

## Паневритмия

Първите 28 упражнения,  
представени от Ярмила Менцлова  
и Мария Тодорова

## Paneurhythmy

The first 28 exercises  
performed by Jarmila Mentzlova  
and Maria Todorova

## Paneurhythmie

Les premiers 28 exercices  
présentés par Jarmila Mentzlova  
et Maria Todorova

## ΠΑΝΕΒΡΙΤΜΙΑ

Πρῶτες 28 ασκήσεις,  
πῶς παρουσιάζονται ἀπὸ Ἰρμίλα Μεντζόβα καὶ Μαρία Τοδорува



## PANEURHYTHMY

The first 28 exercises  
performed by Jarmila Mentzlova and Maria Todorova



## PANEURHYTMIE

Les premiers 28 exercices  
présentés par Jarmila Mentzova et Maria Todorova

© сп. „Житно зърно“

© Издателство „Бяло братство“

Архивните снимки в тази книга са направени около 1947 г. с цел да илюстрират Ръководството по Паневритмия, в чието подготвяне участват Ярмаила Ментцлова, Мария Тодорова, Елена Андреева и Катя Грива като съветник. Книгата така и не е отпечатана по време на комунистическия режим; снимките, на които Ярмаила Ментцлова и Мария Тодорова показват първите 28 упражнения на Паневритмията, са загубени, губят се и следите на самия филм.

След почти 60 години, през 2004, тези ценни снимки се появиха отново. Те бяха любезно предоставени на комисията по Паневритмия от Жан-Луи и Арлет Гобо от Франция - дългогодишни съратници на Ярмаила Ментцлова, нейни ученици и впоследствие дълги години преподаватели по Паневритмия.

На снимките, представящи първите упражнения, виждаме Ярмаила Ментцлова сама, на останалите тя представя упражненията заедно с Мария Тодорова. Снимките са правени в градината на къщата, където са живеели Мария Тодорова и Борис Николов.

На гърба на всяка от снимките с почерка на Ярмаила Ментцлова са отбелязани някои уточнения, което още повече увеличава стойността им.



The photos in this book are taken around 1947 as illustrations to the textbook on Paneurhythmy, which had been prepared by four women, belonging to the inner circle around the Master Peter Deunov - Yarmila Mentzlova, Maria Todorova, Elena Andreeva and Katja Griva. It never appeared during the totalitarian regime. The photos on which Yarmila Mentzlova and Maria Todorova perform the first 28 exercises of Paneurhythmy were lost in the course of the years, as well as the traces of the whole film.

Almost 60 years later, in the year 2004 these valuable photos suddenly appeared. They were kindly offered to the Paneurhythmia council by Jean Louis and Arlette Gobeau from France - pupils and friends of Jarmila Mentzlova and for long years Paneurhythmy teachers.

On some of the photos we see Yarmila Mentzlova performing the first exercises alone, on the rest - accompanied by Maria Todorova. The photos are taken in the garden of the house of Maria Todorova and Boris Nikolov.

On the backside of each picture we find short notices written by Yarmila, which give additional value to these archive documents.

*Les photos dans ce livre sont prises vers 1947 pour illustrer le Manuel de Paneurhythmie, préparé par Jarmila Mentzlova, Maria Todorova, Eléna Andrééva et Katja Griva (comme une consultante). Il n'était pas possible d'éditer ce livre pendant le régime communiste; les photos où on peut voir Jarmila Mentzlova et Maria Todorova qui montrent les premiers 28 exercices de la Paneurhythmie ont disparu, ainsi que le filme.*

*Après presque 60 ans, en 2004, ces photos précieuses ont été retrouvées. Elles ont été offertes au conseil de Paneurhythmie par Jean Louis et Arlette Gobeau de France qui ont été des condisciples et amis de Jarmila Mentzlova et aussi des professeurs de Paneurhythmie par la suite.*

