



Лесните

на

Ланевритмичта

БЕИНСА ДУНО

ПЕСНИТЕ
НА
ПАНЕВРИТМИЯТА

София, 2005

Беинсà Дуно̀ (Петър К. Дънов)
“Песните на Паневритмията”
Учебно помагало
Трето българско издание

© "Институт за изследване и прилагане на Паневритмията"- фондация
© Калинка Борисова Павлова, *илюстрации*
© Пламен Николов Павлов, *худ. оформление и корица*
София, 2005

ISBN - 954 – 90922 - 1 – 6

Към приятелите на Паневритмията

Приятелю на прекрасния български танц Паневритмия! Създадохме за Теб специално учебно помагало, което назовахме “Песните на Паневритмията”. В него освен познатите Ти ноти и текстовете на песните, ще намериш и илюстрациите на художничката Калинка Павлова. Ние Ти предлагаме да ги оцветиш. А за песните, които са без рисунки можеш сам да нарисуваш. Нарисувай и нова картинка за най-любимото Ти упражнение! Прояви твоего виждане! Направи го на специално оставените за целта празни страници накрая на тази книжка! Ще се радваме да станеш съавтор на това помагало.

Желаем на Теб, приятелю на Паневритмията, щастливи мигове по време на рисуването и след това!

От редакторите



ПЪРВИЯТ ДЕН НА ПРОЛЕТТА

(песен 1-10)

1. ПРОБУЖДАНЕ

Allegro moderato (♩. = 60)

текст: Асинета



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



ра-дост - та, пър-ви-ят ден на лю-бов - та но - сят

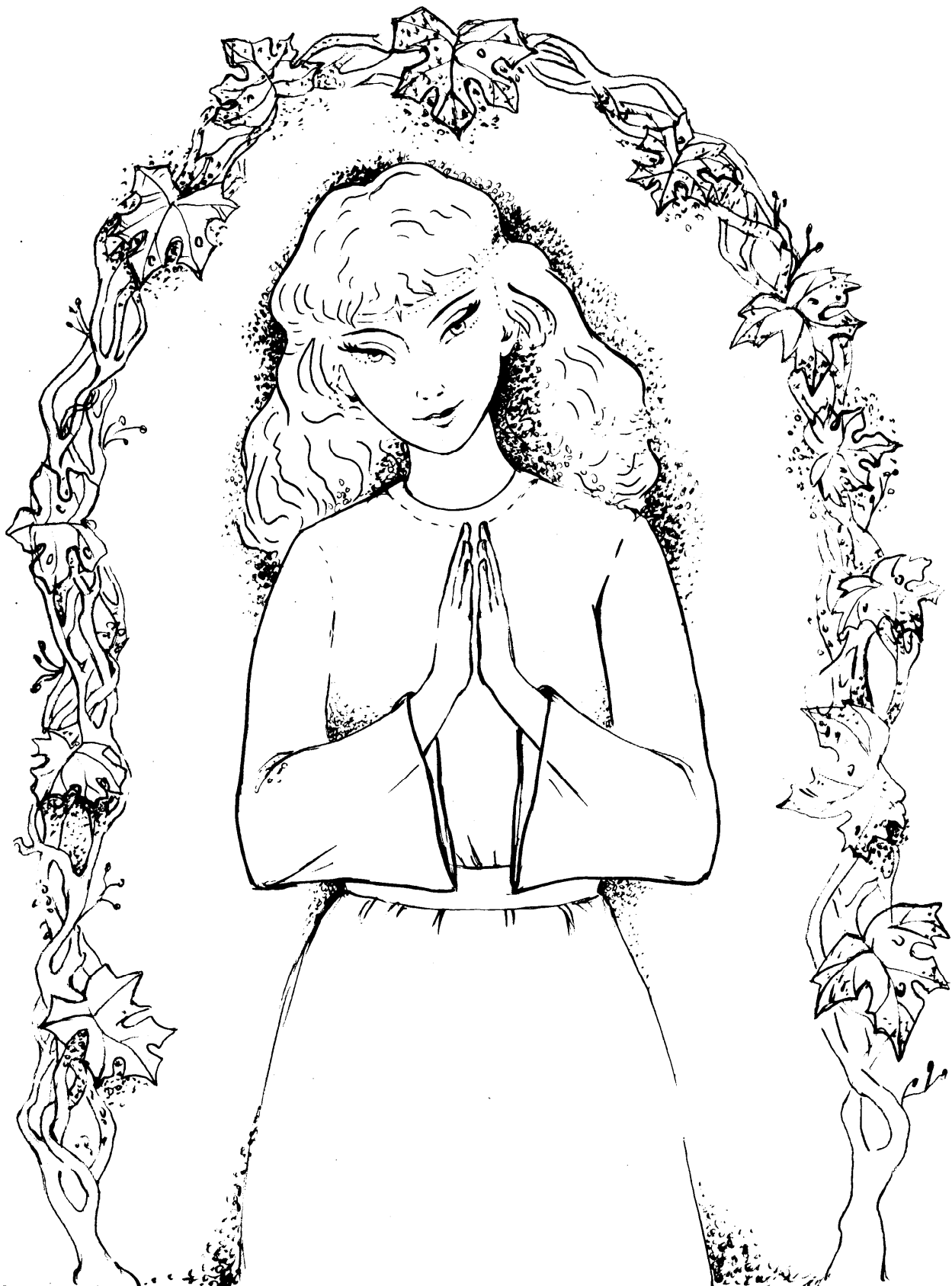


си - ла и жи - вот, но - сят си - ла и жи - вот.

attacca

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

} 2



2. ПРИМИРЕНИЕ

Allegro moderato (♩. = 60) текст: Асинета



Ио-жи-вя-ва, и ни бу-ди със лю-бов.



Ста-вай - те от сън, де-ца! Про-лет ми-ла



веч дой-де. Ця-ла - та при-ро-да пе-е;



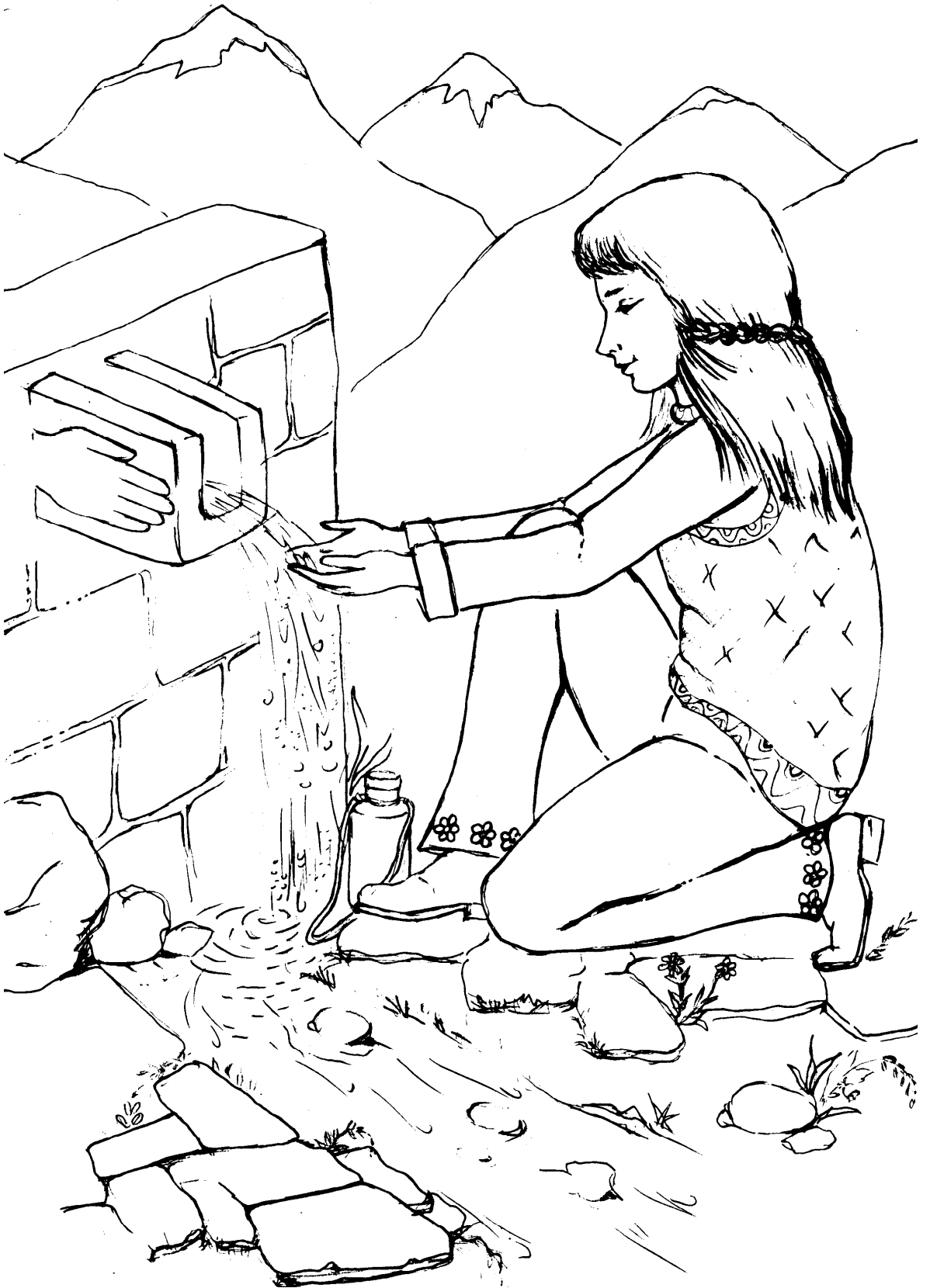
Слън-це топ-ло ве-че грей. Но-си цве-тя и



пло-до-ве, но-си пес-ни и иг-ри.

attacca

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



3. ДАВАНЕ

Allegro moderato (♩. = 60) текст: Асинета



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



във ду - ха, раз - ве - се - ля - ва сър - ца - та ни.



