

ПЪТЕВОДИТЕЛ ЗА ИЗУЧАВАНЕ ПАНЕВРИТМИЯТА НА ПЕТЪР ДЪНОВ

Д-Р АНТОАНЕТА ЯНКОВА, ИНЖ.КРАСИМИРА ЛАМБОВА

Учебно помагало, Първо българско издание

© Институт за изследване и прилагане на Паневритмията, 2013

ISBN- 978-954-90922-7-1

ПАНЕВРИТМИЯТА НЕ Е РИТУАЛ

/вместо Въведение/

През 1922 год. Петър Дънов (Беинса Дуно) открива духовно - приложна школа. През периода 1927 - 1933 год. той създава „Нови гимнастически музикални упражнения”. Те съдържат упражнения за „акумулиране и използване на енергиите от природата”, „хармонично ходене”, „положителни движения в природата”. В 1934 год. Петър Дънов поставя името „Паневритмия” на завършена групата от упражнения (първата и третата част). А втората част от Паневритмията дава в 1941 год.

Авторът определя Паневритмията като: „наука, която регулира физическите, духовните и умствените функции на човека и е съчетание на човешките мисли, чувства и действия”, „разумна обмяна със силите на живата природа”.

Модерна, съвременна философия за живота

С Паневритмията Петър Дънов дава цялостен модел на живот, който се определя от понятия като „осъзнато поведение”, „единство и хармония на външното и вътрешното”. Чрез Паневритмията в процеса на разумното осъзнаване на взаимодействието с природата човекът развива физическите и интелектуалните си функции, като се хармонизира със своето духовно начало.

За първи път Паневритмията създава възможност хора от различни възрасти да участват в организиран, единен групов процес, като танцуват и пеят заедно. Изпълнява се сред природата и синергетически съчетава музикалния тон и формата на движението, цвят и число, образ и идеи.

Всяко упражнение е психо - физически акт.

Текстът разкрива съдържанието на движението, явява се средство, с помощта на което се осъществява рефлексията (осъзнаването) на действията.

По време на Паневритмията едновременно се активизират когнитивните, асоциативните, емоционалните, сензорните и двигателните функции. С насочването на вниманието към вътрешното състояние и взаимодействието с партньора се формира устойчиво положително емоционално състояние в групата.

Паневритмията се изпълнява в кръг, което позволява включването на неограничен брой участници, построени в система от синхронни движения.

Упражненията се изпълняват по двойки, като се спазва единството на мъжкия и женския принцип.

В кръга участниците са равнопоставени. Осигуреното за всеки лично пространство му позволява творчески да прояви индивидуалните способности на своята личност. Затова Паневритмията е хармоничен синтез от развиващи се индивидуалности, които съвместно работят и си сътрудничат на принципа „Аз печеля - всички печелят“.

Петър Дънов по уникален начин успява да създаде в Паневритмията хармонична среда за индивидуалното личностно развитие на отделния човек като част от неделимото цяло. В кръга индивидуалностите се изявяват в изграждането на цялото. Затова при изпълнението на Паневритмията процесът е двупосочен. Изграждането и хармонирането на Цялото е в зависимост от качествата и уменията на отделната личност (индивидуалност), които не могат да се развият, реализират без участието и подкрепата на Цялото. Двата процеса са взаимосвързани. Това определя и ефекта, резултата – хармониране и оздравяване.

Паневритмията изгражда морал и вътрешни критерии, като предлага модел на поведение и общуване. Така се формира ново социално съзнание.

В Паневритмията Петър Дънов по уникален начин обхваща четирите важни измерения на човешкото съществуване: физическото, социалното, психологическото и духовното.

В процеса на осъзнаване на красотата на природата и на човека се променя отношението, изпитва се чувството на любов и на хармония с Вселената. Затова Паневритмията е система от ценности и морални нагласи, които позволяват формирането на екологичен подход към света и към човека.

Следователно Паневритмията допринася за хармоничното развитие на човека и обществото, което е принос към Европейската култура.

„Институтът за изследване и прилагане на Паневритмията“ през последните 12 години изучава и научно изследва възможностите на Паневритмията за подобряване здравето на по - възрастните и за цялостното развитие на децата.

Резултатите, подкрепени от емпирични изследвания, показват достоверно подобрене в целия спектър на умствените и физическите функции и цялостно хармонизиране на личността.

Исторически предпоставки за изследването на Паневритмията

Експерименталната работа на Института е продължение на експеримента, който Петър Дънов провежда през 1942 - 1943 год. за въвеждане на Паневритмията в образованието. Обучавани са ученици от начално училище в София и 60 учители по физическо възпитание, като не е заложено изискването участниците да познават учението и философията на Автора, което осигурява свободен достъп до Паневритмията.