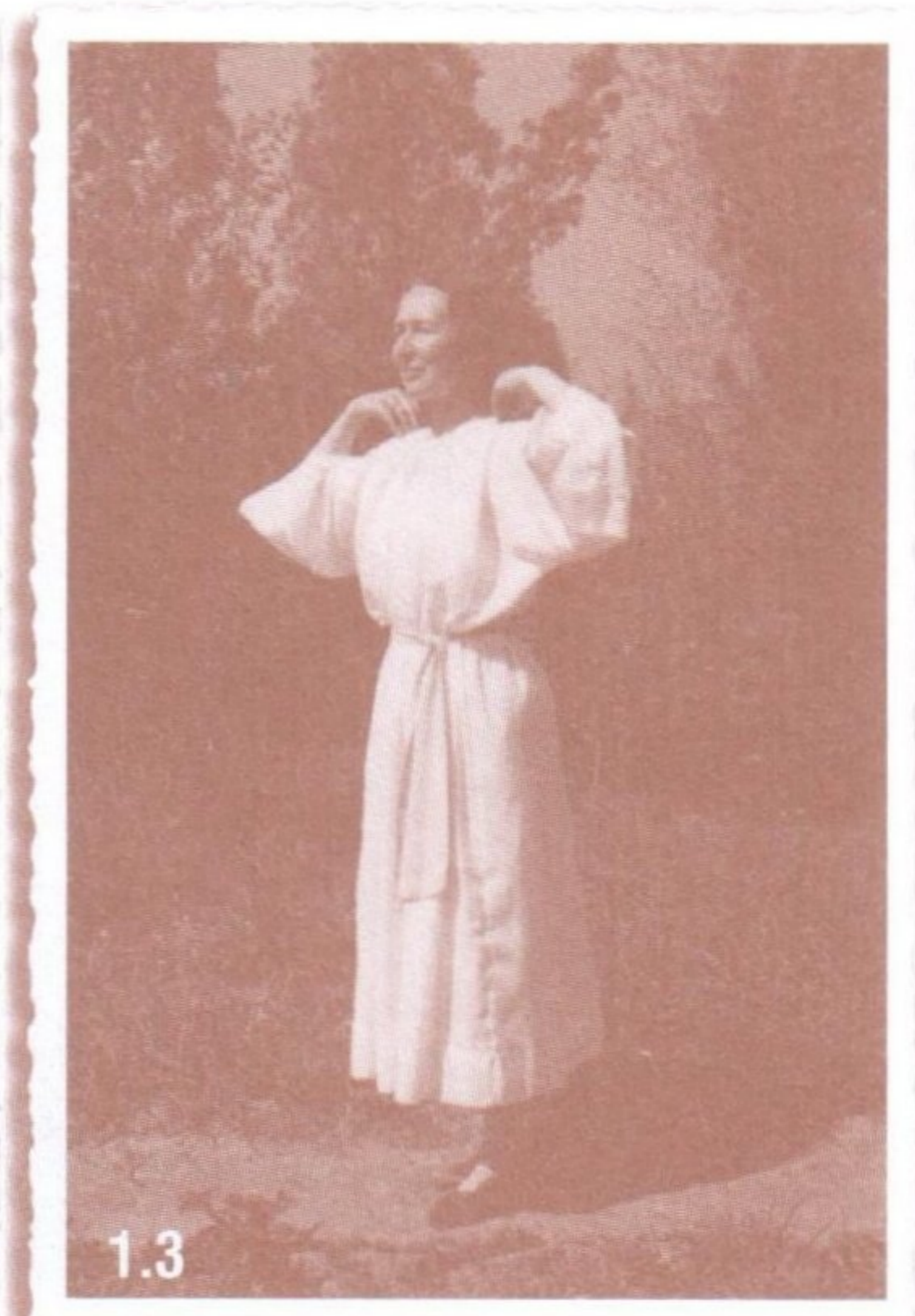
*Sur les premières photos on voit Jarmila qui fait les exercices seule. Sur le reste de photos elle montre les exercices avec Maria Todorova. Les photos sont prises dans le jardin de Maria Todorova et Boris Nikolov. Sur le dos de chaque photo Jarmila elle-même a noté des précisions ce qui fait ces photos encore plus précieuses.*



1.1



1.2



1.3

Réveil - position de départ  
N° 1

$\frac{1}{2}$

Réveil - 1<sup>ère</sup> mesure  
N° 1

$\frac{2}{2}$

Réveil - 2<sup>ème</sup> mesure  
N° 1

3 4



2.1

Reconciliation - 2<sup>ème</sup> mesure  
N° 2

Position de départ

? 4

~~4~~ 4 78

кафедры - предья колес  
из се истрети

- 1 Пробуждане \*  
Awakening \* Réveil
- 2 Примирение \*  
Reconciliation \*  
Réconciliation



Ресомелиатион 1<sup>ère</sup> mesure  
N° 2

5  
H

Donner - 2<sup>ème</sup> mesure  
N° 3 Position de départ

7

Donner - 1<sup>ère</sup> mesure  
N° 3

6

2 Примирение \*  
Reconciliation \*  
Réconciliation

3 Даване \* Giving \*  
Donner

4 Възлизане \*  
Ascending \*  
Ascension



Ascension - 1<sup>ère</sup> mesure  
N° 4

какава норма открито.

8 ?

La main de devant doit  
être presque verticalement

9 - l'autre bras



5.1



5.2



6.1

Élévation - 1<sup>ère</sup> mesure  
 N° 5  
 payette  
 отворено ?

g

Les bras verticales.

Élévation - 2<sup>ème</sup> mesure  
 refaite - pas bonne

10

Ouvrir - 2<sup>ème</sup> mesure  
 N° 6 (et Position de départ)

11



6.2

Ouvrir - 1<sup>ère</sup> mesure  
 N° 6

g

5 Вдигане \* Elevation  
 \* Elévation

6 Отваряне \*  
 Opening \* Ouvrir





Ouvrir - 20<sup>ème</sup> mesure  
N° 6

13

Ouvrir - 21<sup>ème</sup> mesure  
N° 6

14

Liberation - 2<sup>ème</sup> mesure  
N° 7 port. et position de depart

15

6 Отваряне \*  
Opening \* Ouvrir

7 Освобождение \*  
Liberation \*  
Liberation



Liberation - 1<sup>ère</sup> mesure  
N° 7

16



Battement des mains -  
1<sup>ère</sup> mesure: - 1<sup>er</sup> temps  
N°8

17  
—  
2

Battement des mains.  
1<sup>ère</sup> mesure: - 2 et 3 temps  
N°8

18  
—  
3

Battement des mains.  
2<sup>ème</sup> mesure  
N°8

19  
—



Purification - 2<sup>ème</sup> mesure  
et position de "départ"  
pour les bras.  
N°9