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



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



и я о - кич - ва с'пре - лест - ни, без - брой цве - тя.

attacca

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



4. ВЪЗЛИЗАНЕ

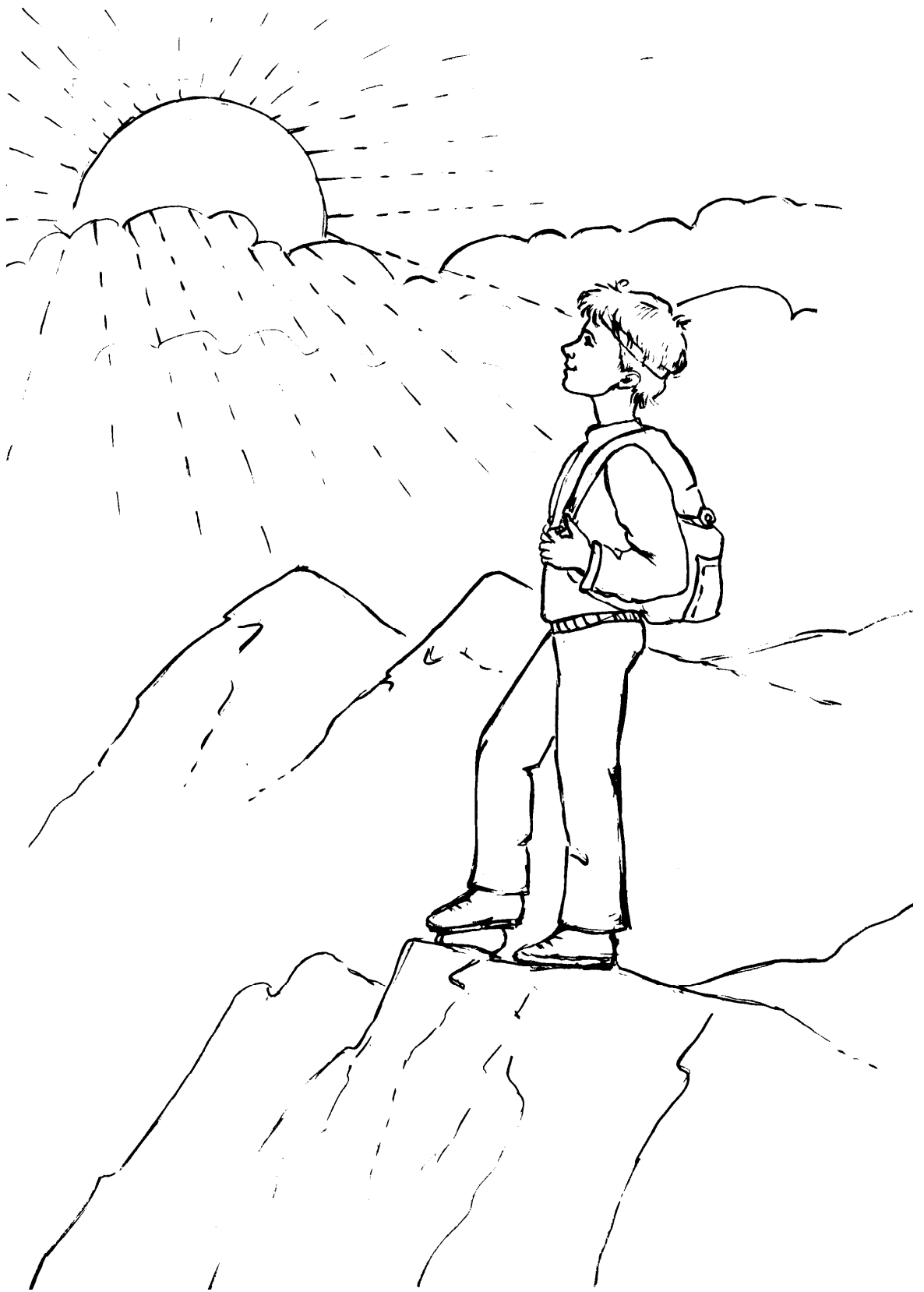
Allegro moderato (♩. = 60) текст: Асинета

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

attacca

The musical score is written on five staves in treble clef, key of A major (three sharps), and 3/4 time. The tempo is marked 'Allegro moderato' with a quarter note equal to 60 beats per minute. The lyrics are in Bulgarian and describe a night sky scene. The piece ends with the instruction 'attacca'.

Бляскави звезди-брилянти
светли сказания мълвят.
Грее чистата луна, безспир лети
по своя път по небесна шир.
И денят пристига след нощта.



5. ДИГАНЕ

Allegro moderato (♩. = 60) текст: Асинета

Си - ла и ра - дост, мла - дост и

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

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

attacca

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



6. ОТВАРЯНЕ

Allegro moderato (♩. = 60)

текст: Асинета

Е-то го раж - да се кра - си-вий ден. Е - то го
Слън-це - то към на-зи грей. Хим - ни в'го - ра - та
ве - се - ло пти - чен-це пей. Бод - ро иг -
ра - ем по рос - ни тре - ви ³и цве - тя.
Свет - ла-та ра - дост о - бил - но ни ³грей.
Си-ла в'ду - ша - та без-спир - но из - ли - ва ни тя.

attacca

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



7. ОСВОБОЖДЕНИЕ

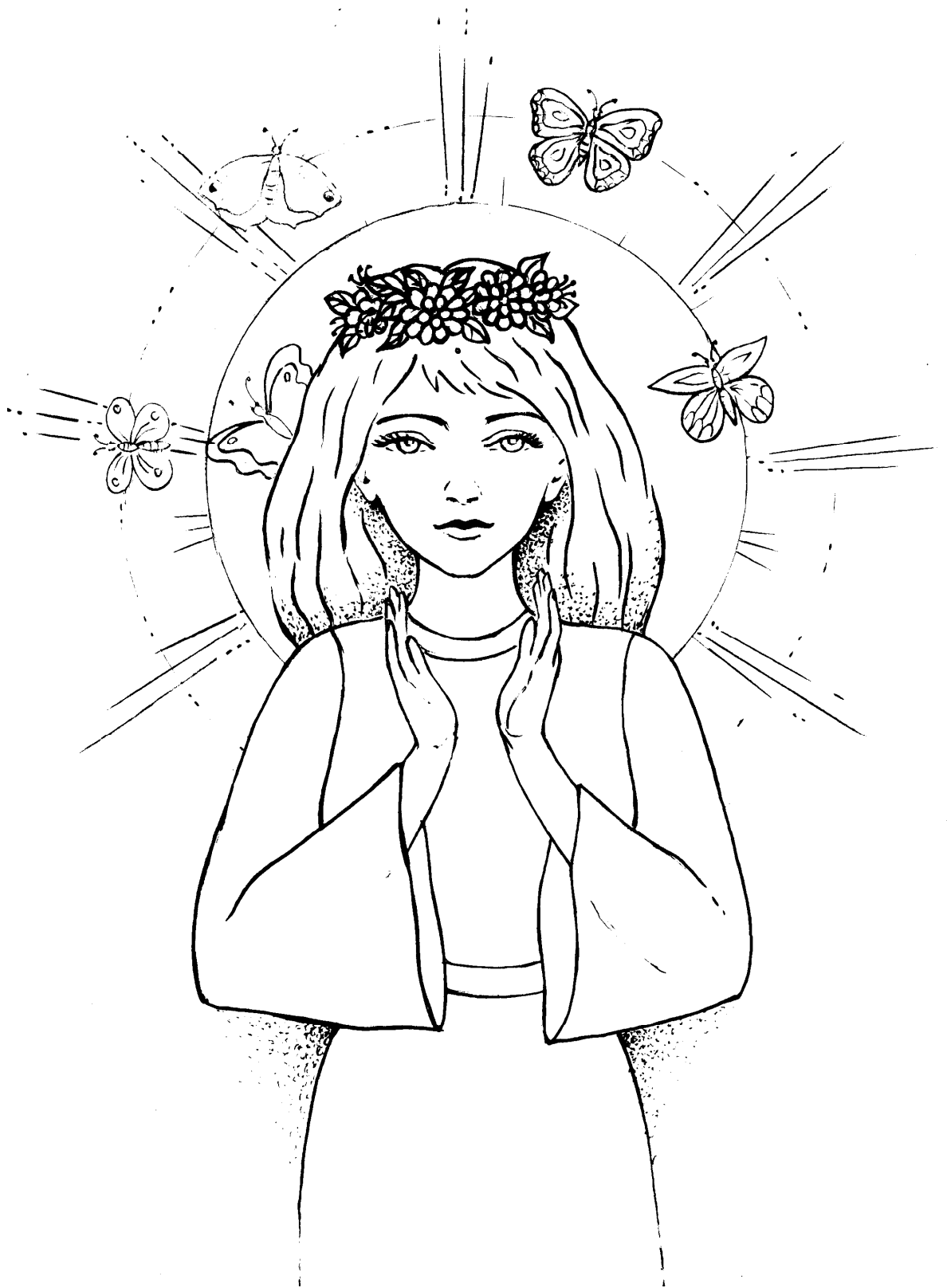
Allegro moderato (♩. = 60) текст: Асинета

