

ПАНЕВРИТМИЯ, ЗДРАВЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

ЕДИН БЪЛГАРСКИ МОДЕЛ ЗА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ

Людмила Червенкова
Резюме на книгата



Монографията е първото по рода си теоретично и емпирично изследване на паневритмията, което детайлно проследява механизмите на нейното въздействие и представя резултати от най-новите изследвания на уникалния български модел за двигателна активност.

Към читателите

Книгата съдържа информация, която очаквам да бъде интересна и полезна, както за интересуващите се от българската система от гимнастически музикални упражнения, наречена паневритмия, така и за широк кръг специалисти, работещи в областите на здравеопазването и образованието.

В *първа глава* са представени най-нови научни данни за: въздействието на физическата активност върху здравето, характеристиките на здравословната физическа активност и последните оповестени от световни здравни институции долни граници на необходимата за здравето двигателна активност. Направен е актуален научен обзор за влиянието на физическата активност (ФА) върху физическото и психичното здраве и качеството на живота при деца и юноши, зрели лица и при хора в напреднала възраст. Резюмирани са концепциите на П. Дънов за здравето и неговото възстановяване, както и поддържането чрез двигателна активност.

Във *втора и четвърта глава* е представена паневритмията с общо описание, кратък анализ на паневритмичния комплекс упражнения от гледна точка на кинезитерапията, обсъждане на ключовите концепции относно **ОБЩИТЕ** теоретични постановки за паневритмията и **ВАЖНИТЕ КОМПОНЕНТИ** на нейното въздействие, както и история на паневритмията.

В *трета глава* от съвременна гледна точка са формулирани и са подкрепени с научни факти обяснителните механизми за влиянието на паневритмията върху физическото, психичното и социалното състояние на практикуващите я. Всички тези данни обогатяват както разбирането за паневритмията, така и за човека и неговото здраве.

Петата глава съдържа обзор на значимите научни изследвания на паневритмията, публикувани до излизането на настоящата книга.

В част от тази монография са представени резултатите от дисертационен труд, в който за първи път с голяма батерия от физически и психологически тестове е изследвано и установено психофизическото влияние на начално обучение по паневритмия при възрастни лица (Червенкова, 2012). Тази основа е надградена с нови големи раздели данни и анализи, както и с резултатите от първо, непубликувано до момента, експериментално изследване на промените в психофизическото състояние в резултат на един сезон (6 месеца) изпълнение на паневритмия при по-отдавна практикуващи. *Шеста глава* е посветена на методологията на тези две експериментални изследвания, обединени в едно по-голямо изследване.

В *седма глава* са представени резултатите, направен е анализ и са изведени изводи. На базата на наличната до момента научна литература за паневритмията и на представените в този труд собствени резултати, са формулирани перспективни насоки за приложение и изследване на паневритмията за подобряване на психофизическото състояние и съхраняване на здравето при три възрастови групи.

С цел по-голяма яснота за незапознатите с упражненията на паневритмията са добавени и снимки, които показват паневритмичните упражнения, като илюстрират крайните позиции на индивидуалните движения, изпълнявани от практикуващите.

Заглавието на тази книга беше формулирано въз основа на обосноваването в нея разбиране, че заниманията с паневритмия са в състояние да допринасят значимо за подобряване на здравето и благополучието на практикуващите ги.

Приятно четене!

Увод

Съвременният човек е подложен на множество предизвикателства, произхождащи както от индивидуалните и колективни промени в начина му на живот и произтичащите от тях промени в околната среда, така и от значително нарастване на заболяемостта от определени социално значими заболявания.

Нивата на хипокинезия¹ се покачват в много държави и това води до големи усложнения за общото здраве на хората, както и до преобладаването на хроничните неинфекциозни (незаразни) болести като сърдечно-съдова болест, диабет и рак, и техните рискови фактори като повишено артериално налягане, повишена кръвна захар и наднормено тегло. Недостатъчната физическата активност е оценена като принципна причина за около 21-25% от случаите на рак на гърдата и на дебелото черво, 27% от случаите на диабет и около 30% от случаите на исхемична болест на сърцето (WHO, 2010, с.10). Представително проучване за България, проведено през 2011 г., сочи, че 55% от българските граждани на възраст от 18 до 65 г. изобщо не спортуват (МФВС, 2011).

Недостатъчната физическа активност е определена от СЗО² (WHO, 2010) като *четвърти* по големина рисков фактор за общата смъртност (т. е. отговаря за 6% от общата смъртност в света). Тя следва високото кръвно налягане (13%), употребата на цигари (9%) и високата кръвна захар (6%). Наднорменото тегло и затлъстяването са отговорни за 5% от общата смъртност.

От друга страна, участието в редовна физическа активност намалява риска от исхемична болест на сърцето, мозъчен удар, диабет, хипертонична болест, рак на

¹ Хипокинезия – недостатъчна физическа активност.

² СЗО – Световна здравна организация.

дебелото черво, рак на гърдата и депресия. Допълнително физическата активност е ключов фактор в изразходването на енергия и затова е основополагаща за енергийния баланс и контрола на телесното тегло (WHO, 2010, с.10).

Споделя се мнението, че по отношение на лечебната практика постиженията у нас са напълно сравними с останалите развити страни, но, за съжаление, това не може да се каже за съвременната превантивна държавна стратегия в България (Мерджанов, 2007, с.8). Затова всички публикации и други средства за повишаване на здравната култура на гражданите, които предоставят достъпна и подкрепяща здравословното поведение информация, са полезни и жизненоважни. Поради тези причини настоящата книга е разширена с данни, касаещи не само паневритмията, но също осигуряващите по-добро здраве минимални нива на двигателна активност, важната роля на ФА за съхраняване и подобряване на здравето и т.н.

Европейският пакт за психично здраве и благополучие (WHO Europe, 2008) посочва, че психичното здраве и благополучие на населението е ключов ресурс за успеха на Европейската общност като едно базирано на познанието общество и икономика. В същия документ се посочва, че около 11% от европейските граждани имат психични разстройства, като депресията е най-преобладаващият здравен проблем в много страни на общността. През 2011 г. ръководителят на направление „Психично здраве” към НЦООЗ заявява, че България е с най-висок дял на успешните опити за самоубийства в Европа и броят на опитите – най-често сред младите хора – нараства. Същият източник посочва, че в Европа един от всеки 10 души има психично заболяване, а у нас – един на 5 души, като с най-голяма честота е депресията (НЦООЗ, 2011).

Всепризнато е, че редовната физическата активност намалява депресивността. Редовните занимания с физическа активност, особено групови, също така може да подпомогнат ранно намаляване на посочени от WHO Europe (2008) важни рискови фактори за самоубийствата като: социалната изолация, депресията и стреса. Все повече научни публикации показват, че физическите упражнения подобряват значимо и други психични компоненти като самооценка, емоционално състояние, когнитивни функции, психичното благополучие и качеството на живота.

Вече са установени множество двигателни активности, които повлияват положително както физическото, така и психичното и дори социалното благополучие на практикуващите и така оказват комплексно въздействие върху здравето. Положителните промени в психосоциалното състояние имат реален собствен принос за психичното и социално благополучие на гражданите, но и допълнително повлияват в здравословна посока доказани психологически рискови и/или протективни фактори за редица соматични заболявания. Затова двигателните активности, които подобряват по-широкообхватно психофизическото състояние и социалното функциониране, имат по-висок общ здравен позитив. Намирането на именно такива двигателни активности и тяхното изследване е обществена задача, която вече е осъзната сред световната научна общност. Това се доказва от все по-вече научни публикации в световен мащаб, които докладват изследвания на двигателни активности с цялостно въздействие върху човешкото здраве. Детайлното изследване на комплексно въздействащи практики като танци, йога, източни бойни изкуства и паневритмията дава възможност да се прецени детайлно и използва пълноценно техния максимален потенциал на въздействие, като се установят специфичните им предимства или недостатъци за постигането на конкретни здравни резултати и приложимостта им при определени възрастови или други подгрупи на обществото.

Над 70-годишният български опит в практикуването на паневритмия и направените до момента научни публикации за нея доказват нейната достъпна и високоефективна практика, повлияваща цялостно здравето. След демократичните промени у нас, българското общество вече над 20 години преоткрива паневритмията, която е била позната за малцина в периода на тоталитарния комунистически режим. От 1989 г. постепенно броят на практикуващите паневритмия у нас нараства, а се събужда интерес към нея и сред българската културна и научна общественост.

Паневритмията привлича вниманието и на граждани на други държави; от 1939 г. тя постепенно се разпространява в много страни по света и днес извън България се практикува в: Русия, Латвия, Франция, Италия, Испания, Норвегия, Швейцария, Полша, Холандия, Великобритания, Германия, Гърция, Япония, Австралия, Канада, САЩ, Бразилия, Аржентина, Конго и др.

Същевременно паневритмията е най-малко изследваната от изброените по-горе двигателни активности, които имат комплексно здравно въздействие. Индийската духовна и научна общност представи и продължава да представя на света древната и съвременна система йога. Другите източни народи разкриват пред света ценността на източните бойни изкуства. Западна Европа преоткри, оцени и с държавна подкрепа представи сред своето население груповите танци. Благодарение на това днес хора от цял свят прилагат тези практики, имат възможността да подобряват живота и здравето си чрез тях и в изследването им спонтанно се ангажират учени от цял свят.

С настоящата монография правим още една крачка напред в опознаването на паневритмията от гледна точка на съвременните научни достижения. Нашият дългогодишен опит в практикуване, преподаване и изследване на паневритмията ни показва, че тя е изключително актуална, защото по много достъпен, ефективен и красив начин отговаря на съществена част от осъзнатите днес най-важни нужди на съвременния човек. От друга страна, паневритмията е напълно уникална система за двигателна активност, която интегрира физическото, психичното, социалното и духовното усъвършенстване, като удачно съчетава забележително много, доказано ползотворни, естествени методи за подобряване на психофизическото състояние и здравето на човека. Всичко това ни дава основание да твърдим, че паневритмията заслужава да бъде обект на още по-усърдно научно изучаване и да заеме своето достойно място сред всички останали подобни по-известни практики по света, които обогатяват културно и здравно световната общност.

Обобщение на първа глава

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО

Поддържането на редовна и достатъчна като обем ФА (физическа активност) е ключово както за физическото, така и за психичното здраве и благополучие на човека, за всяка възраст.

Важно е да се помни, че много значими здравни ползи се постигат в резултат на преминаване от седящ начин на живот към минимални нива на ФА и затова трябва да се окуражават лицата със седящ начин на живот да постигнат на първо време възможното за тях следващо по-високо ниво на ФА, дори ако то не покрива напълно нивата, препоръчани за тях по принцип.

За повечето възрастни лица (над 18 г.) са препоръчителни програмите за ФА, които акцентират на упражнения със средна интензивност и по-голяма продължителност. Този тип програми, в сравнение с програми с упражнения с висока

интензивност и по-малка продължителност, са по-добри за общата физическа годност и са по-безопасни за здравето на повечето възрастни лица поради големия процент сред тях, които са едновременно със заседнал начин на живот и имат поне един рисков фактор за сърдечно-съдова болест.

Двигателни активности като танците и тай-чи, които са сходни по някои общи черти с паневритмията, имат значително положително влияние както върху физическото, така и върху психичното и социално здраве на практикуващите ги. Паневритмията има съществени различия и предимства в сравнение с тези практики и ще бъде полезно да бъде обстойно изследвано и нейното въздействие върху човека.

Авторът на паневритмията още в началото на миналия век излага теория, според която редовната двигателна активност е ключова за физическото и психичното здраве на човека. Той смята, че липсата на достатъчно движения води до влошаване на здравето, а подходящата ФА регулира кръвообращението, подпомага интегрирането на функциите на различните системи в организма, укрепва волята, усилва мисълта и влияе благотворно на емоциите. По-силното здравословно въздействие на определени движения П. Дънов вижда в следните основни посоки: движенията да са ритмични, музикални, изпълнявани с разположение и да са осмислени. Той препоръчва на слушателите си за съхраняване на здравето и повишаване на работоспособността да изпълняват отделни физически упражнения и комплекси от такива, дихателни упражнения, пеене, разходки, екскурзии, паневритмията.



Поддържането на редовна ФА е поведение, свързано със здравето. В съвременните условия на живот с нежелателно нарастваща хипокинезия на населението, започването и поддържането на редовна ФА е ключово за здравето. Заниманията с паневритмия имат важни качества, които им дават значителни перспективи да бъдат причислени към полезните физически активности, които са достъпни за лица в широк диапазон и е по-лесно и по-вероятно да бъдат практикувани регулярно.

Обобщение на втора глава

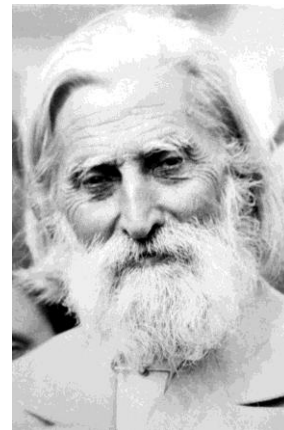
ПАНЕВРИТМИЯТА – КОНЦЕПЦИЯ И СЪВРЕМЕНЕН ПОГЛЕД

Паневритмията представлява **уникална българска система от гимнастически музикални упражнения**, които се изпълняват групово (по двойки, подредени в кръг) сред природата. Тя **съчетава в хармонично цяло музика, движение, мисъл и слово** и има задълбочена философска основа.



