^e et 12^e mesures.

Identiques à la 5^e et à la 6^e mesures, mais le premier pas en avant est fait par la jambe gauche.

Ces mouvements et ces pas sont répétés de façon identique, et, alternativement par la jambe droite, puis par la gauche, jusqu'à la fin de la mélodie, soit - 96 mesures. *Fin de l'exercice.*

25^e exercice. Pas à pas.

Les pieds étant joints, on écarte la jambe de côté, puis en avant, appuyant le pied sur la pointe.

Lorsque la jambe est écartée, l'homme est réceptif aux énergies positives du soleil. Dans cette position nous sommes donc récepteurs des énergies solaires, qui nous traversent et s'écoulent dans la terre ; là, nous jouons le rôle de transmetteurs d'énergies, et sommes positifs vis-à-vis de la terre.

Tandis que les jambes jointes, nous recevons l'énergie tellurique, pour la transmettre en haut, vers le soleil. Dans ce cas l'énergie terrestre est positive, elle est reçue par le soleil.

Cet exercice développe la sensibilité, et permet de comprendre et de distinguer si ce sont des énergies solaires, ou des énergies telluriques qui sont agissantes.



23^e mesure.

Mouvements identiques à la 20^e mesure, mais le pas en avant est fait par la jambe droite.

24^e mesure.

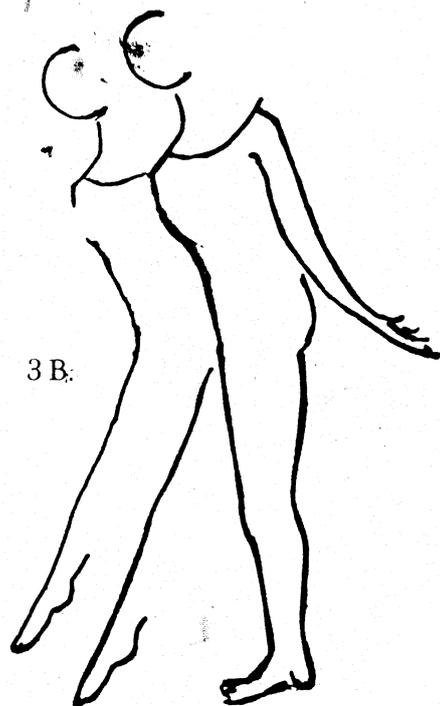
Mouvements et pas tout à fait identiques à la 18^e mesure, mais la poussée des bras est faite dans la diagonale de 67°. 6.

Les pas et les mouvements de ces 8 mesures se répètent encore pendant 8 mesures, c'est-à-dire, jusqu'à la 32^e mesure, où les 2 mains des participants se posent, de nouveau, à la taille, pour recommencer la 1^{ère} figure.

La 1^{ère}, puis la 2^e figures se répètent alternativement, sans interruption. Chaque figure comporte 16 mesures.

Les nombreuses mélodies de cet exercice, se succèdent pendant 160 mesures et; on peut les jouer en entier, ou bien, répéter seulement les 32 mesures.

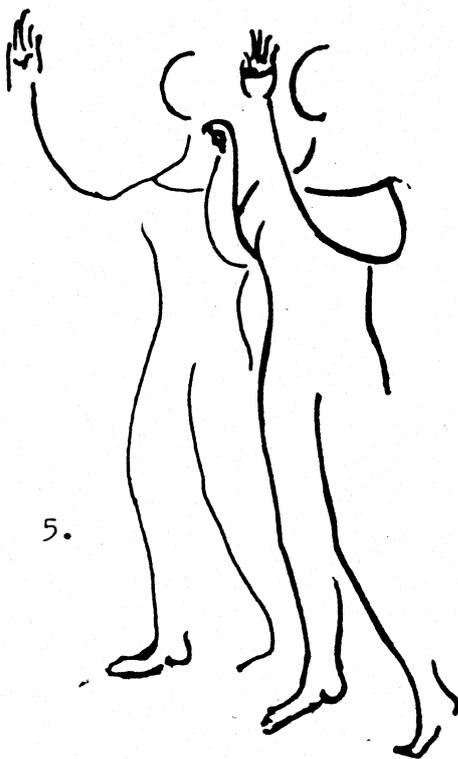
L'exercice finit à la dernière mesure, le poids du corps est sur la jambe droite, en avant et, les bras levés dans la diagonale de 67°.



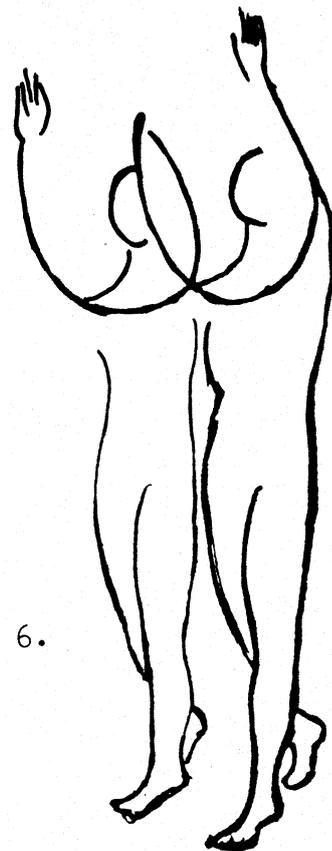
3 B.



4.



5.



6.

Figure I.

1^{re} mesure.

Un pas en avant de la jambe droite, la jambe gauche en arrière, légèrement soulevée du sol. 1.

2^e mesure.

Un pas de la jambe gauche, la jambe droite est soulevée du sol. 2.

3^e mesure.

Un pas de la jambe droite, la jambe gauche est soulevée du sol. 1.

4^e mesure.

Par un balancement en arrière, le poids du corps se déplace sur la jambe gauche en arrière, tandis que la jambe droite, devant, se soulève légèrement du sol. 3 A.

L'ensemble des mouvements et des pas de ces 4 mesures, se répète encore 3 fois, soit en tout - 16 mesures.

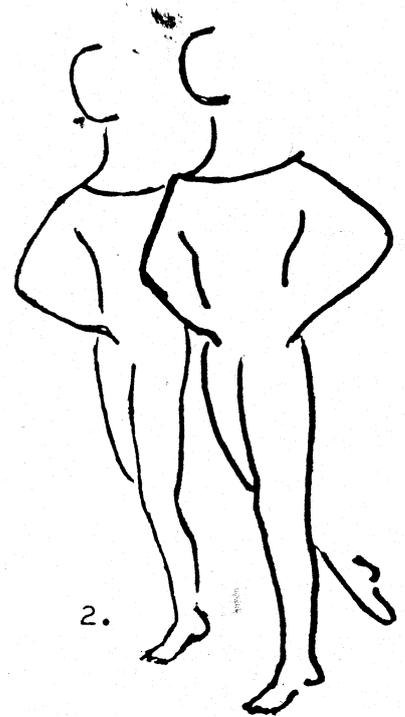


Figure II.

Se tenant par les mains intérieures.

17^e mesure.

Un pas de la jambe droite en avant, la jambe gauche en arrière se soulève sensiblement plus haut, que dans la 1^{re} figure. Simultanément, abaissant les 2 bras le long du corps, les partenaires se donnent les mains intérieures et, par une courbe montante les lèvent sur l'horizontale en avant. Les bras extérieurs - libres, auront des mouvements identiques et, parallèles aux bras intérieurs. 3 B.

18^e mesure.

Un pas de la jambe gauche en avant, la jambe droite derrière se soulève comme dans la mesure précédente. Simultanément, les bras intérieurs et extérieurs, parallèles, effectuent une poussée en avant, sur l'horizontale par les poignets relevés, et les paumes en avant - pour les bras extérieurs - les bras intérieurs se tiennent pendant l'exécution de la 2^e figure. 4.

19^e mesure.

Par un balancement en arrière, le poids du corps se déplace sur la jambe droite en arrière, tandis que la jambe gauche se soulève devant, le genou légèrement replié. Simultanément, les 2 bras, décrivant une courbe descendante, se dirigent en arrière, dans la diagonale du bas.

20^e mesure.

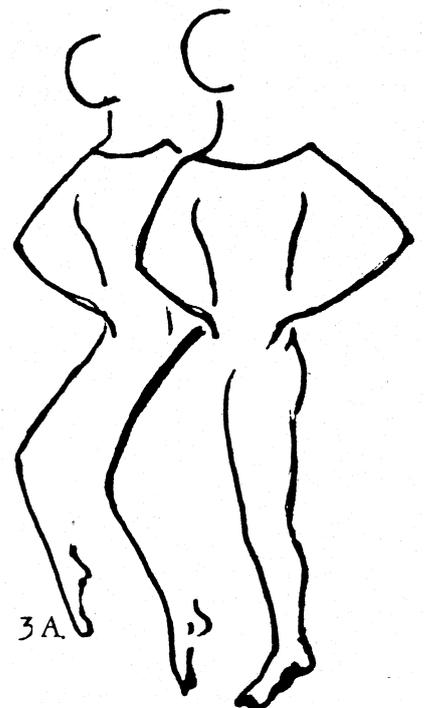
Mouvements et pas identiques à la 17^e mesure, mais le pas est fait de la jambe gauche.

21^e mesure.

Un pas en avant avec la jambe droite et les bras effectuent une poussée comme dans la 18^e mesure, mais en diagonale de 45°. 5.

22^e mesure.

Mouvements identiques à la 19^e mesure, mais le balancement en arrière est fait par la jambe gauche. 6.



24^e exercice. Que nous sommes contents.

Dans la première figure, les pas rebondis en avant, et ce mouvement est suivi d'un balancement sur le pied en arrière, les mains étant posées sur la taille; dans la seconde figure les pas varient et les exécutants se tiennent par les mains intérieures pour effectuer ces mouvements.

La première figure exprime la gratitude pour le don de la Vie.

L'homme est rempli de joie d'être de ce monde. Il chante l'oraison de tout ce qui l'entoure : du soleil, qui brille et apporte la vie; des oiseaux qui chantent; de l'air qui vivifie; des ruisseaux qui coulent et étanchent la soif des êtres vivants, et des conditions, même précaires où il se trouve.

Les mouvements de la seconde figure font prendre conscience de l'influence des Forces de la Nature, qui stimulent l'homme dans son travail et dans sa recherche. Cet exercice exprime ce qui suit : *« La vie est un don sacré, travaille, utilise ce don sans flâner, et instruis-toi. Dans toutes les circonstances de la vie, ne perds jamais ta sérénité. »*

« L'homme exprime, du matin au soir, sa gratitude pour tout ce qui l'entoure, et c'est alors que les purs courants de l'Amour passeront par son âme. N'oublie pas, que dans le Grand Plan Divin, en fin de compte, toutes les contradictions seront résolues. »

« Quoi qu'il arrive, toute chose sera changée en bien par les Forces Créatrices Universelles, génératrices de l'épanouissement de l'homme. Même dans les plus grandes épreuves de la vie, l'homme éclairé est rempli de joie. »

24. Que nous sommes contents.

Mélodie n° 24, « Que nous sommes contents » - en 7/16.

Les pas à exécuter dans cet exercice, sont la stylisation des pas d'une danse populaire bulgare, en 7/16, appelée « Ratchénitza », ou « Danse aux mouchoirs », qui consiste en une suite de pas rebondis.

Description détaillée de cette marche rebondissante.

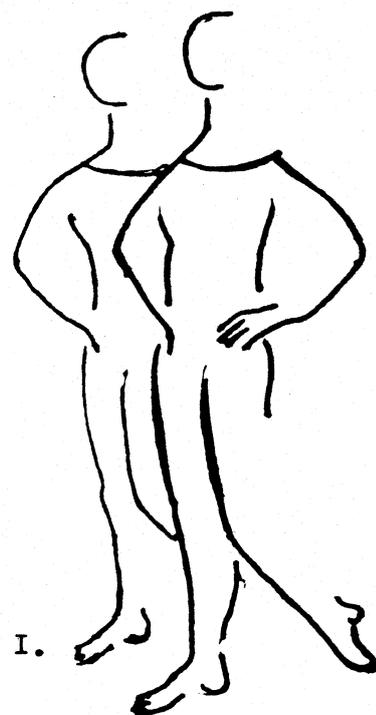
A chaque pas, le pied se pose seulement sur la partie antérieure du pied, le talon ne touche, pour ainsi dire pas, le sol. De même, chaque pas est accompagné d'un double ressort par la métacarpe (partie antérieure) du pied, de la façon suivante.

Dans une mesure de 7 temps : 1 - poser le pied et le rabaisser; 2 - ressort par la métacarpe; 3 - rabaisser brièvement et, 4 - ressort plus accentué sur la suspension en l'air du pied, qui doit faire le pas dans la mesure suivante.

Position de départ.

Les participants sont tournés dans le sens de la direction générale, les pieds joints, les mains posées sur la taille, pouces en arrière.

Déroulement.



93^e, 94^e et 95^e mesures.

Avec les mouvements prévus des jambes, *les partenaires se donnent les bras intérieurs*, les portant en avant du corps, au niveau des épaules.

96^e mesure.

Poser le pied gauche au sol, le poids du corps dessus et, simultanément *les bras intérieurs se séparent et s'abaissent* le long du corps.

97^e, 98^e et 99^e mesures.

Identiques aux mesures: 89, 90 et 91, puis se répètent les mouvements alternatifs des bras intérieurs et extérieurs, jusqu'à la fin de la mélodie, soit en tout - 32 mesures.

L'exercice entier finit avec la 120^e mesure.

Le dernier pas est fait par la jambe gauche, puis on joint la droite et, l'on baisse les bras le long du corps.

Mouvement intermédiaire.

Joindre le pied gauche au pied droit et, abaisser les bras, les posant à la taille.

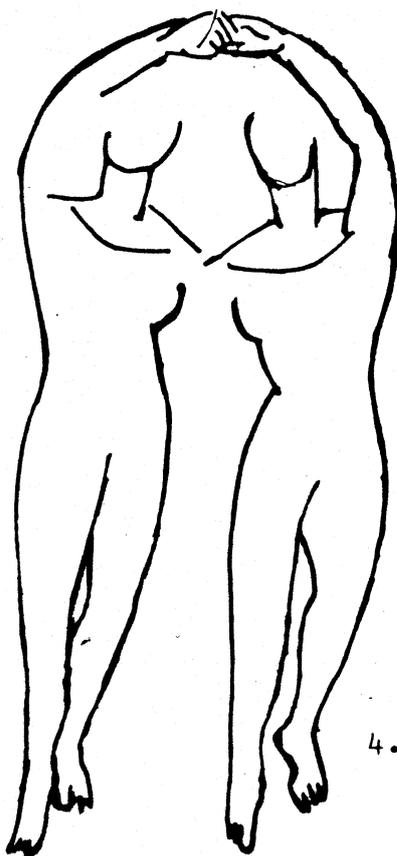
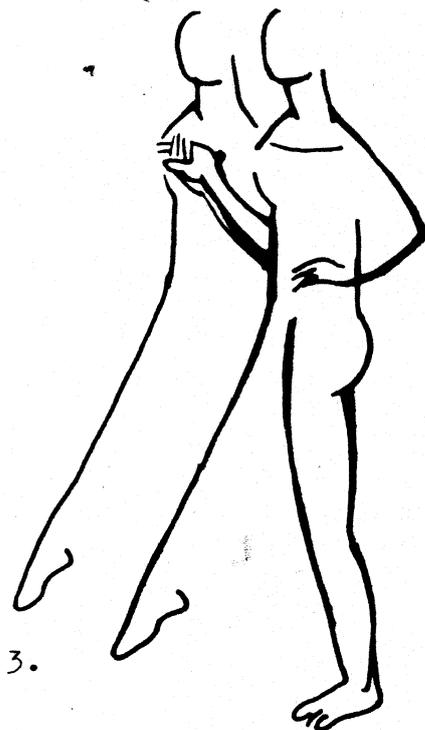


Figure II.

Bras et jambes font des mouvements parallèles.

33^e, 34^e et 35^e mesures.

La jambe droite se dégage en avant et les mouvements des jambes identiques à la 1^{ère} figure, se répètent et, simultanément - à la 33^e, le bras droit se tend en avant, dans la diagonale de 45°, le poignet légèrement relevé, la paume en avant.

Cette position est maintenue jusqu'à la fin de la 35^e mesure.

36^e mesure.

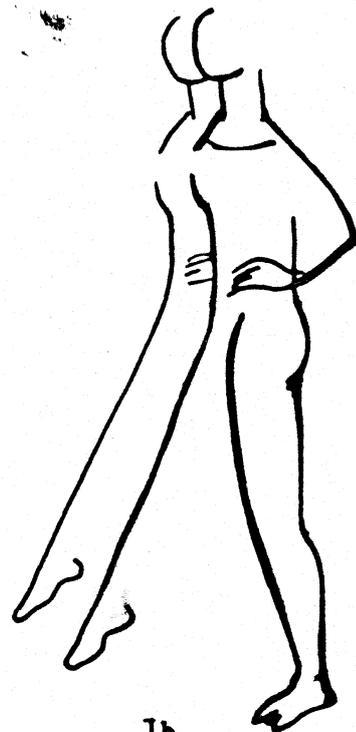
Le pied droit se pose sur le sol, le poids du corps dessus et, simultanément, le bras droit revient se poser sur la taille et, la jambe gauche se dégage en avant.

37^e mesure.

Avec les mouvements prévus des jambes, le bras gauche se tend en avant, dans la diagonale de 45°, poignet légèrement relevé, la paume en avant.

De la 38^e à la 56^e mesure.

Les mêmes mouvements des bras se répètent - parallèles aux jambes et, le changement des bras se fait toujours à chaque 4^e mesure. Soit en tout - 32 mesures.



Ib.

Figure III.

Se tenant par les mains intérieures.

De la 57^e à la 87^e mesure.

Les partenaires se tiennent les mains intérieures, en les portant arrondis en avant du corps et, au niveau des épaules.

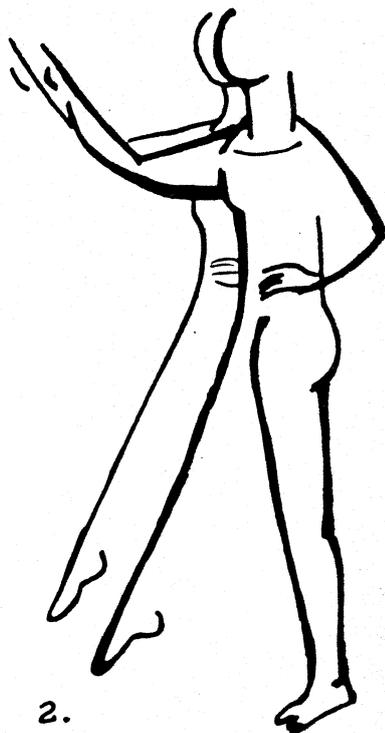
Le partenaire du cercle extérieur présente la main gauche, la paume ouverte vers le haut et, le partenaire du cercle intérieur, posant sa main droite dessus en la retenant avec le pouce par en dessous. Les bras extérieurs conservent leurs places sur la taille.

Les mouvements des jambes sont identiques à ceux de la 1^{ère} figure.

88^e mesure.

Le poids du corps sur la jambe gauche, les bras intérieurs se séparent et, s'abaissent le long du corps.

Fin de la III^e figure, soit en tout - 24 mesures.



2.

Figure IV.

Se tenant alternativement par les bras extérieurs et intérieurs.

De la 89^e à la 91^e mesure.

La jambe droite est dégagee en avant et, simultanément, les bras extérieurs des partenaires, décrivant un arc de cercle latéral, de bas en haut, s'arrêtent, arrondis en avant et, au niveau de la tête: la paume de la main gauche ouverte vers le haut et, la paume de la main droite du partenaire posée dessus. Les bras intérieurs libres, le long du corps.

92^e mesure.

Poser le pied droit au sol, poids du corps dessus et, simultanément les bras extérieurs, décrivant un arc de cercle convexe, de haut en bas et, descendent latéralement, puis restent le long du corps libres.

23^e exercice. Beau jour.

Dans cet exercice, la jambe droite est tendue au-dessus du sol, et le genou de la jambe gauche est fléchi, qui garde l'équilibre, tandis que, la jambe droite, du bout du pied, frôle le sol, puis se soulève légèrement.

Ces mouvements fortifient le système nerveux, stimulent la volonté, et l'activité physique de l'homme.

Par cet exercice, le système nerveux s'imprègne des énergies magnétiques de la Nature Vivante, la paix et la sérénité s'établissent dans l'être. Dans un état propice à la réflexion l'homme est capable de mieux évaluer la justesse de ses actes, et en même temps d'envisager, s'il y a lieu l'amélioration nécessaire à son comportement. L'homme vit pour aider les autres.

Se tenir tantôt par la main droite, tantôt par la gauche, dans la 3^e et la 4^e figures, représente l'échange entre les partenaires, de l'énergie reçue. La main droite donnant l'énergie positive, la main gauche, la recevant.

23. Beau jour.

Mélodie n° 23 - « Beau jour » - en 3/8.

Position de départ.

Les participants sont tournés dans le sens de la Direction générale, pieds joints, mains posées sur la taille.

Cet exercice est composé de 4 figures. Chacune d'elle se différencie de l'autre par la variation des mouvements des bras seuls, tandis que les pas et les mouvements des jambes se suivent alternativement, et sans interruption pendant tout l'exercice, tels qu'ils sont décrits dans la 1^{ère} figure.

Déroulement.

Figure 1.

1^{ère} mesure.

La jambe droite se dégage en avant tendue, le pied légèrement au-dessus du sol et, en même temps, le genou gauche, effectue un fléchissement, suivi d'un ressort, tandis que la pointe du pied droit glisse en avant, en touchant le sol, puis se soulève légèrement, lorsque le genou gauche se tend. 1 A. et B.

2^e et 3^e mesures.

Les mouvements des jambes sont identiques à la 1^{ère} mesure, soit en tout : 3 pliés et 3 ressorts.

4^e mesure.

Le pied droit se pose sur le sol, poids du corps dessus et, en même temps la jambe gauche se dégage en avant, pour continuer les mouvements prévus des mesures suivantes.

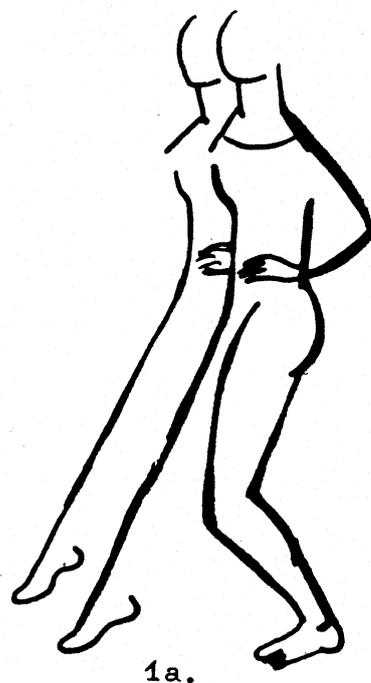
5^e, 6^e et 7^e mesures.

Les mouvements des jambes sont identiques à ceux des 3 premières mesures, mais avec les jambes inversées.

8^e mesure.

Mouvements identiques des jambes de la 4^e mesure, mais les jambes inversées - c'est la jambe gauche qui se pose au sol, et la droite est déagée en avant.

Les mouvements de ces 8 mesures se répètent sans interruption, pendant la 1^{ère} figure, soit en tout - 32 mesures.



6^e mesure.

Un balancement de gauche à droite, le poids du corps sur la jambe droite, la gauche appuyée sur la pointe du pied au sol, l'ellipse se déplace par un léger élan, décrivant une courbe descendante, puis remonte à la diagonale de 45° à droite, tandis que le bras gauche se trouve dans la diagonale opposée en bas. 1.