21

8 Пляскане \* Clapping  
\* Battement des  
mains

9 Чистене \* Purifying  
\* Purification



Purification - 1<sup>ère</sup> mesure  
 № 9  
 non  
20

Voler - 1<sup>ère</sup> mesure ;  
 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> temps  
 № 10  
22

Voler - 1<sup>ère</sup> mesure ; 3<sup>ème</sup>  
 (temps)  
 № 10  
23

9 Чистене \* Purifying  
 \* Purification

10 Летене \* Flying \*  
 Voler

11 Евера \* Evera \*  
 Evéra



Евера: position de départ  
 (№ 11 et 6<sup>ème</sup> mesure)  
 1<sup>er</sup> temps  
24



11.2



11.3



11.4

Evera - 1<sup>ère</sup> mesure:  
2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> temps  
N° 11  
mouv. de passage  
24<sup>a</sup>  
ne la veut pas

Evera - 2<sup>ème</sup> mesure  
N° 11  
25

Evera - 3<sup>ème</sup> mesure  
N° 11  
26



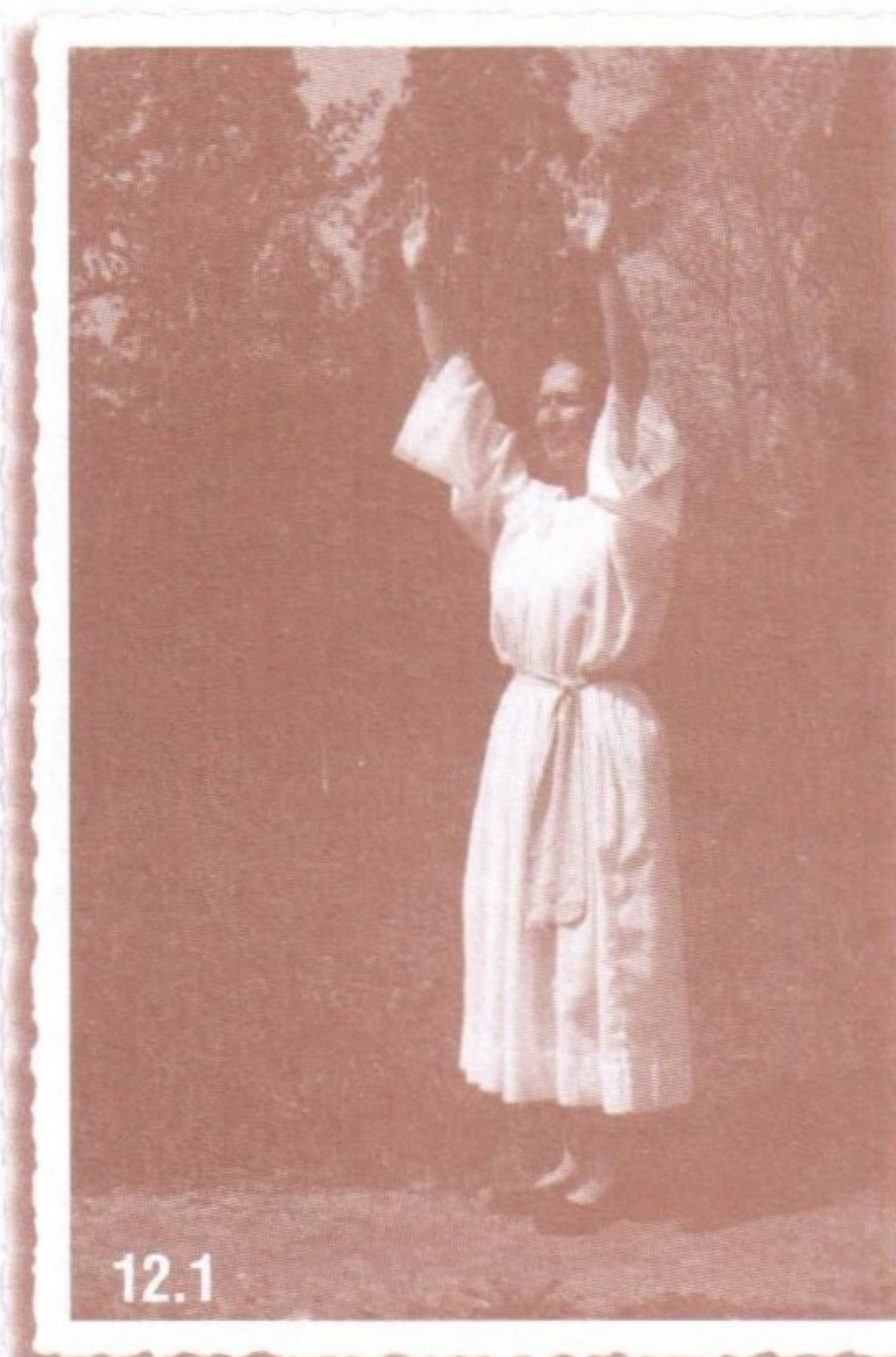
11.5

Evera - 4<sup>ème</sup> mesure:  
3<sup>ème</sup> temps  
N° 11  
26<sup>a</sup>  
mouv. de passage peut-être utile  
ne la veut pas