Паневритмия на планина (в България)

Паневритмията е създадена в България през първата половина на XX век от Петър Дънов (1864-1944), известен и като Беинса Дуно. В младежките си години той получава музикално, теологическо и медицинско образование и по-късно става известен като основател на уникална духовна школа, която ръководи лично над 22 години в България. П. Дънов оставя богато духовно-културно наследство – близо 4000 лекции, публикувани в над 250 тома; статии; разговори; писма, специфични музикални произведения, паневритмията и др. Поради неговите енциклопедични познания и мъдрост, както и заради необикновените му способности и респекта, който са имали към него, учениците му и много от тези, които са търсели помощта му за съвет, лечение или упътване, го наричат „Учителя“.



Уважението и признанието, които П. Дънов получава, далеч надхвърлят границите на България, което личи по множеството чуждоезични преводи на негови произведения и интереса към тях в най-различни страни на света. Смята се, че П. Дънов е най-превежданият и четеният в чужбина български автор – негови произведения са превеждани на руски, латвийски, английски, немски, френски, италиански, унгарски, чешки, испански, гръцки, иврит и др. Струва си да споменем, че още в далечната 1939 г. професор Алфред Ломони от Тулузкия университет определя идеите на П. Дънов като „необходими за възраждането на културата и откриване на нови хоризонти пред човечеството“, а папа Йоан XXIII смята, че най-големият философ в „днешната епоха“ е П. Дънов.

Паневритмичните упражнения се изпълняват сутрин, сред природата от 22 март до 22 септември (важи за северното полукълбо на Земята). Музиката им е специално композирана за тях от автора и е много точно свързана с движенията и основните послания на упражненията, затова те се изпълняват винаги на тази музика. При изпълнението участниците се придвижват главно в кръг, в чийто център се намират музиканти. Движенията на паневритмията са плавни и точно нанесени на музикалните тактове, изпълняват се ритмично в бавно до умерено темпо, в изправено положение на тялото и съдържат голямо разнообразие от самостоятелни и (по-често) комбинирани движения с горните и долните крайници.

Паневритмията се състои от три дяла, които се изпълняват общо за 70-80 минути, един след друг в следния ред: Първи дял (наречен „28 упражнения“); Втори дял („Слънчеви лъчи“) и Трети дял („Пентаграм“). Трите дяла имат различни упражнения, продължителност, особености и начин на подреждане на участниците.

Всяко упражнение на паневритмията има основна философска идея, която е изразена чрез неговата музика, движения, наименование и текста на песента му. П. Дънов обяснява, че движенията са мълчалив говор, който трябва да се изучава и че всяко движение изразява някаква идея, някаква мисъл.



Всички упражнения, както и трите дяла на паневритмията, са подредени в смислена последователност, съобразена да осигури както практически цели, така и идейна цялост на паневритмичния комплекс.

Паневритмията има задълбочена философска основа, което я причислява към групата на психофизическите практики за свободното време с по-комплексно въздействие върху човека, подобно на тай-чи, йога и други практики. Учението, представено от П. Дънов, което стои в основата на паневритмията, е духовно учение и то постулира, че човекът е духовно същество, и неговата душа, за разлика от

физическата му тяло, е безсмъртна. Той казва: „Аз проповядвам едно учение за развитието на душата, ума и сърцето. То е учение, което носи спокойствие на сърцето, носи светлина на ума, обнова на душата и сила на духа“.

Паневритмията привлича вниманието на хора от цял свят, които я изучават на курсове и практикуват – тя присъства в държави на петте континента. Тя е универсална двигателна практика, която може да обединява хора от различни раси, пол, възраст, националност и вероизповедания.



Паневритмията цели хармонизиране на физическото, емоционалното, умственото и „духовното“ състояние на човека. За духовното П. Дънов казва: „Възвишеното, красивото, чистото у човека, това е духовното начало в него. То представя истинския човек“ и смята, че духовният живот осмисля физическия живот.

Кратък анализ на паневритмичния комплекс упражнения

Общо описание. Паневритмията се изпълнява колективно по двойки. Те играят в повечето случаи придвижвайки се в кръг, в чийто център се намират музиканти (инструменталисти, а често и певци или хор), които изпълняват музиката.



Изпълнение на паневритмия с най-голям брой участници може да се види на 19. август на платото до езерото „Бъбрека“ (едно от Седемте рилски езера) в България. На този ден хора, събрали се от целия свят, играят заедно паневритмия. На този празник те се обличат в бяло, което, според автора на паневритмията, е символ на чистота, щедрост и хармония. При ежедневното изпълнение на паневритмия по населени места, където групите са по-малки, хората са облечени в разноцветни дрехи и изпълнителите формират само един кръг.

(Снимка: Т. Мартинов)

Паневритмичните упражнения се изпълняват на точно определена музика, в синхрон с нея. Всяко упражнение има заглавие и основна идея, която изразява. Към музиката са създадени от автора (и от поети) стихове, които се пеят като песни. Михалкова (2001) посочва, че в текста на песните на паневритмията са заложени много позитивни програми, които подобряват психичното състояние в момента на изпълнението. В този текст присъстват 273 думи, свързани със светлината (с повторенията им), и 270 думи за положителни чувства (с повторенията им) (Анчева, 2003, с. 66). Така през около 60-те минути чисто време при едно изпълнение на паневритмията средно на всеки 7 секунди в началото на деня си, играещият паневритмия слуша или пее за светлина или положително чувство.

Основни характеристики на комплекса паневритмични упражнения

Упражненията на паневритмията са в *аеробен режим* и нямат състезателен характер. *Темпото* на изпълнение е бавно или умерено. Движенията са циклични, ритмични и във физиологичен обем на движение. Някои паневритмични упражнения са по-прости и се изпълняват в основните равнини на движение, а други са по-сложни. *Продължителността* на изпълнението е общо около 70 минути (може и повече при много големи групи), а чисто време – около 60 минути.

Изходно положение: всички паневритмични упражнения се извършват в изправено положение на тялото с плавни движения, изпълнявани в уточнен синхрон с музиката.



Упражненията са ритмични, циклични; приличат на танц (но не се танцуват); ангажират почти всички мускули и стави на човешкото тяло; за мускулите на крайниците са предимно изотонични, а за мускулите на гръбначния стълб и коремната стена са предимно изометрични. Паневритмията ангажира разнообразни големи и малки мускулни групи. Благодарение на това тя има всеобхватен ефект върху поддържането и тренирането на мускулатурата.

Походката през време на цялото изпълнение е специфична и необичайна – долният крайник винаги докосва първо с пръстите терена, а после и с цяло стъпало. Паневритмичният комплекс упражнения раздвижва всички стави, като поддържа пълноценно нормалния обем на движение на горните крайници и усъвършенства локомоцията на долните крайници.

Интензивност: за лица в млада и средна възраст, които са в добро функционално състояние, интензивността на паневритмията е ниска до средна. При здрави стари хора с недобра физическа годност и при лица на каквато и да е възраст, които скоро са прекарвали тежки заболявания или имат здравословни проблеми, водещи до ограничения във ФА, интензивността на паневритмията се очаква да бъде средна или висока.

Нисък риск от травматизъм. Благодарение на плавните и нетрудни движения с преодоляване тежестта на тялото и ниското до умерено темпо на изпълнение в паневритмията, тя е сред активностите с нисък риск от травматизъм и е подходяща дори при нетренирани лица, както и при лица с предходни травми или с някои компенсирани заболявания.

По правило паневритмията се изпълнява рано сутрин, което дава възможност да се прецени обичайната обстановка при изпълнението ѝ на открито, която има значение при някои хронични заболявания.

Характерни особености на изпълнението на паневритмичните упражнения и техните положителни последствия са представени в следващата табл. 1.

Табл. 1. Особености на изпълнението на паневритмичните упражнения

ОСОБЕНОСТ	РЕЗУЛТАТ
1. Сравнително бавно и винаги плавно изпълнение.	Практически няма травматизъм. Възможност за съзнателен контрол на движенията и подобрене на двигателния контрол. Широка достъпност на практиката в двигателно отношение.
2. Ритмично изпълнение.	По-лесно усвояване. По-леко понасяне на натоварването. Развиване на чувството за ритъм.
3. Специфична походка (винаги стъпване първо с пръстите на стъпалото).	Намаляване на микросътресенията при локомоция. Различна от обичайната активност на мускулите на долните крайници при придвижване.
4. Музиката е главен елемент от изпълнението.	Емоционално въздействие на музиката. Повишаване на интереса. Естетическо влияние. Музикотерапия.
5. Поетичен текст и основна философска идея за всяко упражнение.	Въздействие чрез слово (текста на песните, имената на упражненията). Пълноценно активиране на мисленето и свързване на дейността с абстрактни висши идеи.
6. Изискване да се осъзнават движенията и те да са осмислени и красиви.	Избягва се чисто механичното изпълнение на упражненията. Творческа активност – човек търси своите красиви линии на движение и може да преоткрива упражненията за себе си (смисъл, влияние, значение).
7. Движенията се съобразяват с много фактори, изискващи времево и/или пространствено напасване (музика, партньор, съседни двойки, колективно изпълнявани геометрични фигури, външни природни обекти).	Създават се условия за значително и непрекъснато ангажиране на мисълта на участниците. Паневритмията активно ангажира почти всички сетива и активира изключително много мозъчни центрове.
8. Изпълнение на открит равен терен в красива природна среда.	Допълнително благоприятно влияние на естествените природни фактори (слънце, вятър, чистота и йонизация на въздуха и др.) и естетическо влияние на природата.
9. Групово изпълнение (ориентировъчен брой участници: обичайно 10 – 300, а понякога 300 – 1000 и повече).	Много добри условия за усъвършенстване на уменията за колективна работа. Социални контакти.
10. Изпълнение по двойки, които са подредени в кръг или съставят множество групи от 10 или 12 човека, подредени в по-сложни правилни геометрични фигури.	Повишени изисквания към координирането на собствените и колективните движения. Висок потенциал за подобряване свойствата на вниманието. Осъзнаване на социални роли. Възпитаване на усет и навици за партньорство.

Други особености. Дишане: всички упражнения се изпълняват с естествено дишане. В комплекса има две специални дихателни упражнения, които се изпълняват с движение на крайниците.

Достъпност. Паневритмичните упражнения са достъпни за лица от детска до старческа възраст. Опитът показва, че деца в късна предучилищна и начална училищна възраст са в състояние да усвоят и практикуват паневритмичните упражнения. Практикуването на паневритмия е по силите и на здрави стари хора. Самият П. Дънов е практикувал паневритмия до последната година на живота си (включително), когато е бил на 80-годишна възраст. Известни са ни лица, които са участвали в паневритмия до 89-93 годишна възраст.



П. Дънов разглежда задълбочено пътищата и компонентите на въздействие на паневритмията. Според него „съвременните хора страдат от неизлизане сред природата“ и често имат малка ефективност и нехармонични движения, защото в последните не участват едновременно мисълта, чувството и волята, а само някои от тези три компонента. В този смисъл той отбелязва: „Най-мъчно е да координираме упражненията с мислите и чувствата“ и препоръчва паневритмията като високоефективно средство за обединяване на тези компоненти.

Авторът на паневритмията я определя и като наука: „**Паневритмията е наука, която регулира физическите, духовните и умствените функции на човека** и е съчетание на човешките мисли, чувства и действия.“ и „Трябва да се запознаете с научната страна на паневритмията. Природата обича с най-малки усилия да добие големи постижения“.

П. Дънов препоръчва паневритмията като икономична, високоефективна и уникална по резултатите си практика: „**Паневритмията подразбира икономични – не сложни, но целесъобразни движения, с които се постига отличен резултат**“. Според него паневритмията съдейства на човека преди всичко да **подобрява и поддържа своето здраве**, но тя също така подпомага психичното и нравствено-духовно развитие и придобиването на добродетели. Според автора на паневритмията **чрез практикуването ѝ човек по-лесно придобива вътрешен баланс, свързва се с възходящите градивни сили в себе си и в природата и съхранява младостта си.**

Обобщение на трета глава

ОБЯСНИТЕЛНИ МЕХАНИЗМИ ЗА ВЛИЯНИЕТО НА ПАНЕВРИТМИЯТА ВЪРХУ ЗДРАВЕТО И БЛАГОПОЛУЧИЕТО

Паневритмията е аеробна двигателна активност с ниска до умерена интензивност и като такава при редовно практикуване оказва характерното положително влияние, установено при практикуване на подобни по вид и обем физически активности.

Тя би била полезна при голяма част от практикуващите за поддържане на нормалната подвижност на ставите, подобряване или поддържане на походката, равновесието, координацията на движенията, а при лица със заседнал начин на живот – и на общата издръжливост.

Заниманията с паневритмия биха могли да подпомогнат поддържането на костната плътност и профилактиката на паданията при здрави, физически активни

лица в напреднала възраст, при които тя по принцип е приложима. Спокойните и плавни движения и невисокото темпо на нейното изпълнение намаляват до минимум риска от травматизъм, дори и при лица без предходен опит със спортна активност.

Тъй като изпълнението на паневритмията е с по-голяма продължителност, а интензивността на натоварването ѝ, за здрави лица до средна възраст, е ниска до средна, при много от тях тя може да осигурява през половината от годината значима по обем ФА. Важно е, че за част от по-възрастните лица паневритмията е ФА със средна интензивност и отговаря на препоръчителната за повечето лица над 18 г. безопасна ФА.