Ний плани-ни - те о - би-ча - ме. Див - ни-я
Му - са-ла въз - пя-ва - ме. При сед-мо-струн - на
ар - фа на Ри - ла се - дим. Мощ - но - то
слън-це по-сре - ща-ме на ра - ни-на.
Ве - чер си - яй - ни - те звез - ди сле - дим.
И лу - на - та пре-крас - на в'не-бес-на - та шир.

attacca

The musical score is written in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 3/4 time signature. The tempo is marked 'Allegro moderato' with a quarter note equal to 60 beats per minute. The lyrics are in Bulgarian. The score consists of seven staves of music. The first staff begins with the tempo and text attribution. The second staff contains the first line of lyrics. The third staff contains the second line of lyrics. The fourth staff contains the third line of lyrics. The fifth staff contains the fourth line of lyrics. The sixth staff contains the fifth line of lyrics. The seventh staff contains the sixth line of lyrics and ends with a double bar line and repeat dots. The word 'attacca' is written at the bottom right of the score.

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



8. ПЛЯСКАНЕ

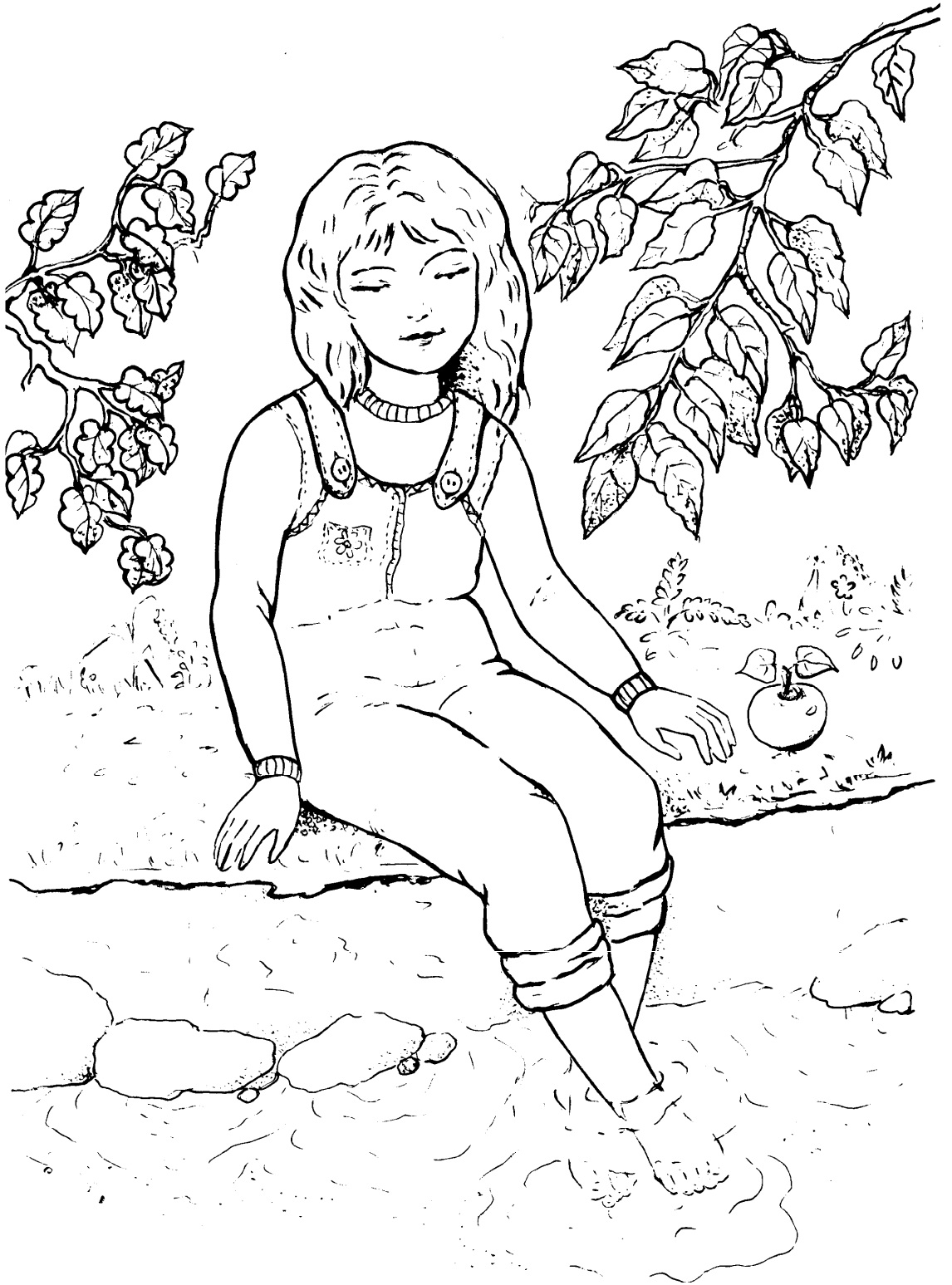
Allegro moderato (♩. = 60)

текст: Асинета

Е-то го раж - да се кра - си-вий ден. Е - то го
Слън-це - то към на-зи грей. Хим - ни в'го - ра - та
ве - се - ло пти - чен-це пей. Бод - ро иг -
ра - ем по рос - ни тре - ви ³и цве - тя.
Свет - ла-та ра - дост о - бил - но ни ³грей.
Си-ла в'ду - ша - та без-спир - но из - ли - ва ни тя.

attacca

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



9. ЧИСТЕНЕ

Allegro moderato (♩. = 60)

текст: Асинета



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



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



лю - бов - та но - сят си - ла и жи - вот,

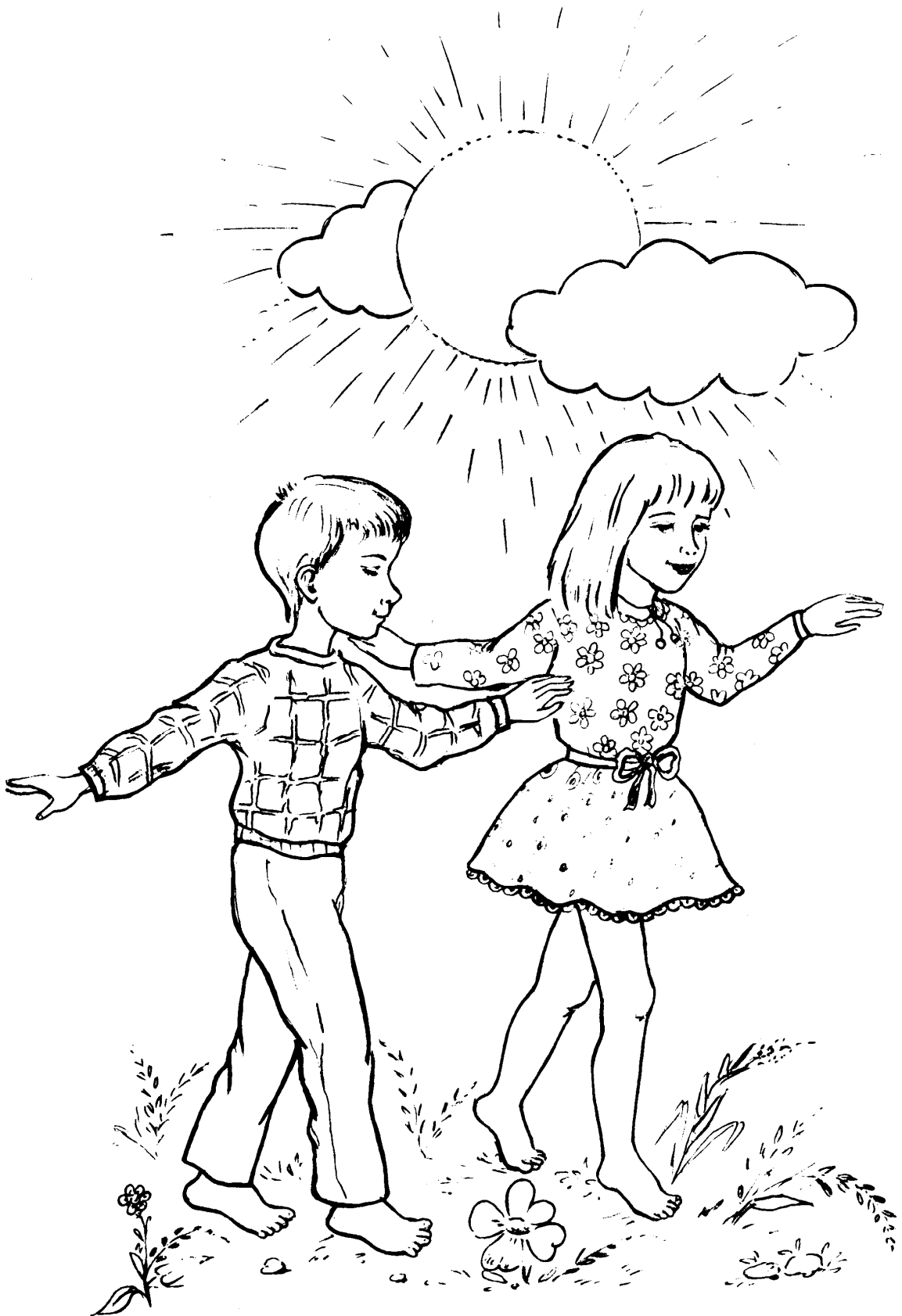


но - сят си - ла и жи - вот.