11 Eβepa \* Evera \*  
Evéra



11.6



12.1



12.2

Evera - 5<sup>ème</sup> mesure  
N° 11

27

Sauter - position de départ  
N° 12

28

Sauter - 2<sup>ème</sup> mesure:  
N° 12 2<sup>ème</sup> temps

29

ne la faut pas

11 Евера \* Evera \*  
Evéra

12 Скачане \* Jumping \*  
Sauter



12.3

Sauter - 2<sup>ème</sup> mesure:  
N° 12 2<sup>ème</sup> temps

29a

ne la faut pas



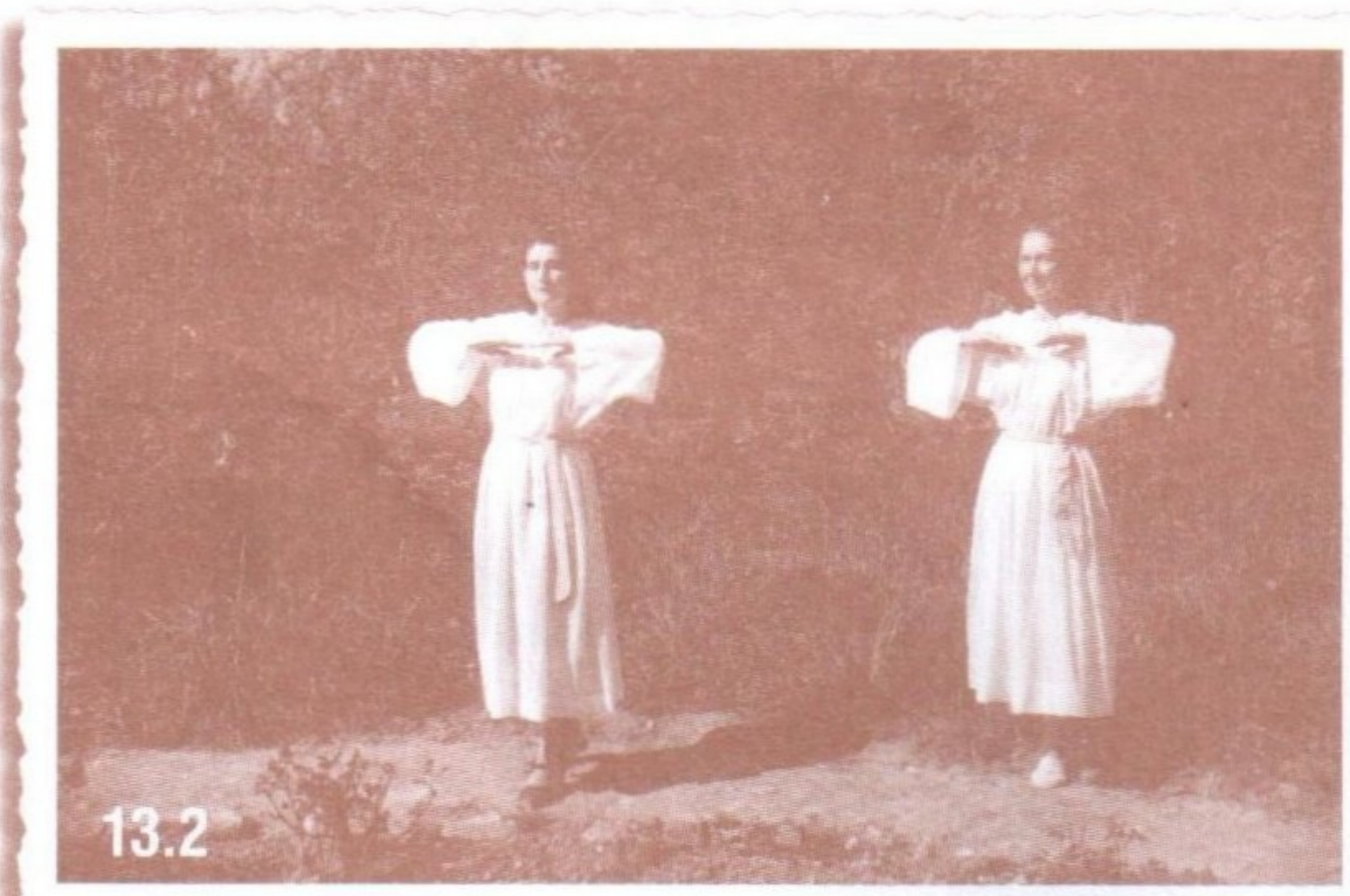
12.4

sauter : 2<sup>ème</sup> mesure  
 34  
 №12 3<sup>ème</sup> temps  
30,



13.1

Tisser : - 1<sup>ère</sup> mesure  
 1<sup>er</sup> temps  
 №13  
 Тъкане  
31



13.2

Tisser - 1<sup>ère</sup> mesure  
 №13 2<sup>ème</sup> temps  
 les doigts des mains  
 doivent se toucher  
 comme S3.11  
 Тъкане 55  
32  
 Бъдно е носено като на гърба  
 и не се покрива