Поради своите особености паневритмията е подходяща двигателна активност за: профилактика и участие в лечението на амбулаторно контролираното артериално налягане при лица с хипертонична болест; за първична и вторична профилактика на исхемична болест на сърцето и диабет 2. тип; за поддържане обема на движение в много стави; за подобряване на телодържанието и повишаване силовата издръжливост на определени мускулни групи; за повишаване мотивацията за по-здравословен начин на живот. Поради широкообхватното благоприятно психично влияние на паневритмията, очакваме тя да има добри резултати в профилактиката и цялостното лечение на ред соматични заболявания, за които не само хипокинезията, но и определени компоненти на психичното състояние са доказани като значими фактори (като ИБС, АХ, атеросклероза на каротидните артерии, диабет, канцерогенни заболявания и др.)

Практикуването на паневритмията има положително влияние върху психиката, поради това, че: е аеробна ФА, е избрана доброволно и е по силите на изпълнителите, а за тези видове дейности е установено, че имат благотворен психичен ефект. Влиянието ѝ се засилва още поради слушането на музика и пеенето при изпълнение, както и поради приликите ѝ с танца и арттерапията, за които поотделно е установено, че променят благоприятно психичното състояние.



Музиканти свирят при изпълнение на паневритмия в гр. Пловдив
(снимка Живко Стоилов)

Според специалисти текстът на песните на паневритмията има благотворно психично влияние. Тъй като се практикува групово, тя има и социален ефект – създава условия за: намиране на подкрепяща социална среда с по-позитивни взаимоотношения, разширяване на социалните контакти и усъвършенстване на социалните умения по време на физическата активност за свободното време. Освен

това при изпълнението ѝ се пресъздават ролеви ситуации, които подпомагат осъзнаване на социални взаимоотношения. Благодарение на необходимостта по време на паневритмия едновременно да се контролира напасването на собствените движения с музиката и да се изпълняват синхронизирано групови геометрични фигури с наслаждаващи се няколко нива и нарастваща сложност, се постига активиране на мисленето, повишаване на вниманието и осъзнатостта. Положително влияние върху психиката вероятно има и това, че паневритмията ангажира едновременно мисленето, емоциите и движенията на тялото, което помага за интегрирането на човека на всички нива на неговото функциониране. Има значение и фактът, че всяко паневритмично упражнение изразява възвишена идея, която може също да ангажира мисълта в позитивна насока и да помогне за постигане на полезно когнитивно предефиниране. При обичайното практикуване на паневритмията на открито сред природата, се добавя влияние на: физикални фактори (по-чист и йонизиран въздух, излагане на повече слънчева светлина и др.); звукотерапевтично действие на природната акустична среда; възстановяващо, обновяващо и редуциращо стреса влияние на естествената природна зелена среда; в топло време, когато практикуващите играят боси по трева, се добавя масажирещ ефект върху стъпалата и здравословен обмен на електрони между човешкото тяло и земята. Философията, която стои в основата на паневритмията, съдейства за постигането на по-високо личностно благополучие чрез подпомагане осъзнаването на доказани от науката ключови за благополучието на съвременния човек идеи.

Можем да обобщим, че редовните занимания с паневритмия имат значителни и обясними възможности за благоприятно повлияване на психичното, физическото и социалното състояние на практикуващите.

Обобщение на четвърта глава

ИСТОРИЯ НА ПАНЕВРИТМИЯТА



Паневритмията е създадена от П. Дънов постепенно като система от музика и движения, в периода между 1922 и 1942 г. Първите книги за нея са от 1938, 1941 и 1942 г., а по-късно има издания на други езици и нови по-добри издания на български език. От около 1938 г. тя се разпространява по света, като днес се практикува на петте континента. Българската школа в паневритмията е първа и най-добре развита, въпреки историческите перипетии (45 години тоталитарен режим в България). Благодарение на интереса от страна на все повече желаещи да практикуват паневритмия и на опитните преподаватели по паневритмия, обучени в средите на последователите на П. Дънов, както и на дейността на неправителствени организации, нарастващ брой университетски преподаватели и Висши училища в България, е поставено начало на съвременното групово обучение на преподаватели по паневритмия и на нейното научно изследване. От 2001 година са публикувани множество научни изследвания за паневритмията. Благодарение на включването в тях на все повече квалифицирани университетски преподаватели, нараства броят на висококачествените изследвания.

НАУЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Представители от разнообразни научни области се ангажират с изучаване на паневритмията, която, благодарение на своето богато съдържание, се налага да бъде изследвана от специалисти от различни хуманитарни и медико-биологични дисциплини. Текстът на песните на паневритмията е анализиран добре и на базата на това се преценява, че той оказва силно положително въздействие върху психиката на човека. Поставено е начало и на научното изследване на музиката на паневритмията. Педагозите разглеждат паневритмията като система за възпитание, която обогатява съвременната педагогическа теория и практика.

Публикуваните до момента резултати от експериментални изследвания на начално обучение по паневритмия на възрастни лица показват, че то може да бъде полезно при лица с компенсиран диабет или повишен диабетен риск; влияе положително на самооценката; повишаване на самочувствието, повишава се активността и настроението дори от едно обучително занимание по паневритмия; по-ранни наши публикации на резултати от докладвано в настоящото резюме изследване сочат подобрение на равновесието и повишение на стресоустойчивостта.

При деца обучението по паневритмия е централен компонент в по-широка обучително-възпитателна програма, която съдържа и други психофизически активности, затова неговото влияние е трудно да се определи точно. В резултат на тази програма за начално обучение на деца се отчитат: развиване свойствата на вниманието – устойчивост и превключване; развиване на обема на краткотрайната слухова памет; увеличаване на бързината за решаване на невербални интелектуални задачи; съхраняване на активността и повишаване на психичната устойчивост; формиране на групова сплотеност и чувство на принадлежност към училището и училищния живот, ценностна нагласа към природата и природосъобразния живот, самоконтрол и самодисциплина в хода на обучението по паневритмия; благоприятно влияние при пресколиоза и I степен сколиоза; намаляване на тревожността, намаляване на агресивността (отчетена по проведени с учители анкети за поведението на децата); нарастване мотивацията за учене и подобрени социални отношения при децата, подобряване на общата физическа подготовка, двигателно-координационните способности и чувството за ритъм на учениците, повишаване на издръжливостта на обучаваните деца.

Постепенно нараства броят на научните публикации, свързани с паневритмията, като все по-често в нейното изучаване и оценяване се ангажират специалисти с висока квалификация от различни български университети – проф. Д. Кайков, проф. В. Матанова, проф. С. Димитрова, проф. К. Бойчев, проф. В. Бойчева, проф. А. Калоянов, проф. Н. Бояджиева, проф. В. Маргаритов, проф. М. Малчев, доц. С. Михалкова, доц. Ж. Желязкова-Койнова, доц. В. Боянова, доц. Н. Колева, доц. Й. Йонов, доц. К. Сапунджиева. Това дава възможност да се повиши качеството на научните публикации и да се осигури по-многогранна и обективна информация за въздействието на заниманията с паневритмия.

До момента повечето публикувани резултати от експериментални изследвания, свързани с паневритмията, са проведени с деца. Качествените изследвания на ефекта от началното обучение по паневритмия при възрастни са много малко и с ограничен брой лица. Това ни насочи да предприемем комплексно изследване на психофизическото въздействие на паневритмията при по-голям брой зрели лица.

МЕТОДОЛОГИЯ НА СОБСТВЕНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

Целта на изследването е да се проследи влиянието на заниманията с паневритмия върху психофизическото състояние на практикуващите. Проведени са две подизследвания – изследване I (установяване въздействието на начално обучение по паневритмия) и изследване II (установяване въздействието на практикуване на паневритмия за един сезон при по-отдавна практикуващи). Изследване I и II се проведеха в периода от 2007 до 2011 г.

В хода на голямото изследване (сумиращо изследване I и II) двукратно са изследвани 325 лица, разпределени в четири групи: две експериментални и две контролни групи. Възрастовият диапазон на изследваните е от 18 г. до 70 г. В хода на изследването два пъти физически тестове са правили 241 лица и два пъти са попълнили въпросници 266 лица.

Описание на изследваните групи и дейностите им

Лицата от *първа експериментална група* (ЕГ1) бяха подложени през есенно-зимния сезон на начално 5-6 месечно обучение по паневритмия, което беше провеждано вечер на закрито. Лицата в ЕГ1 избраха сами дали да се включат в група с обучителни занимания един път седмично или в група със занимания два пъти седмично. Избралите обучение един път в седмицата имаха занимание около 100 минути всяка седмица, за шест месеца (общо 21 занимания). Останалите имаха два пъти в седмицата занимание по 90 минути, за пет месеца (общо 33 занимания). Обучението на всички изследвани в ЕГ1 се водеше по една методика и съдържаше последователно изучаване и усъвършенстване на всички паневритмични упражнения, включени в трите дяла на паневритмията, по описанието им в книгата „Паневритмия“ (Беинса Дуно, 2004). Обучението е ръководено от сертифицирани преподаватели по паневритмия, които са в състояние да проведат качествено обучение и следват утвърдена в практиката методика, включваща обучение в движенията, изучаване на песните и запознаване с главните идейно-хуманистични послания на упражненията. Изследването с тестовата батерия беше проведено непосредствено преди началото и непосредствено след края на обучението.

Втора експериментална група (ЕГ2) се състои от лица, които са практикували средно 9 г. и не по-малко от един сезон (6 месеца: от 22 март до 22 септември) паневритмия в цялостния ѝ вид, на открито, преди да бъдат включени в проучването. Те бяха изследвани с тестовата батерия непосредствено преди началото и непосредствено в/след края на заниманията през един паневритмичен сезон (6 месеца).

Първа контролна група (КГ1) – изследваните в тази група не практикуват паневритмия и са подбирани да съответстват по пол, възраст, образование, ниво на физическа активност и общо функционално състояние на лицата от ЕГ1. Те са изследвани двукратно в същия интервал от време и месеци на годината както ЕГ1.

Втора контролна група (КГ2) – изследваните не се занимават с паневритмия и са подбирани да съответстват по пол, възраст, образование и общо функционално състояние на лицата от ЕГ2. Лицата в КГ2 са изследвани двукратно в същия интервал от време и месеци на годината, както тези в ЕГ2.

Подбор на изследваните групи. Лицата в ЕГ1 и ЕГ2 са доброволци – те са пожелали доброволно да се включат в публично обявеното експериментално обучение по паневритмия или съответно в обявеното 6-месечно изследване на практикуващи паневритмия. Изследваните в двете контролни групи са набирани също чрез публични

обяви и също са доброволци. За всяка група бяха определени и следвани критерии за включване и критерии за изключване от изследването.

Методически инструментариум

За целите на проучването специално е разработена и приложена при всички изследвани групи по два пъти тестова батерия с физически тестове и въпросници (психологически тестове и други тестове), която е описана накратко в табл. 2. Използваните в изследването тестове са описани детайлно в приложенията на книгата.

Табл. 2. Тестова батерия

Антропометрични тестове	Психологически въпросници
Ръст	Личностна и ситуативна тревожност (STAI – Y)
Телесно тегло	Възприет стрес (PSS)
Тестове за статично равновесие	Депресивност (BDI)
Стоеж Тандем 30 (до 30 сек.)	Агресивност (BDHI)
Унилатерален (на един крак) стоеж на мека повърхност 00 (до 60 сек.)	Осъзнатост (MAAS)
Унилатерален стоеж на мека повърхност 30 (до 60 сек.)	Обща самооценка (SES)
Unilateral Forefoot Balance Test	Обща Аз-ефективност (GSE)
Flamingo Balance Test	Надежда като личностна характеристика (THS)
Тестове за динамично равновесие	Оптимизъм като личностна диспозиция (LOT-R)
Тест със стъпване в четири квадрата (FSST)	Психична адаптивност – резилиентност (ER89)
Timed Up and Go Test (TUG) (с мануална задача)	Стресоустойчивост – чувство за кохерентност (SOC)
Тест Осмица (Timed figure of eight walking test)	Жизнена удовлетвореност (SWLS)
Тестове за силова издръжливост	Позитивни и негативни емоции (PANAS)
Статична силова издръжливост на мускулите абдуктори в раменните стави	Вдъхновение (IS)
Динамична силова издръжливост на мускулите флексори в глезенните стави	Емоционално благополучие (FEQ)
Въпросници	Щастие (SHS)
Качество на живота или субективно здраве (SF-36)	
Нивото на физическа активност (Modified Baecke Questionnaire)	

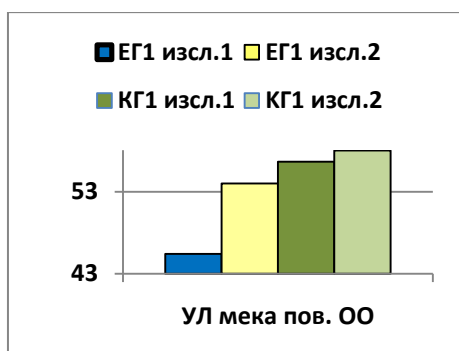
РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ

Резултати от физическите функционални тестове

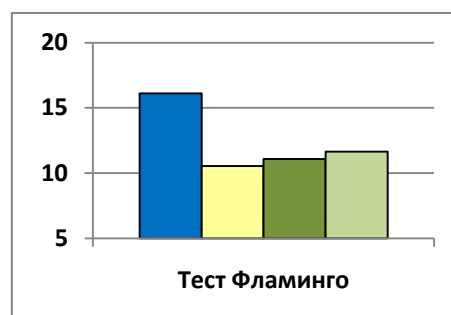
Статистическите резултати по всички приложени тестове и обсъждането им са представени в книгата.