L'ellipse est inclinée cette fois vers la gauche, position identique à la position de départ.

7^e mesure est identique à la 2^e mesure.

8^e mesure est identique à la 3^e mesure.

9^e mesure est identique à la 4^e mesure.

10^e mesure est identique à la 5^e mesure.

11^e mesure est identique à la 6^e mesure.

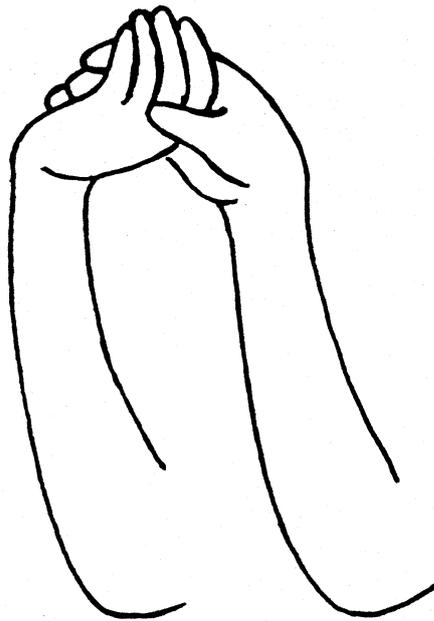
12^e mesure est identique à la 1^{ère} mesure.

Ainsi de suite, ces mesures se répètent jusqu'à la fin de la mélodie, soit 60 mesures, puis la mélodie rejouée, l'exercice entier se répète; soit 120 mesures. A la fin, lâcher les mains du partenaire, et joindre les pieds.

Mouvement intermédiaire.

Les partenaires des 2 cercles ayant terminé cet exercice - l'un en face de l'autre - doivent se tourner, dans le sens de la direction générale, pour exécuter l'exercice suivant:

le cercle intérieur pivote 1/4 de tour à droite,
le cercle extérieur pivote 1/4 de tour à gauche.



Détail.

Tenue des mains entre partenaires, se trouvant côte à côte dans les exercices: n° 23, - Beau jour; n° 24, - Que nous sommes contents; n° 26, - De bon matin.

Les deux partenaires étant en face et se tenant les mains, forment une

ellipse.

C'est la position de départ de l'exercice.

N.B.: Cette ellipse est mobile par le fait: a) du déplacement du poids du corps d'une jambe à l'autre, d'une part et, b) par le fléchissement ou l'inclinaison latérale du torse et le mouvement des bras, d'autre part. Ainsi l'ellipse se meut, comme bercée dans une courbe concave, d'une diagonale (de 45°), à l'autre: tantôt à droite, tantôt à gauche.

La description des mouvements suivants pour cet exercice sera faite seulement pour le cercle intérieur.

Déroulement.

1^{re} mesure.

Balancement de droite vers la gauche, le poids du corps se pose sur la jambe gauche, le pied droit appuyé sur la pointe à droite. Simultanément, l'ellipse se déplace par un léger élan, décrivant une courbe descendante, puis remonte à la diagonale du haut à gauche - le bras gauche en haut, le bras droit dans la diagonale opposée du bas. 2.

2^e mesure.

Lâcher les mains du partenaire et, tout en pivotant 1/2 (demi) tour à gauche, sur la jambe gauche, les mains, un bref instant touchent le dessus de la poitrine, les paumes vers le bas, puis s'allongent sur l'horizontale de chaque côté, tout en posant le pied droit, latéralement à droite.

Le couple par sa position dos à dos, représente une

hyperbole.

3^e mesure.

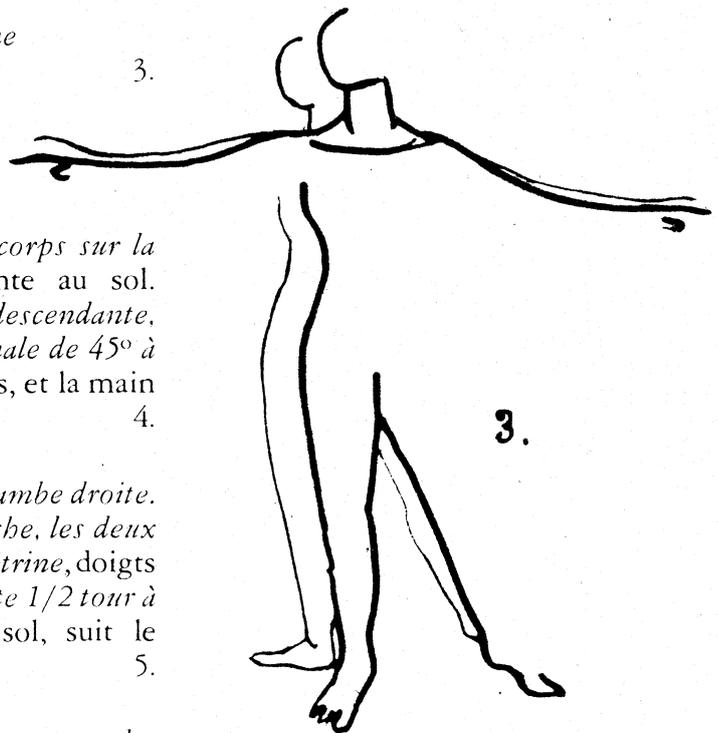
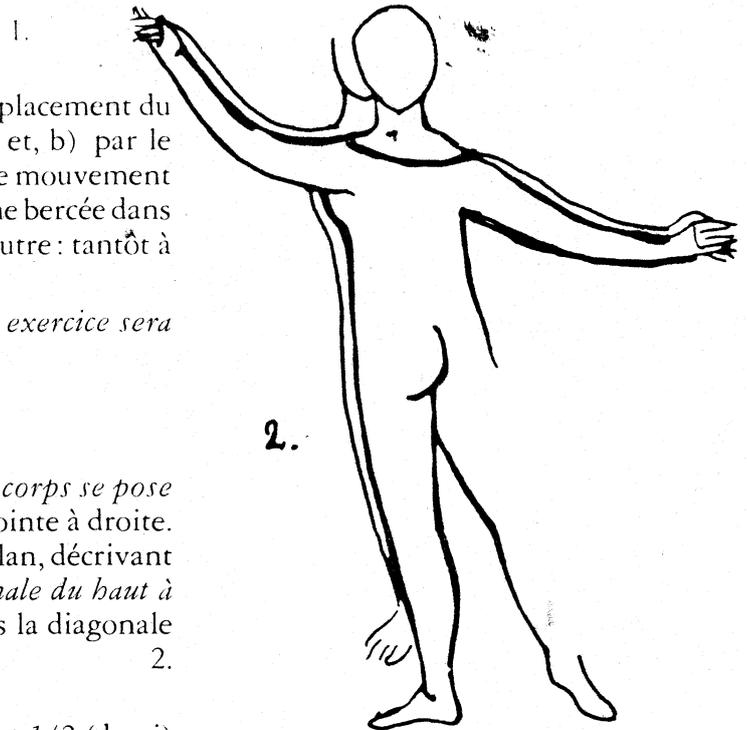
Un balancement de droite à gauche, le poids du corps sur la jambe gauche, la droite appuyée sur la pointe au sol. Simultanément, le bras droit, décrivant une courbe descendante, vient joindre le bras gauche qui est levé à la diagonale de 45° à gauche, coude arrondi, la paume tournée vers le bas, et la main droite se pose sur le dessus de la gauche. 4.

4^e mesure.

Un balancement à droite, le poids du corps sur la jambe droite. Simultanément, glissant la main droite sur la gauche, les deux mains passent en un bref instant au-dessus de la poitrine, doigts opposés face à face, puis, pivotant sur la jambe droite 1/2 tour à droite, le pied gauche légèrement soulevé du sol, suit le mouvement. 5.

5^e mesure.

La jambe gauche se pose du côté gauche, et en se posant les partenaires se trouvent à nouveau face à face, le pied droit appuyé sur la pointe et, simultanément, les bras s'ouvrent et se portent arrondis vers le partenaire, pour reprendre les positions établies des mains et prévues pour reformer l'ellipse, le bras gauche étant dans la diagonale de 45° en haut et, à gauche, le bras droit, en bas, dans la diagonale opposée. 2.



22^e exercice. Faire connaissance.

Face l'un à l'autre, les partenaires se tiennent les bras et forment par cette position une ellipse. *L'ellipse est le symbole de l'amour, de la sympathie.*

Tournés dos à dos, les bras séparés et étendus horizontalement de chaque côté, ils forment une hyperbole. *L'hyperbole est le symbole de la souffrance.* C'est une méthode, qui permet de résoudre les plus grandes contradictions humaines. C'est l'expression de l'être dédoublé, partagé, comprenant les deux pôles: l'homme et la femme.

Lorsqu'il est de face, *le partenaire du cercle intérieur se concentre sur le bien; il élabore la bonté. Celui du cercle extérieur élabore la vérité.* Chacun doit respecter son prochain, ne voir que les qualités en lui, et non ses défauts.

Tournés face à face, les partenaires expriment le principe de l'amour, qui les unit.

L'unification des principes masculins et féminins, avec l'amour comme centre, représente l'homme parfait réalisant le bien et la vérité.

« La femme et l'homme sont des formes involutionnelles du monde de la pluralité, et lorsqu'elles achèvent leur développement, elles retournent à leurs sources primitives, dont les racines se trouvent dans l'unité cosmique. »

« Que le regard soit doux et pur, et qu'une pensée divine l'anime toujours. »

22. Faire connaissance.

Mélodie « Faire connaissance », en 3/8.

Mouvement intermédiaire.

A la fin de l'exercice précédent, *les participants étant tournés dans le sens de la direction générale, doivent se placer pour celui-ci*

l'un en face de l'autre

de la façon suivante:

Pivoter 1/4 de tout

pour le cercle intérieur à droite

dos au centre

Le poids du corps sur la jambe droite, la jambe gauche sur le côté gauche, pointe appuyée au sol.

pour le cercle extérieur à gauche

face au centre

Le poids du corps sur la jambe gauche, la jambe droite sur le côté droit, pointe appuyée au sol.

1.

Les bras.

Les bras vis-à-vis se portent en avant, vers le partenaire, ouverts et arrondis aux coudes, en forme d'arc de cercle concave, et les partenaires se donnent les mains ainsi:

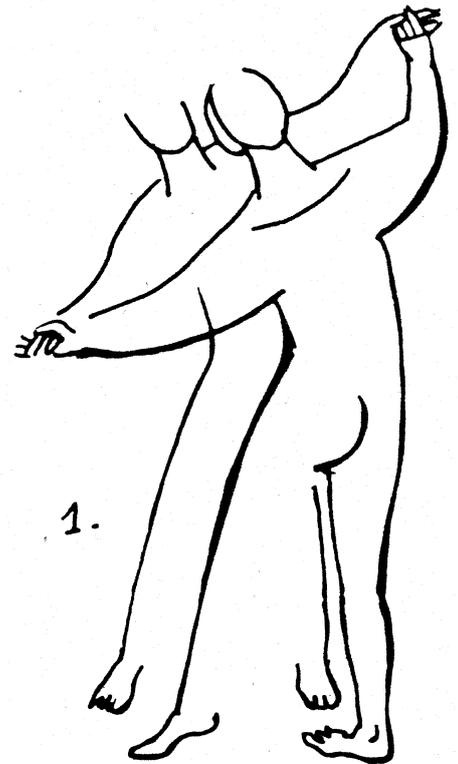
pour le cercle intérieur:

le bras droit, en diagonale de 45° du côté droit, main tournée vers le bas, paume qui donne, elle repose sur la main du partenaire.

pour le cercle extérieur:

le bras gauche, en diagonale de 45° du côté gauche, main ouverte vers le haut, paume qui reçoit, et soutient la main du partenaire.

La position des mains se trouvant dans la diagonale opposée, en bas, est identique à celle du haut: la main droite tournée vers le bas - donne -, la main gauche ouverte vers le haut - reçoit.



3^e mesure.

Tout à fait identique à la 1^{ère} mesure.

4^e mesure.

Tout à fait identique à la 2^e mesure.

Remarque: dans les balancements latéraux, lorsqu'on est placé face au centre, il faut allonger le pas de la jambe droite, à droite dans le sens de la direction générale. Inversement: lorsqu'on est placé dos au centre, il faut allonger le pas de la jambe gauche dans la direction générale.

5^e mesure.

Tout en pivotant 1/4 de tour sur la jambe droite, à droite vers la direction générale, on effectue un pas de la jambe gauche en avant, la jambe droite appuyée sur la pointe en arrière. Simultanément, les bras parallèles, avec élan, sont dirigés en avant, finissant leur parcours à la diagonale de 45°, par une poussée des poignets relevés, les paumes en avant. 5.

6^e mesure.

Tout en pivotant sur la jambe gauche, 1/4 de tour à droite, dos au centre, un pas de la jambe droite sur la latérale à droite, (poids du corps dessus), la jambe gauche se soulève pour se rapprocher de la droite, sans toucher le pied. Simultanément, les bras parallèles, décrivent une courbe descendante pour remonter à droite, jusqu'à l'horizontale - mouvements identiques à la 1^{ère} mesure, mais en mouvements inversés, et dos au centre.

7^e mesure.

Identique à la 2^e mesure, mais dos au centre, et en avançant dans la direction générale par le pas fait par la jambe gauche.

8^e mesure.

Identique à la 6^e mesure, mais dos au centre.

9^e mesure.

Identique à la 7^e mesure.

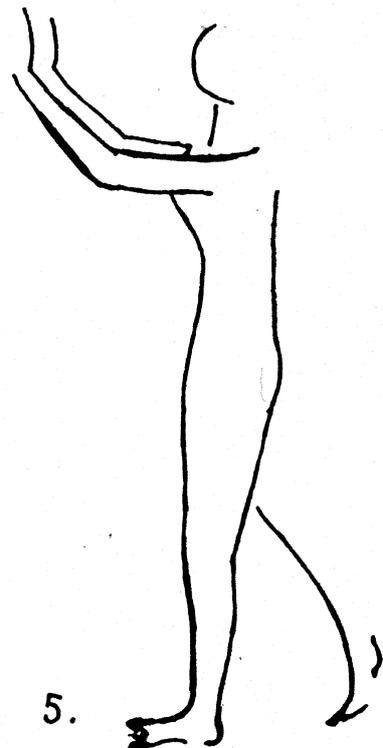
10^e mesure.

Identique à la 5^e mesure, mais pivoter à gauche, vers la direction générale et, le pas est fait par la jambe droite en avant, et le pied gauche appuyé sur la pointe en arrière. Bras, identiques à la 5^e mesure.

Les mouvements de ces 10 mesures se répètent sans interruption jusqu'à la fin de la mélodie, soit 80 mesures.

L'exercice se termine vers la direction générale et, sur la jambe droite; la gauche étant appuyée sur la pointe en arrière. Les deux bras parallèles en avant dans la diagonale de 45°.

Après la dernière mesure, les bras se baissent le long du corps, et le pied gauche vient se joindre au pied droit. Fin de l'exercice.



21^e exercice. La joie de la terre.

Le balancement du poids du corps sur une jambe et sur l'autre, avec les mouvements respectifs des bras, expriment la joie de toutes les acquisitions positives de l'homme, ainsi que leurs élaborations et applications même.

Ces gestes des bras parallèles, incurvés en courbes douces, sont magnétiques, et expriment l'unité qui doit exister dans la vie intérieure de chaque être.

Par ailleurs, cet exercice traduit la joie ressentie par l'homme pour les dons acquis. Cette joie, il la transmet à toute la terre. A travers notre élévation, nous influençons l'évolution de la terre même.

D'autre part, les gestes incurvés des bras, de gauche à droite et inversement, représentent le roulement - un des nombreux mouvements de la terre dans son parcours infini. Tandis que les gestes qui consistent à projeter les bras en avant, au moment où le participant est tourné vers la Direction générale du cercle, représentent la direction que l'homme suit sur la voie ascendante, et l'élan qu'il confère à la terre pour un cheminement réciproque.

21. Joie de la terre.

Mélodie n° 21, « La joie de la terre » - 3/4.

Position de départ.

Face au centre, les partenaires l'un derrière l'autre.

Un temps pour dégager la jambe gauche appuyée sur la pointe du pied et en même temps, les bras parallèles se lèvent jusqu'à l'horizontale à droite, les coudes et les poignets arrondis, les paumes tournées vers le bas. 1. et 3.

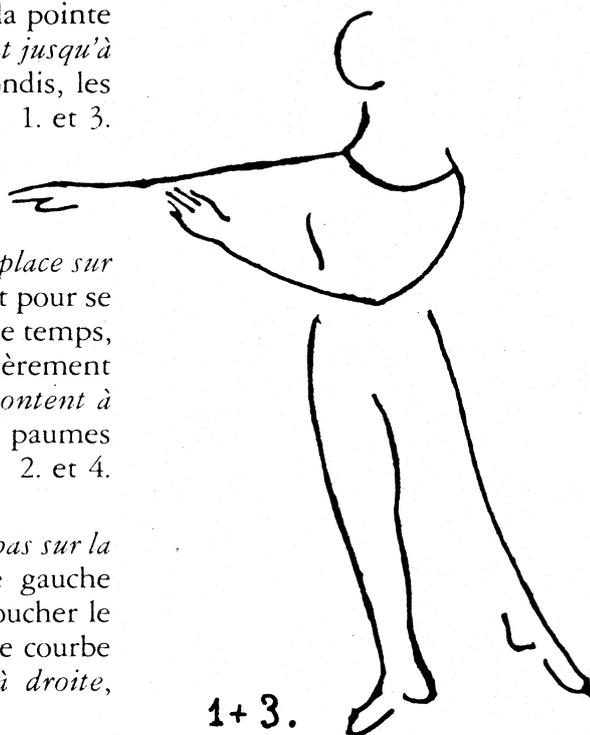
Déroulement.

1^{ère} mesure.

Dans un balancement à gauche, le poids du corps se déplace sur la jambe gauche, la jambe droite se soulève légèrement pour se rapprocher de la gauche sans toucher le pied. En même temps, les deux bras parallèles descendent devant le corps légèrement arrondis, décrivant une courbe descendante, puis remontent à gauche, jusqu'à l'horizontale, poignets souples, les paumes tournées vers le bas. 2. et 4.

2^e mesure.

Tout en effectuant un balancement à droite, se fait un pas sur la jambe droite, mais en allongeant le pas, la jambe gauche légèrement soulevée, se rapproche de la droite, sans toucher le pied. Simultanément, les bras parallèles, décrivent une courbe descendante, puis remontent jusqu'à l'horizontale à droite, comme dans la position de départ.



4^e mesure.

Dans un balancement en avant, le poids du corps se déplace à nouveau sur *la jambe droite*, la gauche appuyée sur la pointe en arrière tandis que *les bras se dirigent d'arrière en avant* du corps.

5^e mesure.

Un pas de la jambe gauche en avant et, simultanément, *les bras parallèles s'étendent à l'horizontale en avant*, le geste identique à celui de la 2^e mesure.

6^e mesure.

Identique à la 3^e mesure, mais mouvements, jambes et bras inversés.

7^e et 8^e mesures.

Tout à fait identiques à la 1^{ère} et 2^e mesures.

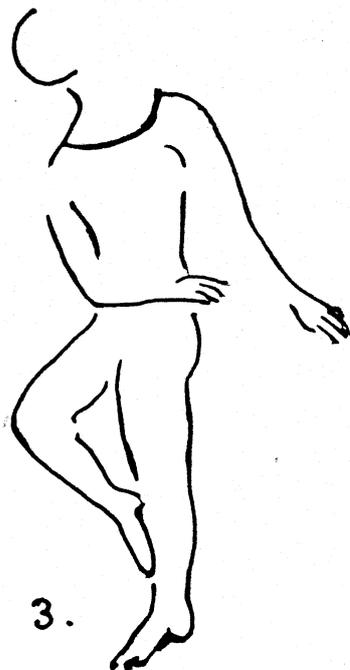
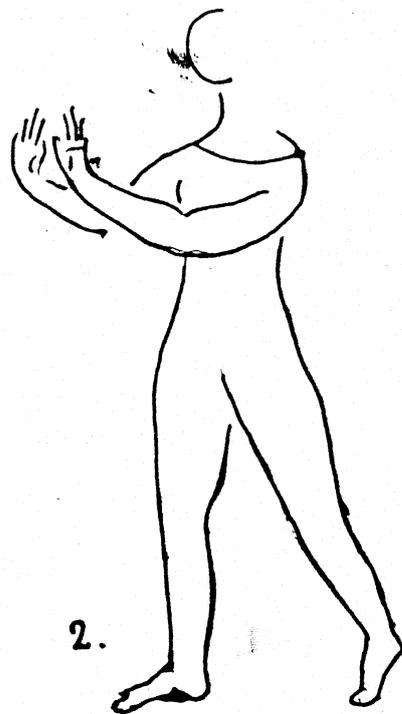
Ces mouvements et pas sont répétés pendant 80 mesures.

Le dernier pas est fait sur la jambe droite en avant, le pied gauche appuyé sur la pointe et, le geste des bras - identique à celui de la 2^e mesure.

Fin de l'exercice, puis, joindre le pied gauche au pied droit et, en même temps baisser les bras le long du corps.

Mouvement intermédiaire.

Un temps pour pivoter 1/4 de tour à gauche, *face au centre*. Les partenaires se trouvent l'un derrière l'autre, pour enchaîner l'exercice suivant.



20^e exercice. Vaincre.

Cet exercice représente la maîtrise de l'acquis d'une part, et le sentiment de vénération envers le haut principe créateur, d'autre part.

Les bras sont allongés parallèles à l'horizontale en avant, par un geste ferme et déterminé. Ce mouvement exprime la maîtrise, la domination de toutes les connaissances et des expériences acquises par l'homme, et leur utilisation intelligente. *L'homme doit être un maître responsable de ses actes.*

Le balancement sur la jambe en arrière, accompagné d'une inclinaison du torse en avant, exprime un sentiment révérenciel, et la gratitude de l'homme envers le créateur, pour tous ses dons et aptitudes, d'une part et, d'autre part, faisant un pas en arrière, symbolise qu'il fait un retour sur lui-même, se recueille, réfléchit, et prend des forces, qui lui permettront ensuite, d'avancer sur son chemin avec un élan renouvelé, et plus grand.

« La vie consiste en un constant renouvellement et un constant effort sur soi-même, pour acquérir soit la santé, soit les bons rapports avec autrui, soit le savoir et la sagesse, ou encore pour obtenir la générosité et l'amour, et atteindre ainsi le bonheur. Or, le bonheur c'est ce que nous tenons entre nos mains, c'est-à-dire, ce que nous avons acquis par notre propre volonté.

Ceux qui nous promettent la félicité sans que nous élaborions ces qualités, ne disent pas la Vérité. »

20. Vaincre ou la maîtrise de l'acquis.

Mélodie n° 20 - « Vaincre » - 3/8.

Position de départ.

Face à la direction générale, le poids du corps sur la jambe droite, la gauche sur la pointe du pied devant. Le bras droit en arrière dans la diagonale en bas, le bras gauche, parallèle au droit, se dirige dans la même direction, passant devant le corps. 1.

Déroulement.

1^{re} mesure.