attacca

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

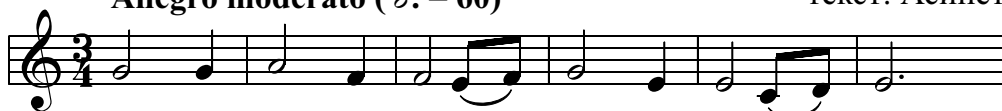
} 2



10. ЛЕТЕНЕ

Allegro moderato (♩. = 60)

текст: Асинета



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



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



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



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



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

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

11. ЕВЕРА

Allegretto (♩ = 63)

текст: Асинета



Слън-це - то грей, га - ли с'лъ - чи цве -
Слън-це - то грей, пра - ща ве - се - ли -



тен - ца и тре - ви и нас. На ра-ни -
е по ця - ла - та зе - мя. Це - ли -ят



на въз - тор - же - но иг - ра - ем ний.
мир съ - буж - да, ви - ка със лю - бов,



Въз - дух бла - го - дат, птич - ки
Вли - ва ни жи - вот, да - ва



хвър - кат ве - се - ло над нас.
ра - дост, мир и кра - со - та.



При - ро - да - та си - я - е ця - ла в'кра - со - та.
За - ляз - ва то, но веч - но се я - вя - ва пак.



Рос - на тре - ви - ца блес - на - ла в'ел-маз.
Блес-ти, из - пра - ща жи - ва свет - ли - на,



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

D.C.

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

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



12. СКАЧАНЕ

Andante (♩ = 76) текст: Асинета

На-го-ре да по - ле-тим, към не-бес-ни - я прос-тор!

С'мир, лю - бов и свет - ли-на всич - ко рас - те

в'кра - со-та и ни но - си мъд - рост-та!

The musical score is written on three staves in a single system. The first staff begins with a treble clef, a common time signature (C), and the tempo marking 'Andante (♩ = 76)'. The lyrics are placed below the notes. The second and third staves continue the melody and lyrics. The piece concludes with a double bar line.

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

13. ТЪКАНЕ

Andante (♩ = 74)

текст: Асинета



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



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



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



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



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



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



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



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



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



Тъй и ний все - ки ден, вся - ко - я ми - ну - та
 ще ра - бо - тим, ще рас - тем и доб - ро ще се - ем,
 и в'души - те си кра - си - ви мис - ли ни - е да втъ - чем.

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

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

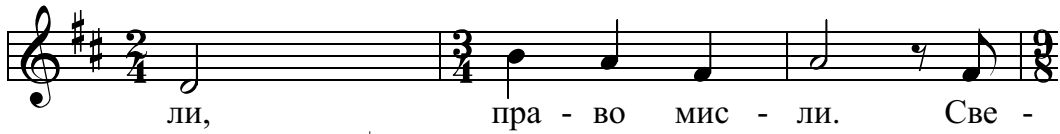
Цветенцата аромат сладостен пилеят,
 птичките в небесна шир
 чуруликат, пеят.
 И дъждеца ромоли над ниви и ливади.

Тъй и ний всеки ден, всякоя минута
 ще работим, ще растем
 и добро ще сеем,
 и в душите си красиви мисли ние да втъчем.

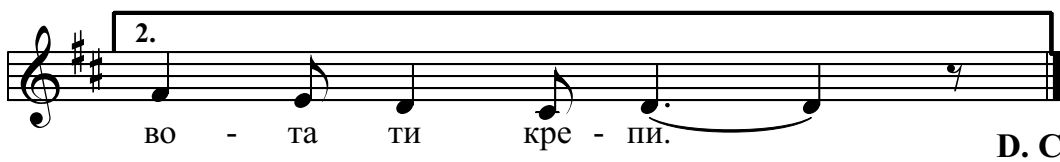
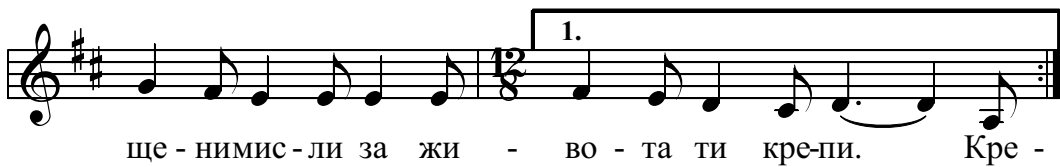
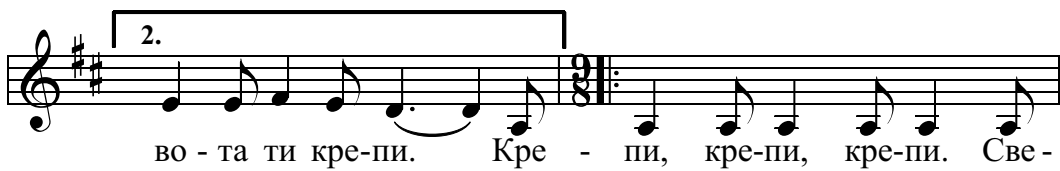
14. МИСЛИ

Adagio (♩ = 54)

текст: Беинса Дуно



Allegretto (♩. = 68)



D. C.

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

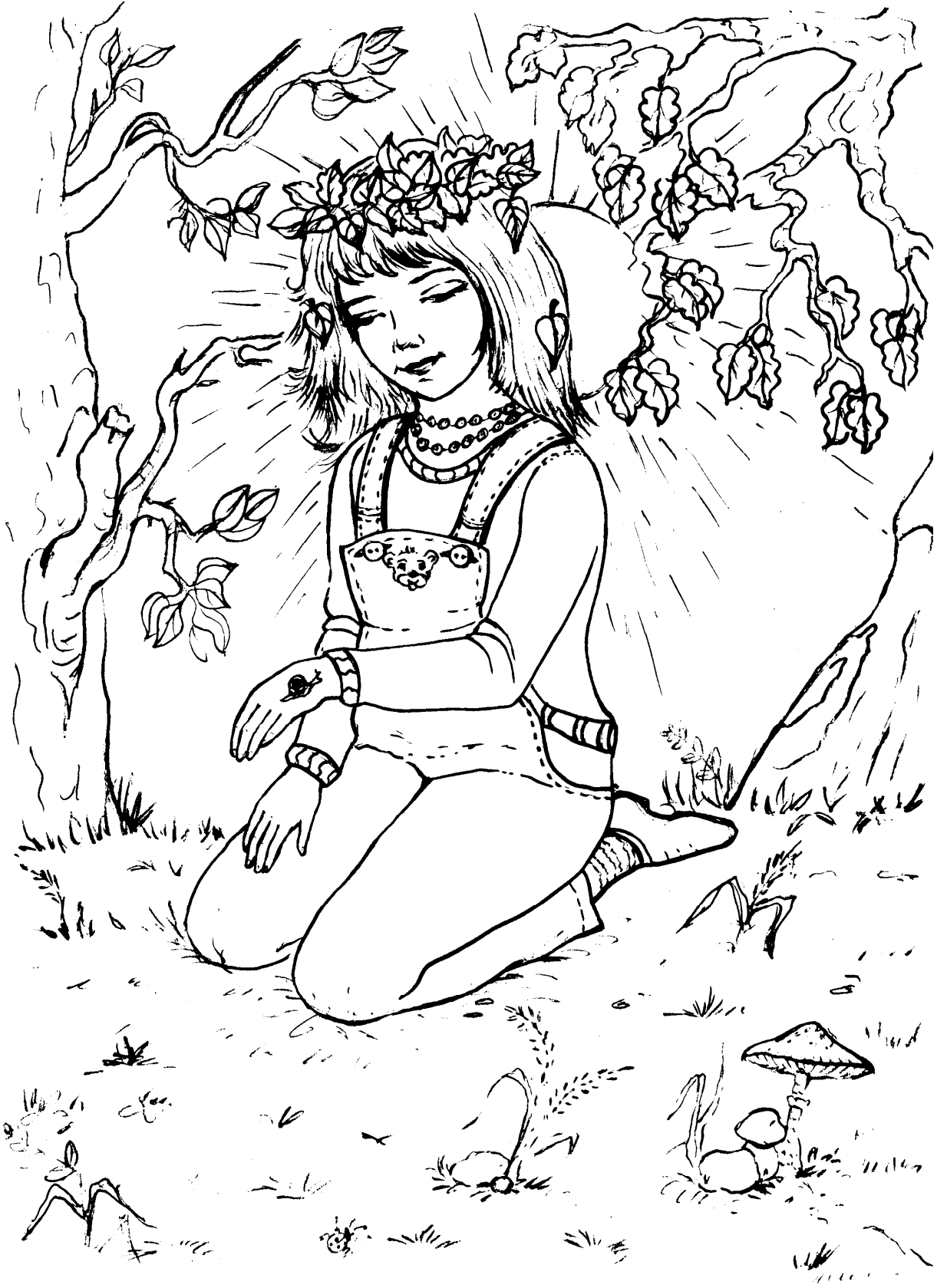
15. АУМ

Andante sostenuto (♩ = 58) текст: Беинса Дуно

А - ум, А - ум, А - ум,
 Ом, Ом, А - у - мен.