Днес, за достоверност на резултатите при научното изследване само на Паневритмията, обучението в училищата и детските градини се провежда от опитни педагози, които не са запознати с учението на Петър Дънов, но познават

Паневритмията в детайли. А децата, включени в обучението, не знаят нищо за Автора й, но обичат да играят Паневритмия. В обучението на възрастните не е предвидено запознаването с философията и учението на Петър Дънов.

Създадохме програмата „Здраве чрез движение сред природата” с 4 - ри годишно обучение за усвояване на цялата Паневритмия и очертахме методическата рамка.

При възрастните обучението позволява по - голяма продължителност, тъй като участието се определя от личното им решение и мотивация. Затова проведохме продължителен експеримент (до 9 години), при който се наблюдават едни и същи участници на различна възраст и с различни заболявания.

След задълбочено проучване на всички съществуващи описания на **Паневритмията** открихме, че тя **съдържа точен „Модел на изпълнение”**, който е съобразен със законите на танцуването и на физическото възпитание¹.

Той е изграден върху изискванията на Автора за изпълнението на упражненията: изправена стойка на тялото²; обтегнати крайници³; яснота на движението в рамото⁴, лакътя и китката; прибиране на пръсти на ръката, през опънатото коляно, обтегнатия глезен и пръстите в шпиц; паневритмичната стъпка⁵; движенията на горните крайници в пространството; движението в двойка; движението по кръга и т.н..

¹ „Трябва да се спазват законите на физическото възпитание.” Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.59;

² „Навеждането показва, че имаш два центъра: първо земята и второ слънцето. Навеждаш ли се, всъщност си със земята, центърът на земята има надмощие, затова се образува крива линия. Работата не върви добре. Ще се изправиш като свещ, центърът да е слънцето. Мъдрецът трябва да се изправи.” П.Дънов, Тайни и откровения,1936, лекция;

³ „Някой тури ръцете си отпред отпуснато, това е животинско състояние. Упражненията се играят съсредоточено, с обтегнати крайници, плавно, но не и да играеш балет, да танцуваш...Пръстите на ръцете да не са разперени, а прибрани, ръката да бъде вдигната на 45 градуса и мисълта да е съсредоточена.” - П.Дънов, Тайни и откровения,1936, лекция;

„Когато правите гимнастически и паневритмични упражнения, мускулите и пръстите трябва да бъдат обтегнати. Обтегнете навън пръстите на нозете си. Това е цяла наука- остеология (наука за костната система). Щом направите най - малкото обтягане на костите и мускулите, приижда повече кръв и по този начин се лекуват. С тези упражнения можете да станете господари на цялото тяло, тогава има пластичност в движенията и се движите грациозно.” Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.55;

„Ако държите ръцете си хлабаво във време на упражненията, тогава нямате никакъв контакт със силите на природата. Ръцете трябва да се държат обтегнати.” - „Учителят- Разговори при седемте рилски езера”, С, 1948, стр.165;

⁴ „Когато изправите ръката си нагоре, най-първо движението да бъде напред хоризонтално и после ще я вдигнете нагоре.”

„Ако можете да владеете вашата ръка във всички направления, това показва, че вашата воля е нормална. Иначе имате дефект умствен, сърдечен или волев. Затова ще правите упражненията ден след ден, за да изправите дефектите.”

„Когато вдигнете ръката нагоре, тя да образува 45 градуса ъгъл. Този ъгъл не трябва да бъде по-малък или по-голям. При този ъгъл положението е най-хармонично. Също така и ръката, когато отива назад, наклонът трябва да бъде 45 градуса.” - „Учителят- Разговори при седемте рилски езера”, С, 1948, стр.166;

⁵ „Когато играете Паневритмията, движенията трябва да бъдат нито много бързи, нито много бавни. Ако гимнастическите упражнения се правят бързо, няма полза.” стр.165; „Ритъмът трябва да е правилен. Ще стъпвате на пръсти, а не на пети. Най-първо на пръсти и после на пети. Ако стъпвате на петите си, става сътресение на гръбначния мозък.” - „Учителят- Разговори при седемте рилски езера”, С, 1948, стр. 166;

Очертахме точния „Модел на изпълнение” и дванадесет години го прилагаме при деца и възрастни. Експериментирахме и видяхме как работи всеки елемент и до каква дълбочина достига въздействието на Паневритмията. Научно изследвахме многостранните ѝ възможности. Взаимовръзката между резултатите категорично доказват, че **ПАНЕВРИТМИЯТА Е СИСТЕМА.**⁶

Особености на ефективното обучение по Паневритмия

След 12 години обучение на стотици възрастни и хиляди деца натрупахме достатъчно опит и открихме с какво Паневритмията може да бъде полезна.