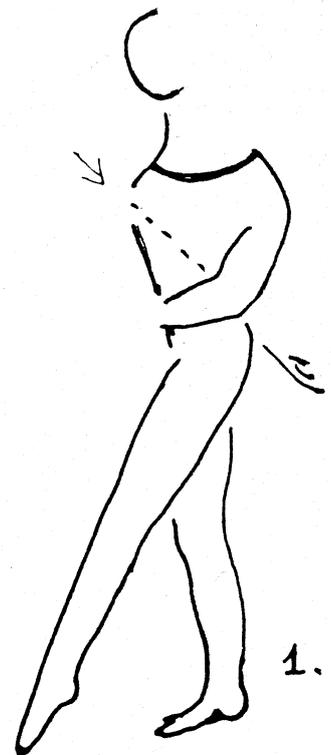
Les bras parallèles se dirigent d'arrière en avant, vers l'horizontale devant.

2^e mesure.

Un pas de la jambe droite en avant, le pied gauche appuyé sur la pointe et, simultanément, par une flexion des coudes et des poignets, les bras s'étendent sur l'horizontale devant, les coudes arrondis, les paumes verticales en avant, geste exprimant un élan contrôlé. 2.

3^e mesure.

Dans un balancement en arrière, le poids du corps se déplace sur la jambe gauche, la jambe droite se lève croisée devant la jambe gauche, en s'appuyant sous le même genou, par la plante du pied. Simultanément, les bras parallèles, se dirigent à gauche, en arrière, le bras gauche en diagonale en bas, le bras droit parallèle au gauche, se dirige dans la même direction, passant devant le corps. 3.



3^e mesure.

Un pas de la jambe droite, croisant devant la gauche et en même temps les bras finissent de s'étendre de chaque côté, les paumes vers le bas, en effectuant une légère ondulation, par flexion des coudes et des poignets. 3.

4^e mesure.

Un pas de la jambe gauche, à la latérale de la gauche, les bras restant sur l'horizontale, répètent l'ondulation de la mesure précédente. 4.

5^e mesure.

Dans un balancement à droite, le poids du corps se déplace sur la jambe droite, le pied gauche appuyé sur la pointe. En même temps, les bras parallèles se lèvent en diagonale de 45° à droite, comme dans la position initiale, mais du côté inverse. 5.

La paume de la main droite, tournée vers le bas - donne.

La paume de la main gauche, tournée vers le haut - reçoit.

6^e mesure.

Identique à la 1^{ère} mesure mais, mouvements, jambes et bras - inversés. Pour les gestes des mains, voir : N.B. du même exercice.

7^e mesure.

Identique à la deuxième mesure, mais inversée. 6.

8^e mesure.

Identique à la 3^e mesure, mais inversée.

9^e mesure.

Identique à la 4^e mesure, mais inversée.

10^e mesure.

Tout à fait identique à la Position de départ.

Ces mouvements des bras et des pas, sont répétés pendant 90 mesures.

A la 90^e mesure, les participants se trouvent tournés face au centre, dans la Position de départ de l'exercice.

Mouvement intermédiaire.

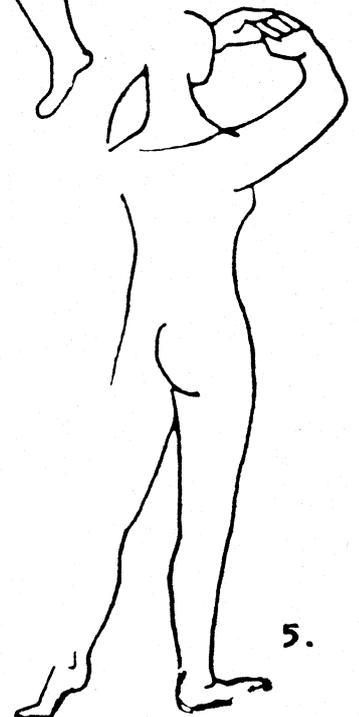
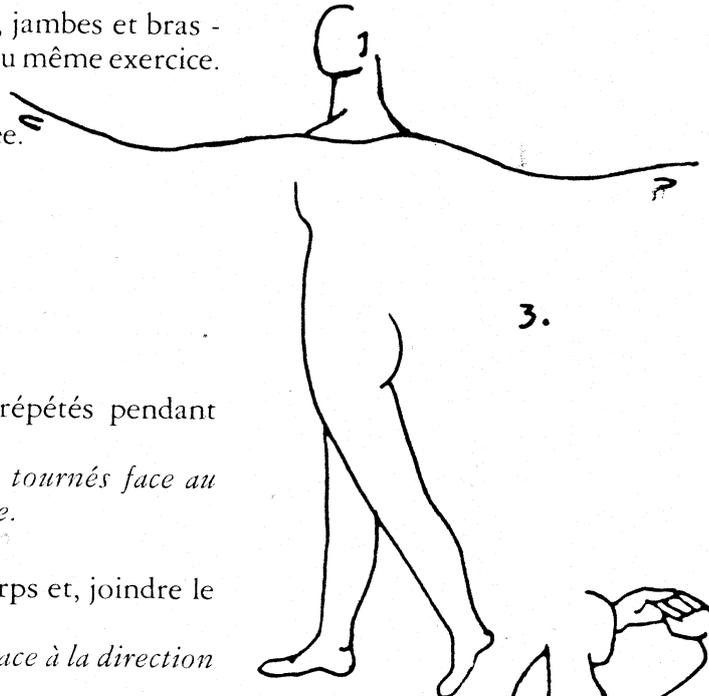
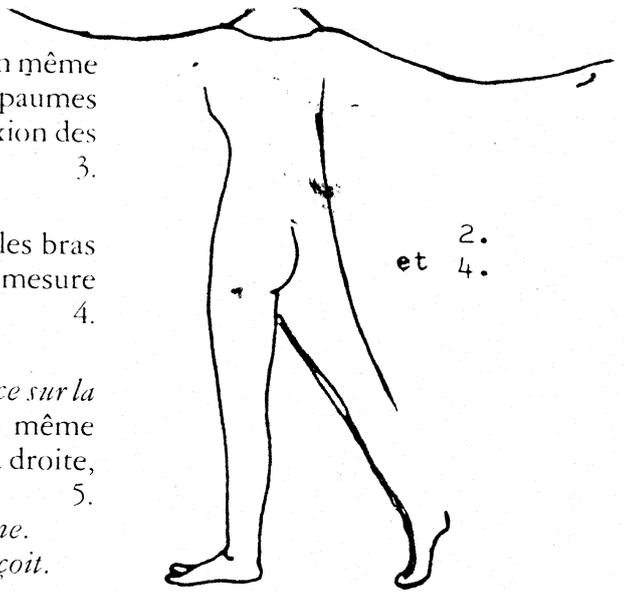
Un temps, pour baisser les bras le long du corps et, joindre le pied droit au gauche.

Un temps, pour pivoter 1/4 de tour à droite, face à la direction générale. Suit le 20^e exercice : « Vaincre ».

N.B.

L'exercice *Mobilité* a une particularité concernant les gestes des mains, qui consiste en ceci : dans un intervalle de 6 mesures, au 2^e temps de la mesure, s'effectue le geste de glisser avec la paume de la main droite, sur le dessus de la main gauche, allant du poignet vers les doigts. Ces gestes commencent à partir de la 6^e mesure, puis se répètent à la 11^e mesure, ainsi de suite, jusqu'à la fin de l'exercice.

Ces gestes expriment l'échange entre les deux courants magnétiques : le positif et le négatif, et leur réception par l'homme, provoquant une sensation d'apaisement et de sérénité.



19^e exercice. Mobilité.

Cet exercice est, pour ainsi dire la continuation des processus du précédent exercice.

Les mouvements courbes et ondulés comme des vagues, exécutés par les bras étendus de chaque côté, sur l'axe horizontal, sont accompagnés de pas latéraux, tout d'abord face au centre, puis dos au centre. *Ils expriment le Principe Féminin, qui agit dans les formes pour les élaborer.* C'est l'élément magnétique de la Nature évoqué par l'exercice Carré. Il apporte l'apaisement, la douceur et la chaleur. C'est une action équilibrante pour le cœur.

L'homme cultive la bonté du cœur, qualité nécessaire pour se forger une résistance de caractère.

Dans cet exercice, la main droite transmet le magnétisme positif, tandis que la main gauche transmet le magnétisme négatif. Lorsque les partenaires sont tournés soit de face, soit de dos au centre, la main gauche est tournée ouverte vers le haut - elle reçoit, tandis que la main droite, la paume vers le bas - donne. Cette dernière glisse sur la paume, puis sur le dessus de la main gauche qui s'est tournée, la paume vers le bas. Les courants positifs et négatifs sont échangés entre les 2 côtés du corps, ce qui produit une sensation agréable et vitalisante dans l'organisme.

Les pas latéraux, qui suivent, avec les bras étendus horizontalement de chaque côté, représentent le processus de distribution de l'harmonie créé entre les deux sortes de courants magnétiques.

Les exercices Mobilité et Beauté sont les corollaires de l'exercice Carré, qui en détient le potentiel des Forces.

19. Mobilité.

Mélodie n° 18, « Beauté » - 3/4.

Position de départ.

Dégager la jambe droite du côté droit, appuyée sur la pointe du pied, le poids du corps sur la jambe gauche. Simultanément, les deux bras se lèvent en diagonale de 45° à gauche, arrondis aux coudes, la paume de la main gauche tournée vers le haut - reçoit - tandis que, la paume de la main droite tournée vers le bas - donne.

Les deux mains se tenant par les doigts repliés opposés et, le vide constitué par les deux bras, a la forme d'une ellipse, proche de celle d'un cœur. 1.

Déroulement.

1^{ère} mesure.

Dans un balancement, le poids du corps se déplace sur la jambe droite, le pied gauche appuyé sur la pointe. Simultanément, les deux bras se baissent au niveau de la poitrine, les paumes tournées vers le bas.

2^e mesure.

Pivotant 1/2 tour à droite, avec le dos au centre et, en même temps, poser la jambe gauche latéralement à gauche, tout en faisant le pas, tandis que, les bras se déplient progressivement sur l'horizontale des deux côtés. 2.



I.

6^e mesure.

Balancement en avant sur la *jambe gauche* et, *échange des positions respectives des bras*, identiques à la 3^e mesure, mais, inversées.

7^e mesure.

Tout à fait identique à la 1^{ère} mesure.

Ces pas et les mouvements des bras se répètent sans interruption pendant 90 mesures.

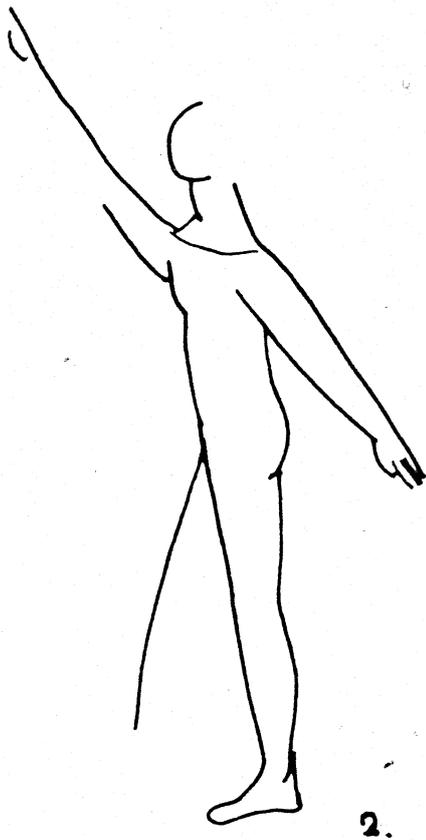
A la 89^e mesure, se fait un balancement en arrière, sur la jambe droite.

A la 90^e mesure se fait un balancement en avant, sur la *jambe gauche* - le poids du corps dessus et, avec le bras gauche, précédemment levé, en diagonale avant - *fin de l'exercice*.

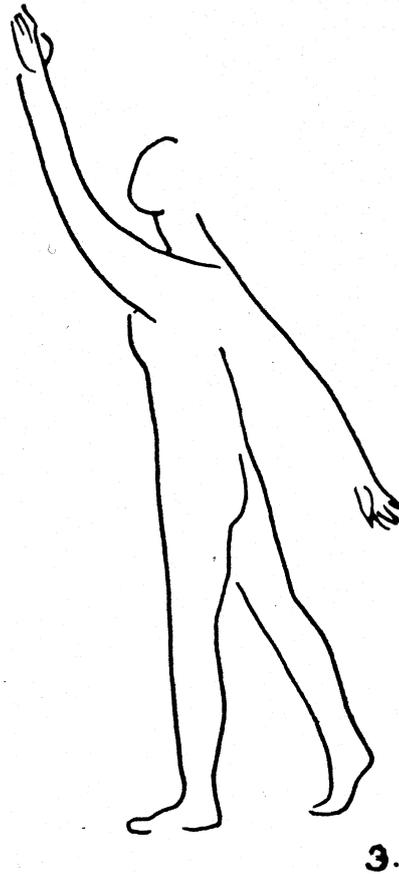
Mouvement intermédiaire.

Un temps pour joindre les pieds et, baisser les bras le long du corps.

Un temps pour pivoter 1/4 de tour à gauche - face au centre - pour enchaîner l'exercice suivant: « Mobilité ».



2.



3.

18^e exercice. Beauté.

Le bras est dirigé dans la diagonale, vers le haut; en avant, accompagné d'un pas, puis d'un balancement du poids du corps en arrière, et en avant, et par la suite, la position des bras est alternée.

Cet exercice représente l'élaboration des forces évoquées par l'exercice Carré, qui fournit (détient) les matériaux.

Les lignes droites, tracées par les bras, allant vers l'axe vertical expriment le Principe Masculin, qui agit dans l'élaboration des formes. Cet exercice représente l'élément électrique de la Nature - c'est la lumière stimulant l'action de la pensée. L'homme aspire à se former un caractère noble et décisif.

18. Beauté.

Mélodie n° 18, « Mobilité ». 3/4.

Position de départ.

Les participants sont placés face à la direction générale, pieds joints.

Déroulement.

1^{ère} mesure.

Un pas de la *jambe droite* en avant, le poids du corps se porte dessus, la *jambe gauche* en arrière, se détache légèrement du sol. Simultanément, *le bras droit* décrivant un arc de cercle, se lève en avant, jusqu'à la diagonale de 67°, la paume en avant et, finissant le mouvement sur une légère ondulation, poussée et accentuée du poignet, tandis que *le bras gauche* est dirigé en arrière du corps, prolongeant ainsi la diagonale du bras droit, la paume tournée vers le haut. 1.

2^e mesure.

Dans un léger balancement en arrière, le poids du corps se déplace sur la *jambe gauche*, tandis que le pied droit se détache légèrement du sol. Les bras gardent la position de la 1^{ère} mesure. 2.

3^e mesure.

Dans un balancement en avant, le poids du corps se déplace de nouveau sur la *jambe droite*. *Les deux bras, simultanément, échangent leurs positions respectives*, en mouvement continu, traçant des arcs de cercle équidistants, en avant et en arrière. 1.

4^e mesure.

Un pas de la *jambe gauche* en avant, le poids du corps dessus, la *jambe droite* en arrière, se soulève légèrement du sol. Simultanément, les bras, dans la mesure précédente, ayant échangé leurs positions respectives, finissent leur mouvement à la diagonale de 67°, sur une légère ondulation, poussée et accentuée du poignet gauche, tandis que, le bras droit est en arrière du corps, la paume tournée vers le haut. 3.

5^e mesure.

Léger balancement en arrière, sur la *jambe droite*, identique à la 2^e mesure, mais, les jambes inversées, les bras gardant la position de la 4^e mesure.

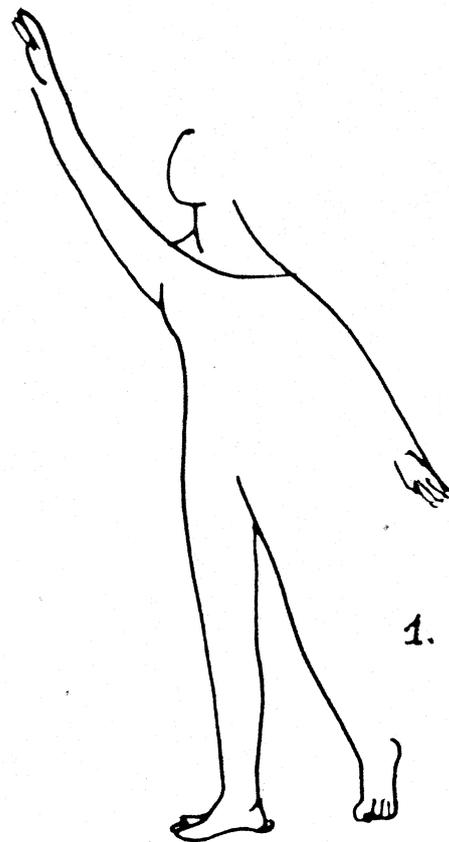


Figure II - en marchant.

De la 25^e à la 32^e mesure.

Les mouvements en marchant, de la 9^e à la 16^e mesure, se répètent identiques, cependant, *le 1/4 de tour pivoté à gauche, est effectué à la 31^e mesure, où les partenaires se trouvent placés - l'un derrière l'autre, les dos au centre.*

3^e direction.

De la 33^e à la 48^e mesure.

Les mouvements et les pas de la 1^{ère} et de la 2^e figures se répètent identiques, cependant, *le 1/4 de tour pivoté à gauche, est effectué à la 47^e mesure, où les partenaires se trouvent placés - l'un à côté de l'autre - épaule gauche vers le centre.*

4^e direction.

De la 49^e à la 64^e mesure.

Les mouvements et pas de la 1^{ère} et de la 2^e figures se répètent identiques, cependant, *le 1/4 de tour pivoté à gauche, est effectué à la 63^e mesure, où les partenaires se trouvent placés - l'un derrière l'autre, face au centre, ainsi le carré est accompli.*

A la 64^e mesure, on joint le pied gauche au droit, et on ferme les mains devant la poitrine, comme dans la position de départ.

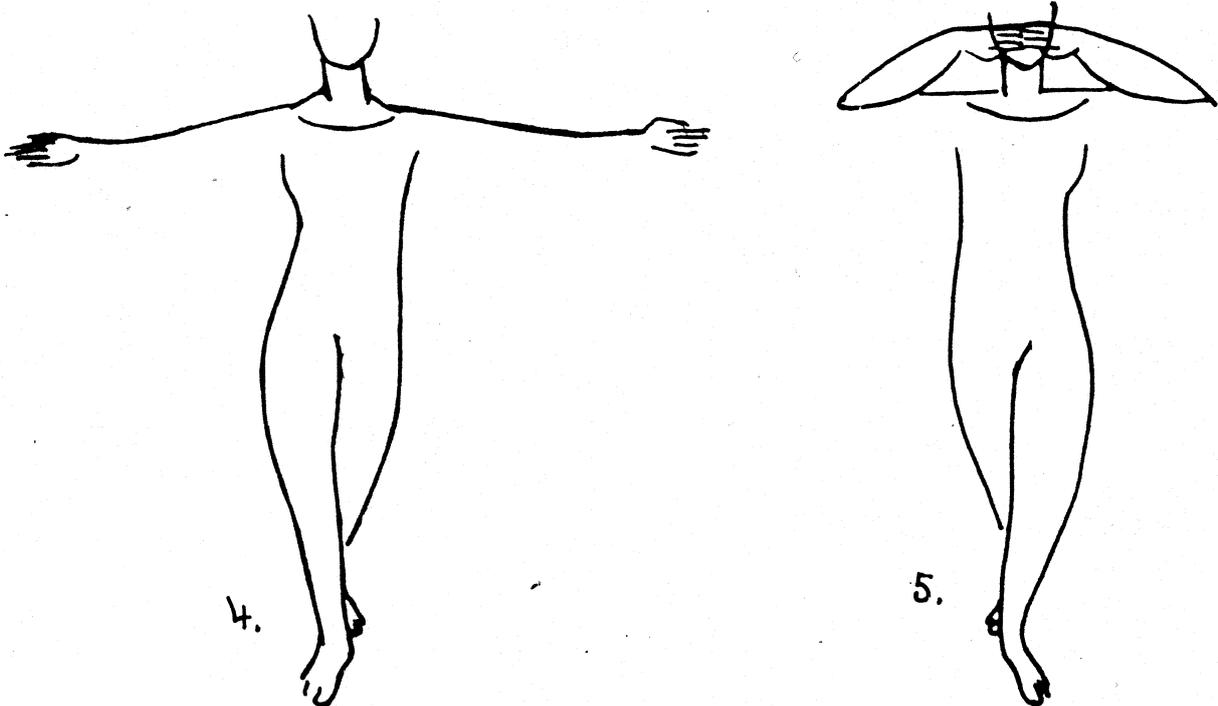
L'exercice entier est répété encore une fois.

La répétition de l'exercice Carré étant effectuée, suit un
Mouvement intermédiaire.

Un temps, pour baisser les bras le long du corps.

Un temps, pour tourner 1/4 de tour à droite, dans la direction générale.

Position de départ pour l'exercice : « Beauté ».



Position de départ (voir mouvement intermédiaire).

Déroulement.

Figure I - sur place.
Soit 8 mesures.

1^{re} direction.

1^{re} mesure.

Dégager la jambe droite du côté droit, la pointe du pied appuyée au sol; en même temps, les bras s'ouvrent horizontalement de chaque côté, les paumes tournées vers le bas. 2.

2^e mesure.

La jambe droite revient rejoindre la gauche, point de départ - et en même temps les bras reviennent devant la poitrine. 1.

3^e et 4^e mesures.

Les mouvements de ces deux mesures sont identiques à la 1^{re} et à la 2^e mesures, mais sont effectués par la jambe gauche.

De la 5^e à la 8^e mesure.

Figure II - marche en avant - même direction.
Soit 8 mesures.

9^e mesure.

Un pas en avant de la jambe droite et, en même temps, les bras montent à la verticale, puis s'ouvrent, décrivant un arc de cercle descendant, les paumes tournées vers l'avant et, s'arrêtent à l'horizontale de chaque côté. 3. et 4.

10^e mesure.

Un pas de la jambe gauche, et en même temps, les bras reviennent par le même tracé, décrivant un arc de cercle inversé et, se posent sur la bouche, médius se touchant, les paumes toujours en avant. 5.

De la 11^e à la 14^e mesures.

Les mêmes mouvements et pas sont répétés.

15^e mesure.

Un dernier pas de la jambe droite. Les bras font le même geste que dans la 9^e mesure, en pivotant 1/4 de tour à gauche, épaule droite vers le centre, de façon à ce que les deux partenaires se trouvent placés l'un à côté de l'autre, à une longueur des bras tendus, ouverts horizontalement de chaque côté.

2^e direction.