4 ПЪТИ

Аум, Аум, Аум, Ом, Ом, Аумен.



16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО

Andante (♩ = 84)

текст: Беинса Дуно



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



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

Allegretto



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



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



Зун - ме-зун, зун ме-зун, би - ном ту ме - то.

D. C.

Изгрява слънцето, праща светлина, } 2

носи радост за живота тя.

Сила жива изворна течуща, } 2

сила жива изворна течуща.

Зун ме зун, зун ме зун, } 2

бином ту мето.



17. КВАДРАТ

Allegro moderato (♩ = 60)

текст: Асинета

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

D. C.

Слънцето грей
трепти зората от живот и любов.
Трепти зората,
грейнала в брилянтени лъчи.

Всичко днес пей,
всичко днес сладкогласно пей
за Божий ден,
за новий светъл Божи ден
за радост нова,
що в сърцата ни безспирно лей.

} 2

18. КРАСОТА

Allegro (♩. = 63)

текст: Асинета



Вся - ка сут - рин в'ра - нен час



слън - це - то по - сре - ща - ме.



Лъ - чи, въз - дух и ро - са



рад - ват на - ши - те сър - ца.



Вдъх-но-ве-ни мис-ли в'нас да по - те - кат
Слад-ки зре-ли пло-до - ве да да - ват



и кра-си - ви чув - ства да рас - тат.
и жи-во - та вред да у - кра - ся - ват.



Грей - на - ли лъ - чи на - вред.



Бис - тро из - вор - че шур - ти.



Ра - дост бли - ка в'це - лий свят.



Птич - ка ве - се - ло ле - ти.

Всяка сутрин в ранен час
слънцето посрещаме.

Лъчи, въздух и роса
радват нашите сърца. } 2

Вдъхновени мисли в нас да потекат
и красиви чувства да растат.

Сладки зрели плодове да дават
и живота вред да украсяват.

Грейнали лъчи навред.
Бистро изворче шурти.
Радост блика в целий свят.
Птичка весело лети. } 2

19. ПОДВИЖНОСТ

Allegro (♩ = 63)

текст: Асинета



Вся - ка сут - рин в'ра - нен час



слън - це - то по - сре - ща - ме.



Лъ - чи, въз - дух и ро - са



рад - ват на - ши - те сър - ца.



Вдъх-но-ве-ни мис-ли в'нас да по - те - кат
Слад-ки зре-ли пло-до - ве да да - ват



и кра-си - ви чув - ства да рас - тат.
и жи - во - та вред да у - кра - ся - ват.



Грей - на - ли лъ - чи на - вред.



Бис - тро из - вор - че шур - ти.



Ра - дост бли - ка в'це - лий свят.



Птич - ка ве - се - ло ле - ти.

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

20. ПОБЕЖДАВАНЕ

Allegro (♩. = 68)

текст: Асинета



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



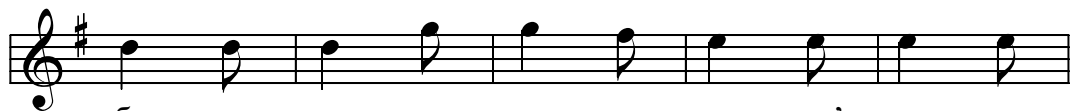
след скръб - та. Вър-ви-ме ний по свет - лий път.



Пре-гра-ди ня - ма да ни спрат. Тъй без - спир - но



ще вър - ви - ме с'вя - ра и лю - бов в'гър-ди - те, към по -



бе - ди ще ле - ти - ме, до - кат' гле - дат



ни о - чи - те. Бод - ро вди - га - ме че - ла,



сме - ло тръг - ва - ме на - пред! До - ри в'не - во - ля



и бе - да за нас е ху - бав Бо - жий свет.



Мил - ва ни ти - хи - ят зе - фир.

Пе - ят ни пти - чки с'ве - сел глас. Лей се в'ду - ша - та

е - лик - сир при из - грев слън - це в'ра - нен час.

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

} 2

21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА

Allegro (♩. = 56)

текст: Асинета

Музикална партитура в G-мажор и 3/4 ритъм. Текстът е на български език. Партитурата е написана в един глас и съдържа десет реда музикални ноти с съответния български текст под тях.

Ли-ку-ва ця - ла - та зе - мя и се
рад - ва от сър - це, и ти-ча тя по сво - я
път ка - то де-ви - ца въз-люб - ле - на. Тя жа -
ду-ва слън - це - то и към не - го се стре-ми.
То я мил - ва от - да - леч и це - лу - ва
я с'лъ - чи. Тя се рад - ва и му пей:
"О, слън - це, на жи - во - та мой!
Ле - тя, ле - тя към те-бе не - прес - тан - но
и пъл - на ³с'ра - дост. Ре - ки те -

кат, из-во-ри бли - кат чис - ти, вър-хо-ве бе - ло-
 снеж - ни във ро-зо - ви си - я - ни - я об-ли-ваш
 и - зо - бил - но с'ми - лув-ки неж - ни".

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

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

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

Реки текат, извори бликат чисти,
 върхове белоснежни
 във розови сияния
 обливаш изобилно



22. ЗАПОЗНАВАНЕ

Allegretto (♩ = 66) текст: Асинета

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

D.C.

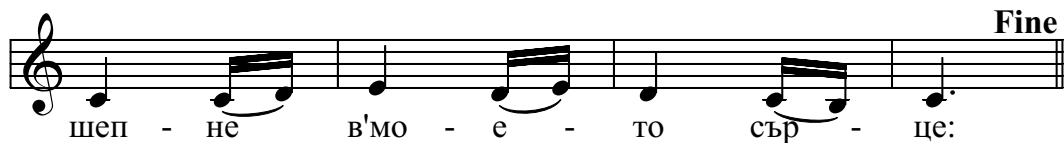
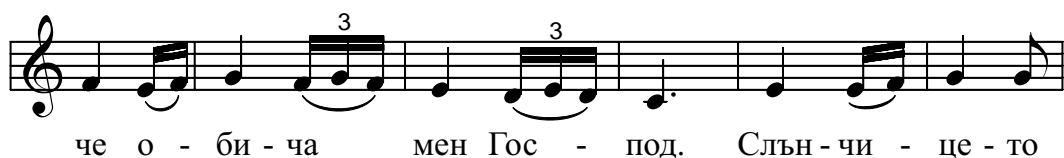
Колко приятно птиченце пее
и благодатно слънцето грей.
Росни ливадите, свежи поляните, } 2
играем ний и пеем в ранина.
Живота е красив и изобилен, } 2
че Бог над нази е милостив.

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

23. ХУБАВ ДЕН

Allegretto (♩ = 60)

текст: Асинета





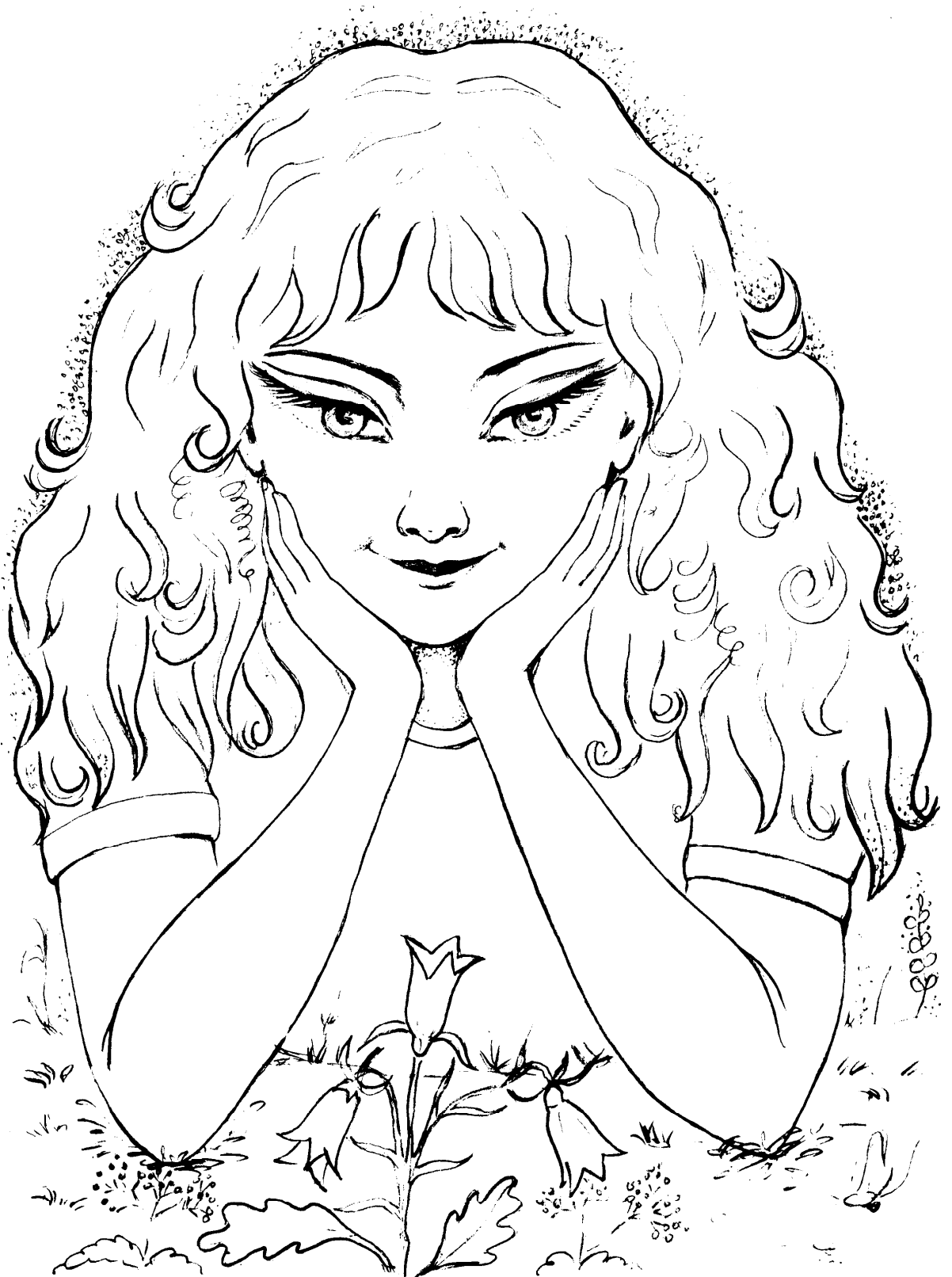
на све - та! С'пес - ни ра - дост - ни въз -
пей ти на Бо - га лю - бов - та, наш Ба -
ща лю-бим и свет и на вси ду-ши поз - нат."