В този Пътеводител желаем да споделим наблюденията си и подробно да очертаем „Модела на изпълнение” на движенията от Паневритмията, за да може повече хора да я ползват за подобряване на здравето си.

ОГРОМНИЯТ ПОТЕНЦИАЛ НА ПАНЕВРИТМИЯТА СЕ РЕАЛИЗИРА ЕДИНСТВЕНО ПРИ ТОЧНОТО ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ВСЕКИ ДЕТАЙЛ В УПРАЖНЕНИЯТА.

Обучението по Паневритмия е ОТВОРЕН ПРОЦЕС, в който основната цел е създаването на условия за всеки участник в групата да изгради представата за „Модела на изпълнение” на Паневритмията и да изработи нужните практически умения и критерии, които да му позволят да го приложи в движенията си.

При системна работа с усъвършенстването на упражнението тялото усвоява езика на движенията от Паневритмията. Постепенно тялото се учи да следва Модела независимо от групата и от обстоятелствата.

След като „Модела на изпълнение” стане устойчив, езикът на движенията от Паневритмията вече става език на тялото.

Реализирането на целия процес по усвояване на Паневритмията изисква преподавателят (обучителят) да притежава нужната компетентност, умения и опит.

Наблюденията ни очертават следната закономерност. При системната работа постепенно движенията стават по - леки, по - изящни, по – красиви, въпреки че хората обтягат крайниците си и са по - организирани. Изчезва вдървеността, а се появява пластичността на движенията. За да се постигне този ефект, е нужно време и сериозна работа.

Степента на усвояване, до която може да се достигне при изучаването на упражнението от Паневритмията, зависи от отделния индивид. **СИСТЕМАТА не е елементарна.** Усвояването ѝ при възрастните става за 4 учебни години или 28 месеца.

Какво е нужно да се направи?

1. Всяко движение трябва да бъде точно нанесено в музиката, като се следи текста. Необходимо е самонаблюдение и самоконтрол⁷, съобразяване на движенията с „Модела за изпълнение” на упражнението;

⁶ „В Паневритмията са съединени трите свята и по-хубава система няма. Има ли музика, движение и вътрешен живот, целият човек взема участие.” Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.52;

⁷ „Знаете, че мисълта, чувствата и движението са важни. Мисълта дава форма, направление на нещата, чувството дава съдържанието, а движението е облеклото, без което не може.”

2. В двойката - постигане на неделимото цяло. Съчетаване; синхронизиране с движенията на партньора чрез размера на стъпката; поддържане на разстоянието в двойката и до центъра на кръга;

3. Изграждане на устойчив „Модел на изпълнение“ на движенията;

4. Излъчване на посланието, състоянието, емоцията на текста чрез движенията. Когато движенията са неточни, това влиза в противоречие с посланието на текста. Предварителното обличане на движенията в свободни интерпретации на произволни послания пречи за изграждането на „Модела на изпълнение“ и за реализиране на Паневритмията.

Когато участниците имат изграден „Модел на изпълнение“, в който детайлите са прецизирани, се повишава нивото на екипната, съвместната работа. Тогава е без значение дали участниците са играли заедно, те точно реализират Паневритмията. Само който е усвоил „Модела на изпълнение“, може да изгражда правилен кръг и да сътрудничи на останалите. Не се налага предварителното очертаване на кръга, нужни са само поляна и център.

В правилно описаната окръжност всички двойки са равномерно разпределени (те не са кръг от отделни двойки). Това е важно за Паневритмията, защото тя е колективна работа. Състоянието на индивида и на групата като цяло се отразява на описването на окръжността. Когато в кръга има хора, които водят битки и искат да контролират останалите, Паневритмията не се получава. В кръга всички губят.

Ако участниците се движат като един и се реализира съдържанието, заложено в текстовете, Паневритмията създава състояния, които се запомнят. Получава се общо преживяване, след което участниците вече имат критерии за успешното изпълнение на Паневритмията и съзнателно търсят подобни състояния.

Неприемливо е ученето чрез подражание (следване движенията на друг участник), защото така се блокира реализирането на „Модела на изпълнение“. Самоконтролът, самоосъзнаването и самоприемането не могат да се получат, защото се изключва мисловният процес. Всяко движение в Паневритмията трябва да е съзнателно изпълнено, което изисква добра предварителна подготовка.