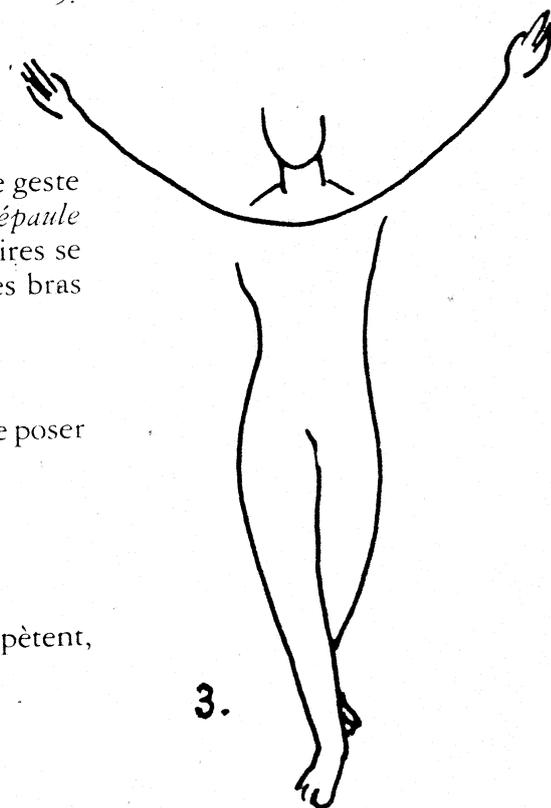
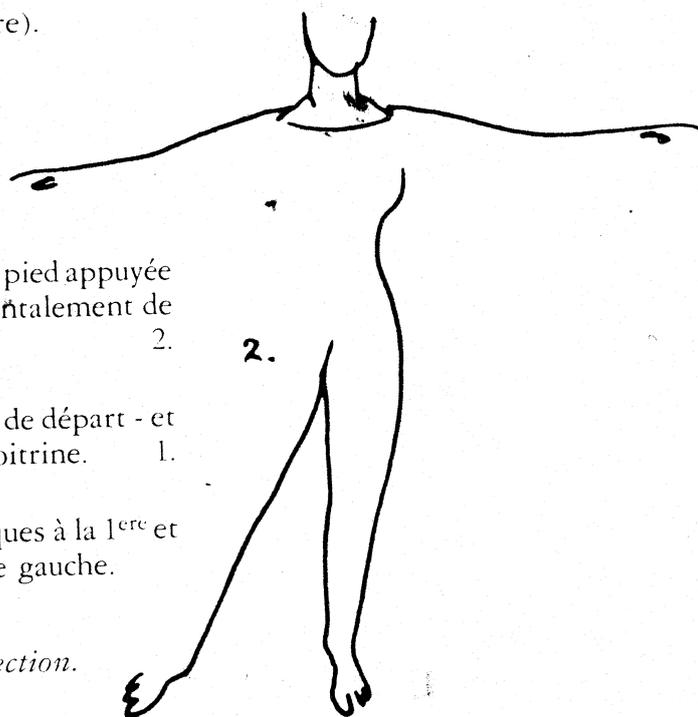
16^e mesure.

La jambe gauche se joint à la droite, les bras reviennent se poser devant la poitrine, comme dans la 1^{re} figure.

Figure I - sur place.

De la 17^e à la 24^e mesure.

Les mouvements sur place, des 8 premières mesures se répètent, comme au début de la 1^{re} direction.



17^e exercice. Carré.

L'Homme doit élaborer une conception juste et harmonieuse pour l'usage des biens réels de la vie terrestre. Souvent, ce n'est qu'après avoir perdu les bonnes conditions de vie, que l'homme apprécie leurs valeurs.

Dans cet exercice, le participant se tourne successivement vers les quatre points cardinaux, et sera relié ainsi, à leurs influences respectives.

Tourné vers l'est, signifie qu'il se lie avec les Forces de la justice divine,

Tourné vers le sud - il se lie avec les Forces de la vertu,

Tourné vers le nord - il se lie avec les Forces de la vérité,

Tourné vers l'ouest - il se lie avec la vie de la terre.

L'ouest nous fait comprendre la valeur des Forces agissantes de la vertu de la justice divine, et de la vérité.

Pendant la marche de cet exercice, les bras évoluent en arc de cercle convexe, passant par la verticale, pour s'arrêter à l'horizontale de chaque côté. A leur retour, par le chemin inverse, les mains se posent sur la bouche, les paumes en dehors.

Ce mouvement signifie « *Ouvert - offert à Dieu* ».

« L'essence de l'Homme a pour but le bien. L'élève, s'éduquant lui-même dans l'initiation, doit cultiver le Principe du Bien en lui. C'est cela sa mission terrestre.

La manifestation extérieure de l'amour est le bien.

Le bien est l'accomplissement de la volonté divine.

Le bien est tout ce qui unit les hommes, ce qui est en harmonie avec la Loi de l'unité.

La Loi du Bien dit : " Comme le Créateur agit avec vous, agissez de même avec vos Frères ".

Le bien est une force dynamique, qui œuvre dans l'Univers. Si vous ne vous reliez point à elle, vous ne pourriez jamais vous imprégner de son contenu. »

Le potentiel des forces de l'exercice « Carré » génère les exercices suivants : Beauté et Mobilité.

17. Carré.

Mélodie n° 17, « Carré » - 3/4.

L'exercice « Carré » est composé de 2 figures :

la 1^{re} figure est exécutée - sur place ; la 2^e figure est une - marche en avant -.

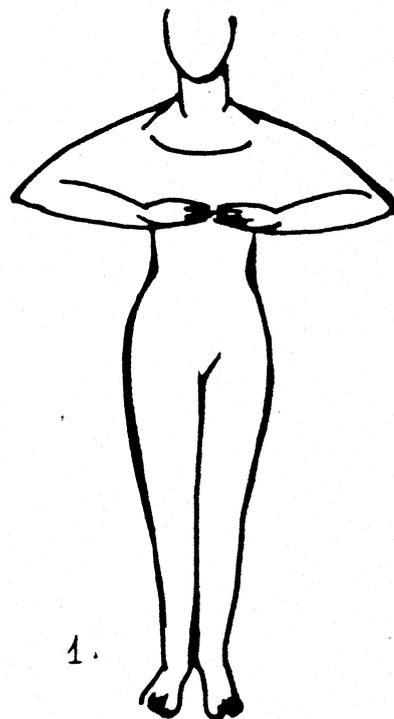
Ces deux figures se répètent identiques dans 4 directions différentes.

1^{re} direction - face au centre - de la 1^{re} à la 15^e mesure sur place, puis - marche en avant.

2^e direction - épaule droite vers le centre - de la 16^e à la 31^e mesure, sur place, puis - marche en avant.

3^e direction - dos au centre - de la 32^e mesure à la 48^e, sur place, puis - marche en avant.

4^e direction - épaule gauche vers le centre, de la 49^e à la 64^e mesure, sur place, puis - marche en avant.



1.

2^e temps.

Un pas de la *jambe droite*, et les bras en avant dans un geste d'offrande, en chantant: «Oun».

3^e temps.

Un pas de la *jambe gauche*, les bras reviennent en mouvement inverse se poser au-dessus de la poitrine, en chantant:

«Zoun-Mé».

37^e mesure - 1^{er} temps.

Un pas de la *jambe droite*, et les bras se portent en avant, en chantant:

«Zou».

2^e temps.

Un pas de la *jambe gauche*, et les mains reviennent se poser au-dessus de la poitrine, en chantant:

«Oun».

A partir du 3^e temps de la 37^e mesure, et jusqu'à la fin de la 41^e mesure, les mouvements des bras sont identiques aux mesures: 36, 37 et 38, mais en chantant: «Binom Tométo».

41^e mesure - 2^e temps.

Un pas de la *jambe gauche*, rejointe de la droite, et les bras sont portés dans un dernier geste en avant et puis, revenus dans la position initiale.

1.

L'exercice entier est répété une seconde fois.

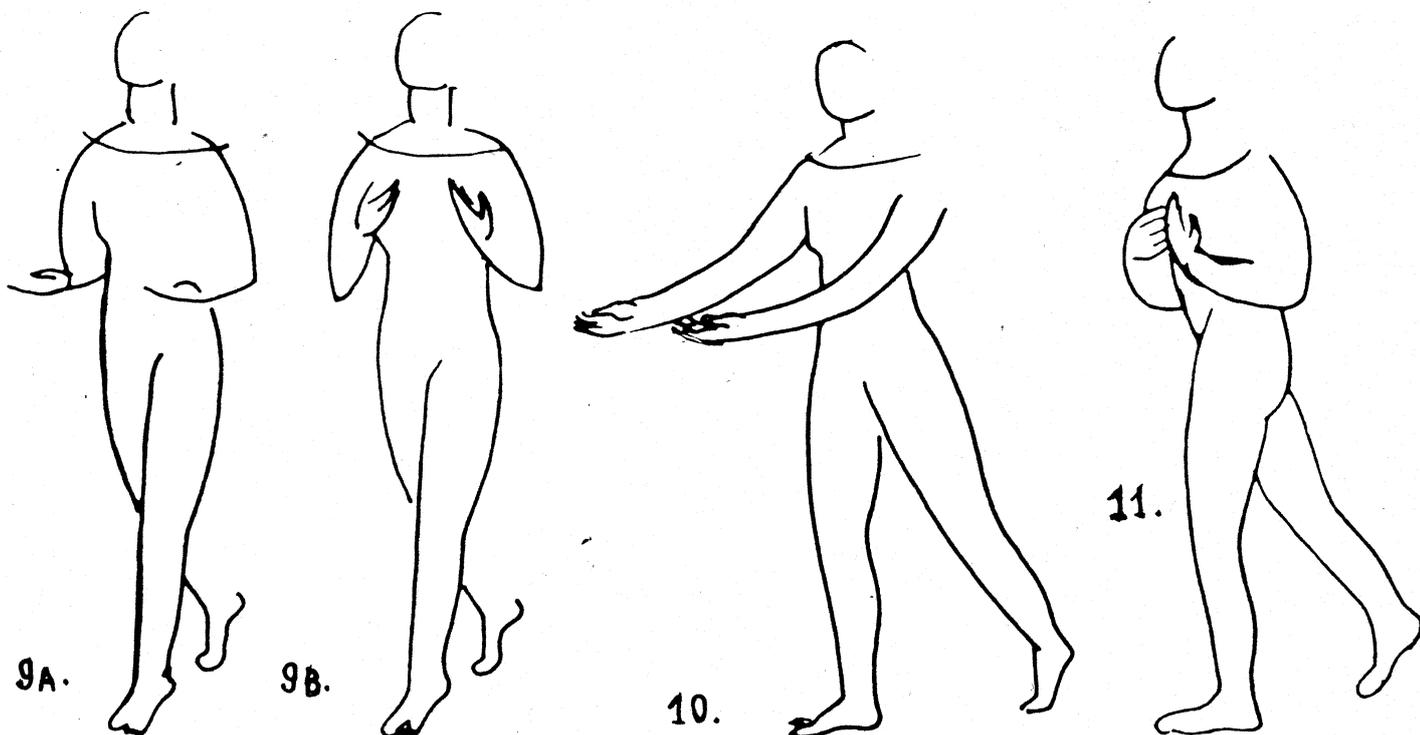
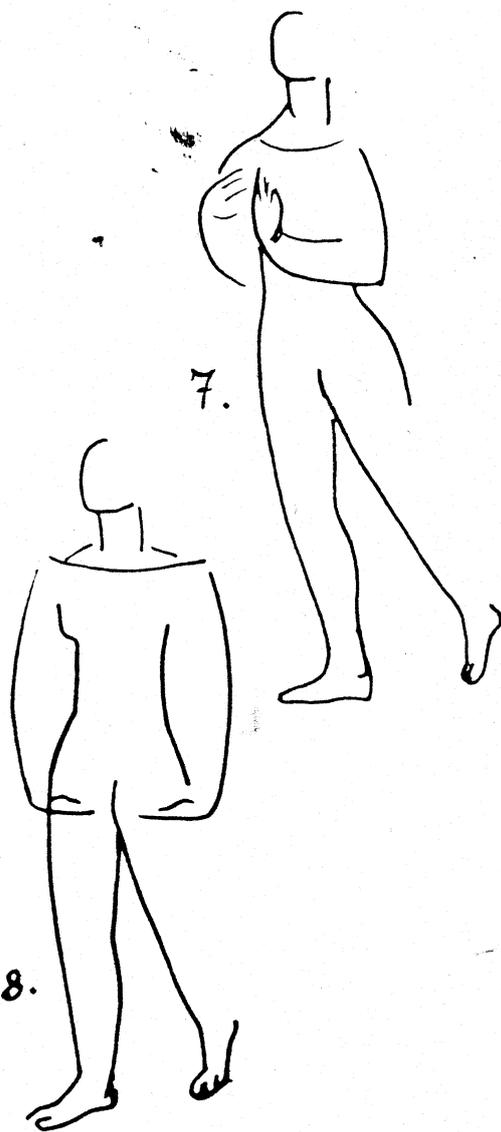
Au total 82 mesures.

Mouvement intermédiaire pour l'exercice «Carré».

Un temps pour pivoter 1/4 de tour à gauche - les partenaires se trouvent l'un derrière l'autre face au centre.

Un temps pour porter les mains au-dessus de la poitrine, bras et coudes horizontaux, les paumes vers le bas, médius opposés légèrement distancés.

Position de départ pour l'exercice - «Carré».



8^e, 9^e, 10^e et 11^e mesures et, le 1^{er} temps de la 12^e mesure.
 Un pas lent de la *jambe droite*, puis déplacement du poids du corps comme, dans les mesures 1, 2 et 3. En même temps les *bras se dirigent, en mouvement circulaire horizontal en avant*. 6. et reviennent se poser au-dessus de la poitrine, dans la position initiale, la *jambe gauche* appuyée sur la pointe en arrière. 7.
 « Apportant la joie dans la vie ».
 « Nossi radost za jivota tia ».

La première figure se répète identique, à la seule différence, que le premier pas se fait par la *jambe gauche* et, elle finit par la 23^e mesure. Le poids du corps est sur la *jambe gauche* avant, et les mains dans la position initiale.

2^e figure - marche en avant.
 En 2/4 et 3/4 - Allegretto.

24^e mesure - 1^{er} temps.
 Un pas de la *jambe droite* en avant, et simultanément les *bras s'abaissent étendus de chaque côté du corps*, mains relevées, les paumes tournées vers le haut. Par une légère saccade vers le haut, les *mains sont ramenées légèrement plus haut*, que leur point de départ. 8.

2^e temps.
 Un pas en avant de la *jambe gauche*, et en même temps le mouvement du 1^{er} temps se répète, les *mains reprenant chaque fois un peu plus bas de l'arrêt précédent et, montent à chaque saccade un peu plus haut*. 9A.

Ces mouvements de rebondissement vers le haut, simulent le jaillissement d'une source et, reprennent à chaque temps de la mesure. Ainsi les *bras effectuent leur parcours de bas en haut, jusqu'à la hauteur de la poitrine*. 9B.

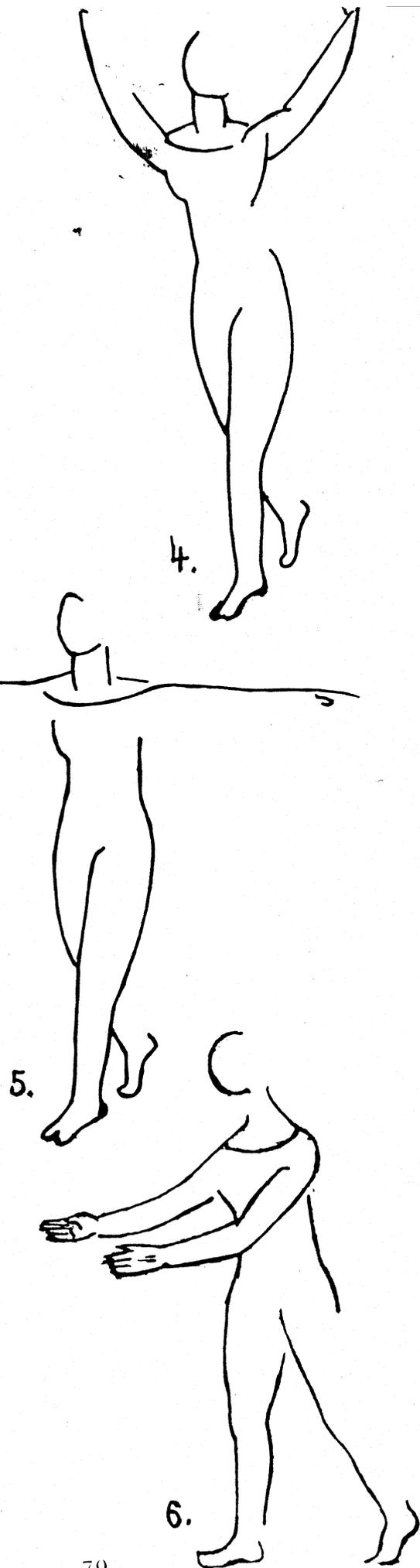
Les *bras s'abaissent pour reprendre leur parcours 4 fois de suite, tout en chantant 4 fois*: « Force vive, source jaillissante ».
 « Cila jiva izvorna tékouchta ».

Détail: aux mesures 24, 25 et 26, se font 6 pas;
 Détail: aux mesures 27, 28 et 29, se font 7 pas;
 Détail: aux mesures 30, 31 et 32, se font 6 pas;
 Détail: aux mesures 33, 34 et 35, se font 7 pas.
 Au 7^e pas les *mains se posent au-dessus de la poitrine*, dans la position initiale.
 Cette figure se termine avec le pas de la *jambe gauche*, au 3^e temps de la 35^e mesure puis, sans interruption de la marche, s'enchaînent les mouvements de la:

3^e figure, marche simple en avant.
 En 3/4 et 4/4, Allegro Moderato, en chantant les paroles:
 « Zoun Mézoun, (2 f.) Binom Tométo ».

35^e mesure - 4^e temps.
 Un pas de la *jambe droite* et, en même temps les *bras se déplient et se portent en avant*, légèrement arrondis aux coudes, les paumes des mains vers le haut, dans un geste d'offrande. 10.
 en chantant: « Zoun-mé ».

36^e mesure - 1^{er} temps.
 Un pas de la *jambe gauche*, les *mains reviennent se poser au-dessus de la poitrine*, les paumes vers soi, en chantant: 11.
 « Zou ».



Le bonheur de l'homme consiste à donner aux autres, ce qu'il a de meilleur en lui.

Le lever du soleil est un Centre Vivant vers lequel est dirigée la pensée des grands êtres raisonnables.»

16. Le soleil se lève.

Mélodie n° 16, «Le soleil se lève». 3/4, 2/4, 4/4.

L'exercice se danse 2 fois.

Cet exercice est composé de 3 figures, qui se succèdent sans interruption.

Position de départ.

Les participants sont placés face à la direction générale, pieds joints, doigts des mains posés au-dessus de la poitrine, les paumes vers soi, les avant-bras souples le long du torse. 1.

Déroulement.

1^{ère} figure - mouvement et marche au ralenti, en 3/4.

1^{ère} mesure - 3^e temps.

Commencer par la *jambe droite*, en posant la pointe du pied droit en avant. Les mains se détachent du corps, pour prendre la direction vers le haut.

2^e et 3^e mesures.

Se hisser lentement sur les demi-pointes des pieds, en déplaçant progressivement le poids du corps dessus, avant de le déplacer sur la *jambe droite* seule, pendant que les bras arrondis, dans un mouvement continu, se dirigent vers le haut et, s'arrêtent en un arc de cercle fermé, les paumes tournées vers le bas, la tête et le cou restant dans le prolongement de la colonne vertébrale et le regard seul suit le mouvement des bras.

4^e mesure.

Le pied droit se pose sur toute la plante, le gauche appuyé sur la pointe en arrière, les bras restant un instant immobiles. 3.

Chantant lentement dès la 1^{ère} mesure: «Le soleil se lève».
«Izgréva slantzéto».

5^e mesure.

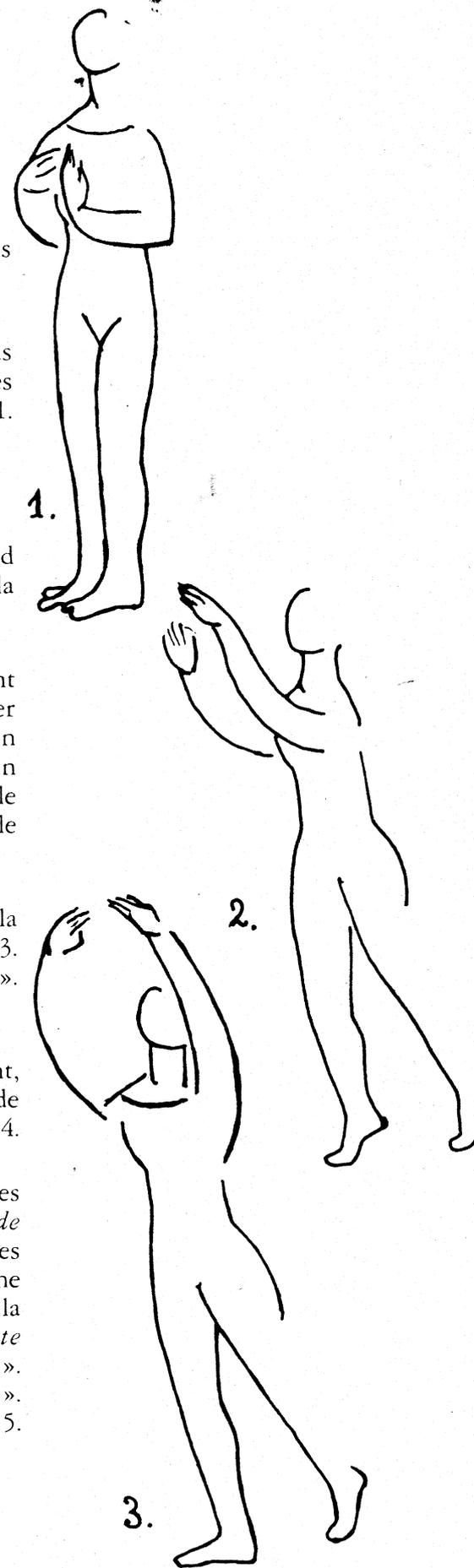
Commencer par poser la pointe du *pied gauche* en avant, pendant que les bras commencent à s'ouvrir lentement de chaque côté. 4.

6^e et 7^e mesures.

Se hisser lentement sur les demi-pointes, comme dans les mesures 1, 2 et 3, et les bras continuent à s'ouvrir en un arc de cercle, puis descendent jusqu'à l'horizontale de chaque côté, les paumes se tournant progressivement vers le bas. En même temps que le poids du corps se déplace sur la *jambe gauche*, la droite étant appuyée sur la pointe en arrière, on chante lentement:

«Envoie la lumière».

«Prachta svétlina».



16^e exercice. Le soleil se lève.

Cet exercice comporte 3 figures.

La première figure est composée des mouvements et marche au ralenti.

Les bras étant repliés, les mains posées au-dessus de la poitrine et, par un mouvement lent, les bras montent en s'arrêtant arrondis au-dessus de la tête; puis s'ouvrent de chaque côté et se baissent jusqu'à l'horizontale, puis terminent leur trajet en reprenant leur position initiale. *Dans une parfaite simplicité des tons, des gestes, et des paroles, est recréé le tableau du soleil levant; le plus beau, le plus majestueux moment dans la nature, le moment du lever du soleil. Dans la conscience de l'homme, il se révèle alors, l'inonde de lumière et de vie, en lui conférant un élan pour le travail et la création.*

Les rayons solaires, en traversant l'homme, agissent sur le développement de ses facultés intellectuelles, et les forces psychiques, ainsi que sur les fonctions de l'organisme.

Cette partie de l'exercice représente :

La naissance de la nouvelle conception de la vie.

« Le soleil se lève, envoie la lumière, apportant la joie dans la vie. »

Telles sont les paroles accompagnant les mouvements. Ces paroles sont fortes, parce qu'elles sont synonymes du geste et de la musique. Dans la musique occulte il n'est pas admis de paroles, ni de tons ayant deux significations. Cet exercice est un modèle de pureté.

La deuxième figure représente :

La transformation, le triage des énergies inférieures, avant qu'elles accèdent aux centres supérieurs.

Dans le processus de l'évolution où est situé cet exercice, la « *montée* » est plus importante que la « *descente* ». Par les gestes des bras, qui commencent avec la marche simple en avant, les bras étendus de chaque côté du corps, au niveau du bassin, paumes vers le haut, remontent par saccades. Chaque mouvement vers le haut est suivi d'une descente, puis d'une montée, qui est plus importante que la descente précédente. Ainsi, les mains atteignent le niveau où est situé le cœur.