D.C. 2 пъти, 3-ия път до Fine

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

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

"Крепко, смело ти живеи
и помагаи на света!
С песни радостни възпей
ти на Бога любовта -
наш Баща любим и свят
и на вси души познат."



24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

Allegretto (♩. = 60) текст: Асинета

Кол-ко сме до-вол - ни, че в'све - та жи - ве - ем;
ка - то птич - ки вол - ни чуд - ни пес - ни пе - ем.
Сут - рин ми - ло слън - це по - сре - ща - ме ра - но.
То ни бла - го - сла - вя и жи - вот ни да - ва. Rit. * Fine

(attacca)

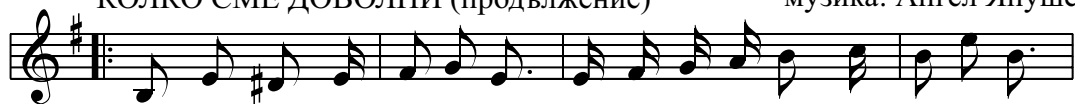
Колко сме доволни,
че в света живеем;
като птички волни
чудни песни пеем. } 2

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

* Това означение се отнася само за финала.

КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ (продължение)

музика: Ангел Янушев



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



Ця-ла-та при-ро - да с'ме-не пей. Слън - це-то ме жи-вогрей.



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



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



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



вре-ме не пи-лей, скъпжи-вот па-зи. Той е Бо-жидар,



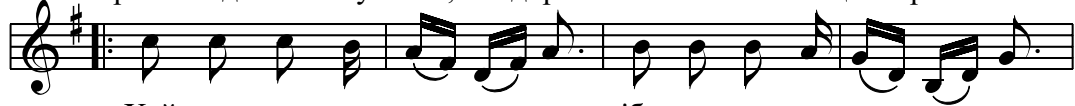
мил и скъ-по-цен. Ти доб-ре па-зи го все - ки час."



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



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



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



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



Хо - ди, хо - ди, хо - ди, за во - да - та хо - ди,
 през ре - чи - ца бис - тра, по пъ - те - ка чис - та.
 Теб о - би - чам, теб жа - ду - вам, те - бе тър - ся все - ки час.
 О, во - ди - це, сла - дка, жи - ва, но - сиш ти жи - во - та нов.
 Тъй презвсич - ки - те го - ди - ни бя - гай, ти - чай и ле - ти.
 По ли - ва - ди и гра - ди - ни не - прес - тан - но ти - чаш ти.

D.C. al Fine

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

2

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

2

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

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

2

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

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

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

2

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

25. СТЬПКА ПО СТЬПКА

Allegretto (♩ = 60)

текст: Асинета

Стьп-ка по стьп - ка е - то ний вьр-вимкъм но - ви -
я живот. Чер-та-емсвет - ли бьд - ни-ни за нас и цял чо-
веш-кирод. Всич-ки пре-гра - ди пре - о - до - ля - ва - ме,
не се стра-ху - ва - ме от бе-ди. Мис-ли кра-си - ви
вредом по - ся - ва - ме. Лю-бовв'све-та да по - бе - ди.
Пъ-те-касвет - ла е преднас и но - ва чуд - на
свет - ли - на. Жи-вотв'сър-ца - та ни се вли - ва,
мьд - рост и лю - бов.

Пъ-те - ка свет - ла е преднас и но-ва чуд - на
 свет - ли-на. Жи-вотв'сър-ца - та ни севли - ва,
 мъд - рост и лю - бов. Цве-тя - та у - ха - ят,
 зре - ят пло-до - ве, всич - ко рас - те, жи-ве - е,
 рад - ва се це-лий мир. Въз-дух ди - шам а - ро -
 мат вре - дом чуд - на кра - со-та,
 из - во - ри бли - кат чис - та во-да. Бистра ро-са
 вся - ко лис - то със бри - лянт кра - си.

Стъпка по стъпка ето ний
вървим към новия живот.
Чертаем светли бъднини
за нас и цял човешки род.

Всички прегради преодоляваме,
не се страхуваме от беди.
Мисли красиви вредом посяваме.
Любов в света да победи.

Пътека светла е пред нас
и нова чудна светлина. }
Живот в сърдцата ни се влива, } 4
мъдрост и любов. }

Цветята ухаят, }
зреят плодове, }
всичко расте, живее, } 2
радва се целий мир. }

Въздух дишам аромат }
вредом чудна красота, }
извори бликат - чиста вода. }
Бистра роса всяко листо } 2
със брилянт краси. }

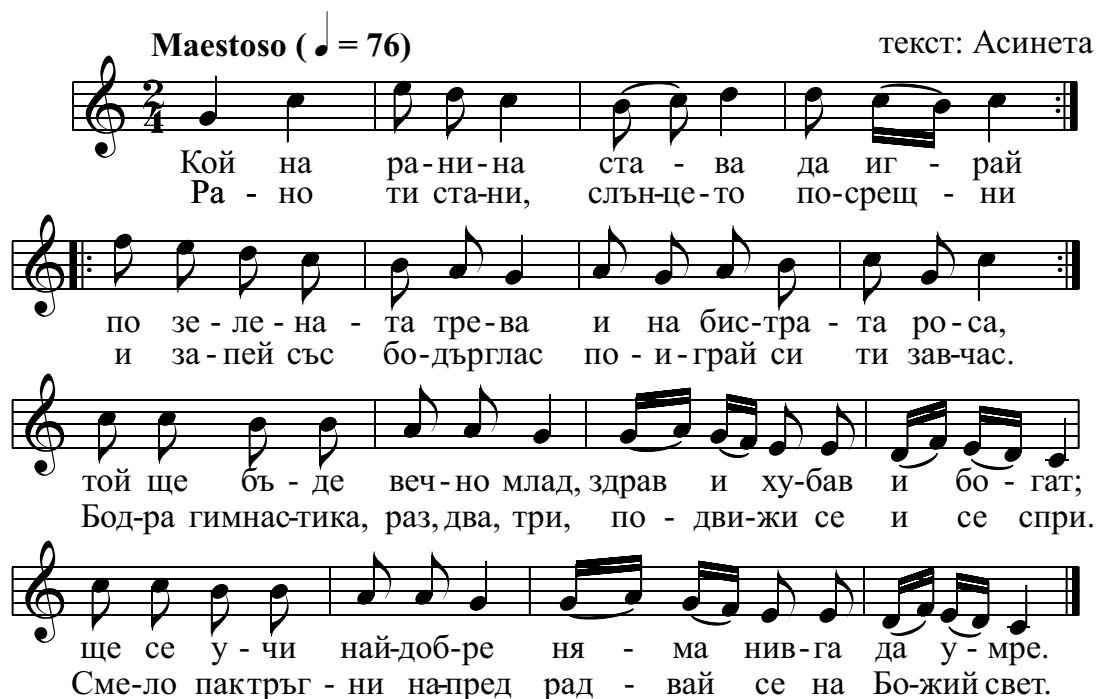




26. НА РАНИНА

Maestoso (♩ = 76)