12 Скачане \* Jumping \* Sauter

13 Тъкане \* Weaving \* Tisser



13.3

Tisser - 5<sup>e</sup> mesure  
N°13 1<sup>er</sup> temps

~~33~~



13.4

34

Tisser - 5<sup>e</sup> mesure  
N°13 2<sup>e</sup> temps

~~34~~



13.5

we  
de  
pens

Tisser - 6<sup>e</sup>me mesure  
N°13 1<sup>er</sup> temps

~~35~~

13 Тъкене \* Weaving \*  
Tisser

14 Мисли \* Think \*  
Réfléchis!



14.1

Misli - position de depart  
N°14

36

~~35~~



Misli - 1<sup>ère</sup> mesure :  
 N°14 1<sup>er</sup> temps  
 à "Mi"  
 également :  
 2<sup>ème</sup> mesure  
 1<sup>er</sup> temps à "Pra"  
 37

Non C'est un mouvement de  
 passage qui sert pour  
 les 2 mesures - pour aller et retour

Misli - 1<sup>ère</sup> mesure :  
 N°14 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> temps  
 à "sli"  
 38

Misli - 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 et 14  
 N°14 mesures :  
 3<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup>  
 temps : à "Sve", "mi",  
 "sli", "ji" etc.  
 39



Misli - 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 et 14  
 N°14 mesures :  
 { 1<sup>er</sup>, 4<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup>  
 temps.  
 à "chte", "mi", "ga" etc.  
 40

14 Muclau \* Think \*  
 Réfléchis!





14.6



15.1



15.2

Misli - 15<sup>e</sup> mesure:  
 N°14 1, 4 et 7<sup>e</sup> temps -  
 aux mots: Krépi, Krépi, Krépi

47

Aoum - 1<sup>ère</sup> mesure:  
 N°15 3<sup>e</sup> temps  
 à "A"

42

Aoum - 2<sup>e</sup> mesure:  
 N°15 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> temps  
 à "-oum"

43

14 Mucan \* Think \*  
 Réfléchis!

15 Aym \* Aum \* Aoum



15.3

Aoum - 2<sup>e</sup> mesure:  
 N°15 3<sup>e</sup> temps  
 à "A"