Статично равновесие на ЕГ1 и КГ1

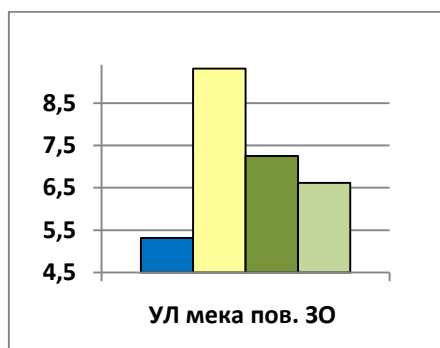
По всички тестове за статично равновесие обучаваните по паневритмия (ЕГ1) получават значимо подобрение след обучението, докато при контролната им група (КГ1) няма промени за същия период от време. Резултатите от тестовете за статично равновесие са онагледени на фиг.1-4.



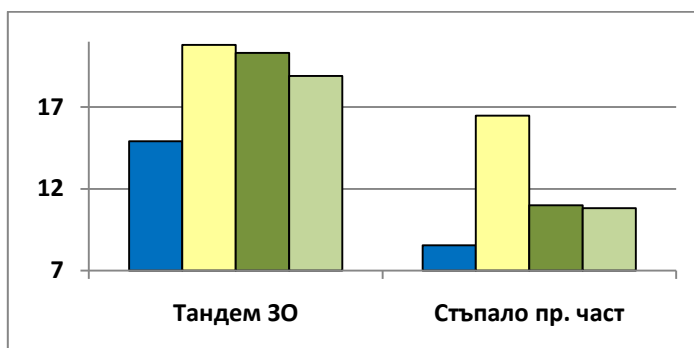
Фиг. 1. Средни стойности по теста УЛ стоеж на мека повърхност със зрителен контрол на ЕГ1 и КГ1. *По-високият резултат е по-добър.*



Фиг. 2. Средни стойности по теста Фламинго на ЕГ1 и КГ1. *По-ниският резултат е по-добър.*



Фиг. 3. Средни стойности по теста УЛ стоеж 30 на мека повърхност на ЕГ1 и КГ1. *По-високият резултат е по-добър.*



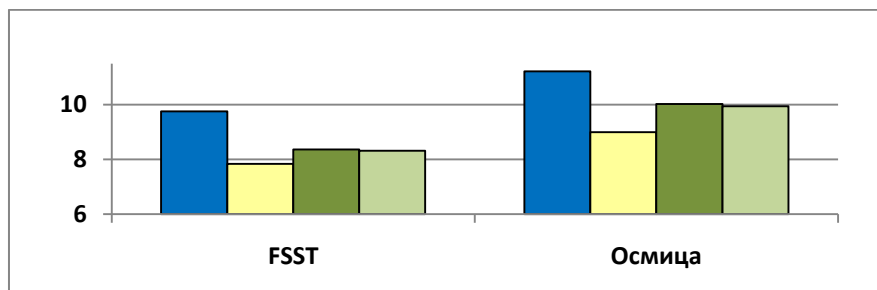
Фиг. 4. Средни стойности по тестовете за статично равновесие Тандем без зрителен контрол (30) и УЛ баланс на предната част на стъпалото на ЕГ1 и КГ1. *По-високият резултат е по-добър.*

ЗАБЕЛЕЖКА: Означенията за съответствието между цветовете на колонките и групите са еднородни при всички фигури, намиращи се в непосредствено съседство в текста.

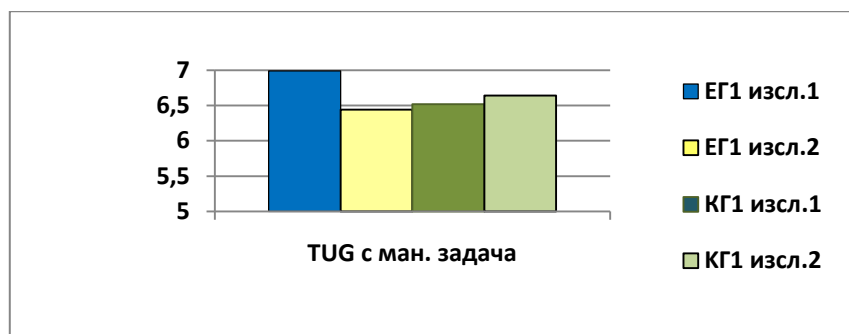
Установяването на статистически значимо подобрение в резултатите на ЕГ1 при всичките разнообразни приложени тестове за статично равновесие на фона на липсващи достоверни промени при КГ1, с много висока степен на сигурност доказва, че проведеното начално обучение по паневритмия е подобрило статичните равновесни възможности на обучаваните.

Динамично и функционално равновесие ЕГ1 и КГ1

По трите приложени теста КГ1 няма значими промени, а ЕГ1 има значими промени, показващи подобрене на динамичното и функционално равновесие в резултат на обучението по паневритмия. Резултатите от тестовете са онагледени на фиг.5 и 6:



Фиг. 5. Средни стойности по тестовете FSST и Осмица на ЕГ1 и КГ1. По-ниският резултат е по-добър.



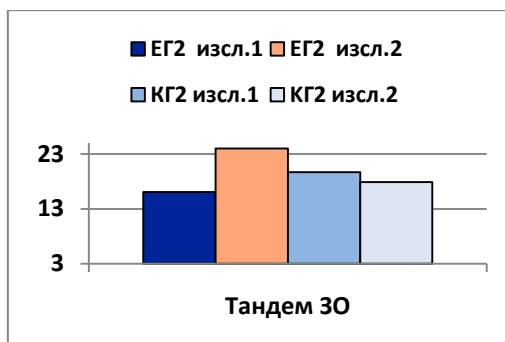
Фиг. 6. Средни стойности по теста TUG (с мануална задача) на ЕГ1 и КГ1. По-ниският резултат е по-добър.

Предварителният анализ на комплекса от паневритмични упражнения показва, че този комплекс има необходимите качества, за да подобрява статичното и динамичното равновесие (съдържа много и разнообразни упражнения с намаляване на опорната площ, натоварване на постуралните мускулни групи и наличие на динамични моменти, отклоняващи ОЦГ).

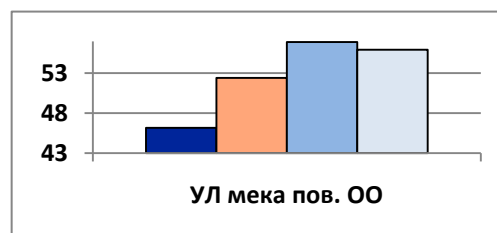
Установяването на статистически значимо подобрене в резултатите на експерименталната група ЕГ1 по три различни теста за динамично равновесие, при липсващи достоверни промени при КГ1, доказва, че проведеното начално обучение по паневритмия е подобрило динамичните равновесни възможности на обучаваните. Подобренето на статичните и динамичните равновесни способности при обучаваните по паневритмия от ЕГ1 е налице при всички тях, независимо от възрастта им.

Статично равновесие на ЕГ2 и КГ2

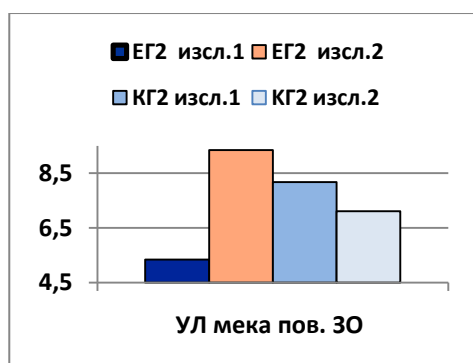
По всички тестове за статично равновесие, ЕГ2 (практикуващи паневритмия) получава значимо подобрене по време на изследването, докато КГ2 няма значими промени. Следователно практикуването на паневритмия за един сезон (над 1 път седмично) подобрява динамичните равновесни способности на практикуващите. Резултатите от тестовете са онагледени на фиг.7-10:



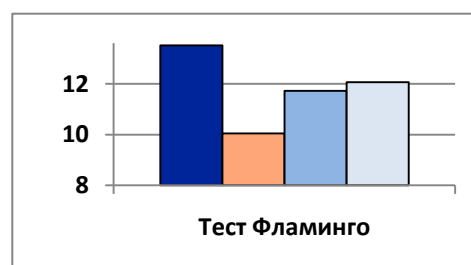
Фиг. 7. Средни стойности по теста за статично равновесие Тандем без зрителен контрол (30) на EG2 и КГ2. *По-високият резултат е по-добър.*



Фиг. 8. Ср. стойности по теста УЛ строеж на мека повърхност със зрителен контрол (ОО) на EG2 и КГ2. *По-високият резултат е по-добър.*



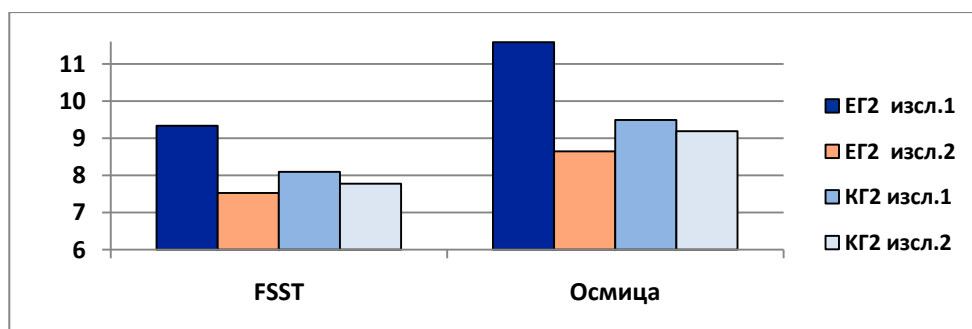
Фиг. 9. Средни стойности по теста УЛ строеж на мека повърхност 30 на EG2 и КГ2. *По-високият резултат е по-добър.*



Фиг. 10. Средни стойности по теста Фламинго на EG2 и КГ2. *По-ниският резултат е по-добър.*

Динамично и функционално равновесие на EG2 и КГ2

В периода на изследването (март-септември) КГ2 и EG2 подобряват статистически значимо динамичното си равновесие. Но практикуващите паневритмия са подобрили статистически значимо повече от своята контролна група динамични си равновесни възможности. Подобриенето на статичните и динамичните равновесни способности при практикуващите паневритмия за един сезон е налице както при младите, така и при по-възрастните от тях. Резултатите от тестовете са онагледени на фиг.11.



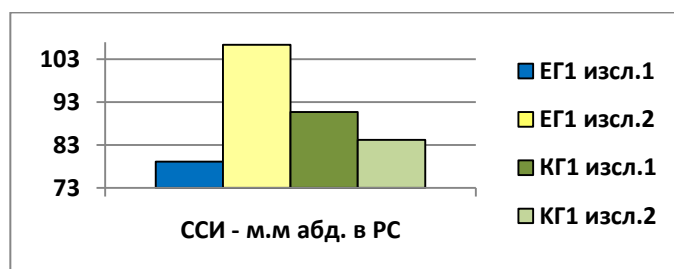
Фиг.11. Средни стойности по тестовете за динамично равновесие FSST и Тест Осмица на EG2 и КГ2. *По-ниският резултат е по-добър.*

От една страна, упражнения в паневритмията, изискващи най-много усилия за балансиране, са достатъчно трудни, за да тренират равновесието дори на млади лица в добро здраве и добра кондиция. От друга страна, някои от изискващите баланс детайли на тези упражнения спонтанно и лесно биват модифицирани или неизпълнявани от лицата, за които са много трудни и така те имат възможност да участват в паневритмията. Благодарение на тази особеност е възможно хора с големи разлики в равновесните двигателни способности да играят едновременно паневритмия и всеки от тях има условия за усъвършенстване на своето функционално състояние.

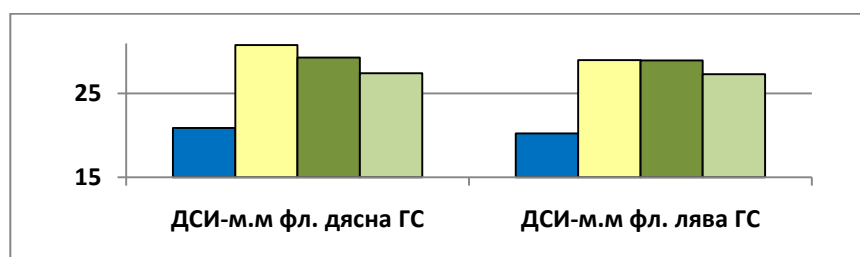
Резултати от тестовете за силова издръжливост

Силова издръжливост (СИ) на ЕГ1 и КГ1

След началното обучение по паневритмия се подобрява статичната СИ (ССИ) на мускулите (м.м) абдуктори в раменна става (РС) и динамичната СИ на мускулите флексори в глезенна става (ГС) при обучаваните, докато КГ1 няма промени, с изключение на значимо влошен резултат по теста за ССИ на мускулите абдуктори в РС. Тези резултати показват, че обучението по паневритмия е подобрило ССИ на мускулите абдуктори в РС и динамичната СИ на мускулите флексори в ГС при обучаваните. Резултатите от тестовете са онагледени на фиг.12 и 13.