текст: Асинета



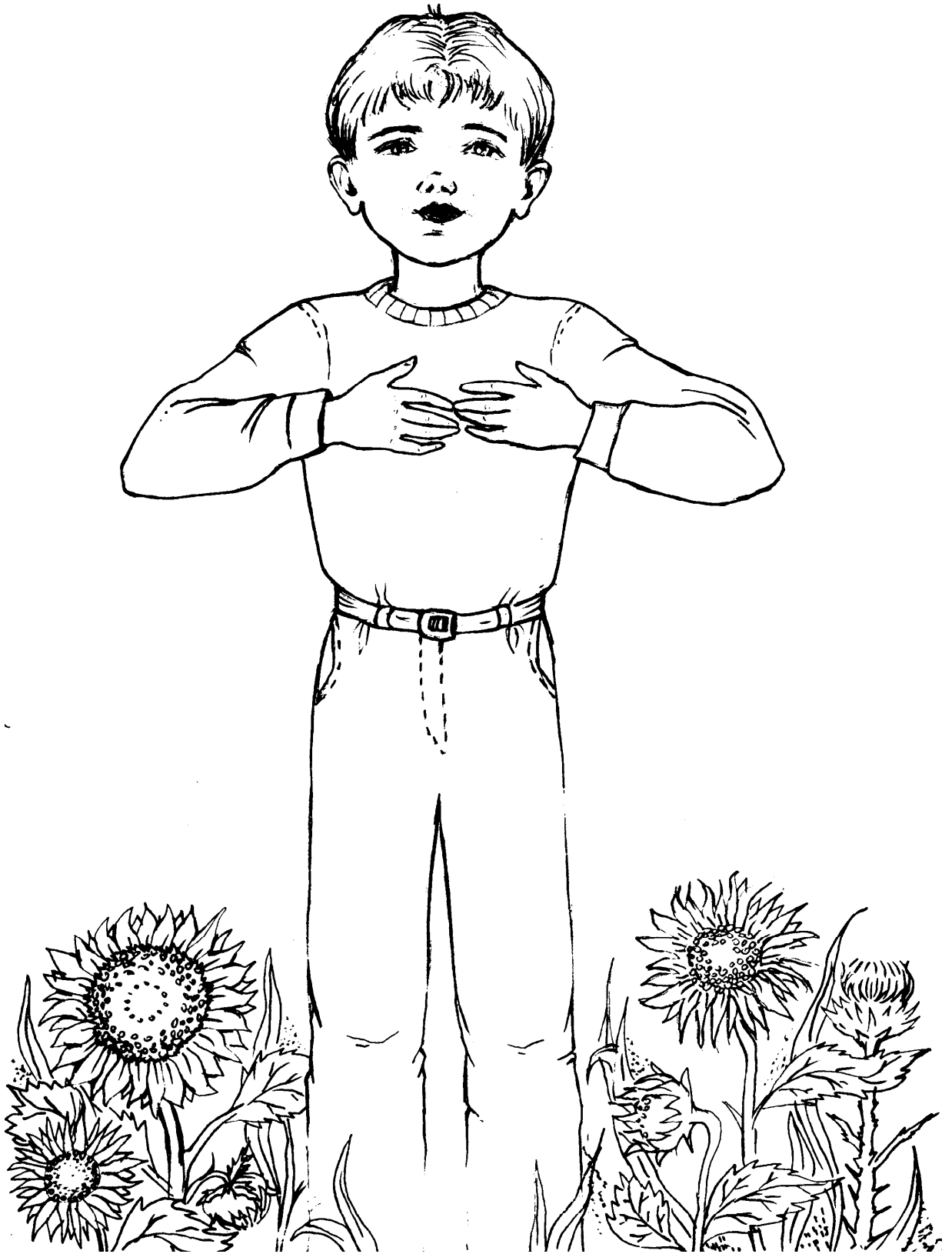
Кой на ра-ни-на ста - ва да иг - рай
 Ра - но ти ста-ни, слън-це-то по-срещ - ни
 по зе - ле - на - та тре-ва и на бис-тра - та ро-са,
 и за-пей със бо-дърглас по - и-грай си ти зав-час.
 той ще бъ - де веч-но млад, здрав и ху-бав и бо - гат;
 Бод-ра гимнас-тика, раз, два, три, по - дви-жи се и се спри.
 ще се у - чи най-доб-ре ня - ма нив-га да у - мре.
 Сме-ло пак тръг - ни напред рад - вай се на Бо-жий свет.

Целият номер се повтаря 4 пъти

Кой на ранина става да играй (2)
 по зелената трева } 2
 и на бистрата роса,
 той ще бъде вечно млад,
 здрав и хубав и богат;
 ще се учи най-добре,
 няма нивга да умре.

Рано ти стани, слънцето посрещни (2)
 и запей със бодър глас, } 2
 поиграй си ти завчас.
 Бодрa гимнастика, раз, два, три.
 Подвижи се и се спри.
 Смело пак тръгни напред,
 радвай се на Божий свет.

2



27. ДИШАНЕ

Andantino (♩ = 69)

а 3 пъти а 3 пъти

а 3 пъти

Забележка:

Първият тон от всяка фраза се изпълнява само от инструмент, като през това време се вдишва. Следващите тонове се придружават с пеене и издишване.

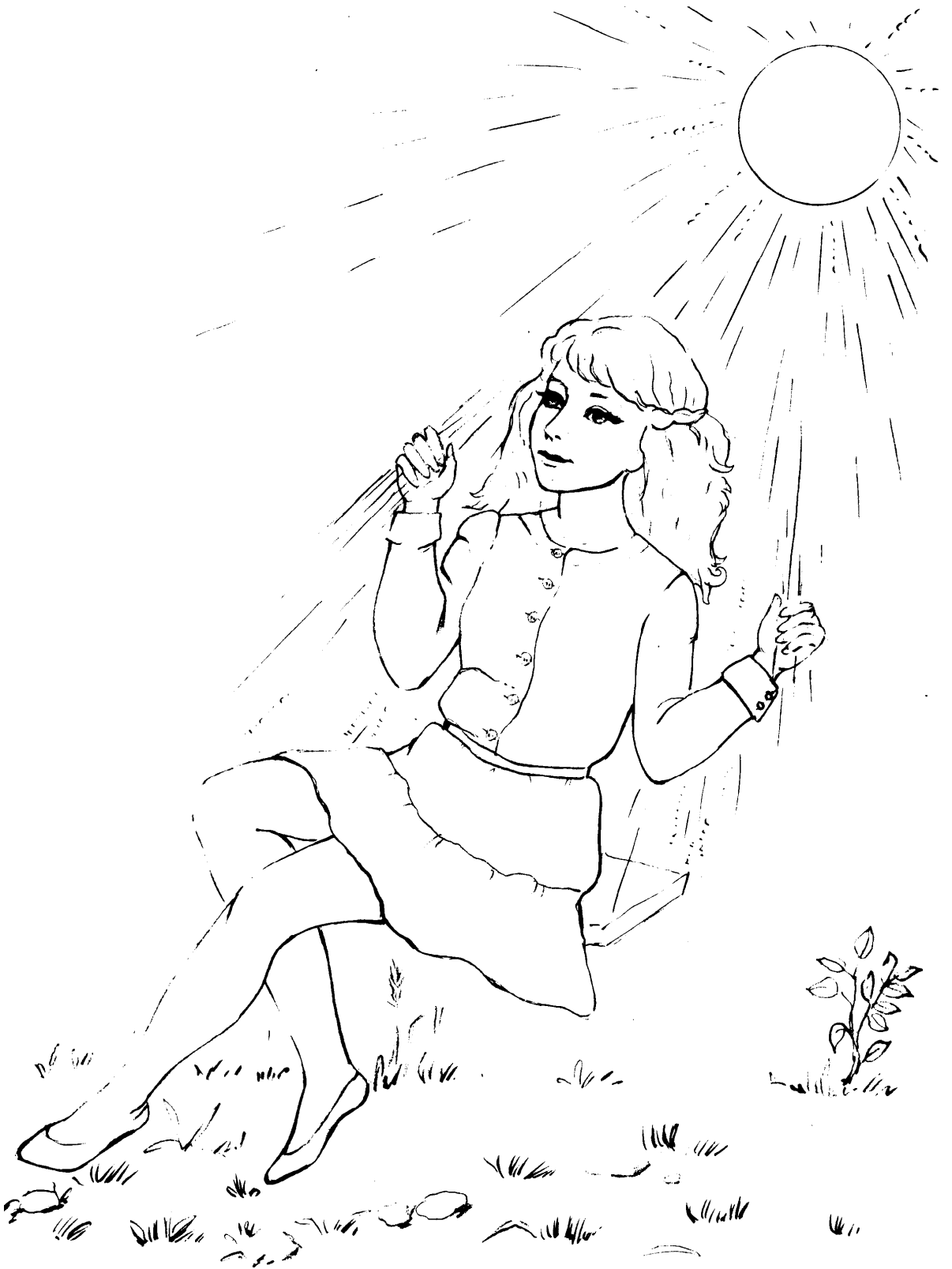


28. ПРОМИСЪЛ*

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

II ЧАСТ

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ



СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

Allegro (♩♩♩) = 52

текст: В. Несторова

1

The musical score is written in a single system with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The tempo is marked 'Allegro' with a metronome marking of 52 quarter notes per minute. The time signature is 16/8. The score consists of nine staves of music. The first staff begins with a first ending bracket labeled '1'. The lyrics are written below the notes. The second ending bracket labeled '2' appears in the fourth staff. Dynamics include a forte 'f' marking at the beginning and a mezzo-forte 'mf' marking in the fourth staff. The piece concludes with a double bar line and repeat dots.

f Зо-ра се е чуд-на за-зо-ри - ла, тя жи-во-та
нов е про-я - ви - ла. Слън-чев та - нец в'пла-ни-на-та
за - и - гра-ва-ме и за-друж-но ний за - пя - ва -
ме слън-че - ви - те пес - ни. *mf* Те сър-ца - та
ни раз-тва-рят за лъ - чи - те, слън-це - то ни про-го-ва ря
чрез и - гри-те. Нов жи-вот ни то да - ря - ва но - ва свет-ли -
на, но - ва свет-ли - на. Скър-би зем - ни
раз - то - пя - вас'свой-та топ - ли - на.