« Force vive, source jaillissante ».

Tels sont les mots chantés, qui accompagnent les gestes.

« Les tons de cette mélodie expriment les mouvements de jaillissement des eaux d'une source, en hauteur et en largeur. Ce qui a été refoulé dans l'homme se libère, et prend une nouvelle direction. »
Peter Deunov.

Figurativement, ces mouvements représentent le jaillissement d'une source; c'est comme l'écoulement des énergies puissantes, qui passent par l'organisme, et comme baigné par elles, l'homme ressort purifié, régénéré et enrichi sur les 3 plans; dans les 3 plans il reçoit, et il donne.

La troisième figure représente des gestes de donner et de recevoir, qui s'effectuent en chantant les mots :

« Zoun Mézoun, Binom Tométo ».

Tout d'abord les doigts des mains sont appuyés au-dessus de la poitrine, au niveau du cœur, et expriment, que l'énergie sublimée est apportée au cœur - la chambre lumineuse, le lieu secret, où l'initiation du cœur s'accomplit. Puis les bras s'ouvrent, en un geste d'offrande, exprimant que l'énergie purifiée doit être distribuée.

Le don de soi doit s'accomplir.

« Pour interpréter cet exercice correctement, l'homme doit être en contact harmonieux avec la Nature Divine, les Êtres Évolués du Monde Invisible, qui sont : intelligence, dévotion, douceur. En écoutant leur voix silencieuse au plus profond de soi, l'homme restera dans la vraie voie, et ne succombera pas. »

2^e mesure, 1^{er} et 2^e temps.

Soulever légèrement la jambe gauche du sol et, simultanément la main droite par le poignet effectue une légère ondulation, puis une poussée vers le haut, jusqu'à la diagonale de 45°, tandis que le bras en arrière, prolonge la diagonale du devant. En même temps, la jambe gauche se soulève du sol, parallèlement au bras allongé. Tout le corps reste en suspension un court instant, exprimant une aspiration vers le haut.

Chantant la syllabe: « Oum ».

2. et 3.

2^e mesure, 3^e temps.

Un pas de la jambe gauche, la droite appuyée sur la pointe en arrière, simultanément, les deux bras échangent leurs positions respectives, traçant des arcs équidistants, le bras gauche jusqu'à l'horizontale en avant, le bras droit, légèrement en arrière.

Chantant: « A ».

3^e mesure, 1^{er} et 2^e temps.

Soulever légèrement la jambe droite du sol et, simultanément la main gauche effectue par le poignet une légère ondulation, puis une poussée vers le haut à 45°. Parallèle à la jambe droite le bras droit est allongé en arrière. Suspension sur la demi-pointe du pied.

Chantant: « Oum ».

Les pas et les mouvements des mesures suivantes sont identiques à ceux décrits ci-haut.

A chaque mouvement correspond une voyelle ou une syllabe. Leur distribution rythmique est la suivante:

A---oum, A---oum, A---oum, Om--- Om--- Aou--- men---
Pas-susp. pas-susp. pas-susp. pas-susp. pas-susp. pas-susp. pas-susp.

En tout 7 pas et 7 suspensions.

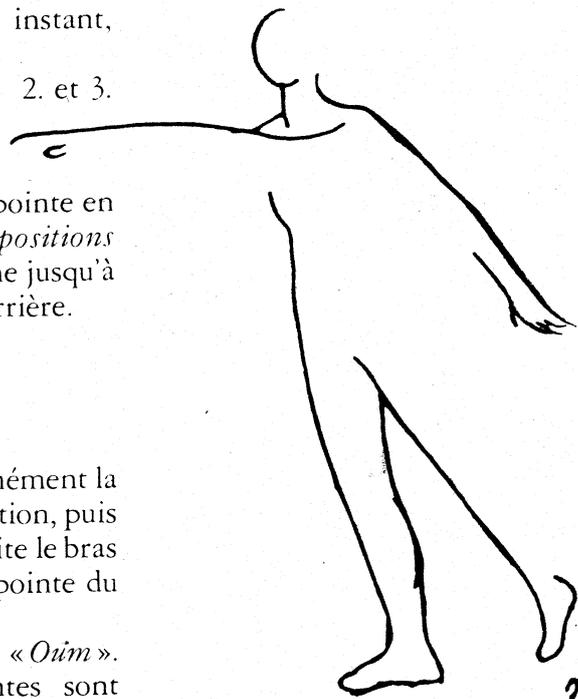
La mélodie « Aoum » est jouée 4 fois de suite.

Aux 2^e et 4^e répétitions, l'exercice commence par la jambe et bras gauches.

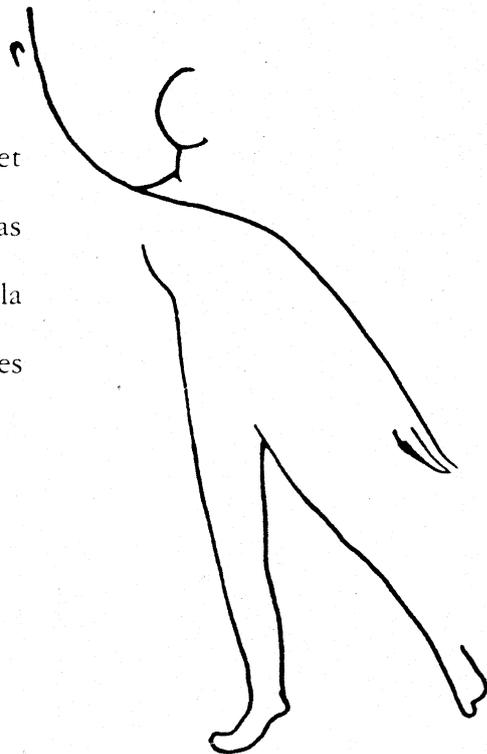
A la 3^e répétition, l'exercice commence par la jambe et bras droits.

A la 4^e répétition, l'exercice se termine avec la 32^e mesure, par la jambe et bras gauches.

Après la 32^e mesure, les bras s'abaissent le long du corps et les pieds se joignent.



2.



3.

15^e exercice. Aoum.

Il existe un courant venant du soleil, le solaire, qui descend et passe par le Centre de la Terre; l'autre courant provient du Centre de la Terre, monte et passe par le Soleil, c'est le courant tellurique.

Dans cet exercice, lorsque le bras est allongé en haut et en avant, dans la diagonale de 45°, il reçoit les énergies venant du centre divin. Le pied posé au sol reçoit les énergies venant du Centre de la Terre, tandis que le bras et la jambe allongés dans la diagonale opposée, en bas et en arrière, rejettent vers le Centre de la Terre les énergies superflues, chaotiques, accumulées par le corps.

Les mouvements successifs des bras en avant, représentent l'élan de l'esprit humain, et l'éternelle aspiration vers le monde élevé et sublime.

L'homme vit sur la terre, mais son regard intérieur est toujours tourné vers le monde sublime, le haut principe créateur. L'homme travaille sur la terre, mais il aspire toujours à exprimer la beauté de cette source première de vie.

C'est l'exercice par excellence, qui répond à la loi de la polarité: L'esprit et la matière, le haut et le bas.

« Aoum est tiré d'un ancien chant Sacré, écrit en mode mineur, que j'ai traduit en mode majeur, car tel qu'il était - dans le mode mineur - vous n'auriez pas pu supporter les vibrations, elles auraient risqué de changer les pulsations de votre cœur. »

Quand l'homme chante les Chants Sacrés, ou effectue des exercices Sacrés, il doit ouvrir son âme, telle une fleur à la lumière. Il doit se mettre dans une position réceptive, et dans un état de candeur, comme un enfant pur et sans soucis, sans crainte de son entourage. Parvenu à cet état, l'homme fusionnera avec les Forces Universelles.

L'homme doit garder cet exercice comme Sacré.

« "Aoum" est l'expression de l'Esprit. »

« "Aoum" est l'Esprit Universel. »

« "Aoumen" est l'Ame Universelle. »

15. Aoum.

Mélodie n° 15, « Aoum », en 3/4.

Paroles chantées : « Aoum, Aoum, Aoum. Om, Om, Aoumen ».

Position de départ.

Les participants sont placés face à la direction générale, les pieds joints, les bras le long du corps.

Déroulement.

1^{ère} mesure, au 3^e temps.

Un pas de la *jambe droite*, la jambe gauche en arrière est appuyée sur la pointe. Simultanément, le *bras droit*, en un arc de cercle se lève à l'horizontale en avant, la main en prolongement du bras, tandis que le bras gauche va légèrement en arrière du corps, la main tournée vers le haut.

Chantant la voyelle : « A ».

1.

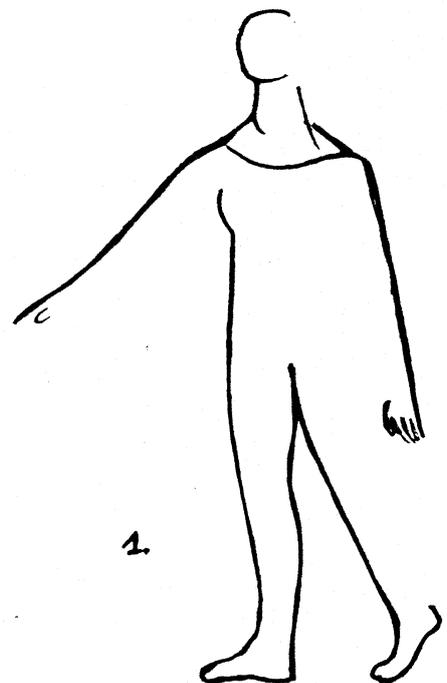


Figure II - Marche en avant.
En 9/8 - soit 8 mesures.

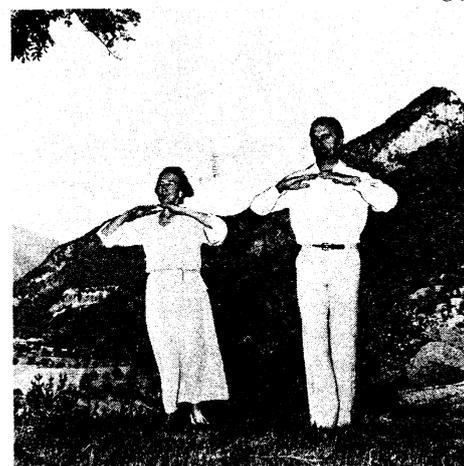
De la 7^e à la 10^e mesure,
et à la reprise: de la 11^e à la 14^e mesure:
Faire 26 pas en avant, en commençant par la jambe droite et,
simultanément, correspondant aux pas, se font devant le
torse 26 gestes, consistant à glisser les mains de haut en bas en
s'élargissant au diamètre des 2 côtés, puis, en se rapprochant
vers le bas. Ces gestes sont ceux que feraient les mains pour
entourer une sphère imaginaire, puis, remontant par le milieu,
pour recommencer le geste. 3. et 4.
On chante: « Svéchténi misli za jivota ti krépi ».
Maintenez pour la vie des pensées sacrées - 2 fois.



2.

Figure III - sans interruption marche en avant.
En 12/8 - soit 1 mesure.

15^e mesure.
En continuant à marcher et, pendant 3 pas consécutifs, les bras
étendus horizontalement de chaque côté, les poignets relevés et
les paumes verticales, effectuent 3 mouvements, comme celui de
pousser au dehors quelque chose.
On chante: « Krépi » - Maintiens - 3 fois.



3.

Répétition de la figure II - marche en avant.
Soit 2 mesures.

16^e et 17^e mesures.
7 pas, et 7 mouvements des bras - glisser les mains autour d'une
sphère se répètent.
On chante: « Svéchténi misli za jivota ti krépi » - 1 fois.

Répétition de la figure III, continuant la marche en avant.
Soit 1 mesure.

18^e mesure.
Identique à la 15^e mesure.
On chante: « Krépi » - 3 fois.

Répétition de la figure II - marche en avant.
Soit 2 mesures.

19^e et 20^e mesures.
Identiques aux 16^e et 17^e mesures.
On chante: « Svéchténi misli za jivota ti krépi » - 1 fois.
Au dernier temps de la 20^e mesure, joindre la jambe gauche à la
droite, qui est devant et, dans la pause qui suit:
lever les bras parallèles à droite, revenant ainsi à la position de
départ de l'exercice.
L'exercice entier se répète, soit encore 20 mesures.
Le total est de 40 mesures.



4.



5.

Pour finir, on joint les pieds et on abaisse les bras le long du
corps.

14^e exercice. Pense.

Cet exercice comporte 3 figures :

Tout d'abord, des mouvements lents des bras, de droite à gauche, et inversement, exécutés sur place. Ensuite, marche simple en avant, accompagnée de mouvements circulaires des bras et des mains, figurant le contour d'une sphère imaginaire.

Et puis, les bras étendus latéralement, des gestes de poussée vers l'extérieur, comme si les mains maintenaient quelque chose.

Les mouvements lents, exécutés sur place, relient l'homme avec le monde mental, avec la pensée élevée. L'homme commence à s'y introduire. Par ces mouvements il capte le flux énergétique ascendant de la pensée juste et élevée, et il se pénètre de son rythme.

Les mouvements circulaires exécutés pendant la marche, symbolisent l'introduction et l'assimilation de cette énergie de la Pensée Juste, et l'élargissement de l'horizon de sa propre pensée, ce qui est représenté par les mouvements amples des bras.

Maintenir ces pensées et les appliquer dans la vie active, est représenté par les mouvements de poussée vers l'extérieur des bras étendus latéralement à l'horizontale.

« La force de l'homme réside en ce qu'il entretient au fond de son être, des pensées sacrées qui concernent toute la vie. S'il nourrit de telles pensées, elles le soutiendront en toutes circonstances, s'il les abandonne, il est voué à la chute.

La pensée basée sur l'Amour est juste et, illimitée. Si l'Amour est absent de la pensée, celle-ci ne peut se développer. L'Amour est l'impulsion première de la pensée humaine.

L'homme doté d'une pensée juste est libéré des suggestions, des troubles, des inquiétudes et des anxiétés. La pensée juste apporte la joie, et fait entrevoir le côté clair de la vie.

Ce à quoi tu penses, tu le reçois en toi. Pense souvent à la Vérité, à l'Amour, à la Sagesse, à l'Équité et à la Vertu, et, ils feront en toi leur demeure. L'eau, qui vient des profondeurs est pure. »

14. Pense.

Mélodie n° 14 - « Pense ». 3/4, 9/8, 12/8.

Position de départ.

Les participants sont placés face à la direction générale, pieds joints, les bras se lèvent dans la direction diagonale à droite, à 45°, légèrement arrondis aux coudes, le bras gauche plus bas que le bras droit. 1.

Déroulement.

Figure 1, sur place.
En 3/4, soit 6 mesures.

1^{ère} mesure.

Les bras parallèles, en un geste large, décrivent un demi-cercle, par une courbe descendante, en avant du corps, puis, remontent à gauche, finissant leur parcours à la diagonale de 45°, par une légère extension des mains. 2.

Pendant ce parcours on chante : « Misli », Pense.

2^e et 3^e mesures.

Les bras répètent le mouvement, mais, en sens inverse et, reviennent à leur position de départ. 1.

On chante : « Pravo misli ». Pense juste.

4^e, 5^e et 6^e mesures.

Les mouvements des 3 premières mesures se répètent. 1. et 2.



Figure II.
Va-et-vient croisés des partenaires.

- Directions latérales -

N.B.

Pour les 2 cercles, les bras continuent à s'ouvrir des côtés au 1^{er} temps et, se fermer au 2^e temps de la mesure.

Le pied qui croise, se pose toujours en avant de l'autre.

Les participants du cercle extérieur initial, en se croisant, passent toujours devant leurs partenaires.

5^e mesure.

1^{er} temps.

Cercle intérieur.

Un pas croisé à droite, par la jambe gauche.

Simultanément, les deux bras s'ouvrent à l'horizontale.

Cercle extérieur.

Un pas croisé à gauche, par la jambe droite.

3.

2^e temps.

Un pas latéral à droite, par la jambe droite.

Un pas latéral à gauche, par la jambe gauche.

Simultanément, les bras reviennent à leur position initiale.

Aux 6^e, 7^e et 8^e mesures, les mêmes pas et les mouvements des bras sont répétés.

Au 2^e temps de la 8^e mesure.

Les deux pieds se rejoignent, comme dans la position initiale. Ainsi, les participants des deux cercles, ont échangé réciproquement, leurs places initiales.

Au cours de cette figure, les distances entre les partenaires, doivent être strictement observées.

Répétition de la figure I.

Marche parallèle en avant.

De la 9^e à la 12^e mesure, les deux cercles exécutent la 1^{ère} figure.

Répétition de la figure II.

Va-et-vient croisés, direction latérale.

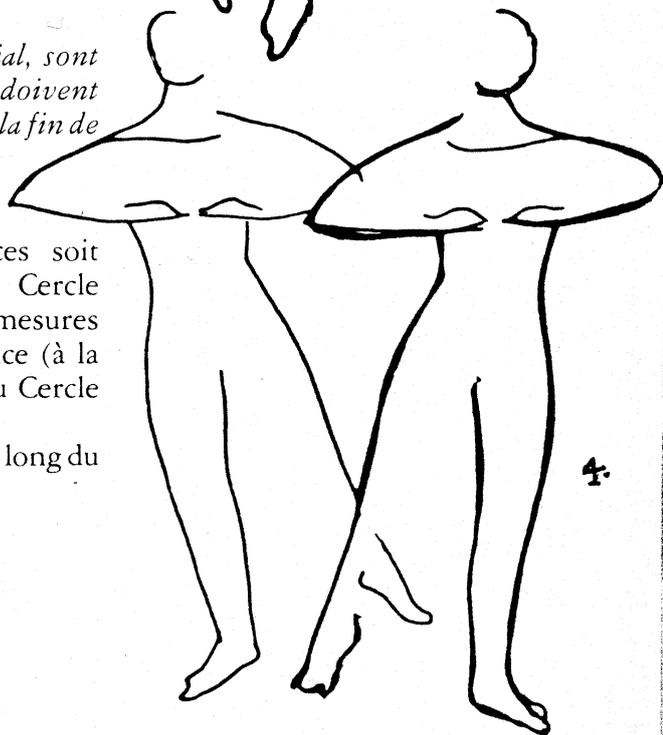
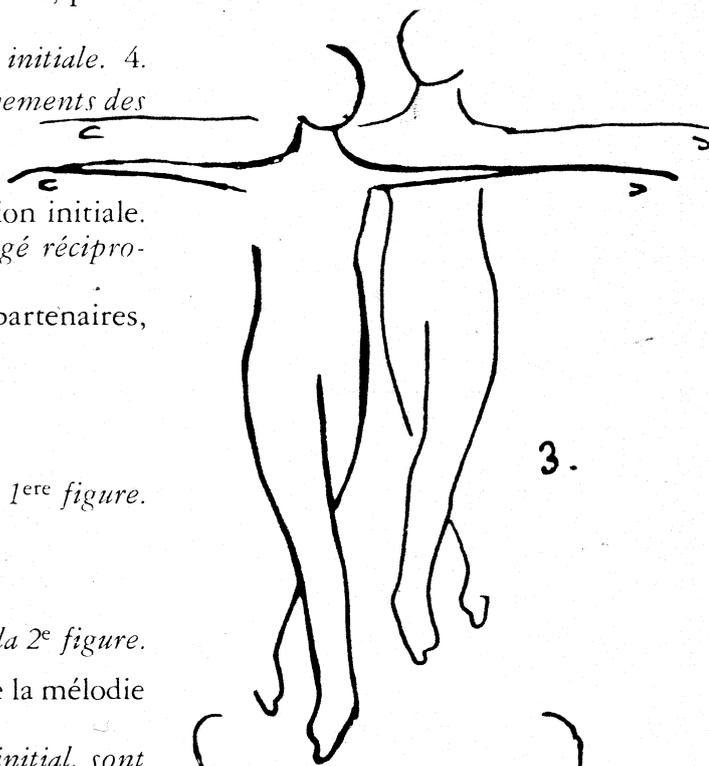
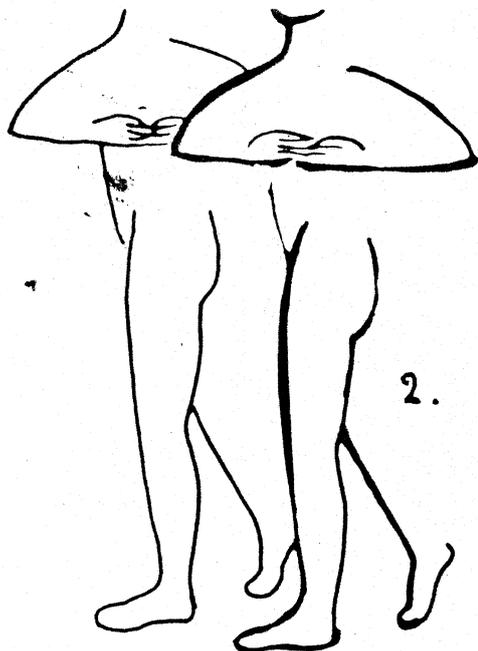
De la 13^e à la 16^e mesure, les deux cercles exécutent la 2^e figure.

Ces deux figures sont ainsi répétées jusqu'à la fin de la mélodie « Tisser ».

A ce moment, les participants du cercle intérieur initial, sont devenus - cercle extérieur - et, vice-versa, et ces places doivent être conservées pendant les exercices suivants et, jusqu'à la fin de la Paneurythmie.

Pour que l'harmonie, dans l'évolution des exercices soit maintenue, il est recommandé aux exécutants du Cercle extérieur terminal, d'avancer leurs pas aux 4 dernières mesures de la mélodie, afin de se trouver à la fin de cet exercice (à la 60^e mesure), au même niveau que leurs partenaires du Cercle intérieur terminal.

A la 60^e mesure, les pieds sont joints et les bras baissés le long du corps.



13^e exercice : Tisser.

Cet exercice représente le processus de l'Évolution Organique de la Nature.

Entre les deux pôles terrestres : Nord et Sud, circulent des courants électromagnétiques, en mouvement ininterrompu. Chaque organe, et chaque cellule possèdent, eux aussi, des pôles entre lesquels circulent des courants électromagnétiques.

Dans les - va et vient - croisés des partenaires dans cet exercice est représentée l'action de ce processus. La vibration produite par le graphique des mouvements, liée à la force de la pensée, créent l'harmonie en l'homme.

« Lorsque l'on tisse sur un métier, la canette passe de la main gauche, à la main droite, et vice versa. De la même façon l'homme doit tisser ses pensées et ses désirs, et construire son caractère. En se déplaçant au pôle négatif, lorsqu'il lui vient une mauvaise pensée ou sentiment, et au pôle positif, lorsqu'il lui vient une bonne pensée. »

Cet exercice nous rend conscients du processus de la polarité, qui s'effectue par les forces du principe constructeur, élaborateur de la Nature, d'une part, et d'autre part : la marche parallèle en avant, dans cet exercice signifie, que le Rythme et l'Harmonie reçus et élaborés par l'homme, doivent être reflétés dehors, transmis dans la vie de l'Humanité, et dans la Nature.

Introduire, élaborer et émaner l'Harmonie, afin de stimuler l'action de cette évolution organique.

N° 13 - Tisser.

Mélodie n° 13, « Tisser » - 2/4 - 60 mesures.

Position de départ.

Les participants sont placés face à la direction générale, pieds joints.