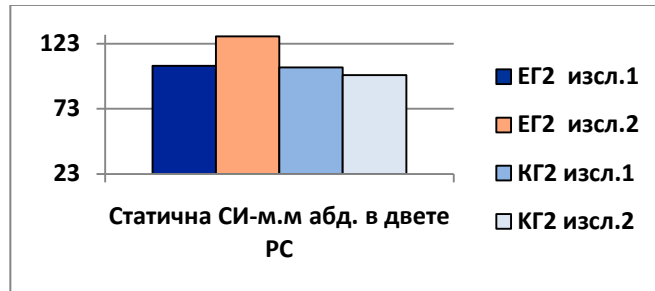
Фиг. 12. Средни стойности по теста за ССИ на м.м (мускули) абдуктори в РС на ЕГ1 и КГ1. По-високият резултат е по-добър.



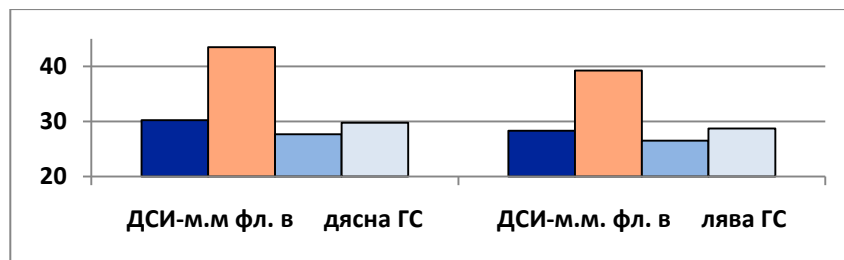
Фиг. 13. Средни стойности по теста за ДСИ на м.м флексори в ГС на ЕГ1 и КГ1. По-високият резултат е по-добър.

Силова издръжливост (СИ) на ЕГ2 и КГ2

Един сезон (6 месеца) занимания с паневритмия при практикуващите паневритмия лица от ЕГ2 подобрява тяхната статична СИ на м.м абдуктори в двете РС и динамична СИ на м.м флексори в двете ГС. Същевременно КГ2 няма статистически значими промени, с изключение на подобрение за динамичната СИ на м.м флексори в дясна ГС, което обаче е значимо по-малко от подобрението на ЕГ2 на същия тест. Резултатите от тестовете са онагледени на фиг.14-15.



Фиг. 14. Средни стойности по теста за ССИ на м.м абдуктори в РС на EG2 и KG2. *По-високият резултат е по-добър.*



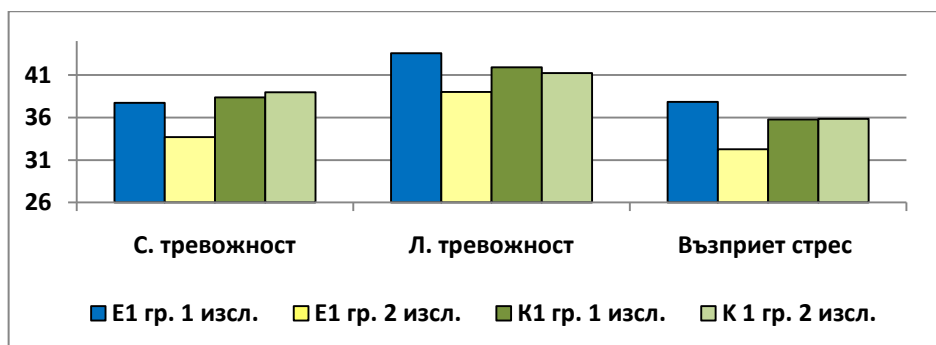
Фиг. 15. Средни стойности по теста за ДСИ на м.м флексори в ГС на EG2 и KG2. *По-високият резултат е по-добър.*

Подобренията на силовата издръжливост, установени при обучаваните по паневритмия и практикуващите паневритмия, са налице както при младите, така и при по-възрастните от тях.

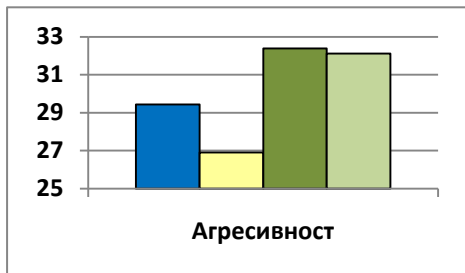
Резултати от психологическите тестове

Резултати по психологическите тестове на EG1 и KG1

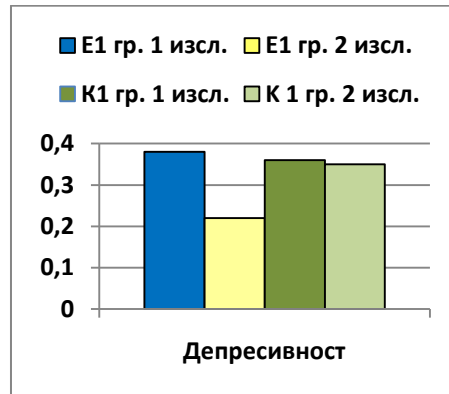
В резултат на началното обучение по паневритмия, лицата от EG1 имат статистически значимо понижаване в стойностите на всички показатели, отразяващи негативни психологически състояния, т.е. имат подобрене в психичното състояние (фиг. 18-21). По всички следващи тестове, отразяващи позитивни психологически показатели, EG1 има статистически значими подобрения на фона на липсващи значими промени при KG1 (фиг. 22-31).



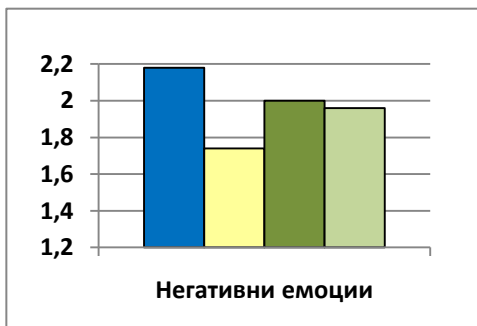
Фиг. 18. Средни стойности по показателите Ситуативна тревожност, Личностна тревожност и Възприет стрес на EG1 и KG1. *По-ниският резултат е по-добър.*



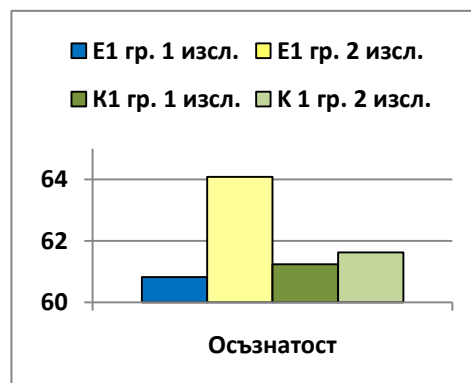
Фиг. 19. Средни ст-ти по показателя Агресивност на ЕГ1 и КГ1. *По-ниският резултат е по-добър.*



Фиг. 20. Средни стойности по теста за Депресивност на ЕГ1 и КГ1. *По-ниският резултат е по-добър.*

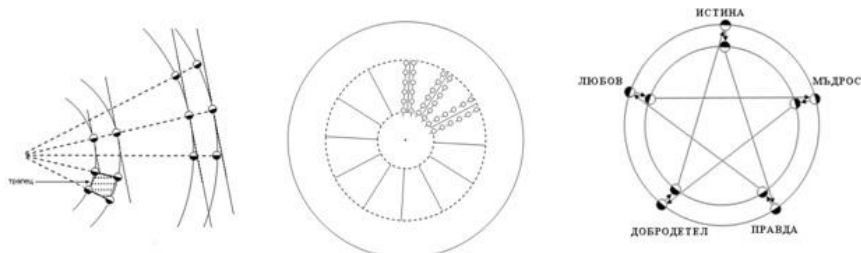


Фиг. 21. Средни стойности по теста PANAS – негативни емоции на ЕГ1 и КГ1. *По-ниският резултат е по-добър.*



Фиг. 22. Средни стойности по теста за Осъзнатост на ЕГ1 и КГ1. *По-високият резултат е по-добър.*

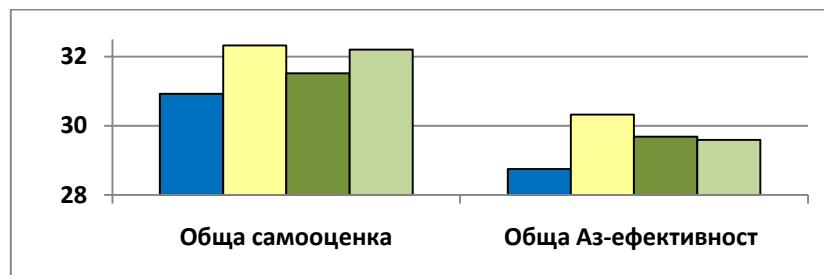
Началното обучение по паневритмия увеличава осъзнатостта при обучаваните, което експериментално показва, че паневритмията има общи черти с терапиите, базирани на осъзнатостта и допълва теоретичните предположения за известна нейна близост с тях. Смятаме, че по-ясното осъзнаване на случващото се „тук и сега“ се налага при практикуване на паневритмия поради множеството практически умствени задачи, които нейното изпълнение поставя във всеки момент – правилно изходно положение (собствено и на групата), контролиране на посока, амплитуда, формата и точността на собствените движения (в момента) и напасването им на ритъма и фразите на музиката, синхрон и взаимодействие с партньор, с по-голяма група и с всички участници, с изискване за подреденост в групови геометрични фигури (необходимо е едновременно внимание за няколко нива на групови геометрични подреждания) и т.н.



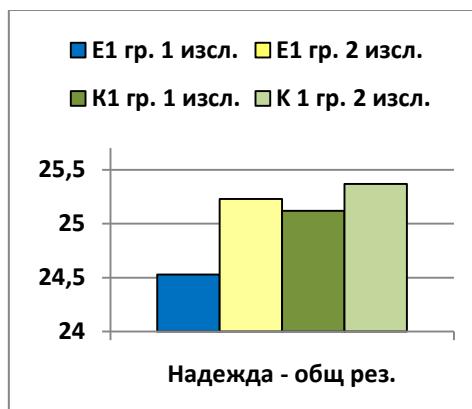
Примери за геометрични фигури или части от тях, формирани от участниците при изпълнение на паневритмия.

Това се допълва и от необходимостта при началното обучение да се внимава повече за случващото се във всеки момент поради усвояването на множество нови движения, както и осъзнаване специфичния начин на стъпване.

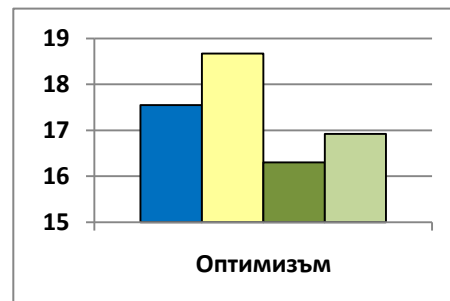
Всичко това вероятно стимулира създаването на навик за по-голямо осъзнаване на собственото състояние и на нещата, които се случват в момента. От друга страна Михалкова (2000) формулира, че едно от позитивните психологически въздействия на текста на песните на паневритмията е осъзнаването на идеята за пребиваване на съзнанието „тук и сега“. Тя подчертава, че в текста на песните се говори в сегашно време (за да осъзнае човек богатството и неповторимостта на настоящия момент) и по този начин, непосредствено и убедително, е приложен принципът “тук и сега“. Обучаваните по паневритмията пеят песните на паневритмията или в началото най-малкото ги слушат, докато се обучават.



Фиг. 23. Средни стойности на показателите Обща самооценка и GSE на ЕГ1 и КГ1. По-високият резултат е по-добър



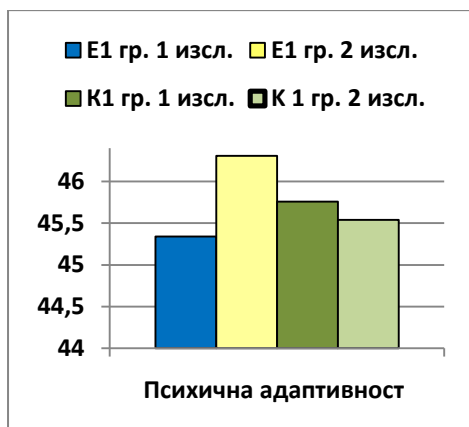
Фиг.24. Средни стойности по показателя Надежда на ЕГ1 и КГ1. По-високият резултат е по-добър.



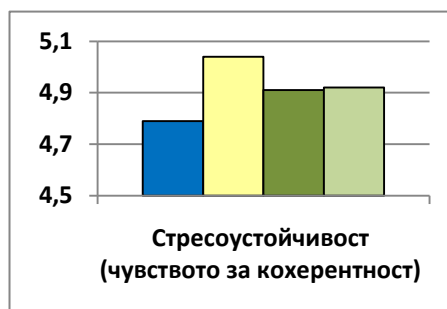
Фиг.25. Средни стойности по показателя Оптимизъм на ЕГ1 и КГ1. По-високият резултат е по-добър.

В стресови ситуации чувството за кохерентност помага за опазване на здравето. Хората с високо чувство за кохерентност имат по-висока устойчивост и съпротивляемост спрямо стреса от хората с ниско чувство на кохерентност. Силното чувство за кохерентност води до 30% намаляване на общата смъртност, до намаляване на смъртността от кардиоваскуларни заболявания и от рак, независимо от факторите възраст, пол и наличие на хронична болест (по Желязкова-Койнова, Червенкова, Йорданов, 2010).