2

3

mf Вяр - на стъп - ка ти взе - ми, свет - ла ми - съл

при - е - ми; тя жи - вот ще ти да - ри, ра - дост но - ва

и кра - си - ви бъд - ни - ни ще из - гра - ди.

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

тя жи - вот ще ти да - ри, ра - дост но - ва и кра - си - ви

4 %

бъд - ни - ни ще из - гра - ди.

Все на - пред, в'стро - ен ред
Към жи - вот чист и нов

сме - ло ний тръг - ва - ме на - пред.

мо - щен зов пра - ща - ме на - вред.

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

бов. D. S.

5

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

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

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

6 %

Пъ - тя нов е го - тов, от кръ - га
Към вър - ха, към въз - ход в'дру - жен ход

те - сен из - лез - ни. Го - ре те зо -
сме - ло днес тръг - ни. ти към сво-бо-

ват свет-ли ви - си - ни;
да пъ - тя по - е - ми. D. S. 6 пъти

Largetto ♩ = 40

7

Ти си ме ма - мо чо - век кра -
Ти си ме ма - мо с'чис - то сър -
Ти си ме ма - мо със мо - щен

сив ро ди-ла, у - мен да ста-на, доб - ре да
це ро ди-ла, да о - би-чам вси - чко
дух ро ди-ла, до - бре да пе - я, до - бре да

tr tr 6

ми - сля, до - бре да лю -
жи - во в'ця та - Все-ле -
све - тя на ду - ши -

6 8 **Allegro (Tempo I)**

бя. Туйжи-во-та е на ра Рай,рай,рай,рай, рай, рай,
на. Туйжи-во-та е на ра -
те. Туйжи-во-та е на ра -

райрайрайрай, райрайрайрай, рай,

Туй е рай, рай, рай.

9 **Andante** $\text{♩} = 72$

Ка - жи ми, ка - жи ми, ка - жи ми слад-ки ду - ми

1. 2.

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

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

10 **Meno mosso** $\text{♩} = 60$

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

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

№ 1 Зора се е чудна зазорила,
тя живота нов е проявила.
Слънчев танец в планината
заиграваме
и задружно ний запяваме
слънчевите песни.

2

№ 2 Те сърцата ни разтварят
за лъчите,
слънцето ни проговаря
чрез игрите.
Нов живот ни то дарява,
нова светлина. (2)
Скърби земни разтопява
свойта топлина.

2

№ 3 Вярна стъпка ти вземи,
светла мисъл приеми;
тя живот ще ти дари,
радост нова и красиви
бъднини ще изгради.

№ 4 Все напред в строен ред
смело ний тръгваме напред.
Към живот чист и нов
мощен зов пращаме навред.
Иде веч в света
братство и любов.

2

№ 5 В нашата земя нов живот
кога изгрее,
всичко живо
ще запее за слънцето.
В знание, любов и свобода
всеки ще живее.

№ 6 Пътят нов е готов;
от кръга тесен излезни.
Към върха, към възход
в дружен ход смело днес тръгни.
Горе те зоват светли висини;
ти към свобода пътя поеми.

6

№ 7 Ти си ме, мамо,
човек красив родила,
умен да стана,
добре да мисля,
добре да любя.
Туй животът е на рая.

Ти си ме, мамо,
с'чисто сърце родила,
умен да стана,
да обичам всичко живо,
в'цялата Вселена.
Туй животът е на рая.

Ти си ме, мамо,
със мощен дух родила,
добре да пея,
добре да светя,
на душите.
Туй животът е на рая.

№ 8 Рай, рай, рай...
Туй е рай.
Рай, рай, рай...
Туй е рай, рай.

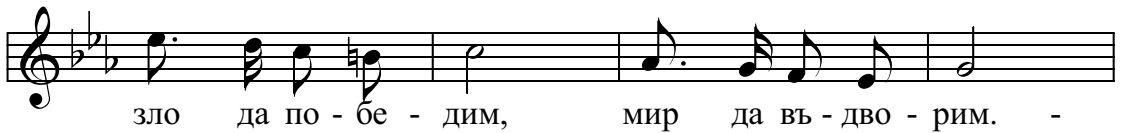
№ 9 Кажу ми, кажи ми,
кажи ми сладки думи две. } 2
Твойте думи две, }
сладки думи две. } 2

№ 10 Туй е рай, туй е рай, }
туй е рай, туй е рай, рай. } 2

ПЕНТАГРАМ

Andante (♩ = 76)

текст: Асинета



D. C. al Fine

Целият номер се изпълнява 5 пъти

Ето веч идем ний,
светлозарни лъчи;
царски дар носим благ,
радост, мир и любов.

Светлина и жива красота,
свобода за всичките разумни души.

Ний сме слънчеви лъчи на любовта,
дошли в света,
зло да победим, мир да въдворим.

Със благост, светлина,
нежна любов
нов живот на милостта
в света да въдворим. } 2

Ето веч идем ний,
светлозарни лъчи;
царски дар носим благ,
радост, мир и любов.

Светлина и жива красота,
свобода за всичките разумни души.

Бележки към изданието

Настоящото учебно помагало е предназначено за тези, които изучават българският танц “Паневритмия”. Представени са нотите и под тях текста в срички съответно на музиката. След нотописа на всяко упражнение, самостоятелно е отпечатан и поетичния текст. **Изданието е обогатено с рисунки, които участниците в обучението могат да оцветят според собственото си виждане.** Има песни, които не са придружени с рисунки. Предлагаме читателите да ги сътворят сами на празните страници намиращи се в края на книгата. Могат да нарисуват и своя картинка към любимото упражнение от Паневритмията.

Обръщаме внимание на следното:

1. Паневритмията има 3 части:
I част – Цикъл от 28 упражнения;
II част – “Слънчеви лъчи”
III част – “Пентаграм”
2. За удобство при пеенето, е **допустимо** пренасяне в октава или транспониране на мелодията.
3. Темпата са препоръчителни.
4. Упражненията от цикъла “Първия ден на пролетта” (от **1** до **10** включително) се изпълняват **без пауза**. Останалите упражнения до края се изпълняват с пауза помежду им.
5. Особен е фактът, че упражнения **6, 7 и 8** се изпълняват **по една и съща мелодия**, какъвто е случаят и с упражнения 18 и 19. Упражнение 8 се изпълнява с текст на упражнение 6. **Движенията на упражнение 6 и 8 са различни!**
6. Разширението на упр. 24 – “Колко сме доволни” (от стр. 50 и 51 се изпълняват **по желание**.
- *7. Упражнение 28 “Промисъл” е **речитатив** и се изпълнява **3 пъти**.

От редакторите.

СВОБОДНИ СТРАНИЦИ ЗА РИСУВАНЕ

МОЕТО ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

Към приятелите на Паневритмията 3

I ЧАСТ.

1. Пробуждане	5
2. Примирение	7
3. Даване	9
4. Възлизане	11
5. Дигане	13
6. Отваряне	15
7. Освобождение	17
8. Пляскане	19
9. Чистене	21
10. Летене	23
11. Евера	24
12. Скачане	27
13. Тъкане	28
14. Мисли	30
15. Аум	31
16. Изгрява слънцето	33
17. Квадрат	35
18. Красота	36

19. Подвижност	38
20. Побеждаване.....	40
21. Радостта на земята	42
22. Запознаване	45
23. Хубав ден	46
24. Колко сме доволни	49
25. Стъпка по стъпка	52
26. На ранина	57
27. Дишане	59
28. Промисъл	60

II ЧАСТ

Слънчеви лъчи	61
---------------------	----

III ЧАСТ

Пентаграм	68
Бележки към изданието	70
Свободни страници за рисуване	71-76
Моето любимо упражнение (страница за рисуване)	77
Съдържание	78

Беинсà Дунò (Петър Константинов Дънов, 1864-1944)
“Песните на Паневритмията”

Учебно помагало
Трето българско издание

Музика: Беинсà Дунò

Текст: Беинсà Дунò - I част, упр. 14, 15 и 16; I II част, мелодия 7
Олга Славчева - I и III част
Весела Несторова - II част

Консултанти по музикалната част:
Александър Петров Стойчев
Благовест Жеков Жеков
Петър Пенев Ганев
Огнян Николов

Редактори:
Антоанета Иванова Янкова
Людмила Тодорова Димитрова
Величка Георгиева Драганова

Предпечатна подготовка: Иван Джеджев, Всеволод Яцевич
Формат 176/250/25; 5 коли

© "Институт за изследване и прилагане на Паневритмията"- фондация
© Калинка Борисова Павлова - *илустрации*
© Пламен Николов Павлов - *худ. оформление и кор.*

Цена 2.50 лв.

Трето българско издание
София, 2005

ISBN – 954 – 90922 –1 - 6