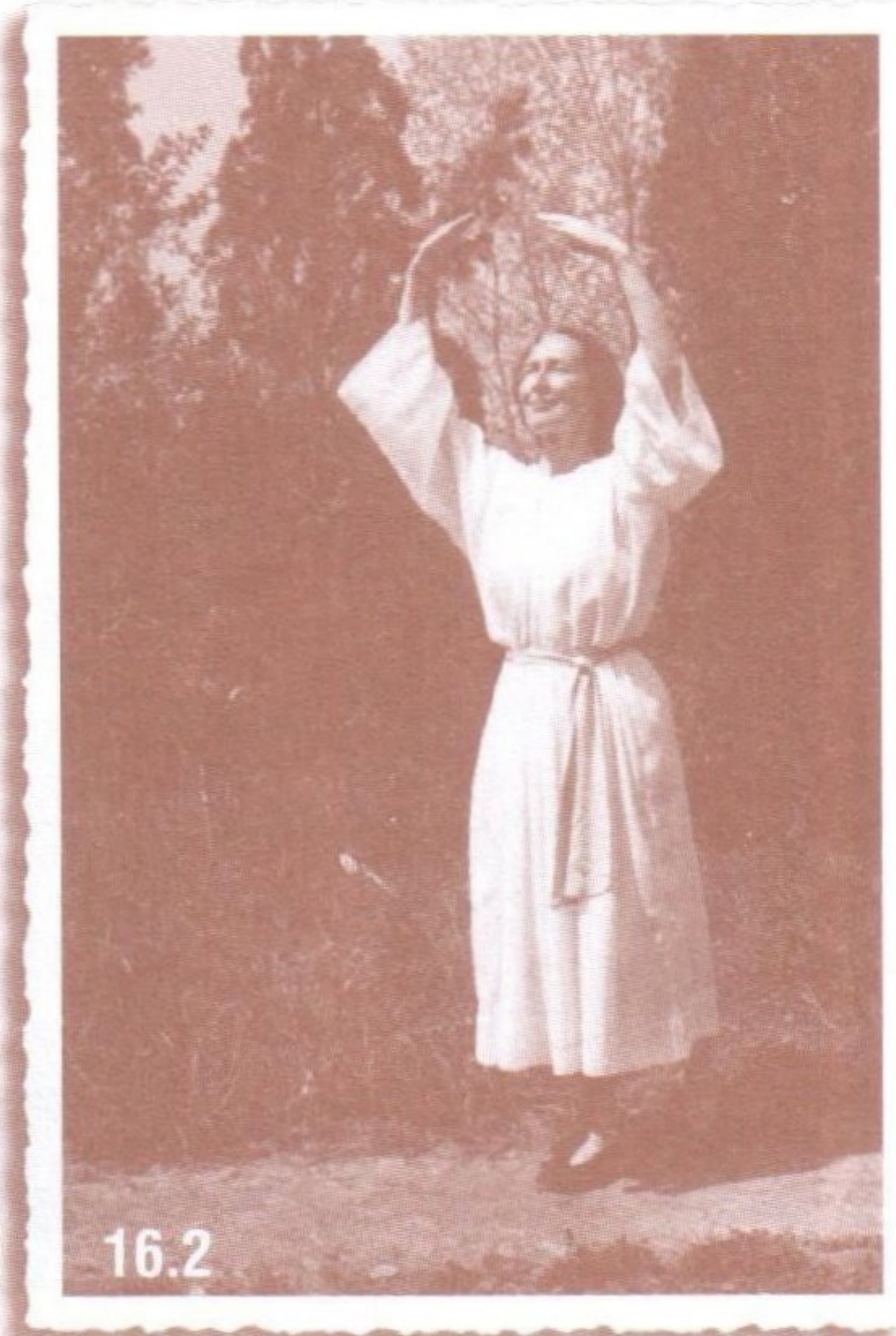
44



15.4



16.1



16.2

Аоум - 3 мѣуре - 1ct 2 temps  
 № 45  
 а "оум"  
 45

Le lever du soleil - Position de  
 depart.  
 2  
 46  
 прѣри  
 острепу на рѣднѣ е  
 урѣднѣ. "маис маис vers le sud"

Le lever du soleil : 1, 2. et 3 мѣ-  
 № 16  
 sures.  
 а "Изгрява слънцето"  
 46  
 46 manque la pos. de depart



16.3

Le lever du soleil; № 16  
 а "лива"  
 mais maiss vers le sud  
 48

15 Аум \* Аум \* Аоум

16 Изгрява слънцето \*  
 The rising sun \*  
 Lever de soleil



Lever du soleil: 7, 8, 9 et 10 ans.  
N° 16  
à "Nosi radiest za pivota"

49

Lever du soleil, ☉  
11 ~~en~~ mesure 1 et 2 temps  
N° 16  
à "tia"

51

les doigts juxtaposés doivent  
se toucher

Lever du soleil: 23 mesure  
N° 16 3 et 4 temps  
à "Jiva"

51

manque une photo pour  
"Sila" (jambe droite en avant  
et les bras plus bas)

16 Изгрява слънцето \*  
The rising sun \*  
Lever de soleil



Lever du soleil: 23 mesure  
N° 16 1R temps  
à "nizvor" - les mains des  
bras - joints

51

ne la veut pas mais peut  
se faire.



16 Изгрява слънцето \*  
The rising sun \*  
Lever de soleil

17 Квадрат \* The square \* Carré

Lever du soleil: 34 mesure  
N°16 4 temps -  
à "Zou" me"  
52  
52

Lever du soleil: 35 mesure  
N°16 1<sup>er</sup> temps  
à "Zou" me"  
53 mesure



Position de départ  
Position finale  
à dire la 64<sup>e</sup> mesure  
et 2<sup>e</sup> mesure  
Carré  
N°17  
Karré  
54  
54



17.2

Carré - 1<sup>re</sup> mesure  
N° 14

55

5<sup>er</sup> figure

~~55~~



17.3

Carré - 9<sup>me</sup> mesure  
N° 14 et 2<sup>e</sup> temps

II figure

55

~~56~~

55



17.4

Carré - 9<sup>me</sup> mesure  
N° 14 3<sup>e</sup> temps

~~66~~

ne la veut pas, mais  
est très nécessaire



17.5

Carré - 16<sup>me</sup> mesure  
N° 17 et 18 même etc.

~~54~~

54

17 Квадрат \* The square \* Carré



Carré - 1<sup>ère</sup> mesure  
N°17

58  
—  
85



Carré - 2<sup>ème</sup> mesure, 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> temps  
N°17

59  
—  
59



Beauté - 1<sup>ère</sup> mesure  
N°18

59

17 Квадрат \* The square \* Carré

18 Красота \* Beauty \* Beauté



18.2



18.3



18.4

Beauté - 2<sup>ème</sup> mesure  
N°18

61 ← 61

La jambe de devant lé-  
gèrement soulevée

Beauté - 3<sup>ème</sup> mesure  
N°18 (mont. de passage)

62

62

Beauté - 4<sup>ème</sup> mesure  
N°18

63

63



19.1

Mobilité - Position du  
N°19 devant

64 / 64

18 Красота \* Beauty \* Beauté

19 Подвижность \* Mobility \* Mobilité



Mobilité - 1<sup>ère</sup> mesure  
N° 19 3<sup>e</sup> temps

65

~~65~~



Mobilité - 2<sup>ème</sup> mesure  
N° 19 1<sup>er</sup> temps

66

66

19 Подвижность \*  
Mobility \* Mobilité



Mobilité - 2<sup>e</sup> mesure  
N° 19 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> temps  
et 4<sup>e</sup> mesure