„Моделът на изпълнение“ на Паневритмията се изгражда постепенно, с индивидуален ритъм. Има движения, които бързо се усвояват, но има детайли, които

„Когато правите упражненията, няма да мислите кой как ги играе, но ще бъдете вгълбени в това как вие играете. Вашата мисъл трябва да влиза и в ръцете и в краката, навсякъде, във всяка клетка да участва. Мисъл и чувство да участват във всяко движение и да проникват във всяка клетка.”

„Всяко движение, жест, походка, упражнения, които правите, ще наблюдавате и ще правите корекции.”

„Отново казвам: Упражненията да се правят правилно, да не виждаш никого, да не мислиш за никого, да си концентриран.”

„Разучавайте всяко упражнение стъпка по стъпка, да ги усвоите добре, да играете пластично и в никакъв случай отсечено, остро. В резките движения се губи много енергия, те имат друг характер. Ръцете и краката са два противоположни полюса и играят важна роля. Човек, който не знае как да управлява ръцете и краката, малко постижения ще има.” П.Дънов, Тайни и откровения, 1936, лекция;

изискват по - продължителна и съзнателна работа. За да се изгради едно умение, трябва да се проследи кое не се получава (например - контролът върху китката), кое качество не е изработено.

Например: при „ниска адаптивност” се препоръчва - честа смяна на партньорите. При вътрешна неувереност „чувствам се несигурен и не отварям движенията докрай” трябва да се работи повече върху движенията, които носят стабилност и сигурност. С изискването за точност на изпълнението Паневритмията коригира тези състояния. Дисциплината е самоконтрол. Паневритмията е организиран сбор от взаимосвързани правила. Усвояването, надграждането и развиването на уменията е заложено в подреждането на упражненията⁸. Затова различни науки се съчетават в изследването ѝ, което доказва отново, че тя е Система.

С усвояването на движенията, музиката и текста на Паневритмията можеш да внесеш определени неща в себе си. След като ги излъчваш чрез езика на движението, постигаш здраве, спокойствие, разположение, оптимизъм, точна преценка, актуализация „тук и сега”. В Паневритмията умения, качества, състояния, всичко е заложено, но се реализира чрез усилието, вложено в движенията постепенно във времето, защото това е процес. Системното обучение води до трайни резултати. Затова в нашата практика за 2 години се изучава само първата част от 28 упражнения.

Да наблюдаваш себе си; да следиш усещанията от движенията и тяхната промяна в тялото (*критерий за самоуважението е личната грижа за тялото*); да обръщаш внимание на движенията си; да запомняш; да изграждаш умения; да трупаш опит и след като си се самоприел (изградил Телесното Аз) да се усъвършенстваш с обективни критерии (*вътрешният критерий е вътрешната мярка на развитие*); да следиш партньора си; да работиш едновременно за себе си и за групата. Това е Паневритмията.

Само с насочване на вниманието към собственото развитие се достига до реална промяна. Успяващият човек се стреми да развива себе си, а не да променя другите. Когато липсва желание за самоконтрол, няма стремеж за полагане на усилия (характерно за консуматорското поведение), тогава се прибягва към промяна на правилата и претенции към околните, т.е. вниманието е насочено навън⁹.

Паневритмията прави всеки изпълнител активен участник в процесите, изгражда активна позиция.

Колкото по - съзнателно се работи в индивидуален план, толкова по - дълго във времето се запазва състоянието на здраве след играта на Паневритмия.

Когато съзнателно се изгради устойчив „Модел на изпълнение на Паневритмията”, тогава започва усвояване на съдържанието в текста и формирането

⁸ „Ако не сте съсредоточени при всяко движение, няма смисъл; всяко едно движение определя следващото, те са свързани.” Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.53;

⁹ „Не е лошо желанието на човека да е пръв, но пръв по разбиране. Пръв по светла мисъл, пръв по хубаво чувство, по правилни и красиви движения. Всичко, което вършиш, да е красиво и ти да се радваш, и околните да се радват.” П.Дънов, Тайни и откровения, 1936, лекция;

на устойчиво емоционално (вътрешно) състояние. Това не може да се постигне без изработване на съзнателен контрол върху детайлите, защото свободните интерпретации създават илюзорни състояния и се размива границата между реалност и фантазия.

Синхронизираните движения на горните и долните крайници е критерий за вътрешната устойчивост и изработената физическа готовност, която позволява да се реализира във времето и психическата готовност. Синхронното изпълнение на упражненията се получава чрез личната реализация. Системата Паневритмия се грижи не само за психологическия комфорт, но още за лесната адаптивност, повишената работоспособност и физическата стабилност. Затова жените над 70 год., с които работим, издържат двучасово натоварване без почивки.