Un temps, pour les partenaires du cercle extérieur, qui effectuent 2 pas en avant, ceux du cercle intérieur restent immobiles.

Un temps, pour les participants des 2 cercles pour lever leurs bras repliés devant la poitrine, les pouces appuyés dessus, médus opposés légèrement distants, les bras et les coudes horizontaux.

Déroulement.

Figure I.

Marche parallèle en avant.

1^{ère} mesure.

1^{er} temps.

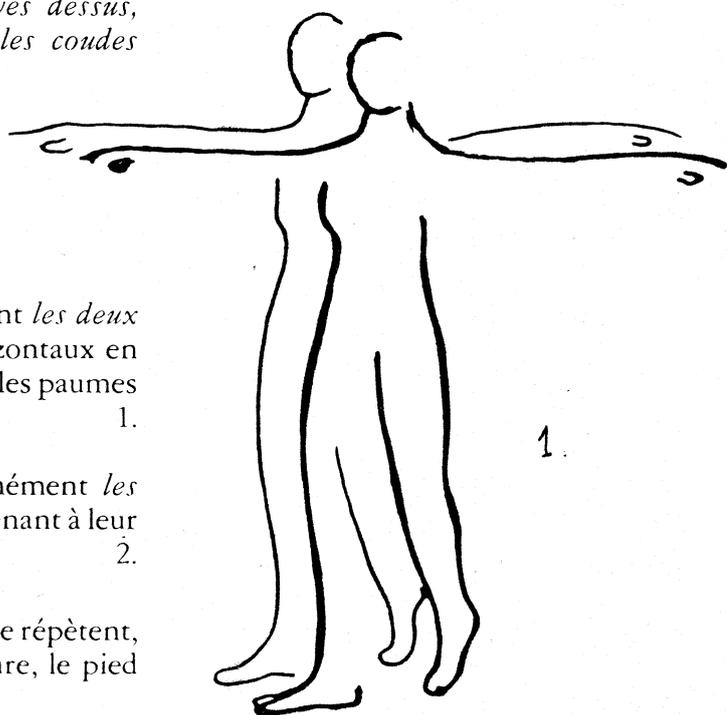
Un pas en avant de la *jambe droite* et, simultanément *les deux bras se déplient*, décrivant des arcs de cercles horizontaux en avant, puis de chaque côté et, s'arrêtent latéralement, les paumes tournées vers le sol. 1.

2^e temps.

Un pas en avant de la *jambe gauche* et, simultanément *les mouvements des bras sont répétés inversement*, revenant à leur position initiale. 2.

De la 2^e à la 4^e mesure.

Les pas et les mouvements des bras de la 1^{ère} mesure se répètent, soit en tout 7 pas, mais, au 2^e temps de la 4^e mesure, le pied gauche rejoint le pied droit.



2^e mesure.

Pivotant 1/4 de tour à droite, et faisant un pas de la jambe gauche en avant - dans la direction générale, le pied droit en arrière, appuyé sur la pointe. Simultanément, les bras, par un mouvement continu, se tendent parallèles dans la diagonale de 45° en avant - le bras gauche allongé, le bras droit plus bas, et, arrondi au coude et, finissant le mouvement par une légère poussée des poignets relevés, les paumes en avant. Durant cette mesure le côté gauche du corps est en direction du centre. 3.

3^e mesure.

Pivotant 1/4 de tour à droite, dos au centre, en déplaçant le poids du corps sur la jambe droite, la gauche appuyée sur la pointe du pied. Simultanément, les bras décrivent une courbe descendante, puis remontent à droite, en diagonale de 45° - comme dans la position de départ. 4.

4^e mesure.

Identique à la 1^{ère} mesure, mais les mouvements des bras et les pas se font à l'inverse - vers la gauche, tout en restant dos au centre.

5^e mesure.

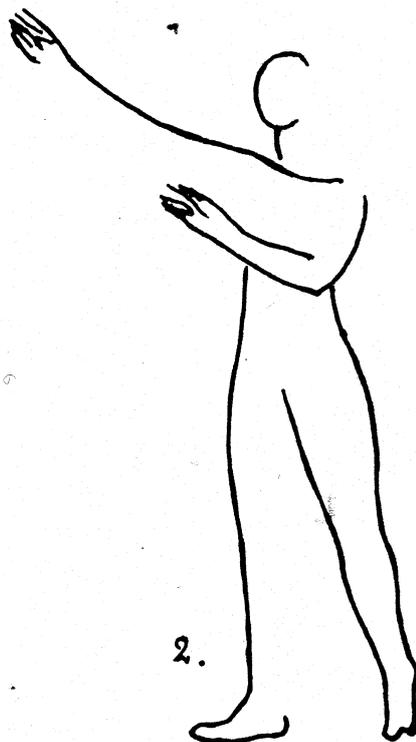
Identique à la 2^e mesure, mais le pas se fait par la jambe droite, en direction générale, et le bras droit allongé, le bras gauche plus bas et arrondi au coude.

6^e mesure.

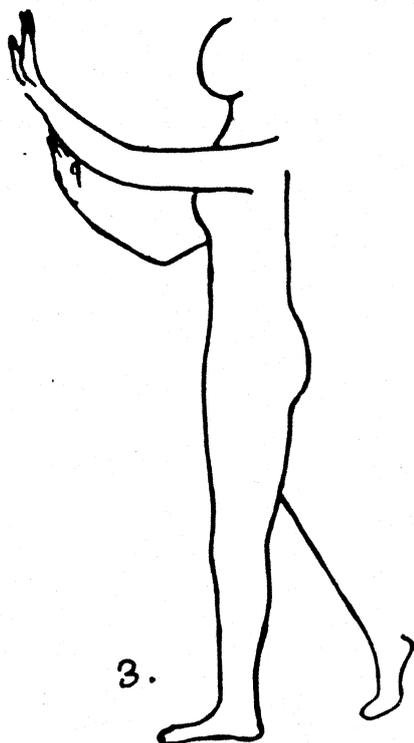
Identique à la 3^e mesure, mais face au centre, les mouvements des bras, et, le déplacement du poids du corps se font vers le côté gauche, pour revenir à la position initiale.

A partir de la 7^e mesure, les mouvements ci-dessus, se répètent jusqu'à la fin de la mélodie, soit 68 mesures.

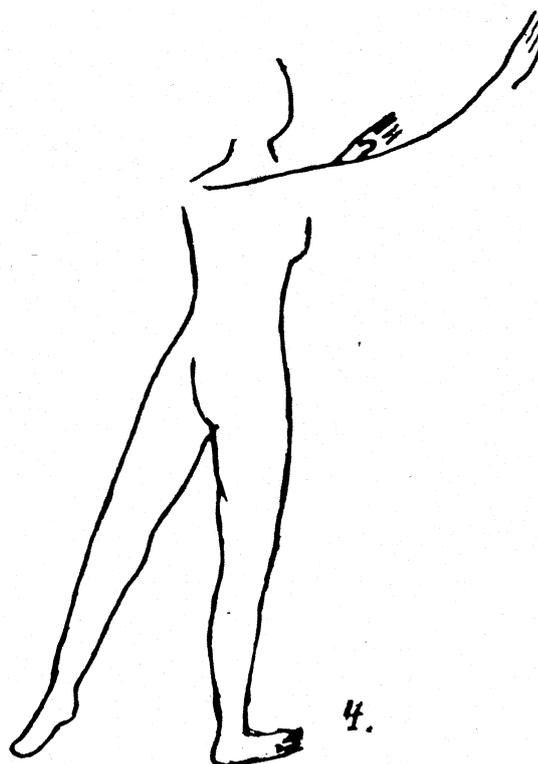
L'exercice finit à la 68^e mesure, par le pas de la jambe gauche en avant, dans la direction générale, identique à la 2^e mesure.



2.



3.



4.

11^e exercice. Evera.

Pendant cet exercice, le corps se tourne successivement, à droite, puis à gauche, et chaque quart de tour est suivi d'un mouvement en avant, dans la direction générale.

Etant tourné face au centre, les bras levés dans la diagonale latérale à gauche, cela signifie: acquérir l'amour.

Etant tourné dos au centre, les bras levés à droite, c'est acquérir la sagesse.

Se tourner en avant, dans la direction générale, exprime l'élan de l'être humain à s'élever, et son aspiration à atteindre la vérité.

«L'Amour est le père et la mère du monde. Il a créé tout ce qui vit sous le soleil... Il a enfanté les soleils. Le Cosmos n'est rien d'autre qu'une immense manifestation de l'Amour. L'homme doit être conscient de l'évidence, que la vie est un don d'amour. Le moteur puissant de la vie intégrale, c'est l'Amour, la grande force, qui dirige tout, et que tout lui est soumis.»

«La sagesse représente la Science profonde des Lois de la Nature. Dans notre culture elle montrera les méthodes de réaliser l'Amour dans la vie. Lorsque la Sagesse éclaire l'âme, chaque chose prend sa place dans l'esprit de l'homme. Toutes les idées deviennent claires, déterminées; l'harmonie s'établit, et un immense champ d'action s'ouvre devant lui. C'est alors, que l'homme commence à s'accomplir.»

«L'amour universel crée la vie, et la sagesse la maintient. Ce sont les deux Principes qui, appliqués dans la vie, aident à l'élévation du Monde.»

«La Vérité en elle-même, est une chose concrète, réelle, inchangée. Elle est: Lumière Eternelle, Sagesse Eternelle, Amour Eternel, Justice et Vie Eternelles. Si l'on vit ces cinq états, on obtiendra la notion de ce qu'est la Vérité.

La Vérité est l'action commune de l'Amour et de la Sagesse, elle est le résultat Final de l'Eternité.»

Cet exercice aide l'homme à comprendre et à approfondir le Sens et le Contenu des Trois Grands Principes de la Vie:

L'amour, la sagesse et la vérité.

Mouvement intermédiaire.

Tout en conservant leurs places dans les deux cercles concentriques, chaque participant effectue 1/4 de tour à gauche, face au centre.

11. Evera.

Mélodie n° 11, soit 68 mesures.

Position de départ.

Le poids du corps est porté sur la jambe gauche, la jambe droite est dégagée latéralement à droite, appuyée sur la pointe du pied, simultanément, les bras se lèvent à gauche, en diagonale de 45° - le bras gauche allongé, le bras droit, plus bas, arrondi au coude, mais parallèle au gauche, les paumes face à face. 1.

Déroulement.

1^{ère} mesure.

Par un balancement, le poids du corps se déplace sur la jambe droite, tandis que la jambe gauche s'appuie sur la pointe. Les bras décrivent une courbe descendante, puis remontent en diagonale de 45° à droite en position identique, mais inverse à la pose initiale. 2.



10^e exercice. Voler.

La conquête de l'intégralité de l'être humain ne se fait, qu'après l'épreuve du silence, le sacrifice du « moi » - l'abnégation. Après l'état végétatif, comme le grain qui s'éveille et croît, *l'homme à l'intellect et au cœur éclairés, s'ouvre aux nouvelles conceptions.*

A présent, ayant acquis des forces, il se libère de l'obscurité, c'est le retour à la vie. « C'est la joie de toutes les fleurs, qui ont poussé, et qui sont entrées dans la lumière. »

Ces mouvements courbes et ondulés des bras et des mains, représentent cette force, qui permet l'acquisition de la lumière, de la connaissance, ainsi que l'aspiration de l'homme à s'élever.

Ici, la lumière est concrétisée en mouvements physiques, au rythme du Flux et du Reflux, telle qu'elle nous vient du Cosmos. Elle fait pousser les semences, les fait éclore.

Cet exercice signifie, que tout ce qui est ensemencé doit croître; les fruits doivent mûrir, et, l'homme doit s'en servir.

Une autre signification est la suivante:
c'est la voie juste pour la propagation et la croissance de la parole divine dans la vie - Principe masculin.

10. Voler. Transmission des ondes lumineuses.

Mélodie n° 10 est la mélodie n° 2.

Position de départ.

Le poids du corps sur la jambe gauche, les mains devant la bouche, la dernière position de l'exercice précédent.

Déroulement.

1^{re} mesure.

Un pas de la *jambe droite* et, simultanément les bras se déploient en se dirigeant étendus horizontalement des deux côtés, les paumes vers le bas. En effectuant des légers fléchissements des coudes et des poignets, les mains accentuent le mouvement vers le haut, rappelant le vol d'un oiseau et, avec l'expression de vouloir dépasser la limite visible des mains, pour irradier les ondes dans l'espace. 1. et 2.

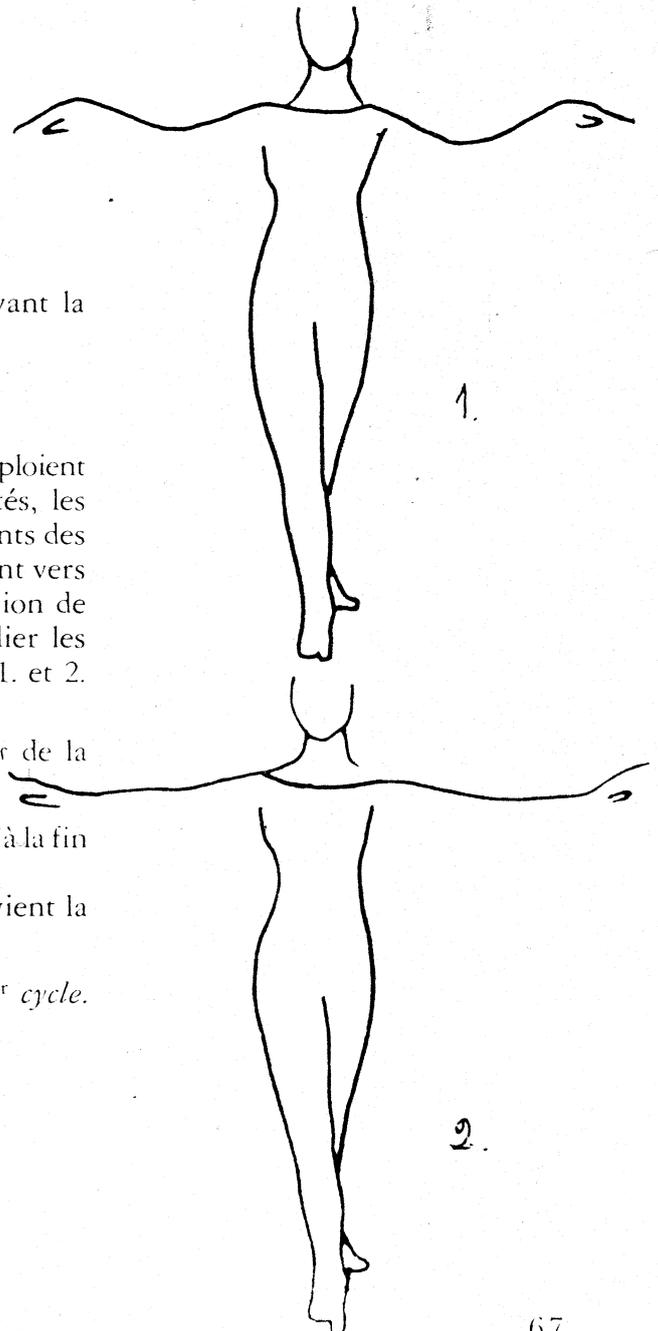
2^e mesure.

Un pas de la *jambe gauche*, les mouvements des bras de la 1^{re} mesure se répètent identiques.

Ces mouvements des bras se répètent à chaque pas, jusqu'à la fin de la mélodie, soit 30 mesures.

A la 30^e mesure, un pas de la *jambe gauche*, la droite vient la rejoindre; les bras se baissent le long du corps.

Fin du 1^{er} cycle.



9^e exercice. Purification.

Les mains sont posées sur la bouche, pouce, index et médium réunis, les autres doigts libres et arrondis. Les bras se déplient légèrement incurvés en avant du corps, s'ouvrent et s'arrêtent horizontalement de chaque côté; les doigts s'ouvrent comme s'ils laissaient tomber la semence. Ce geste est accompagné d'une expiration, les lèvres entr'ouvertes, et l'émission de la lettre « H » aspirée.

Le souffle signifie la parole divine, qui purifie.

Inspirer, c'est recevoir; expirer, c'est se purifier.

Le mouvement des bras, eux-mêmes s'ouvrant sur les côtés, représente la semence.

« La vie du disciple est d'une grande intensité. Il passe par des joies et des souffrances extrêmement profondes, que le monde ne connaît point. C'est la douleur de toutes les graines semées dans la terre profonde et sombre. »

« Une fois que les connaissances sont acquises, c'est-à-dire, la graine semée, l'aspirant à la vie spirituelle est soumis à l'épreuve de l'isolement, du silence, et de l'obscurité, et au travers de ces épreuves, dans la lutte de survie, l'âme se fortifie. L'élaboration, l'alchimie sont dans leur période terminale, des nouvelles forces affluent, et donneront ensuite l'élan créateur. C'est à ce moment que s'accomplit l'incarnation, la naissance, le retour à la vie. C'est de l'intensité du travail dans l'être humain, que dépend la radiance, le rayonnement spirituel de l'homme. »

Cet exercice exprime la réception de la parole, ainsi que, la parole transmise oralement par les grands sages qui doit être introduite dans la vie des hommes. Principe féminin.

C'est une méthode pour acquérir des pensées et des sentiments purs, et, réaliser des actes nobles.

9. Purification - Transmutation. - Semaines de la Parole Divine -

Mélodie n° 9 est la mélodie n° 1 - 40 mesures.

Position de départ.

Poids du corps sur la jambe gauche, les doigts placés devant la bouche - pouce, index et médium réunis bout à bout, les autres doigts légèrement ouverts et arrondis, les paumes tournées en avant.

1.

Déroulement.

1^{ère} mesure.

Un pas de la *jambe droite* et, simultanément, *les bras s'ouvrent*, en mouvement continu, décrivant des arcs de cercle légèrement incurvés et s'arrêtant à l'horizontale de chaque côté, avec le geste, de laisser tomber de la semence.

En faisant ce geste s'effectue l'exhalation par la bouche, avec les lèvres légèrement entr'ouvertes. 2.

2^e mesure.

Un pas de la *jambe gauche* et le mouvement des bras est répété *inversement*, pour s'arrêter devant la bouche, dans la position initiale. Ce geste s'effectue accompagné d'une inspiration par le nez.

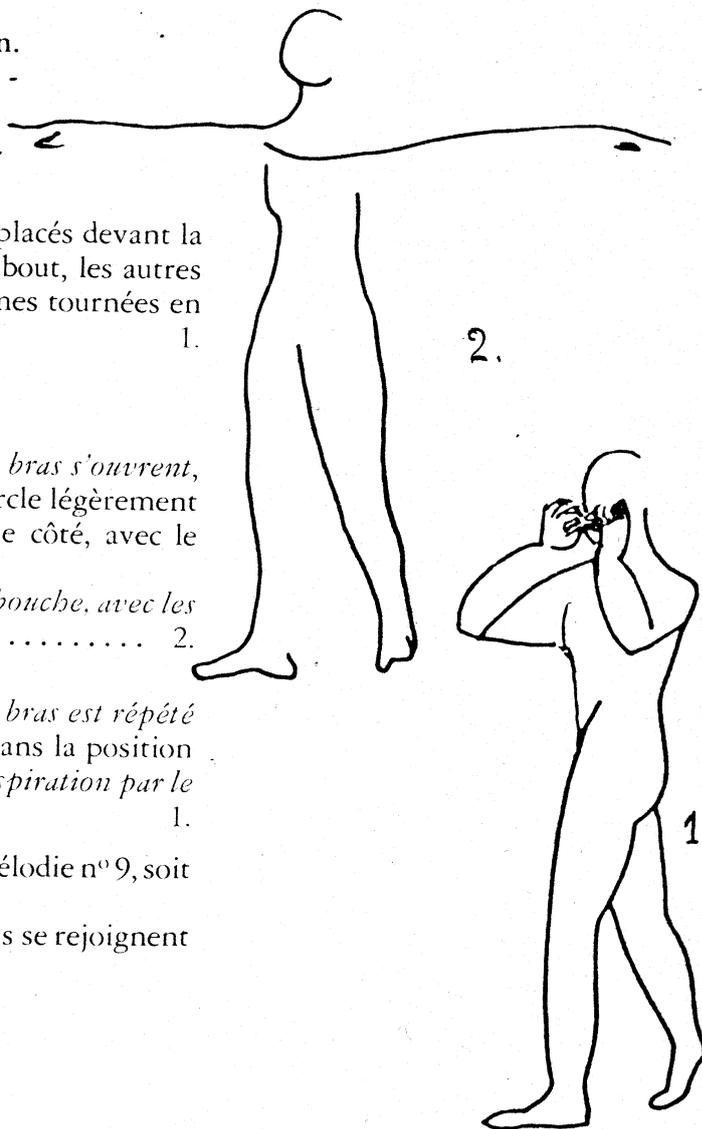
1.

Ces mouvements se répètent jusqu'à la fin de la mélodie n° 9, soit 40 mesures.

A la 40^e mesure, pas de la jambe gauche, les mains se rejoignent devant la bouche et,

sans mouvement intermédiaire,

s'enchaîne l'exercice suivant - le 10^e.



8^e exercice. Battements des mains.

Les battements des mains, dans cet exercice, expriment la joie de *l'homme d'être libéré* des liens karmiques et artificiels. C'est après avoir été délivré, que l'homme réalise combien il a été limité.

Après les battements, les mains s'ouvrent, les paumes vers le haut, c'est la joie de la fleur, qui, au printemps ouvre pour la première fois ses corolles aux rayons du soleil; c'est la joie du papillon, sorti de son cocon; *c'est la joie de l'âme qui s'est épanouie à la lumière. L'âme acquiert sa liberté.*

« L'homme, qui s'incarne sur la terre doit apprendre. La vie est une école supérieure, où l'on enseigne des leçons d'une grande diversité. Les souffrances et les joies sont des leçons, que l'homme doit étudier en profondeur; il connaîtra la souffrance et la joie jusqu'à ce qu'il arrive à tourner son visage vers Dieu.

Tourner son visage vers Dieu signifie, travailler avec les méthodes de l'Amour qui apporte la chaleur et la vie à l'être humain; travailler avec les méthodes de la Sagesse, qui apporte la lumière à l'intellect; travailler avec les méthodes de la Vérité, qui libère l'homme et élargit sa conscience.

Celui qui travaille avec ces trois Forces Universelles, triomphera dans tout ce qu'il entreprend dans la vie.»

8. Battements des mains.

Joie d'être libéré.

Mélodie n° 6, soit 40 mesures.

Position de départ.

Poids du corps sur la jambe gauche, les bras étant dans la position finale de l'exercice précédant, les poings fermés devant la poitrine, sans mouvement intermédiaire.

Déroulement.

1^{re} mesure.

Un pas de la *jambe droite* et, simultanément *les bras* dans deux courbes, légèrement descendantes s'étendent de chaque côté à l'horizontale, les paumes vers le bas. 1.

2^e mesure.