67



Mobilité - 3<sup>ème</sup> mesure  
N° 19 68

68





Mobilité - 5<sup>e</sup> mesure  
N°19  
Non  
69



Vaincre - 2<sup>e</sup> mesure  
N°20  
70  
Manque la photo de la  
2<sup>e</sup> posit. de départ  
70



Vaincre - 3<sup>e</sup> mesure  
N°20  
3  
71  
71

19 Подвижност \* Mobility \* Mobilité

20 Побеждаване \* Victory \* Victoire



21.1



21.2



21.3

La joie de la terre - Position du départ et  
N° 21 1<sup>re</sup> mesure

72

72

La joie de la terre - :  
N° 21  
1<sup>re</sup> mesure  
3<sup>me</sup> mesure

73

73

Joie de la terre - 4<sup>ème</sup> mesure  
N° 21

74

Работа на земята  
Чти такт (телото се обръща както  
в десно)

74



21.4

Joie de la terre - 5<sup>ème</sup> mesure  
N° 21

75  
5<sup>ème</sup> mesure

Работа на земята  
5<sup>та</sup> такт

75

21 Радостта  
на земята \*  
The joy of the Earth \*  
La joie de la terre



22.1



22.2



22.3

Faire connaissance - Position de  
 départ et  
 1<sup>ère</sup> mesure: 1<sup>er</sup> temps

76

76.

Faire connaissance N°22  
 2<sup>ème</sup> mesure  
 1<sup>er</sup> temps

77

Faire connaissance N°22,  
 2<sup>ème</sup> mesure  
 2<sup>et</sup> 3<sup>es</sup> temps

78



22.4

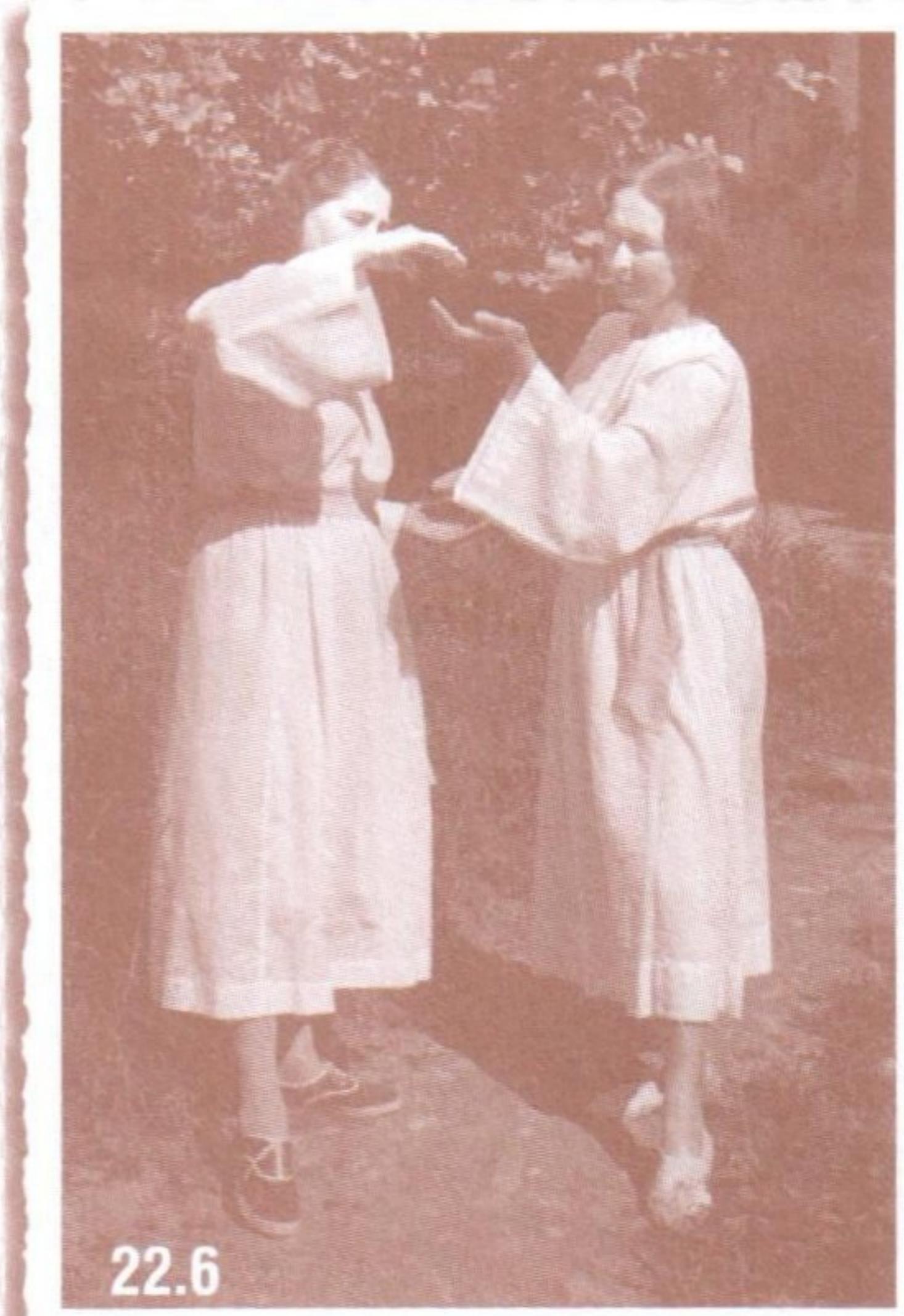
Faire connaissance; 3<sup>ème</sup> mesure  
 N°22