Терапевтичното въздействие на Паневритмията

По време на продължителния процес на усвояване Паневритмията действа корекционно и терапевтично. Всеки човек има своята индивидуална характеристика, която се отразява на езика на движения му. Ако движенията се подчинят на определени правила, тогава е възможна телесна терапия.

В Паневритмията телесната терапия е щадяща, свързана е с положителни емоции, усещания и преживявания. Затова участниците се чувстват приятно и неусетно минават 1 час и половина (толкова трае цялата Паневритмия).

От дългогодишните си наблюдения можем да посочим, че във физически план най - напред се променя стойката, телодържанието. Постепенно се наблюдава изправянето на гърба. С усвояването на паневритмичната стъпка се променя походката.

С обтягането на крайниците започва активацията на мускулите. Първи се стягат седалищните мускули и мускулите на долните крайници. Трицепсът (от вътрешната страна на мишницата) последен се активира, тъй като при упр. „Примирение“, „Отваряне“, „Освобождение“, „Пляскане“ трудно се усвоява разделянето на движението на отделни фази - движение от рамо, последвано от движение в лакътя и обратно. Последователното задвижване на лакътна и раменна става допринася за възстановяване на еластичността на трицепса в мишницата и на трапецовидните мускули в зоната на лопатките (на гърба).

През последните години все по - често се срещат хора с „повдигнати рамене“. Това е стресовата реакция на тялото. При хронични стресови състояния трапецовидните мускули на гърба са постоянно напрегнати.

С нарастването на психическото напрежение тялото реагира, като стяга мускулите, но при това се нарушава устойчивостта. Натрупването на стреса се отразява и върху ставите. Ограничава се движението им.

В първите 10 упражнения е предвидено чрез последователната работа в отделните стави на горните крайници (отварящите встрани и затварящите към тялото движения), подкрепени от добра организация на долните крайници в паневритмичната

стъпка, да започне освобождаване на ставите и на всички групи мускули. Постепенно в резултат от съгласуваната работа на горните и долните крайници се усеща разтоварването на мускулите по гърба, дори се раздвижват малките мускули по гръбначния стълб¹⁰. Освобождава се напрежението в трапецовидните мускули и постепенно раменете се свалят. От друга страна, прибирането на корема и стягането на седалищните мускули създават организация за справяне на тялото, подпомагат устойчивостта му и способстват за намаляване на напрежението.

Тази технология съзнателно може да се използва за предотвратяване натрупването на напрежение при възникването на нови стресови ситуации.

При системното обучение постепенно тялото се прибира. Например: намалява обиколката на талията, като теглото се запазва.

Ако индивидуално разучавате упражненията, единият от критериите, по който може да се провери дали „Модела за изпълнение на Паневритмията” работи, е състоянието на мускулите. Всеки сам може да проследи естественото стягане на тялото в процеса на самообучение.

Всеки от елементите в упражненията е конструиран така, че едновременно да повлиява на тялото и на психиката. Паневритмията е изградена върху взаимовръзката „мисъл - нервна система - тяло”, която при системната работа укрепва и нараства скоростта на взаимодействие между елементите ѝ.

Основно средство за повлияване на психиката е синхронизирането на движенията на горните с долните крайници. Точното позициониране в движението на краката при паневритмичната стъпка е решаващо за укрепване на нервната система¹¹. А честото поставяне на горните крайници в позиция - хоризонтално встрани (това е позицията на равновесието - спокоен, уверен в себе си); прибирането на пръстите и палците; разпределението на движението на горните крайници в пространството и в музиката¹² реализират взаимовръзката „мисъл - нервна система - тяло”. Заедно с това се изграждат умения за: владееене на тялото; подобряване на координацията на движенията; контрол над отделни части от тялото; развиване на слуховия анализатор.

¹⁰ „При Паневритмията малките мускули вземат участие. Музика с движения е най-добрия масаж, тогава електричеството и магнетизмът текат свободно през слънчевия възел и през цялото тяло. Ние страдаме от неестествени движения. Болезнените движения се зараждат от застоя на малките мускулчета, а точно тези упражнения имат за цел да ги раздвижат.” Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.59;

¹¹ „Мозъкът зависи от движението на краката, ръцете и пр. Затова като движим краката, можем да подобрим нервната си система и да премахнем всяко неразположение. Кракът, ръката, гръбнакът и пр. имат своите центрове в мозъка и когато ги движим, тези центрове се развиват и нервната система се подобрява.” Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.58;

¹² „Сега ще се учите на първия процес - координирането. То е най-лесното. Всеки може да го направи... **В Паневритмията мисълта се свързва с музиката и движението.**” „Учителят-Разговори при седемте рилски езера”, С, 1948, стр.168;

„Ако можете да владееете вашата ръка във всички направления, това показва, че вашата воля е нормална. Иначе имате дефект умствен, сърдечен или волев. Затова ще правите упражненията ден след ден, за да изправите дефектите.”, стр.166;

Всичко това допринася за намаляване на напрежението, овладяването на емоциите и за укрепването на психиката.