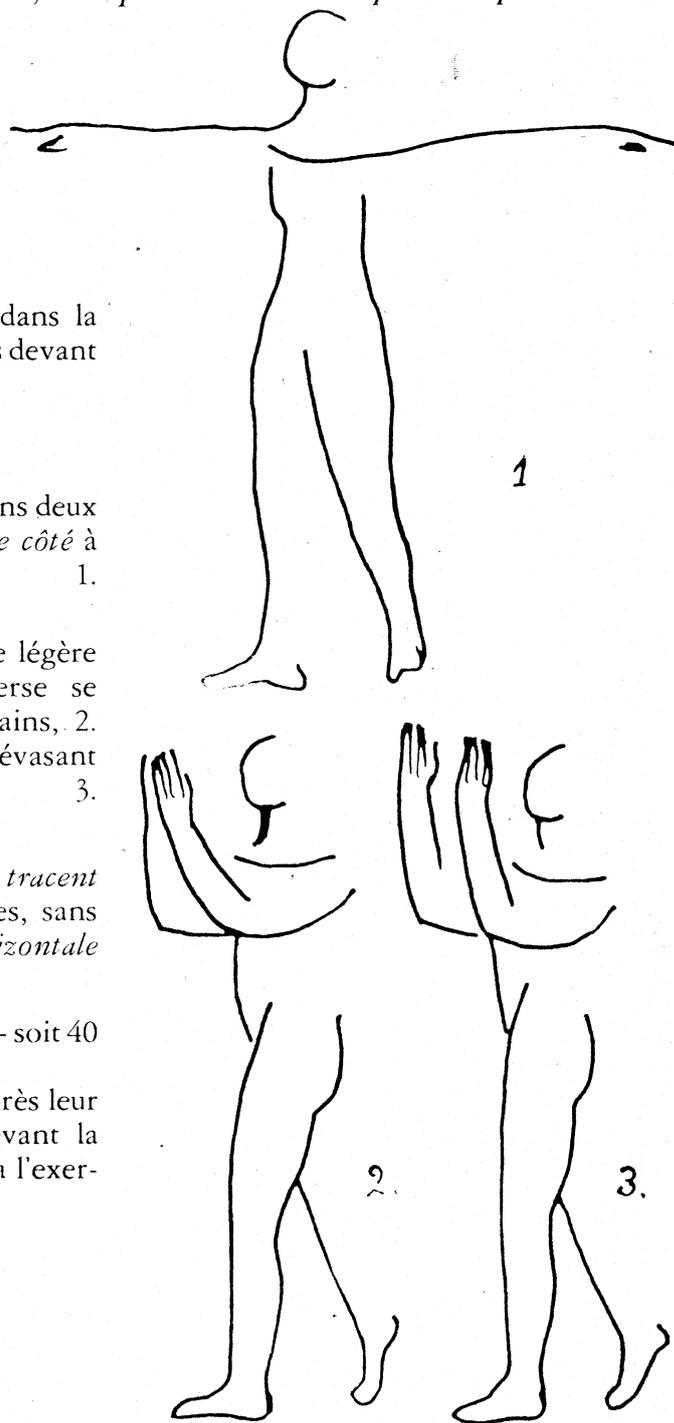
Un pas de la *jambe gauche*, et les bras, avec la même légère courbe descendante, viennent en mouvement inverse se rejoindre, à la hauteur du visage, en un claquement des mains, 2. pour remonter légèrement à la hauteur du visage en s'évasant comme un calice ouvert. 3.

3^e mesure.

Un pas de la *jambe droite* et, simultanément *les bras* tracent deux courbes légèrement descendantes et équidistantes, sans toucher les mains, descendent, puis s'étendent à l'horizontale des 2 côtés, comme dans la 1^{re} mesure.

Ces mouvements se répètent jusqu'à la fin de la mélodie - soit 40 mesures.

A la 40^e mesure, pas de la jambe gauche, et les mains, après leur dernier claquement, redescendent, pour se placer devant la bouche, et sans mouvement intermédiaire, s'enchaînera l'exercice n° 9.



7. Libération.

Se libérer des erreurs du passé.

Mélodie n° 6 - 40 mesures.

Position de départ:

Poids du corps sur la jambe gauche, les deux bras en avant à demi obliques, à la hauteur du sternum, les poings fermés - pouces par dessus les doigts, les pouces opposés se touchent. 1.

Déroulement:

1^{ère} mesure:

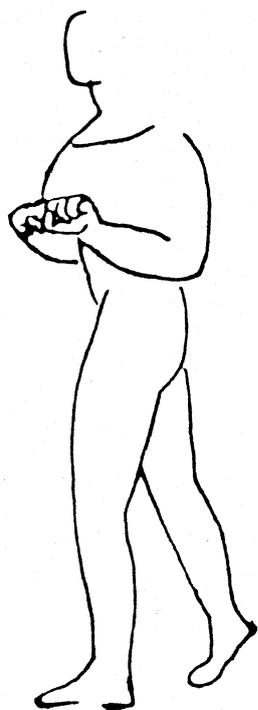
Un pas de la *jambe droite*, et les mains se séparent, dans un geste de déchirer un tissu, se dirigent avec détermination par des arcs de cercles descendants de chaque côté, puis remontent à l'horizontale, les paumes tournées vers le bas. 2.

2^e mesure:

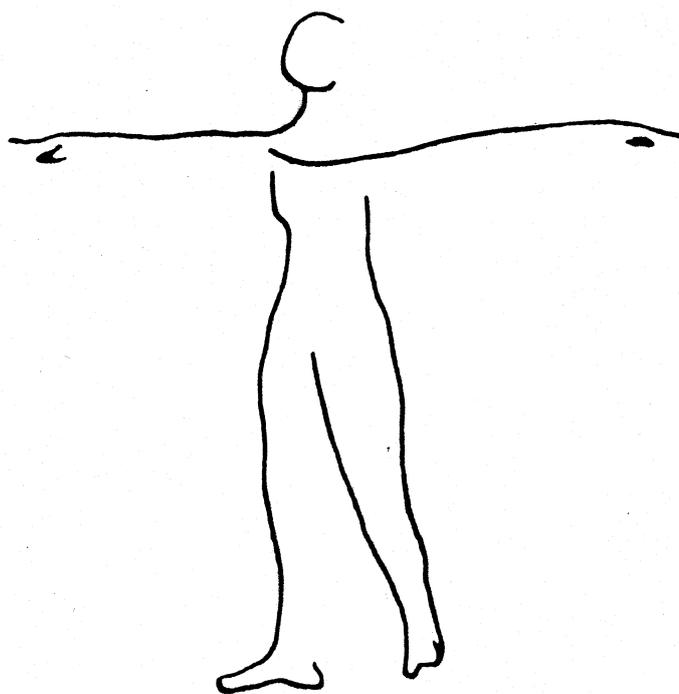
Un pas de la *jambe gauche* et, simultanément, le mouvement des bras est répété inversement, pour revenir à sa position de départ. 1.

Ces mouvements se répètent jusqu'à la fin de la mélodie, soit 40 mesures. A la 40^e mesure, un pas de la jambe gauche, les bras reviennent dans leur position initiale - poings fermés.

Sans mouvement intermédiaire, s'enchaîne l'exercice suivant - le 8^e.



1.



2.

7^e exercice. Libération.

Les bras en avant du torse à demi oblique, à la hauteur du sternum - position fermée très évocatrice - les doigts des mains fermés en poings, les pouces opposés se touchant. Les mains se baissent et s'écartent, s'ouvrent de chaque côté en une courbe descendante, puis, remontent à l'horizontale, paumes ouvertes vers le bas.

C'est un geste déterminé, qui signifie, *rompre avec tout ce qui, jusqu'à présent formait un obstacle à l'épanouissement de l'âme, en finir avec l'ancienne vie, renier les erreurs du passé, se libérer des entraves séculaires, et acquérir une vie nouvelle.*

Par cet exercice se déclenchent des énergies, qui aident l'homme à s'arrêter sur la pente, et à reprendre la bonne direction, qui le ramènera sur la voie ascendante, vers les sources inépuisables de la vie Cosmique.

Cet exercice dit à l'homme: «Quittez les voies souterraines et obscures de la haine pour pénétrer dans la vie de l'éternelle Aurore, et accéder aux joies de l'Amour».

En exécutant ces mouvements les participants du Cercle de la Paneurythmie renvoient en une pensée concentrée, cet élan de libération intérieure, afin qu'il agisse sur toutes les consciences humaines.

Cet exercice tend à augmenter l'action de la Volonté.

«Pour acquérir la liberté intérieure, la conscience humaine doit passer par trois états de conscience:

Pour que l'homme soit libre, il faut qu'à un moment donné il soit prêt et décidé à faire tout ce que la Divine Intelligence exige, et elle exige, que nous nous réconcilions tous.

Pour que l'homme soit libre, il faut qu'il dépasse le monde des perceptions sensorielles de la pensée concrète. Cela signifie, que l'homme doit éveiller en lui la Pensée Causale, qui est l'unique moyen permettant de pénétrer le monde métapsychique qui élucide les processus de la vie, en tant que corrélation entre le passé, le présent et l'avenir, et la conformité aux Lois Universelles.

L'homme doit s'élever au-dessus des préjugés et des conventions, des dogmes et des rites religieux, qui agissent suivant la Loi de la violence. Tous les êtres sont responsables de leurs actions devant le Principe Cosmique. Chaque pouvoir raisonnable est donné par le Principe Cosmique, qui surveille ce pouvoir, et tient pour responsables tous ses serviteurs. Et, la souffrance, qui pourrait être pour nous le résultat d'une punition, n'est que notre non-acceptation à ce qui vient de la Divine Intelligence, qui cherche à rendre l'homme libre, et fait de sorte, que les hommes s'attachent à vouloir rencontrer la Vérité.»

6^e exercice. Ouvrir. - S'ouvrir aux bonnes pensées et aux bons sentiments.

Le bras droit, puis à son tour, le bras gauche, s'ouvrent chacun de leur côté respectif, et, ensuite reviennent devant la poitrine. Dans cet exercice d'une part, par le geste du bras droit, l'homme absout les contradictions concernant ses pensées. Par le geste du bras gauche, il résout les problèmes du cœur.

Par les mouvements des bras émanent de l'homme des forces irradiantes pouvant écarter les obstacles, qui se trouvent sur la voie lumineuse de l'âme, afin qu'elle puisse commencer son élévation.

« Pour pénétrer et comprendre les lois de la Nature, l'homme doit s'ouvrir à elle. C'est le geste d'ouvrir, et après s'être ouvert et libéré, il se referme, c'est-à-dire, il se ferme aux influences du passé.

La porte du passé doit se refermer, et celle de l'avenir doit s'ouvrir, et ce qui ouvre, c'est le présent, et c'est notre volonté agissante. »

Cet exercice peut être appelé :

Méthode pour apprendre à faire de justes conclusions dans les domaines de la pensée et des sentiments.

6. Ouvrir.

1. S'ouvrir aux bonnes pensées.
2. S'ouvrir aux bons sentiments.

Mélodie n° 6 - s'ouvrir aux bonnes pensées - 18 mesures

Position de départ.

Poids du corps sur la jambe gauche, la main gauche posée sur la taille - pouce en arrière -, la main droite, la paume vers le sol, est appuyée au-dessus de la poitrine par le pouce. 1.

Déroulement.

1^{re} mesure.

Un pas de la *jambe droite* et, simultanément, le bras droit se déplie, décrivant un arc de cercle devant, puis continue de côté, pour s'arrêter à l'horizontale, la paume vers le sol. 2.

2^e mesure.

Un pas de la *jambe gauche* et, simultanément, le mouvement du bras est répété inversement, pour revenir à sa position initiale. Les mouvements des deux premières mesures se répètent jusqu'à la 18^e mesure - incluse; poids sur la jambe gauche, et le bras droit revient à sa position initiale. 1.

S'ouvrir aux bons sentiments - 22 mesures.
changement de bras.

19^e mesure.

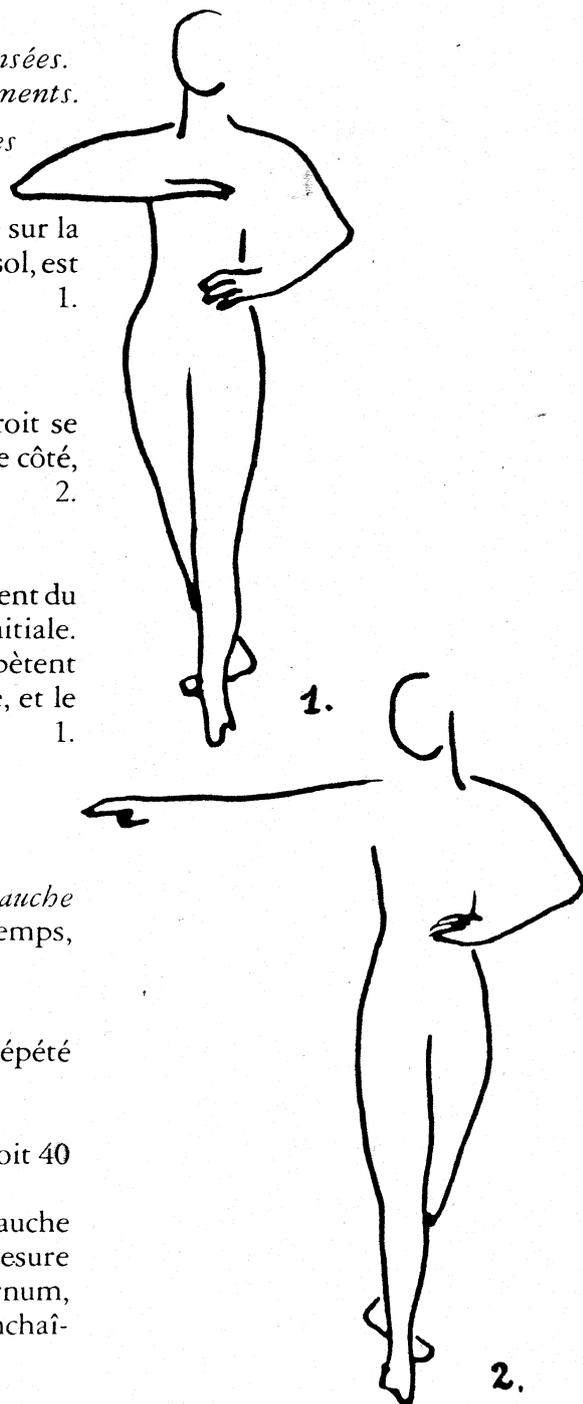
Un pas de la *jambe droite*, et simultanément, le bras gauche s'ouvre à gauche jusqu'à l'horizontale, tandis qu'en même temps, le bras droit se pose à la taille.

20^e mesure.

Un pas de la *jambe gauche*, et le mouvement du bras est répété inversement.

Ces mouvements se répètent jusqu'à la fin de la mélodie, soit 40 mesures.

A la 40^e mesure, avec le pas de la *jambe gauche*, et le bras gauche étendu horizontalement de côté, au 3^e temps de la même mesure les 2 bras se portent en avant du torse, à la hauteur du sternum, poings fermés; c'est le mouvement intermédiaire pour enchaîner l'exercice suivant - le 7^e.



5^e exercice. Elévation.

Les deux bras se lèvent en même temps en avant, dans la diagonale de 67°, ils s'abaissent ensuite, puis terminent leur trajet en arrière du corps. Lorsque les bras se lèvent, c'est pour recevoir la lumière de la Nouvelle Aurore, de ce qui vient du Monde Divin.

Ces mouvements expriment l'énergie qui pousse l'homme en avant, sur le chemin de la vie, vers l'avenir.

Baisser les bras et les porter en arrière du corps, signifie, qu'en acceptant la vie nouvelle, nous abandonnons la vie passée.

Lever les deux bras en même temps indique l'union de l'intellect et du cœur, ce qui confère à ce geste une force plus grande.

«Elévation, c'est l'élan de l'âme pour tout ce qui est beau et sublime; c'est aussi l'appel à toutes les âmes, pour qu'elles s'acheminent sur cette voie.»

«Une joie douce remplit l'être. La vision d'une vie jusqu'alors inconnue, se présente à son regard. Depuis longtemps l'homme l'a pressentie, il l'a toujours cherchée et, à présent il découvre le chemin de cette vie. Une résolution naît dans son âme, qui consiste à marcher sur ce chemin, en abandonnant les vieilles conceptions. Des forces nouvelles s'éveillent en lui.»

5. Elévation.

Mélodie n° 5 - 26 mesures.

Position de départ :

Poids du corps sur la jambe gauche, et les bras ayant la dernière position de l'exercice précédent : le gauche levé en avant, le droit, en arrière du corps, s'enchaînent sans interruption des mouvements.

Déroulement :

1^{ère} mesure :

Un pas de la *jambe droite*, simultanément, le bras droit vient se mettre dans la position parallèle au bras gauche, en traçant un demi-cercle de l'arrière en avant, les deux bras en diagonale de 67°, les paumes en avant. 1.

2^e mesure :

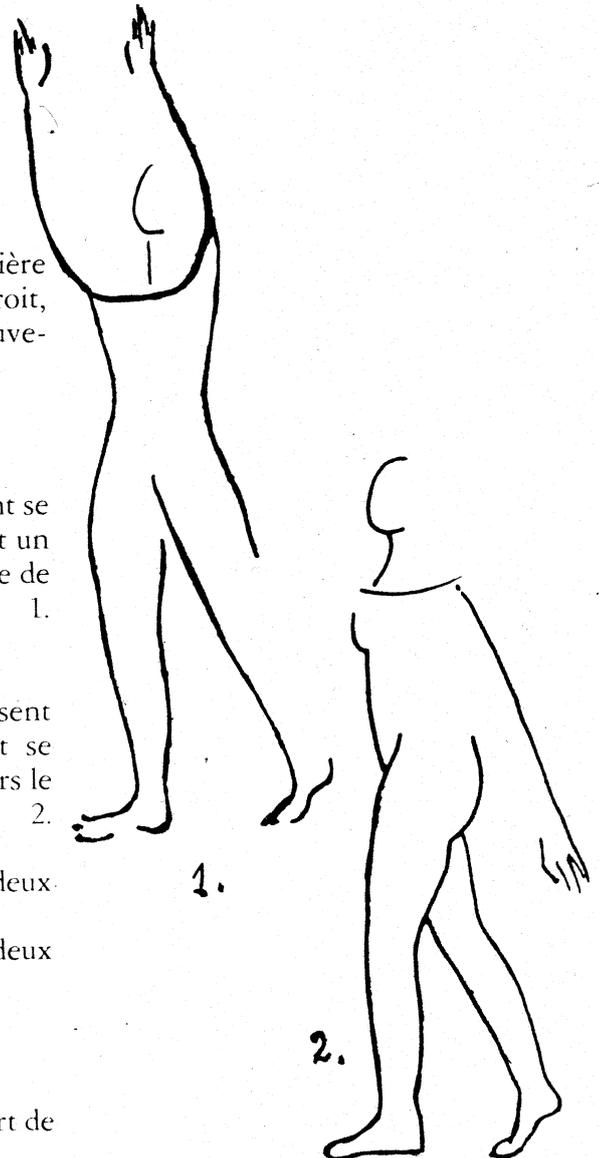
Un pas de la *jambe gauche*, et les deux bras se baissent parallèlement, traçant des arcs de cercle descendants, et se dirigeant de chaque côté du corps, en arrière, les paumes vers le haut. 2.

Dans les mesures suivantes se répètent les gestes des deux premières mesures.

A la 26^e mesure - le poids du corps sur la jambe gauche, les deux bras sont à l'arrière du corps, et, au 3^e temps de cette mesure,

par un bref mouvement intermédiaire :

le bras gauche se pose sur la taille, tandis que, le bras droit, s'appuie contre la poitrine - position de départ de l'exercice suivant.



4^e exercice. Ascension.

Les gestes en avant et en diagonale de 67°5, successifs, du bras droit, puis du bras gauche, expriment : *le chemin éternel de la vie, de la descente et de la montée*, comme le flux et le reflux, qui se répètent à l'infini.

La souffrance, la pauvreté dans le sens de la descente, c'est l'obscurité, c'est la nuit ; la joie, la plénitude dans le sens de la montée, c'est la lumière, c'est le jour.

Ces deux états se trouvent constamment présents dans la vie de l'homme, et dans l'ordre de la Nature ; même dans la marche, le pied se lève - c'est l'ascension, puis se pose sur le sol - c'est la descente.

Que l'homme soit dans la montée, ou dans la descente, il doit admettre que ce processus fait partie du chemin de la vie. Si l'homme ne descend pas, il ne peut point monter.

Lever le bras droit signifie, que l'intellect de l'homme est agissant, lever le bras gauche, c'est le cœur qui participe à l'action.

Cet exercice aide l'homme à comprendre ce qu'est la voie éternelle, ce qui lui incombe de suivre, et à acquérir une juste notion de cette voie.

« Lorsque une âme s'éveille du profond sommeil de la vie matérielle, elle dirige son regard en haut, vers les hauteurs de l'Esprit. La montagne est l'emblème du Monde Divin, lieu sacré, où l'âme éveillée à la vie Divine, aspire à s'élever pour y puiser la lumière, et les forces indispensables durant son cheminement terrestre. L'ascension de la montagne elle-même, aide l'homme à surmonter l'inertie de la matière, à élargir l'horizon de sa pensée, de ses idées, et réaliser la pureté de son cœur. »

4. Ascension.

Mélodie n° 4 - 26 mesures.

Position de départ :

Poids du corps sur la jambe gauche, bras repliés et posés sur la poitrine.

Déroulement :

1^{ère} mesure :

Un pas de la *jambe droite*, et simultanément, le *bras droit* s'étend en avant, puis en haut jusqu'à 67°5, de diagonale, la paume en avant, tandis que le *bras gauche*, se dirigeant en bas, en arrière du corps prolongeant la diagonale du haut, la paume de la main tournée vers le haut.

1.

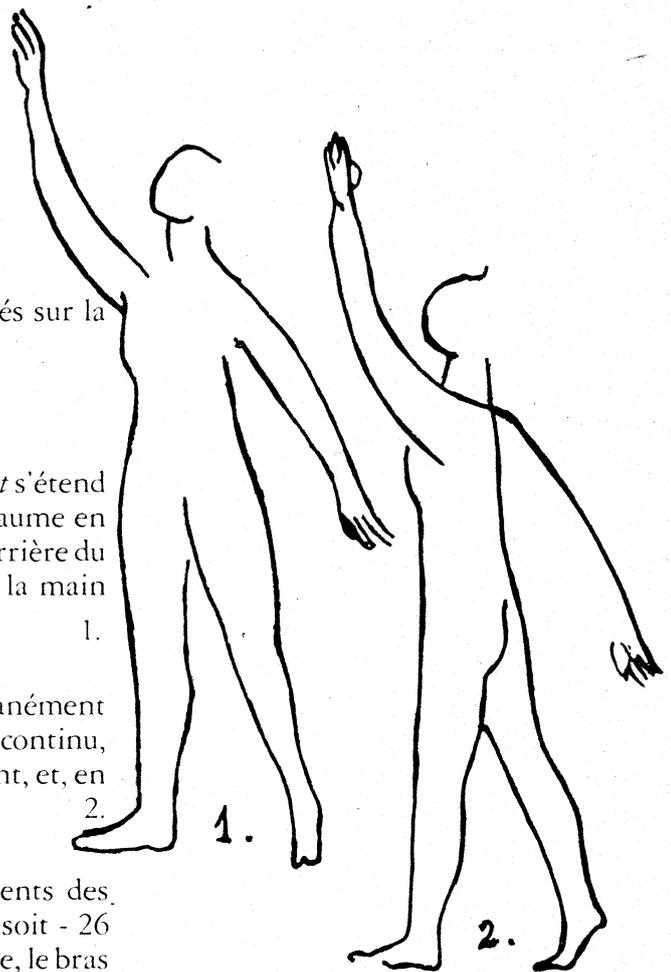
2^e mesure :

Un pas de la *jambe gauche*, les deux bras simultanément échantent leurs positions respectives, en mouvement continu, traçant des arcs de cercle équidistants, en haut et en avant, et, en bas et en arrière.

2.