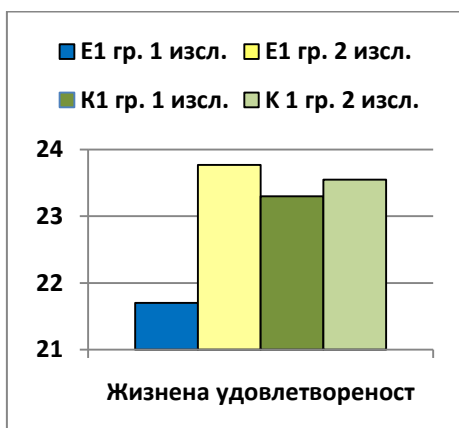
Установихме, че началното 5-6 месечно обучение по паневритмията повишава значимо чувството за кохерентност на обучаваните (виж фиг. 27), което повишава тяхната способност да понесат успешно стресиращите фактори в живота си и да запазват здравето си въпреки тях.



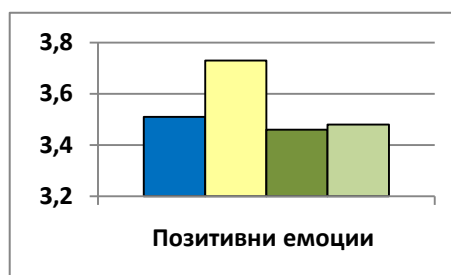
Фиг. 26. Средни стойности по теста за Психична адаптивност на ЕГ1 и КГ1. По-високият резултат е по-добър.



Фиг. 27. Средни стойности по теста за Стресоустойчивост (SOC) на ЕГ1 и КГ1. По-високият резултат е по-добър.



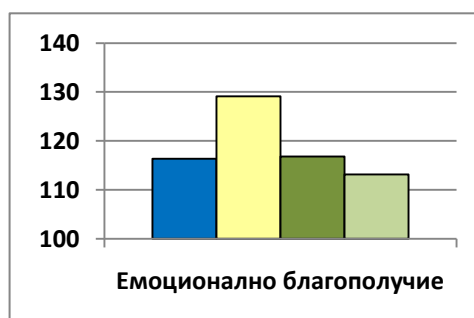
Фиг. 28. Средни стойности по теста Жизнена удовлетвореност на ЕГ1 и КГ1. По-високият резултат е по-добър.



Фиг. 29. Средни стойности за показат. Позитивни емоции (PANAS) на ЕГ1 и КГ1. По-високият резултат е по-добър.



Фиг.30. Средни стойности по показателите Оптимизъм и Вдъхновение – честота на ЕГ1 и КГ1. По-високият резултат е по-добър.



Фиг.31. Средни стойности по теста за емоционално благополучие на ЕГ1 и КГ1. По-високият резултат е по-добър.



Обобщение на резултатите от психологическите тестове на обучаваните по паневритмия (ЕГ1) и тяхната контролна група (КГ1)

Контролната група (КГ1) няма статистически значими промени (нито подобрение, нито влошаване) по никой от проведените психологически тестове. Групата, подложена на начално обучение по паневритмия, няма влошаване по никой от проведените психологически тестове, няма достоверни промени по единия от двата теста, отразяващи щастието (SHS) и няма промени по общия резултат на теста за вдъхновение, но има достоверно повишение по подskalата за честота на вдъхновението.

По всички останали приложени тестове установихме подобрение на психичните показатели в резултат на проведеното начално обучение по паневритмия в следните насоки:

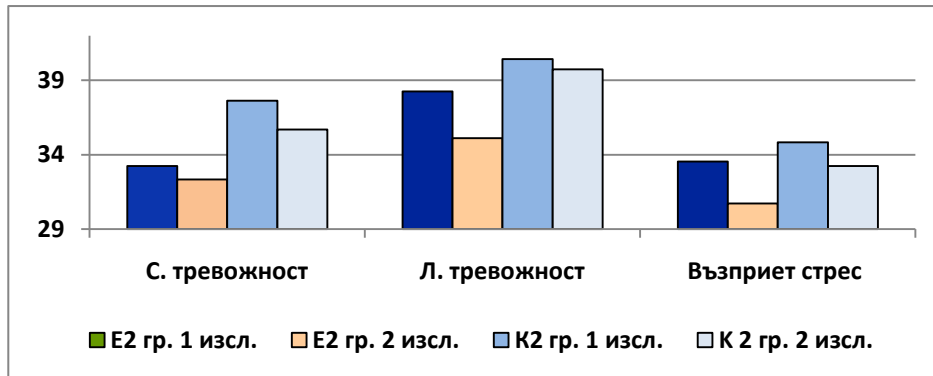
- намаляване на ситуативната и личностната тревожност;
- намаляване на възприетия стрес;
- намаляване на депресивните симптоми;
- намаляване на агресивността;
- повишаване на осъзнатостта при ежедневните дейности;
- повишаване на общата самооценка;
- увеличаване на общата Аз-ефективност;
- повишаване на надеждата;
- повишаване на диспозиционния оптимизъм;
- увеличаване на психичната адаптивност (или резилиентност);
- повишаване на стресоустойчивостта (или чувството за кохерентност);
- повишаване на жизнената удовлетвореност;
- увеличаване на позитивните емоции;
- намаляване на негативните емоции;
- повишаване на емоционалното благополучие (щастието);
- повишаване честотата на състоянието на вдъхновение.

Всички получени от нас резултати показват, че 5-6 месечното начално обучение в цялата паневритмия не влошава никой от изследваните множество психични показатели, но оказва значимо по величина и забележително по обхват положително влияние върху психичното състояние и здраве на обучаваните възрастни. Без да изисква много усилия, това обучение подобрява цялостно психичното състояние в желана здравословна посока.

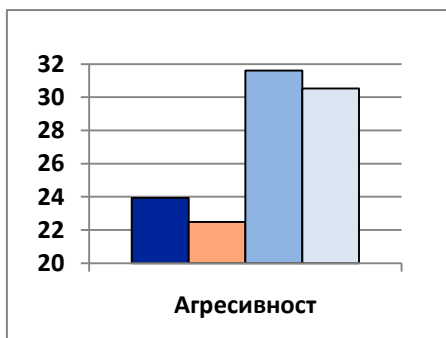


Резултати по психологическите тестове на практикуващите паневритмия (ЕГ2) и тяхната контролна група (КГ2)

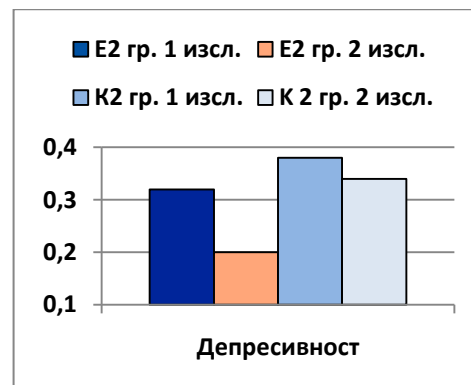
Фигури 32-47 илюстрират средните стойности по психичните показатели на ЕГ2 и КГ2.



Фиг. 32. Средни стойности по тестовете за Ситуативна тревожност, Личностна тревожност и Възприет стрес на ЕГ2 и КГ2. *По-ниският резултат е по-добър.*

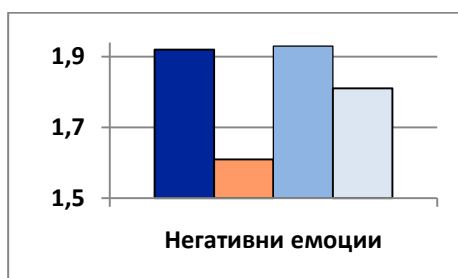


Фиг. 33. Средни стойности по теста за Агресивност на ЕГ2 и КГ2. *По-ниският резултат е по-добър.*

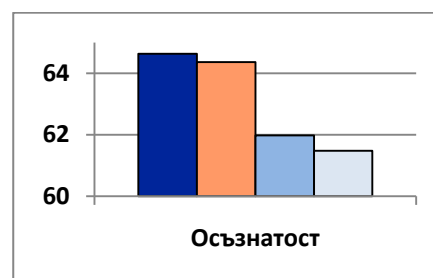


Фиг. 34. Средни стойности по теста за Депресивност на ЕГ2 и КГ2. *По-ниският резултат е по-добър.*

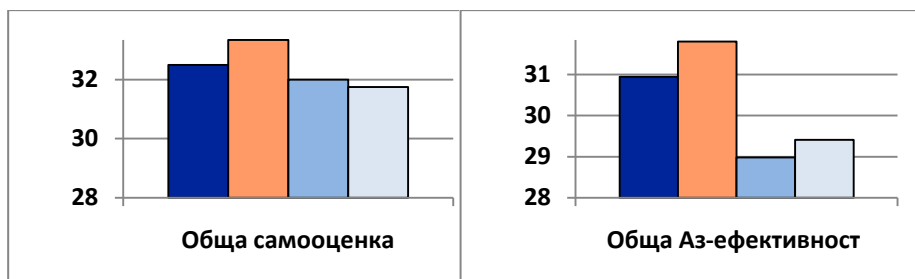
По отношение на *депресивността* трябва да отбележим, че изследваните от нас лица в ЕГ1, ЕГ2, КГ1 и КГ2 не са с клинична *депресивност*. Установихме, че както началното обучение по паневритмия през есенно-зимния сезон, така и практикуването ѝ за един сезон от по-напреднали, намаляват значимо депресивните симптоми.



Фиг. 35. Средни стойности по теста PANAS – негативни емоции на ЕГ2 и КГ2. *По-ниският резултат е по-добър.*

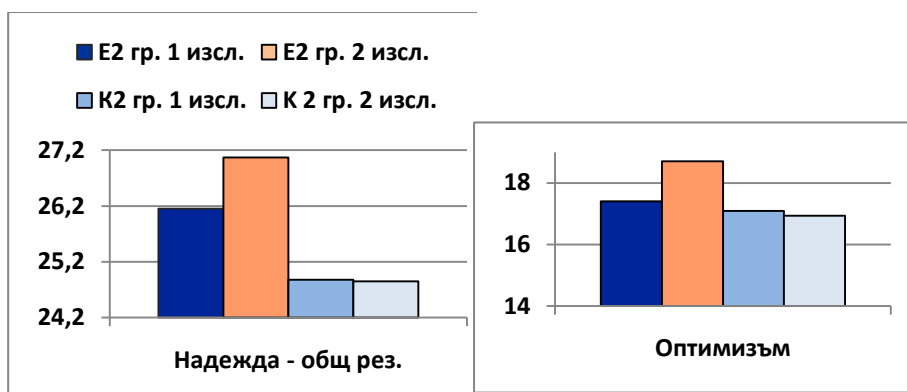


Фиг. 36. Средни стойности по теста за Осъзнатост на ЕГ2 и КГ2. *По-високият резултат е по-добър.*



Фиг.37. Ср. стойност по теста
Обща самооценка на ЕГ2 и КГ2.
По-високият резултат е по-
добър.

Фиг.38. Средни стойности по теста
GSE на ЕГ2 и КГ2. По-високият
резултат е по-добър.

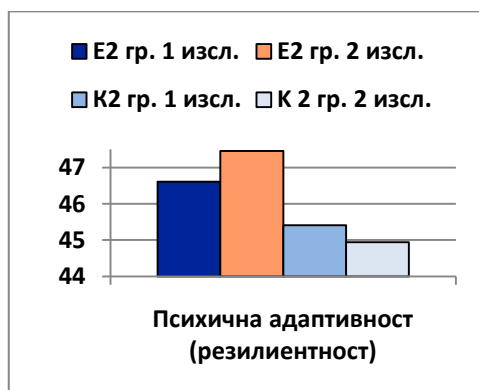


Фиг. 39. Средни стойности на
показат. Надежда на ЕГ2 и КГ2.
По-високият резултат е по-добър.

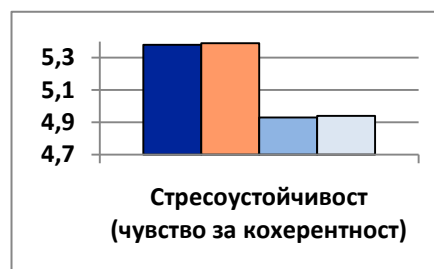
Фиг. 40. Средни стойности по
теста за Оптимизъм на ЕГ2 и КГ2.
По-високият резултат е по-добър.

Значимото повишаване на *надеждата* от начално обучение и от практикуване на паневритмия води не само до подобро психично състояние, но също така допринася за намаляване на риска от ИБС, рак и смърт при занимаващите се с паневритмия.

Изпитваният *оптимизъм* влияе на психичното и на физическото здраве. Оптимизмът се асоциира с намален риск от исхемична болест на сърцето и с намален риск от смърт, причинена от сърдечно-съдов проблем. Така повишаването на *оптимизма* като личностна черта в резултат на занятията с паневритмия води до повишаване нивото на психичното и физическото здраве на практикуващите.



Фиг. 41. Средни стойности по теста за
Психична адаптивност на ЕГ2 и КГ2.
По-високият резултат е по-добър.

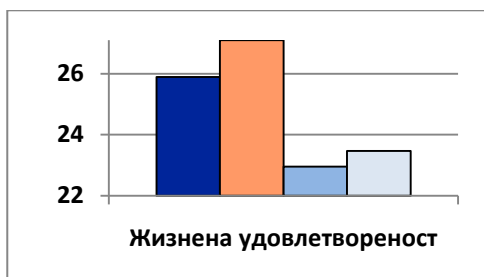


Фиг. 42. Средни стойности по теста
за Стресоустойчивост (SOC) на ЕГ2
и КГ2. По-високият резултат е по-
добър.