Едновременно с това текстът и музиката на Паневритмията създават положителни емоции и преживявания, а самото изпълнение осигурява лично преживяване. Текстът насочва вниманието към красотата в природата, отношението на Слънцето към всички живи същества, преживяването на положителни емоции - любов, обич, радост и т.н. Така музиката и текстът създават подкрепяща, позитивна среда на отношение и внимание и спомагат за трансформирането на негативните състояния в положителни. Това също допринася за разтоварване на нервната система.

Само при качествено изпълнение Паневритмията осигурява хармониране на движенията на тялото с мислите и чувствата¹³, което води към физическо и психическо здраве.

Нашият организъм работи по строги правила, а когато те се нарушат, се получава дисхармония. Нарушават се здравето и комфортът. С Паневритмията се възстановява комфортът. Болестните процеси се забавят и ограничават, след което се създават условия за стартиране на оздравителния процес. Затова твърдим, че Паневритмията е профилактика на здравето. Това обяснява наблюдаваните промени в състоянието на участниците в обучението, изнесени в статията *„Паневритмията изгражда здраве“*.

Често неумението да се направи едно движение е резултат на болестно или деструктивно състояние от минали преживявания. Деструктивните състояния (страхове, безпокойство, чувство на вина, самосъжаление) променят движенията, вътрешните нагласи, мисленето; нарушават комуникацията; намаляват адаптивността и адекватността; и водят до друг тип поведение. Всяко състояние, което те лишава от активна позиция спрямо себе си, също е деструктивно¹⁴. Съществено за здравето е бързата трансформация на тези състояния.

Затова в Паневритмията се работи за формиране на нужните умения и посредством телесна терапия се осигурява бързата трансформация на деструктивните състояния. А с редовната игра не се позволява завръщането на стари състояния. Времето за постигне на този ефект е индивидуално. За трайните деструктивни състояния от миналото е нужно време, защото трябва да се разгради старото

¹³ „Трябва да се уравни физическите движения с движенията на чувствата и мислите. Те трябва да се хармонизират.....С тези упражнения ще коригирате вашите мисли и чувства.” „Учителят- Разговори при седемте рилски езера”, С, 1948, стр.166;

„Най-мъчно е да координираме упражненията с мислите и чувствата. Щом ги координираме, всички болести ще изчезнат. Ако ти можеш да заповядаш на краката си да се обтегнат, то и на много други можеш да заповядаш.”

„Не можеш да направиш една красиво движение, докато нямаш красива мисъл и красиво чувство.” Б.Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.57;

¹⁴ „Ако човек много се страхува, губи. Винаги, когато човек се уплаши, кръвта влиза във вътрешните съсъди на неговия организъм, капилярните съдове не функционират правилно. Само Любовта е в състояние да те избави от страха.” П.Дънов, Тайни и откровения, 1936, лекция

състояние, като чрез нови преживявания се създадат оптимистични състояния и нагласи.

При по - продължителна, системна работа с Паневритмията се повлиява и на характера. Развиват се волевите качества: трудолюбие, постоянство, издръжливост, решителност, упоритост, мобилност, адаптивност и др.¹⁵

Огромният принос на Паневритмията е в осигуряването на социално здраве. Според Световната здравна организация (СЗО) **здравето е „състояние на пълно физическо, психическо и социално”¹⁶ благосъстояние**, а не просто липса на заболяване.

Паневритмията едновременно работи за физическото , психическото и социалното здраве. Тя съдържа два Модела: на отношение към себе си и към околните; на общуване, партньорство и работа в екип.

В хореографията на Паневритмията е заложено приемането и отношението към другите. Синхронното изпълнение на едни и същи движения в общ ритъм, равнопоставеността в двойката и между двойките, общото позитивно преживяване на физическата активност спомагат за хармонизиране на отношението индивид - група, за партньорство и за сътрудничество. Наблюдава се следната зависимост: колкото повече двойките работят качествено, толкова повече участници имат положително преживяване от съвместната дейност. Затова при по - продължително обучение нараства позитивното общуване, подобряват се: социалният статус, емоционалната интензивност (как всеки човек приема другите), емоционалната екстензивност (как другите приемат отделния човек), социалните отношения и социалната адаптивност.