79

22 Запознаване \*  
 Acquaintance \*  
 Faire connaissance



22.5



22.6



22.7

Faire connaissance N°22 -  
4<sup>e</sup> mesure

79a

ne la veulent pas, mais  
est utile

Faire connaissance - 5<sup>e</sup> mesure  
N°22 1. temps

80

80

Faire connaissance 22  
5<sup>e</sup> mesure  
3<sup>e</sup> temps

81



23.1

Beau jour - 1, 2 et 3 mesures  
N°23

Tare figure

82

22 Запознаване \*  
Acquaintance \*  
Faire connaissance

23 Хубав ден \* Beautiful  
day \*  
Belle journée



Beau jour - 4<sup>e</sup> mesure  
 N°23 I<sup>er</sup> Figure

83  
 7

Beau jour - 33, 34 et 35 mesures  
 N°23 II<sup>e</sup> Figure

84

Beau jour - 57, 58 et 58 mesures  
 N°23 III<sup>e</sup> Figure

85

23 Хубав ден \* Beautiful  
 day \*  
 Belle journée



Beau jour - 89, 90 et 91 mesures  
 N°23 IV<sup>e</sup> Figure

86



Beau jour - , 93, 94 et 95<sup>e</sup> mesures  
 N° 23  
IV Figure  
  
87

Que nous sommes contents:  
 N° 24  
 1<sup>re</sup> et 3<sup>e</sup> mesure  
I<sup>re</sup> Figure  
  
88

Que nous sommes contents  
 N° 24  
 4<sup>e</sup> mesure  
89-90 I<sup>re</sup> Figure



Que nous sommes contents N° 24  
 16<sup>e</sup> mesure - 3<sup>ie</sup> et 4<sup>ie</sup> temps  
 22<sup>e</sup> " - 3<sup>ie</sup> et 4<sup>ie</sup> temps  
 etc...  
II<sup>e</sup> Figure  
  
90 91a  
 pag 50 - 5<sup>e</sup> eme ligne  
 u u

23 Хубав ден \* Beautiful day \*  
 Belle journée

24 Колко сме доволни \*  
 How happy we are \*  
 Comme on est content



Que nous sommes contents N°24  
 1<sup>re</sup> mesure  
 2<sup>e</sup> " etc...  
 Figure II  
 91

De grand matin N°26  
 1<sup>re</sup> mesure - 1<sup>er</sup> temps  
 2<sup>e</sup> " - 1<sup>er</sup> temps etc.  
 Tere Figure  
 92

De grand matin N°26  
 1<sup>re</sup> mesure - 2<sup>e</sup> temps  
 2<sup>e</sup> " - 2<sup>e</sup> "  
 Tere Figure  
 93

24 Колко сме доволни \*  
 How happy we are \*  
 Comme on est content

26. На ранина \* Early  
 in the morning \* A  
 l'aube



De grand matin N°26  
 1<sup>re</sup> mesure - 1<sup>er</sup> temps  
 II figure  
 94



De grand matin N°26  
 3<sup>e</sup> mesure - 1<sup>er</sup> temps  
 4 " - 1<sup>er</sup> " etc.  
 II<sup>e</sup> figure

95

De grand matin N°26  
 3<sup>e</sup> mesure - 2<sup>e</sup> temps  
 4. " - 2<sup>e</sup> temps etc.

II figure

94 = 96

De grand matin N°26  
 1<sup>er</sup> mesure - 2<sup>e</sup> temps

III figure

97 (On peut s'en passer)  
 les 4 pas

26. На ранина \* Early in the morning \* A l'aube





26.7

De grand matin N°26  
 3<sup>e</sup> mesure - 1<sup>er</sup> temps  
 4<sup>e</sup> " " 1<sup>er</sup> " etc.  
III<sup>e</sup> figure

98



26.8

De grand matin N°26  
 5<sup>e</sup> mesure - 1<sup>er</sup> temps etc.  
 6<sup>e</sup> " " - 1<sup>er</sup> " etc.

III<sup>e</sup> figure

99

99



26.9

De grand matin N°26  
 7<sup>e</sup> mesure - 1<sup>er</sup> temps  
 8<sup>e</sup> " " - 1<sup>er</sup> "

III<sup>e</sup> figure

100

26. На ранина \* Early in the morning \* A l'aube





Jour de la terre - Position du  
21 2. & mesure départ et

72