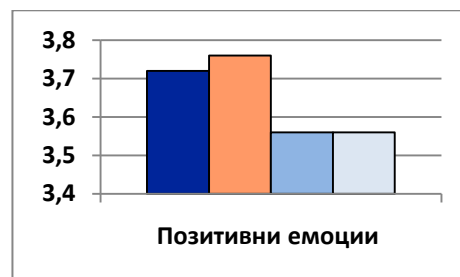
За първи път терминът „*резилиентност*“ в психологията е използван от Д. Блок в по-широкото му значение на „находчивост, адаптивност, ангажираност със света“. В психологията „*resilience*“ започва да се употребява в смисъл на способност за бързо възстановяване след психотравма или криза.

Съдържанието на въпросите в теста за его-резилиентност ER89 (използван от нас) подсказва, че индивид с висока резилиентност живее с енергия и увлечение, любознателен е и е отворен към нови опитности, възстановява се веднага от стресиращи преживявания, не таи гняв, внимателен е към себе си и към другите, харесва околните и е щедър към тях (Block & Kremen, 1996).

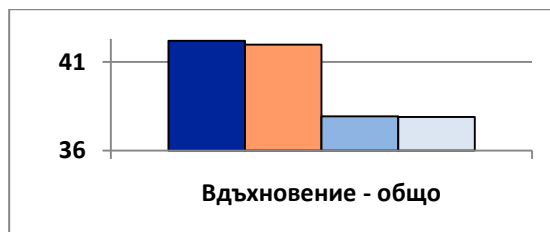
Получените от нас резултати показват, че както началното обучение по паневритмия, така и практикуването ѝ за един сезон повишават значимо *психичната адаптивност* (его-резилиентност) на занимаващите се, т.е. повишават интереса им към живота и увеличават способността им за успешна адаптация въпреки сериозните предизвикателства или заплахи на средата.



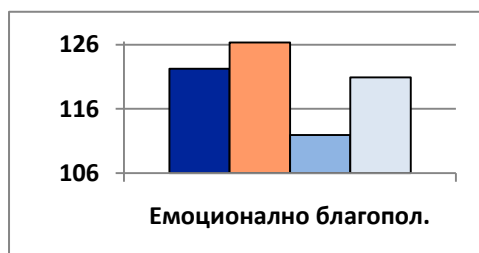
Фиг. 43. Средни стойности на ЕГ2 и КГ2 по теста Жизнена удовлетвореност. *По-високият резултат е по-добър.*



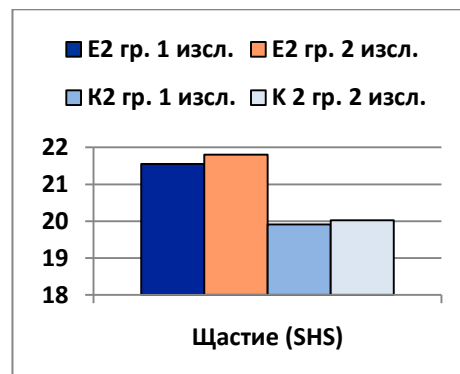
Фиг. 44. Средни стойности за показател Позитивни емоции (PANAS) на ЕГ2 и КГ2. *По-високият резултат е по-добър.*



Фиг. 45. Средни стойности за показателя Вдъхновение на ЕГ2 и КГ2. *По-високият резултат е по-добър.*



Фиг. 46. Средни стойности по теста за Емоционално благополучие на ЕГ2 и КГ2. *По-високият резултат е по-добър.*



Фиг. 47. Средни стойности по теста за Щастие на ЕГ2 и КГ2. *По-високият резултат е по-добър.*

Обобщение на резултатите от психологическите тестове на практикуващите паневритмия (ЕГ2) и тяхната контролна група (КГ2)

В началото на изследването КГ2 и ЕГ2 не се различават значимо по част от изследваните показатели. По останалите психологически показатели двете групи имат достоверна разлика помежду си още на първото изследване, като във всички тези случаи практикуващите паневритмия имат по-добър резултат в сравнение с КГ2. По време на изследването ЕГ2 поддържа по-добро ниво (в сравнение с КГ2) на изследваните показатели или ги подобрява статистически значимо. Единствените тестове, по които ЕГ2 няма достоверна разлика и на двете изследвания с КГ2, нито значима промяна, са тестовите осъзнатост в ежедневието и емоционално благополучие (FEQ). Въпреки последното лица от ЕГ2 имат на второ изследване значимо по-високо ниво на позитивните емоции в сравнение с КГ2, поддържат по-висок от нея резултат по теста за щастие и по време на паневритмичния сезон значимо намаляват негативните им емоции, което сочи добро ниво на емоционалното им благополучие.

КГ2 няма никакви достоверни промени по всички направени психологически изследвания, с изключение на едно – подобрение в емоционалното благополучие, което вероятно има връзка със сезона на изследването.

Практикуващите отдавна паневритмия в сравнение с КГ2 се отличават още при първото изследване със значимо по-добро ниво на развитие по редица психични показатели, а именно:

- по-ниска ситуативна тревожност;
- по-ниска агресивност;
- по-висока обща Аз-ефективност;
- по-висок резултат по показателя Надежда;
- по-висока стресоустойчивост (чувство за кохерентност);
- по-висока жизнена удовлетвореност;
- по-високо ниво на позитивни емоции;
- по-висок резултат за вдъхновение;
- по-високо ниво на чувството на щастие.

Вследствие на заниманията си с паневритмия за един сезон (при занимания средно над един път седмично) практикуващите по-отдавна паневритмия показват следните статистически значими изменения:

- намаляване на личностната тревожност;
- намаляване на нивото на възприет стрес;
- намаляване на депресивните симптоми;
- повишаване на общата самооценка;
- повишаване на общата Аз-ефективност;
- повишаване на надеждата;
- намаляване на песимизма;
- увеличаване на оптимизма;
- увеличаване на психичната адаптивност (резилиентност);
- повишаване на жизнената удовлетвореност;
- намаляване на негативните емоции.

С последните резултати установяваме, че дори при по-отдавна практикуващите паневритмия се наблюдават подобрения на ред психични показатели в резултат на занимания през един сезон.

Трябва да отбележим, че след всеки сезон паневритмия има 6 месеца, през които тя не се изпълнява. Може да се предположи, че по време на тази почивка някои от

психичните показатели имат тенденция към понижаване на благоприятните резултати, които са постигнати в края на сезона. Вероятно други психични показатели, които са по-стабилни и по-развити, се задържат през есента и през зимния сезон на по-високо ниво и така при тях се получава ефект на натрупване в течение на годините практика. За изясняването на тези въпроси са нужни по-нататъшни изследвания.



Обобщение на резултатите от психологическите тестове

Началното обучение по паневритмия редуцира ситуативната и личностната тревожност. При напредналите практикуващи преди и по време на един паневритмичен сезон се поддържа по-ниско ниво на ситуативна тревожност в сравнение с контролната им група.

Както началното обучение, така и практикуването на паневритмия за един сезон намаляват личностната тревожност, възприетия стрес и депресивността на изследваните възрастни. Тези резултати сочат значимо намаляване величините на тези психологични конструкти, отразяващи значими негативни психични състояния и качества.

Заслужава повече внимание фактът, че главно поради особеностите на самата паневритмия, и допълнително, благодарение на характеристиките на проследяваните от нас начално обучение и практикуване на паневритмия се наблюдава значимо влияние в посока на редуциране на депресивните симптоми. Началното обучение по паневритмия съчетава поне пет метода, за които е установено, че поотделно повлияват ефективно депресивните симптоми: отвлечане на вниманието, физически упражнения, приятни занимания, музика и пеене. А при заниманията с паневритмия на открито сред природата (при ЕГ2) се добавя още един доказан благоприятен при депресивност фактор – отрицателна йонизация на въздуха и така се съчетават поне шест поотделно доказани метода за намаляване на депресивността. От друга страна както началното обучение по паневритмия, така и практикуването на паневритмия за един сезон засилват значимо три доказани протективни фактора (общата самооценка, Аз-ефективността, стресоустойчивостта), което допълнително съдейства за профилактиката на депресивността.

Тези факти са от изключителна важност, като се има предвид, че:

- депресивното разстройство е най-често срещаният здравословен проблем сред гражданите на много страни, членки на Европейската общност (WHO Europe, 2008);
- в световен мащаб още през 2000 г. депресивността е била главна причина за инвалидност, за измерена според годините живот неспособност (ограничения от болестта) (WHO, 2012);
- в момента депресивността е на второ място като причина за години загубен от заболяване живот (DALYs) при мъжете и жените на възраст 15-44 г. (WHO, 2012);

- в Европа един от всеки 10 души има психично заболяване, а в България един на 5 души има психично заболяване, като най-често това е депресивността (НЦООЗ, 2011).

В този смисъл както обучението, така и практикуването на паневритмия, които са групови, финансово неангажиращи и намаляващи депресивните симптоми при лица с ниско ниво на депресивност, са адекватни на съвременните нужди и може да се посочат като много добра алтернатива на другите ФА, практикувани с цел профилактика на депресивността.

Установихме, че началното обучение по паневритмия за 5-6 месеца намалява агресивността при обучаваните възрастни. Практикуващите по-отдавна паневритмия имат на изходното изследване значимо по-ниско ниво на агресивност в сравнение с контролната си група и го поддържат по време на изследването. В контекста на състоянието на съвременното българско общество, живеещо в условия на икономическа и духовна криза, която води до повишаване на отчуждението и на агресивното поведение, намаляването на агресивността от едно шестмесечно обучение по паневритмия и поддържането на ниско ниво на агресивност при практикуващите по-отдавна паневритмия са важни положителни резултати за отделната личност и за обществото.

Както началното обучение по паневритмия, така и практикуването ѝ за един сезон водят до повишаване на: общата самооценка, общата Аз-ефективност, надеждата и диспозиционния оптимизъм. Тези резултати сочат значителна положителна промяна в психичното състояние на личността и по-конкретно в подструктурата „активност на личността“.

Четири резултата от нашето изследване недвусмислено показват повишаване устойчивостта на стрес при обучаваните по паневритмия. Това са: намаляването на възприетия стрес, увеличаването на копинг-ефективността (общата Аз-ефективност), на психичната резилентност и на чувството за кохерентност. При напредналите практикуващи наблюдаваните промени по тези четири показателя в резултат на един сезон занимания с паневритмия са идентични с тези при обучаваните, с единствената разлика, че при напредналите чувството за кохерентност още при първото изследване е значимо по-високо в сравнение с КГ2 и се поддържа на това високо ниво по време на изследването. Следователно, както участие в курс за начинаещи по паневритмия, така и практикуването ѝ един сезон повишават толерантността и устойчивостта спрямо стрес. Това е особено значим резултат, като се има предвид колко често срещан и значим за здравето е стресът (по-точно дистресът) в живота на съвременния човек. Благодарение на повишената си устойчивост на стрес занимаващите се с паневритмия са в състояние да посрещнат по-успешно трудностите, които срещат, и да съхранят по-добре психичното и физическото си здраве, въпреки стресиращите изпитания на живота.

Има голямо разнообразие в дефинициите за психичното благополучие (Ганева, 2010). Заниманията с паневритмия подобряват множество психични показатели, включително и такива, посочвани като отразяващи психичното благополучие на личността като: емоционалното благополучие (наличието на много повече позитивни емоции, отколкото негативни), жизнената удовлетвореност, виталността, самооценката, оптимизма и резилентността (психичната адаптивност), позитивното функциониране и чувството за щастие (Michaelson et al., 2009, Cohn et al., 2009).

Изследването от нас начално обучение по паневритмия намалява негативните и повишава позитивните емоции, честотата на моментите на вдъхновение, емоционалното благополучие и жизнената удовлетвореност на обучаваните. При по-отдавна практикуващите през един сезон паневритмия се намаляват негативните

емоции, поддържа се по-високо ниво на чувството за вдъхновение и се повишават чувството за щастие и жизнената удовлетвореност. Това се съпътства както при обучаваните, така и при практикуващите паневритмия от повишаване на виталността (резултат от теста SF-36), самооценката, оптимизма и резилиентността. Следователно заниманията с паневритмия всеотранно повишават психичното благополучие на личността.

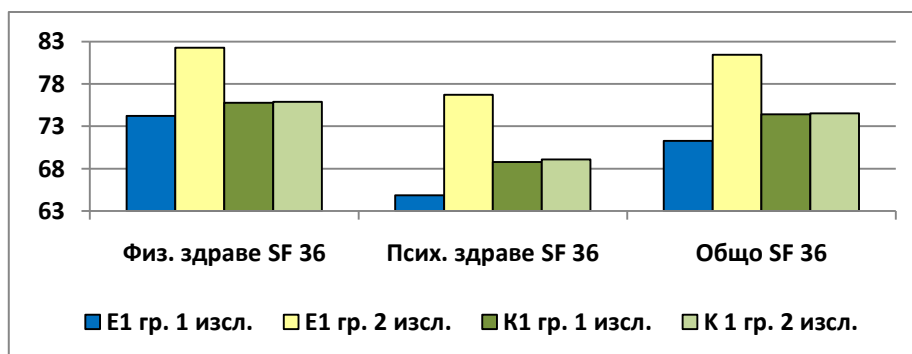
Резултати от теста за физическа активност (ФА)

Чрез модифицирания тест на Бейк (Pols et al., 1995) констатирахме изходното ниво на ФА на изследваните групи и го проследихме по време на изследването. Установихме, че обучаваните по паневритмия и тяхната контролна група нямат значима разлика в изходното си ниво на ФА. Второто изследване показва, че освен проведеното обучение по паневритмия няма друга разлика в общия резултат за нивото на ФА между ЕГ1 и КГ1.