Приносът на Паневритмията е в развиването на социалните умения. Изграждането на социалното умение се определя от отношението, приемането, осъзнаването и прилагането на правилата за точно изпълнение на Паневритмията. За първи път правилата не ограничават, а напротив, стимулират развитието на личността. Играта и организирането на тялото създават усещане на радост от реда, което е колективно преживяване. Правилата са основополагащи в системата Паневритмия. Колкото по - добре ги прилагаш, толкова по - удовлетворен, радостен и щастлив се чувстваш в ОБЩОТО (социома). Еуфорията отсъства, тъй като преживяването е свързано с усилия.

В Паневритмията се реализира социална активност. Приемаш различните, работиш заедно с тях, работиш за себе си, работиш за социома и социомът работи за теб. Отсъства противопоставяне и разминаване на целите и интересите, защото

¹⁵ „Когато човек почне да мисли право, той ще има и хубави движения. Всеки има специфична красота в своите движения, които зависят от характера му. Човек има един комендант - главата, която разпорежда, нозете изпълняват, а ръцете са помощници.”, стр.53;
„Едно разумно движение винаги е свързано с Живата разумна природа и хубавите движения носят Живот.” Б. Боев, Акордиране на човешката душа, С, 2000, том II, стр.59;

¹⁶ „**Социалното здраве** се отнася за приспособяването на индивида към обществото. Човек се смята за социално здрав, ако е в състояние да се нагажда към хора от различни религии, региони, статус и т.н. Ако човек не е социално здрав, той може да развие комплекс за малоценност.”

индивидът, изявявайки се, работи качествено за социума, а социумът подпомага реализацията на индивида и осигурява свободата му. Затова можем да твърдим, че Паневритмията допринася за хармонизирането на отношенията индивид - общество.

Паневритмията работи и в едно ново направление - овладяно социално поведение, с което се снижава социалната агресия, наблюдавана в последните години.

Паневритмията може ли да се определи като арттерапия? Според едно от определянията основната цел на арттерапията е хармонизиране и развитието на личността чрез развитие на самопознанието и самоизразяването.

Паневритмията е замислена като система за индивидуално самоопознаване, самовъзпитание и самоусъвършенстване в група.

Тя не се вписва в терапиите, свързани със сценичното изкуство. С поставянето на Паневритмията сред природата показността на сцената се заменя с общуване и обмяна с природата и респективно с Космоса. Към хореографията и специфичната музика на Паневритмията, вместо драматургия, Петър Дънов развива определени идеи в заглавията и текстовете на песните.

Тогава можем да кажем, че Паневритмията съдържа модел за групова музикално - танцова терапия, в която чрез свързването на движенията с музиката се овладява тялото и се осигурява контрол върху емоциите. Паневритмията е възможност за себеопознаване и промяна, като се осигуряват ресурси за постигането им.

Можем да обобщим: Паневритмията оформя личността. Превръща човека в справящ се, спокойно приемащ житейските ситуации. Изгражда самочувствието на здрав и успяващ човек.

Необходимост от подробно описание на Паневритмията

Пътеводителят дава достатъчно информация за изграждане на „Модела на изпълнение” на Паневритмията. Подробността на описанията е продиктувана от наблюдаваните трудности при работата с хора от различна възраст и здравословни (физически и психически) състояния.

Непълнотата в описанието оставя пространство за волни интерпретации и свободни коментари. Това не позволява на СИСТЕМАТА да заработи, а на Паневритмията да бъде полезна.

Известните досега описания не съдържат (свързано е с голям обем работа и отнема много време): подробно описание на целите упражнения; симетричните движения с левия крак; завършването на упражненията; движението след края на упражнението; описание на всички преходи в първите десет упражнения. Концепцията, която излагаме в Пътеводителя, е съобразена с музиката, вложените принципи в упражненията, премахване на противоречието между езика на тялото и текста на упражнението¹⁷ и т.н.

¹⁷ „Ти, като отиваш при майка си, как ще се явиш? Със стиснати устни, със скръстени ръце ли ще отидеш при нея? – ти като отидеш при майка си ще си отвориш ръцете и устата, за да й

Към описанието на всяко упражнение са добавени „ПРЕПОРЪКИ”, в които са посочени средствата и методите за постигането на точното изпълнение, проверени, експериментирани в нашата практика.

Изготвянето на подробно описание на упражненията от Паневритмията е изключително тежка задача.

Затова изказваме сърдечна благодарност на всички, които през годините са участвали в изработването на описания. Това позволи създаването на достатъчно голяма база данни за оформянето на МОДЕЛА за правилното изпълнение на Паневритмията.