Dans les mesures suivantes se répètent les mouvements des deux premières mesures, jusqu'à la fin de la mélodie, soit - 26 mesures. A la 26^e mesure, avec le pas de la jambe gauche, le bras gauche en avant, s'enchaîne l'exercice n° 5,

sans mouvement intermédiaire.



3^e exercice. Donner.

Les gestes de *donner et de recevoir*, que représente cet exercice, expriment l'échange entre la vie intérieure et la vie extérieure de l'homme, - entre nous et les Forces de la Nature Vivante. Ce que l'homme reçoit de la Nature, il doit l'élaborer, puis en faire don. S'il retient ces dons pour lui seul, il sera semblable à un récipient rempli d'eau qu'on ne vide jamais, et, dont le contenu ne se renouvelant pas, reste stagnant. Au contraire, lorsque l'homme donne, il reçoit en retour, de même qu'une source jaillissante déverse ses eaux indéfiniment pour en recevoir toujours de nouvelles.

C'est un processus d'échange, qui s'effectuera dans l'homme; il se sentira régénéré, joyeux et dispos.

Ce mouvement, où la pensée est liée au geste si évocateur du don, agit comme par enchantement sur le caractère de celui qui le répète quotidiennement. Il lui fera comprendre le Grand Principe du don et de l'amour. *L'homme dont la Nature Divine est éveillée et qui s'est éveillé à l'Amour, doit apprendre ce qu'est le Don, ce qu'est la Générosité.*

«Cet exercice est le réceptacle du potentiel des qualités de base, qui se développeront dans l'homme au cours de la Nouvelle Culture, qui est proche. En se préparant dès à présent, l'homme pourra devenir le pionnier de cette culture, qui sera celle du Sacrifice de son égo, du moi, de l'Abnégation et du don de soi.»

«La science qui consiste à savoir donner et recevoir est une loi inéluctable pour maintenir l'équilibre physique et spirituel de l'homme.»

3. Donner.

Mélodie n° 3 - 34 mesures.

Position de départ:

Poids du corps sur la jambe gauche, doigts des mains posés sur la poitrine, les paumes vers soi, les avant-bras souples, le long du torse.

Déroulement:

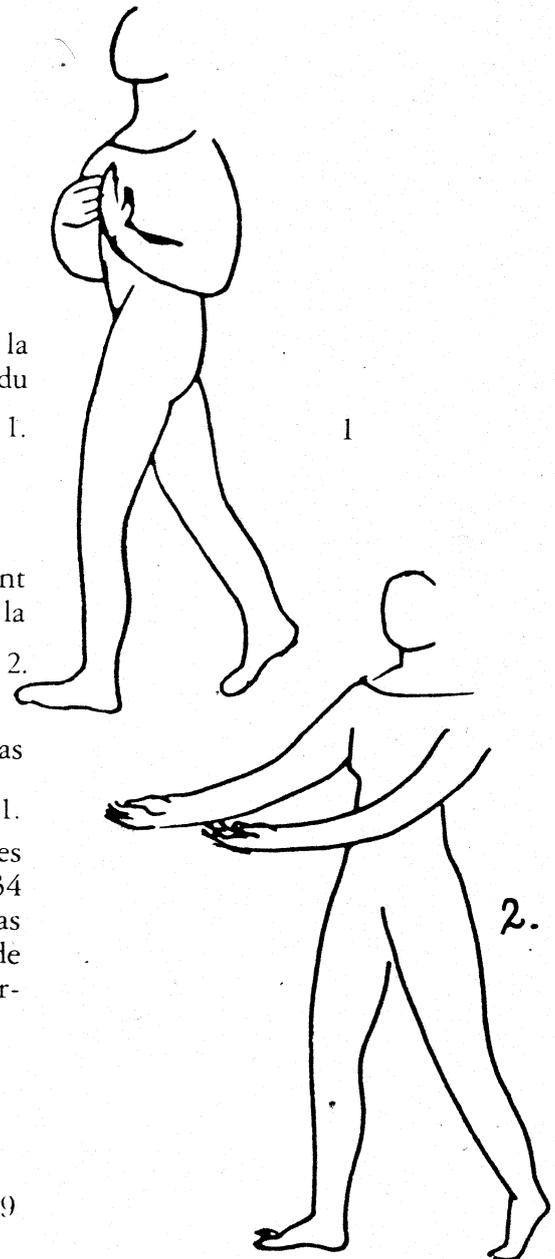
1^{re} mesure:

Un pas de la *jambe droite*, et simultanément les bras se portent en se dépliant en avant, par un mouvement arrondi, jusqu'à la hauteur de la taille, en un geste d'offrande.

2^e mesure:

Un pas de la *jambe gauche*, et, simultanément, le geste des bras est répété inversement, pour revenir à sa position initiale.

Dans les mesures suivantes, les mouvements des deux premières mesures se répètent, jusqu'à la fin de la mélodie - soit 34 mesures. A la 34^e mesure, avec le pas de la jambe gauche, les bras reviennent se poser au-dessus de la poitrine, dans la position de départ, pour enchaîner, sans mouvement intermédiaire, l'exercice suivant.



2^e exercice. Conciliation.

Les mouvements dominants dans cet exercice sont des courbes concaves, magnétiques, exprimant la conciliation.

Elles émettent du magnétisme, et reçoivent en retour des énergies magnétiques de la Nature Vivante.

Par le trajet de retour, les bras reviennent devant le corps, et dans le triangle formé par les deux mains réunies, où les doigts opposés se touchent, le magnétisme positif d'une main rencontre le magnétisme négatif de l'autre, qui s'interpénètrent. La polarisation s'effectue, l'équilibre et l'harmonie s'établissent.

Cet exercice aide à résoudre les contradictions par la douceur et la conciliation. Et, en effet, l'homme dont la Conscience Divine est éveillée, se trouve sur une nouvelle voie, qui l'engage, à travers son comportement, à résoudre les problèmes d'une nouvelle façon, c'est-à-dire par la douceur et la conciliation, qualités essentielles du cœur, du féminin de l'être humain.

« La douceur prépare la voie à l'amour. Elle ne piétine point le roseau écrasé, et n'éteint pas la veilleuse vacillante. Elle répand sur la terre le rayonnement du Monde Angélique ».

Ce sont les Forces du Principe de l'Amour Récepteur, Elaborateur, Principe féminin, qui agit dans l'exercice conciliation.

2. Conciliation.

Mélodie n° 2 - 30 mesures.

Position de départ :

Poids du corps sur la jambe gauche, les bras en avant de la poitrine, les doigts opposés se touchent, formant un triangle pointe en haut. 1.

Déroulement :

1^{ère} mesure :

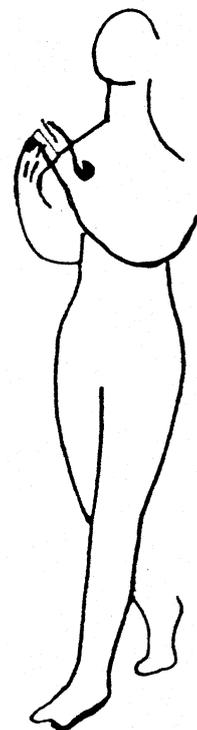
Un pas de la *jambe droite*, et les bras simultanément se séparent, et par des arcs de cercle, légèrement incurvés s'évasent sur les côtés, et s'arrêtant ainsi à l'horizontale, les paumes des mains tournées vers le sol. 2.

2^e mesure :

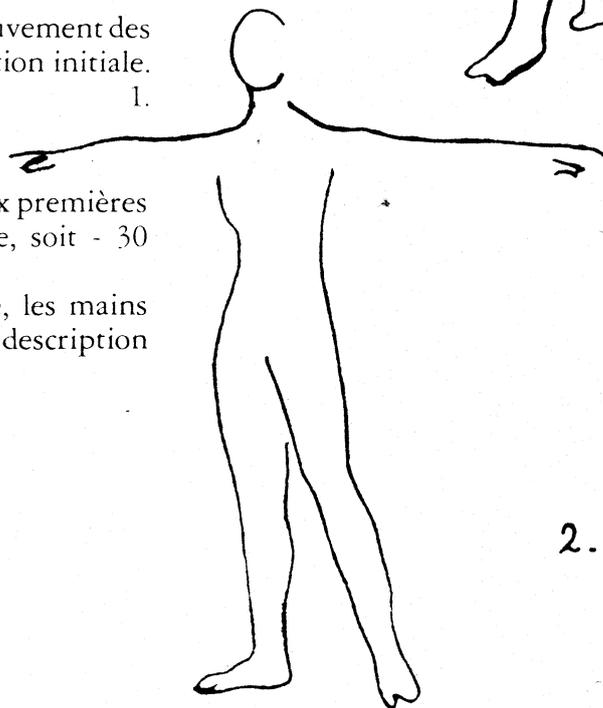
Un pas de la *jambe gauche*, et simultanément le mouvement des bras est répété inversement, pour revenir à sa position initiale. 1.

Dans les mesures suivantes, les mouvements des deux premières mesures se répètent, jusqu'à la fin de la mélodie, soit - 30 mesures.

A la 30^e mesure, avec le pas de la jambe gauche, les mains reviennent se poser au-dessus de la poitrine. Voir la description de l'exercice n° 3.



1.



2.

2^e exercice. Conciliation.

Les mouvements dominants dans cet exercice sont des courbes concaves, magnétiques, exprimant la conciliation.

Elles émettent du magnétisme, et reçoivent en retour des énergies magnétiques de la Nature Vivante.

Par le trajet de retour, les bras reviennent devant le corps, et dans le triangle formé par les deux mains réunies, où les doigts opposés se touchent, le magnétisme positif d'une main rencontre le magnétisme négatif de l'autre, qui s'interpénètrent. La polarisation s'effectue, l'équilibre et l'harmonie s'établissent.

Cet exercice aide à résoudre les contradictions par la douceur et la conciliation. Et, en effet, l'homme dont la Conscience Divine est éveillée, se trouve sur une nouvelle voie, qui l'engage, à travers son comportement, à résoudre les problèmes d'une nouvelle façon, c'est-à-dire par la douceur et la conciliation, qualités essentielles du cœur, du féminin de l'être humain.

« La douceur prépare la voie à l'amour. Elle ne piétine point le roseau écrasé, et n'éteint pas la veilleuse vacillante. Elle répand sur la terre le rayonnement du Monde Angélique ».

Ce sont les Forces du Principe de l'Amour Récepteur, Elaborateur, Principe féminin, qui agit dans l'exercice conciliation.

2. Conciliation.

Mélodie n° 2 - 30 mesures.

Position de départ :

Poids du corps sur la jambe gauche, les bras en avant de la poitrine, les doigts opposés se touchent, formant un triangle pointe en haut. 1.

Déroulement :

1^{ère} mesure :

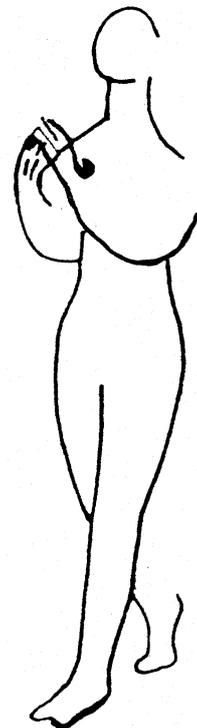
Un pas de la *jambe droite*, et les bras simultanément se séparent, et par des arcs de cercle, légèrement incurvés s'évasent sur les côtés, et s'arrêtant ainsi à l'horizontale, les paumes des mains tournées vers le sol. 2.

2^e mesure :

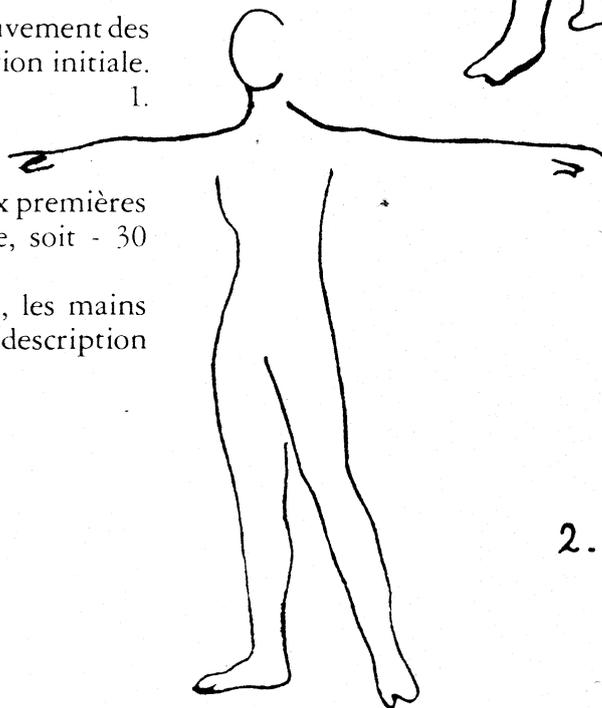
Un pas de la *jambe gauche*, et simultanément le mouvement des bras est répété inversement, pour revenir à sa position initiale. 1.

Dans les mesures suivantes, les mouvements des deux premières mesures se répètent, jusqu'à la fin de la mélodie, soit - 30 mesures.

A la 30^e mesure, avec le pas de la jambe gauche, les mains reviennent se poser au-dessus de la poitrine. Voir la description de l'exercice n° 3.



1.



2.

1 - Eveil.

Mélodie n° 1 est jouée 2 fois, soit - 40 mesures.

Position de départ:

Tous les exécutants sont placés comme cité précédemment: les pieds joints; les bras repliés de chaque côté au-dessus des épaules - les avant-bras horizontaux; les doigts des mains repliés, le pouce sur l'index - sont posés au creux de l'épaule. 1.

Déroulement:

1^{re} mesure:

Un pas de la *jambe droite en avant*; simultanément les deux bras se déplient, et dessinant des arcs de cercle ascendants de chaque côté, puis descendent à l'horizontale, les paumes des mains vers le haut. 2.

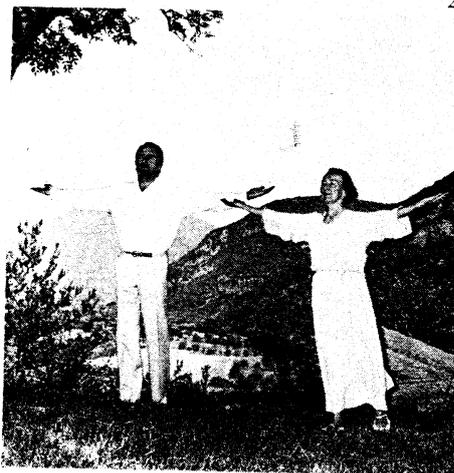
2^e mesure:

Un pas de la *jambe gauche*, et simultanément, les mouvements des bras sont répétés inversement, pour revenir à la position initiale. 3.

Dans les mesures suivantes se répètent les mouvements des deux premières mesures, jusqu'à la fin de la mélodie, soit 40 mesures. A la 40^e mesure - pas de la *jambe gauche*, et les bras reviennent un court instant, à la position de départ, afin d'entamer l'exercice suivant, par

un bref mouvement intermédiaire: (1).

glisser les mains à la hauteur de la poitrine. Voir la description de la position de départ de l'exercice n° 2.



(1) Mouvement intermédiaire.

Afin d'effectuer un passage ordonné d'un exercice à l'autre, il a été adopté une manière simple, telle qu'elle est décrite soit dans les « positions de départ », soit dans la dernière mesure d'un exercice donné - qui est: le mouvement intermédiaire.

Ce dernier est un mouvement sans aucune signification, mais sert uniquement à enchaîner d'une manière ordonnée un exercice avec l'autre. Lorsqu'on étudie séparément les 10 premiers exercices, on doit se conformer aux descriptions de leurs « positions de départ ». Font exception les exercices n° 4 et 5, où les bras sont allongés, vers le bas, libres.

Les 10 premiers exercices de la Paneurythmie sont appelés :

« Le Premier jour du Printemps ».

Ils se suivent et s'enchaînent sans interruption.

Ils représentent une introduction à la Vie Nouvelle, comme au Printemps, où les forces de la Vie Macrocosmique affluent abondamment en réveillant du profond sommeil de l'hiver tous les organismes vivants et les stimulent à la croissance.

Le même processus s'effectue dans la vie intérieure de l'homme quand, à un moment déterminé, l'âme s'éveille à une vie nouvelle, la Vie de la conscience Divine - Cosmique Universelle.

1^{er} exercice. Eveil.

Dans cet exercice, la position initiale est la suivante : les bras sont levés horizontalement de chaque côté du corps et repliés, les doigts fermés et posés au creux des épaules, tout ceci pour indiquer que l'homme est fermé, replié sur lui-même ; sa conscience est en attente, pareille au grain semé dans la terre, qui guette le moment propice pour percer les couches denses du sol, et, d'apparaître à la lumière.

Le premier geste consiste à ouvrir les bras de côté, ce qui signifie, que l'homme s'éveille à la vraie vie, la Nature Divine s'éveille en lui. C'est un nouvel état de conscience, où les forces latentes déposées dans l'être, progressivement s'épanouissent.

Tout d'abord c'est le principe créateur, positif, masculin, qui agit dans l'univers.

En ouvrant les bras, l'homme émet des énergies. En transmettant les énergies, on exprime l'action du principe créateur.

Les bras reviennent ensuite sur les épaules, pour exprimer la réception des énergies. L'homme se replie sur lui-même, se concentre et élabore les énergies qu'il a reçues.

C'est le principe récepteur, conservateur de vie, principe féminin, que l'on exprime ainsi.

L'Homme s'ouvre à cette vie, puis se referme, et, s'ouvre à nouveau, jusqu'à ce qu'il soit convaincu de son choix. Il apprend à donner ce qu'il a reçu.

Lorsque l'homme atteint la limite du fini, qui est la conception géocentrique ou matérialiste, une étincelle jaillit au plus profond de son être, et il commence à percevoir l'existence d'une autre vie, la vie intérieure, la vie de l'âme et de l'Esprit.

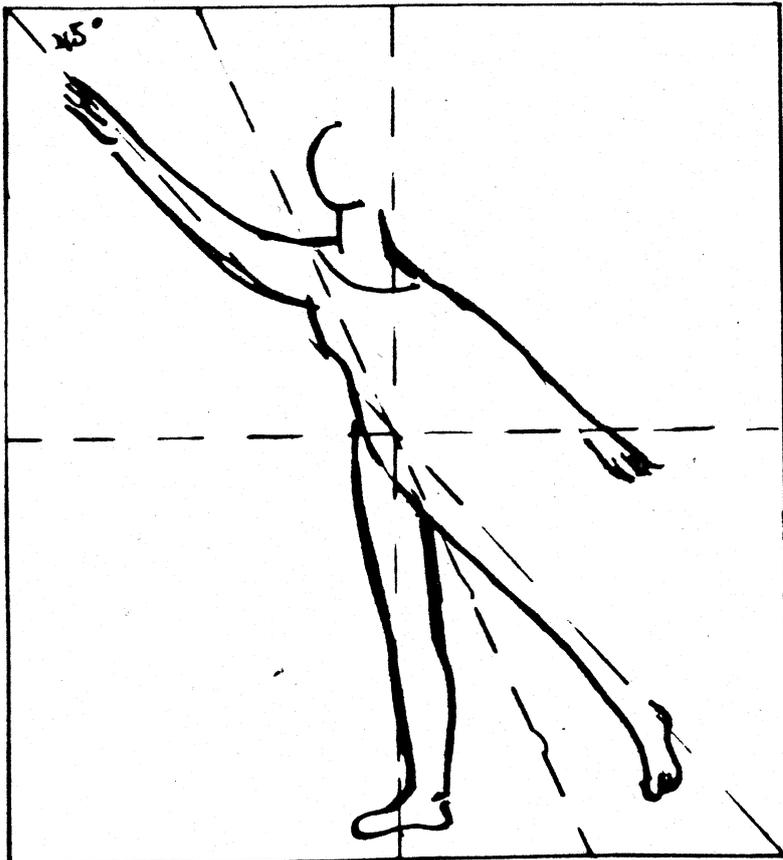
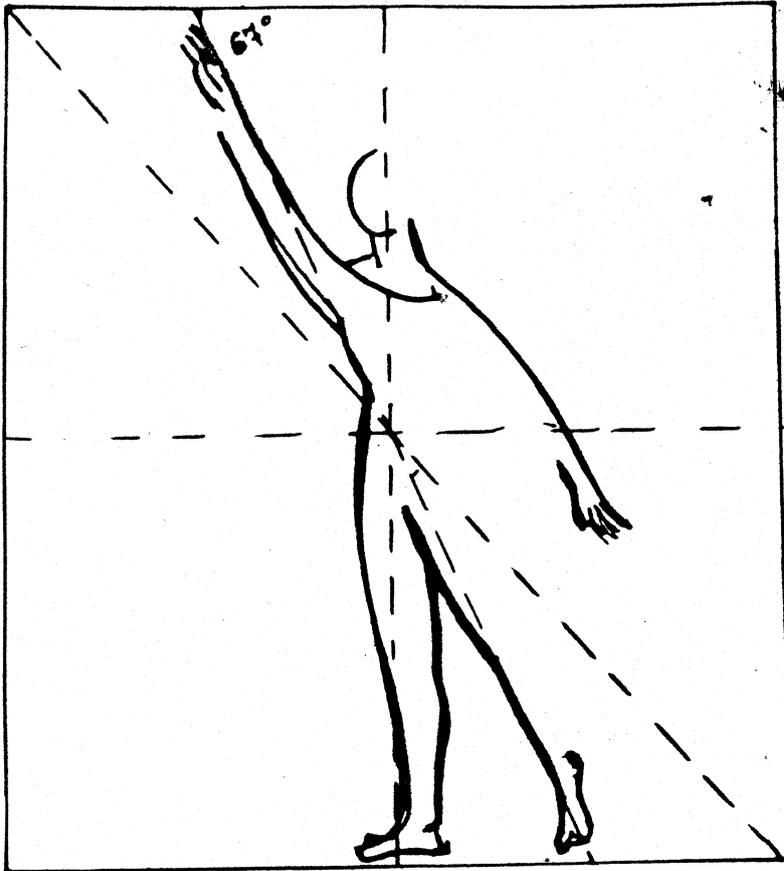
Lorsque la Nature Divine s'éveille en l'homme, il constate, que l'unité et la pluralité ne font qu'un, et se fondent en lui. Il a le sentiment qu'il fait partie de cette unité, et de ce Tout.

Lorsque le Divin se manifeste en nous, il nous fait comprendre le sens de la Vie, en apportant le grand bien, qui procure une joie perpétuelle à l'âme.

Cet exercice est appelé *éveil*, car en acceptant l'idée de donner ce qu'il a reçu, cela représente pour l'homme l'Eveil de sa conscience, qui jusqu'alors était confinée dans la vie individuelle et égocentrique.

Ce développement permet l'entrée dans les sphères élargies de la Vie Universelle. C'est le commencement de la manifestation de l'âme humaine, qui doit s'exprimer dans toute sa beauté.

C'est le principe créateur - masculin, qui agit dans cet exercice.



Disposition des Eléments du cercle de la PANEURYTHMIE

Tous
les participants
sont placés
les uns derrière les autres
mais deux par deux
formant ainsi un ou plusieurs
cercles concentriques

Chaque couple
est placé
à une distance d'un mètre et demi
du couple précédent

Pour chaque couple
le partenaire est placé
à une longueur de bras
de son voisin

L'évolution se fait dans un cercle et dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre

Par conséquent les participants dans la plupart des exercices ont leur épaule gauche en direction du centre

Les 28 exercices de la Paneurythmie.

Forme. Contenu. Sens.
Illustrations.