ЕГ2 няма значими промени в нивото на общата си ФА по време на изследването, което показва, че практикуващите паневритмия не са включвали значими нови физически активности през този период, освен паневритмията.

Резултати от теста за качество на живот, дължащо се на здравето (SF-36)

Статистическите резултати по обобщаващите скали на SF-36 на ЕГ1 и КГ1 са онагледени със средните стойности по групи на фиг. 48.



Фиг. 48. Средни стойности по обобщаващите скали за субективно здраве от теста SF-36 на ЕГ1 и КГ1. *По-високият резултат е по-добър.*

Началното обучение по паневритмия е подобрило качеството на живота, дължащо се на здравето като е оказало значимо положително влияние както на физическото, така и на психичното състояние, но относително по-силно е въздействието му върху психиката на обучаваните.

Напредналите практикуващи паневритмия (ЕГ2), които имат над две занимания седмично подобряват значимо своя Общ резултат на теста SF-36, т.е. подобряват качеството на живота си, дължащо се на здравето.

ИЗВОДИ ОТ СОБСТВЕНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

I. Изводи относно началното обучение по паневритмия при възрастни:

1. Началното обучение по паневритмия при възрастни **подобрява статичната равновесна устойчивост, динамичното равновесие и общата подвижност.**

2. Началното обучение по паневритмия при възрастни **подобрява силовата издръжливост** – статичната силова издръжливост на мускулите абдуктори в раменните стави и динамичната силова издръжливост на мускулите флексори в глезенните стави.

3. Началното обучение по паневритмия при възрастни лица **намалява изразеността на редица негативни психични състояния и свойства:** намаляват значимо негативните емоции, ситуативната и личностната тревожност, възприетият стрес, агресивността, депресивните симптоми.

4. Началното обучение по паневритмия при възрастни лица **засилва изразеността на редица позитивни психични състояния и качества:** увеличава се значимо равнището на позитивните емоции, емоционалното благополучие, повишава се честотата на вдъхновението, засилва се осъзнатостта (внимателността), повишават се общата самооценка (т.е., самочувствието на личността), общата Аз-ефективност (умението за справяне с проблеми и трудности в живота), надеждата, оптимизмът, психичната адаптивност, стресоустойчивостта и жизнената удовлетвореност. Получените резултати свидетелстват, че благодарение на началното обучение по паневритмия обучаваните по-лесно се адаптират към различните ситуации в живота, по-лесно постигат целите си и се справят с проблемите и задълженията си, в живота им има повече смисъл и вдъхновение, те се чувстват по-ценни като личности и в крайна сметка – по-щастливи и по-удовлетворени от себе си и от живота, който водят.

5. Началното обучение по паневритмия при възрастни **подобрява качеството на живота, дължащо се на здравето**, като намалява ролевите ограничения, причинени от физически и емоционални проблеми, намалява усещането на телесна болка, повишава емоционалното благополучие и виталността, общото здраве, подобрява социалното функциониране и работоспособността. Така началното обучение по паневритмия влияе значимо както на физическия, така и на психичния компонент на субективното здраве, като по-силно е въздействието му върху психиката. Подобреното качество на живот в резултат на обучението по паневритмия се изразява в по-добра работоспособност, по-голяма свобода и ефективност в осъществяването на физическите, психичните и социалните дейности.



II. Изводи относно възрастните, практикували паневритмия за продължителен период от време:

1. При възрастни лица, занимавали се по-продължително с паневритмия, практикуването ѝ за един сезон (6 месеца) **подобрява статичната равновесна устойчивост и динамичното равновесие.**

2. При възрастни лица, занимавали се по-продължително с паневритмия, практикуването ѝ за един сезон (6 месеца) **подобрява силовата издръжливост** – статичната силова издръжливост на мускулите абдуктори в раменните стави и динамичната силова издръжливост на мускулите флексори в глезенните стави.

3. **Възрастните, практикували паневритмия за по-продължителен период от време, се отличават още при първото изследване със значително по-ниско ниво на агресивност и на ситуативна тревожност** в сравнение с контролната група, **както и с по-високи:** обща Аз-ефективност (умение за справяне с проблеми и трудности в живота); надежда; стресоустойчивост; вдъхновение; щастие; жизнена удовлетвореност; а също и по-добро качество на живота, дължащо се на здравето. За постигането и задържането на тези по-добри психични показатели при дългогодишно практикуващите допринася системното занимание с паневритмия.

4. При възрастни лица, занимавали се по-продължително с паневритмия, практикуването ѝ за един сезон (6 месеца) **намалява изразеността на редица негативни психични състояния и свойства:** редуцират се личностната тревожност, нивото на възприет стрес, депресивните симптоми, негативните очаквания (песимизмът) и негативните емоции.

5. При възрастни лица, занимавали се по-продължително с паневритмия, практикуването ѝ за един сезон (6 месеца) **засилва изразеността на редица позитивни психични състояния и качества:** надежда, оптимизъм, психична адаптивност, обща самооценка (т.е., самочувствието на личността), обща Аз-ефективност (умението за справяне с проблеми и трудности в живота) и жизнена удовлетвореност. Следователно дългогодишно практикуващите паневритмия извличат значителна психична полза от поддържането на своята практика по паневритмия.

6. **Надеждата, общата Аз-ефективност и жизнената удовлетвореност при продължително практикуващите паневритмия не само са на значително по-високо равнище** в сравнение с контролната група, **но и се повишават по време на паневритмичния сезон,** осигурявайки по такъв начин значителни психологически ресурси за целеполагане и целепостигане, справяне с проблемите и затрудненията, резултирайки във висока удовлетвореност от себе си и от собствения живот.

7. **Практикуващите паневритмия над два пъти седмично подобряват значимо своето качество на живот, свързано със здравето.** Така те забавят остаряването и се поддържат в добро психофизическо състояние и повишена работоспособност.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Паневритмията за здрави лица в млада и средна възраст е аеробна двигателна активност с ниска до умерена интензивност, която оказва цялостно и значително положително влияние върху множество компоненти на психофизическото състояние.

Началното обучение по паневритмия и практикуването ѝ за един сезон подобряват равновесните способности и така подобряват походката, общата подвижност и стабилността при стоеж и движение на практикуващите. Началното обучение по паневритмия и практикуването ѝ за един сезон повишават силовата издръжливост на два вида важни групи мускули на горните и на долните крайници. Към свързаните с физическата функция резултати от началното обучение по паневритмия се включват и намаляването на болковите оплаквания и ограниченията, причинени от физически проблеми при обучаваните.

Обучението по паневритмия и практикуването ѝ оказват значително по сила и по обхват въздействие на психичното състояние, като променят в положителна посока множество изследвани от нас психологически показатели. Фактът, че заниманията с паневритмия редуцират стреса и повишават устойчивостта спрямо него, е от съществено значение поради широкото разпространение на стреса в съвременното общество и поради неговото значимо влияние върху психофизическото здраве. Трябва да отбележим също, че както началното обучение по паневритмия, така и практикуването ѝ за един сезон намаляват депресивните симптоми, което е от изключителна важност, като се има предвид широкото разпространение и значимото влияние на депресивността върху живота на съвременния човек, както и прогнозите (WHO, 2012) за увеличаване на това страдание в периода до 2020 г. Не на последно място заслужава специално внимание и фактът, че обучението по паневритмия намалява агресивността дори при възрастни лица, което е много важно в съвременната ситуация на проблематична агресивност, призната за проблем още от детската възраст и отразяваща кризата на цялото общество. Така паневритмията осигурява значителни психофизически ресурси за по-висока работоспособност, по-добро физическо и психично здраве и благополучие.

Според нас това силно положително въздействие на една физическа активност, която не изисква високи нива на натоварване и много усилия, се дължи на множеството синхронно влияещи фактори в паневритмията, чийто ефект не само се сумира, но и се подсилва от едновременното им прилагане. Едновременното въздействие на движение, музика, пеене, слово, концентрация на мисълта, светогледни идеи, групово синхронно практикуване по двойки с изпълнение на сложни общи геометрични фигури, както и многостранното въздействие на естествената природна среда, са забележително добре намерена комбинация от автора на паневритмията. **По отношение на съчетаването на изброените компоненти на въздействие в цялостна и широко достъпна система от упражнения, паневритмията е уникална** и на нас не ни е известен неин аналог в световната практика на спорта и на другите физически активности за свободното време.

Паневритмията е двигателна активност за свободното време, която съчетава грижата както за физическото състояние на човека, така и за неговите духовни потребности. Паневритмията е не само гимнастика, тя е също общуване с красотата на природата, сближаване с музиката и поезията, средство за разширяване на социалните контакти и умения, път за себеизразяване и себепознание, както и философия, която учи човека да уважава и обича живота и да се превърне в творец на своята съдба. Смятаме, че ценностната система, вложена във философията на паневритмията

изразява висшите общочовешки ценности: любовта, знанието, свободата, справедливостта и добродетелите (милосърдие, щедрост, търпение, чистота, благоразумие, великодушие, толерантност и т.н.), които правят живота на човека смислен, пълноценен и красив.

Заниманията с паневритмия подобряват физическото, психичното и социалното благополучие на практикуващите, които са трите компонента, разпознати за формиращи здравето като явление (WHO, 1948). Така чрез паневритмията по един приятен, широкодостъпен и ефективен начин се постига подобряване и поддържане на физическото състояние, психичното здраве и благополучие, социалното функциониране и качеството на живот.

Важно е също, че заниманията с паневритмия са приятни, достъпни и привлекателни за лица в широк възрастов, функционално-здравен и социално-икономически диапазон. Така практикуването на паневритмия е възможно широко да се прилага с цел **поддържане на здравето, профилактика на редица социалнозначими заболявания и подобряване качеството на живот.**

Фактът, че практикуването на паневритмия има минимални или никакви допълнителни финансови изисквания към практикуващите, я прави изключително **подходяща за поддържане и подобряване на психофизическото здраве при широк кръг от населението дори в страни с недобро финансово състояние**, в които личните и държавни финансови ресурси за профилактика чрез достъп до спортни съоръжения, екипировка и здравни грижи, са ограничени.

Споделяме мнението, че паневритмията представлява ценна част от българското духовно-културно наследство и нейното добро познаване и приложение може да допринесе както за ефективно поддържане на по-добро здраве, така и за обогатяване на неповторимия и положителен облик на България пред света.

Надяваме се настоящата монография, която осветлява от научна гледна точка въздействието на заниманията с паневритмия, да съдейства за по-доброто ѝ познаване и да събуди интерес в още по-широк кръг от научната общност, като бъде стимул за следващи изследвания на тази уникална българска двигателна активност.



Празнична паневритмия на платото до езерото „Бъбрека” в Рила планина
(снимка Тошко Мартинов)

Настоящият текст представлява резюме на книгата на Людмила Червенкова „Паневритмия, здраве и благополучие. Един български модел за двигателна активност”, издадена през 2013 г. в София от Университетско издателство „Св. Климент Охридски”. Резюмето е направено от автора.

Книгата е посветена на актуален и много значим за българската социално-педагогическа и здравеопазна практика проблем.

Доц. д-р Николина Колева

Представената монография е с много научни, информационни и практически достоинства и несъмнено ще има своята позитивна рефлексия сред широките професионални слоеве и съответен обществен резонанс.

Доц. д-р Вержиния Боянова

ЛЮДМИЛА ЧЕРВЕНКОВА е кинезитерапевт, преподавател в катедра „Кинезитерапия и рехабилитация” в Националната спортна академия „Васил Левски”, доктор (професионално направление „Обществено здраве”). Има дългогодишен опит в областта на кинезитерапията в педиатрията, при вътрешни болести и в гериатрията. През 2000 г. завършва първия курс за преподаватели по паневритмия към СДК на НСА „В. Левски” и има 12-годишен преподавателски и изследователски опит в сферата на паневритмията. Допълнителната професионална квалификация в областта на двигателното обучение ѝ дава възможност да интегрира кинезитерапевтичните и педагогическите подходи в изучаването на различни двигателни практики и да участва в подготовката на преподаватели по паневритмия.

Книгата „Паневритмия, здраве и благополучие. Един български модел за двигателна активност” може да бъде

1) **намерена** в следните библиотеки:

- Столична библиотека (гр. София) и в централните библиотеки на градовете: Бургас, Варна, Велико Търново, Видин, Враца, Перник, Плевен, Пловдив, Разград, Стара Загора, Хасково, Шумен и др.

- Университетски библиотеки: СУ „Св. Климент Охридски”, НСА „В. Левски”, Русенски университет "Ангел Кънчев", Медицински факултет на Тракийски университет, МУ Пловдив, Медицински колеж към МУ Варна, Шуменски университет и др.

2) **закупена** в София от книжарницата на Университетско издателство „Св. Климент Охридски” в СУ или от интернет-книжарници.



Всички авторски права са запазени!

Настоящото резюме се разпространява свободно в електронен вид!

Разрешено е публикуването единствено на целия файл в електронен вид без каквито и да е промени!

Каквато и да е част от текста може да бъде публикувана в други издания само с изричното писмено съгласие на автора. Цитирането е разрешено с коректно посочване на източника и автора.

София, 2014 г.