Използвахме изданията: „Паневритмия”, 1938 г. - изготвена от Милка Пераклиева и Боян Боев; дописките на Катя Грива в личния ѝ екземпляр на изданието от 1938 г., които бяха публикувани в „Мотивация на Комисията по Паневритмия за възприетите описания на упражненията в „Ръководство за изучаване на Паневритмията”, 1999 г.; „Слънчеви лъчи”, 1942 г. - изготвено от Весела Несторова; Апокрифно издание на „Паневритмия”, 1947(1957) г. изготвено от Мария Тодорова, Елена Андреева и Ярмила Менцлова; „Паневритмия”, 1979 г. - изготвена от Виола Бауман; „Паневритмия”, 1983 г.- изготвена от Ярмила Менцлова; „Паневритмия”, 1993 г.- изготвена от Крум Вържаров и Мария Митовска; „Паневритмия”, 1996 г. - изготвена от Ина Дойнова; „Паневритмия”, 1999 г.- изготвена от Ернестина Сталева и Антоанета Крушевска; „Ръководство за изучаване на Паневритмията”, 1999 г.- изработено от Георги Стойчев, Благовест Жеков, Антоанета Янкова, Слава Неделчева, Пламен Христов, Людмила Димитрова, Величка Драганова.

Водещи за изготвянето на Модела са: „Акордиране на човешката душа” II том, 2000 г. - архив на Боян Боев, който съдържа отговорите на Петър Дънов на въпроси на негови ученици за Паневритмията; „Паневритмията” в „Учителят - Разговорите при седемте рилски езера”- 1948 г., разговори публикувани от ученици; лекцията „Тайни и откровения” (6.05.1946 г.) – държана ден след опита за покушение срещу Петър Дънов.

Възможности за обучение

Практиката все повече налага прилагането на дистанционно обучение. За задълбоченото изучаване на Паневритмията и формирането на МОДЕЛА е нужно време. Почти невъзможно е да намерите преподавател с достатъчно висока компетентност, който в дългосрочен план да се ангажира с корекцията на Вашите движения. За тази цел Пътеводителят е подробен самоучител, а видеоклиповете показват цялото упражнение.

Теоретичното изучаване на Паневритмията е важно, наложително. Самостоятелната работа определя ефекта. Защото ако не се усъвършенства „Модела на изпълнение” на Паневритмията, се получава временно разтоварване, което много бързо преминава. За трайност на ефекта е нужна външна корекция.

кажеш най-сладките думи, движенията ти ще бъдат свободни – това е естественото положение на твоята мисъл и чувство.” „Тайни и откровения”, 1936, лекция

След самостоятелното усвояване на движенията „Институтът за изследване и прилагане на Паневритмията” ще организира Мастер клас, на който всеки ще може да постави възникналите въпроси и да посочи трудностите, които среща при изпълнението. Опитни специалисти (с дългогодишна работа с възрастни) ще проследят Вашето развитие и ще Ви окажат помощ.

Информация за организирането на Мастер клас можете да получите на www.panevritmiyabg.org, а запитване можете да отправите на e-mail: institutpanevritmiya@abv.bg.

Полезност на Пътеводителя

Надяваме се Пътеводителят да помогне на всички, които:

- Искат професионално да работят с Паневритмията в бъдеще;
- Могат да отделят време и усилия за овладяването ѝ в дълбочина, за да постигнат изящество в изпълнението и да достигнат до огромните възможности, които Петър Дънов е заложил в Паневритмията. Свързано е с много работа, но си заслужава!
- Имат достатъчно мотивацията да поддържат добро здраве в дългосрочен план, защото науката категорично доказва, че Паневритмията изгражда здраве, а не се бори с болестите;
- Желаят да се развиват като личности и да повишават готовността и уменията си за справяне при различни ситуации в живота.

Чрез този Пътеводител Ви каним на интересно пътуване в необятната ПАНЕВРИТМИЯ, за да Ви покажем всичко, което открихме през последните 12 години при работата си с хиляди деца и стотици възрастни. Резултатите са шокиращи и граничат с фантастичното.

АКО ПРОЯВЯВАТЕ ИНТЕРЕС КЪМ ПЪТЕВОДИТЕЛЯ МОЖЕТЕ ДА ПИШЕТЕ НА ПОСОЧЕНИТЕ ПО-ГОРЕ ЕМЕЙЛ ИЛИ ДА ГО НАМЕРИТЕ В КНИЖАРНИЦИТЕ „ХЕЛИКОН”, „СИЕЛА”, „ЕЛРИД” И В ИНТЕРНЕТ КНИЖАРНИЦИТЕ:

<http://www.book.store.bg>;

<http://www.booktraffic.bg>;

<http://sokrat.bg> ;

http://www.ciela.com/ciela_books;

<http://books.balkanatolia.com>;

<http://yogashop.bg>;