СОФИЙСКИ ГРАДСКИ СЪД
Ф.Д. No 1815/2000
СОФИЯ

Р Е Ш Е Н И Е No 8

СОФИЯ 23.06.2006

В ИМЕТО НА НАРОДА

СОФИЙСКИ ГРАДСКИ СЪД ФИРМЕНО ОТДЕЛЕНИЕ, 5-ти състав, в закрито заседание на 23.06.2006 .,

ПРЕДСЕДАТЕЛ: Ваньона Запрянова

като разгледа фирмено дело 1815/2000 г. и за да се произнесе, взе предвид следното:

Постъпила е молба за допълване на решението на Софийски градски съд от 16.06.2006 г.

Съдът намира искането за основателно. Водим от горното и на основание чл.193 от ГПК, СОФИЙСКИ ГРАДСКИ СЪД

Р Е Ш И:

ДОПЪЛВА решение на СГС от 16.06.2006 г. постановено по партидата на сдружение с наименование "СДРУЖЕНИЕ С НЕСТОПАНСКА ЦЕЛ ПАНЕВРИТМИЯ", със следното:

Имуществото на Сдружението, включващо всички интелектуални права и права без материален израз следва съгласно Чл. 45, ал.1 от Устава на Сдружението да бъдат прехвърлени към Фондация "Институт за изследване и прилагане на паневритмията", който осъществява същата нестопанска цел.

Решението не подлежи на обжалване.

Съдия : (п)

Национална спортна академия “Васил Левски”
Сдружение “Паневритмия”

Втора научна конференция по
Паневритмия

Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото

доклади

София, 2003 год.

ПАНЕВРИТМИЯТА КАТО СИСТЕМА ЗА ХАРМОНИЧНО РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕКА И ОБЩЕСТВОТО. 2003 ГОД.

Съставител:
Антоанета Янкова, Даниела Анчева

Издател:
Национална спортна академия "Васил Левски",
Сдружение "Паневритмия"

Под научната редакция на:
проф. Димитър Кайков

Редактор:
Даниела Анчева

Превод:
английски- Даниела Анчева
немски- Светлана Балинова
руски- Людмила Костадинова

Предпечатна подготовка:
Пламен Пенев

Коректор:
Незабравка Ненеску

Фотограф:
Янко Янков

Рисунка на корицата:
Ваня Дичева, курс по Паневритмия- Плевен

Печат:
Марица-принт

Спонсор на конференцията:
Български спортен тотализатор

ISBN - 954-90922-3-2

СЪДЪРЖАНИЕ

От съставителите 7
Откриване на конференцията
инж. Ант. Янкова- сдружение "Паневритмия" 10
1. Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото
доц. д-р Й. Йонов- НСА "В. Левски" 13

ПАНЕВРИТМИЯТА: ДВИЖЕНИЕ, МУЗИКА И СЛОВО

2. Паневритмията като съставна част на науката валеология
проф. Кл. Бойчев- ЮЗУ "Н.Рилски", Благоевград 16
6. Паневритмията като музикотерапия
Д. Найденова- преподавател по Паневритмия 46
7. Количествен анализ на текста на Паневритмията по метода контент анализ
Д. Анчева- филолог, преподавател по Паневритмия 52

ДИАГНОСТИЦИРАНЕ НА ОБЩОТО ВЪЗДЕЙСТВИЕ

3. Диагностика на състоянието на жизнените сили с Биотест МК-02
проф. Д. Кайков- дпн., НСА "В. Левски"
С. Стайковска- асоциация "БиоИнформ"
инж. Ант. Янкова- преподавател по Паневритмия 23
4. Паневритмията като надеждна система за хармониране на жизнените сили
проф. Д. Кайков- дпн., НСА "В.Левски"
доц. В. Маргаритов- дпн.,ПУ "П. Хилендарски"
В. Яцевич- преподавател по Паневритмия 30
11. Въздействието на паневритмичните упражнения върху кондицията
В. Милетиева- преподавател по Паневритмия
доц. д-р К. Костов- ЮЗУ "Н.Рилски", Благоевград
доц. д-р Й. Йонов- НСА "В. Левски" 102

ПАНЕВРИТМИЯ ЗА ДЕЦА

9. Обучението по Паневритмия - един проблясък на хуманистично възпитание в кризата на семейството и на образователната система
Г. Кубратова- медицински психолог, фондация "Психологическа подкрепа" 87

10. Оценка на ефективността от заниманията по Паневритмия върху интелектуалното функциониране при учениците от 3 клас в масово и помощно училище
доц. д-р В. Матанова- СУ "Св.Кл.Охридски"
Д. Димитрова- преподавател по Паневритмия 94
12. Влияние на Паневритмията върху гръбначните изкривявания
доц. М. Малчев- Шуменски Университет"К. Преславски"
В. Димитрова- преподавател по Паневритмия
д-р Ив. Сакелариев 109

ПАНЕВРИТМИЯ ЗА ВЪЗРАСТНИ ЛИЦА

8. Изследване на въздействието на обучението по Паневритмия върху обогатяването на самооценката
О. Анчев- преподавател по Паневритмия 76
14. Изследване на въздействие на Паневритмията върху работоспособността и мисленето
инж. Н. Милчева- преподавател по Паневритмия
Ив. Колева- преподавател по Паневритмия..... 121
15. Изследване въздействието на Паневритмията върху самочувствието, активността и настроението при възрастни хора
Сл. Кангалова- педагог, преподавател по Паневритмия 128

СПЕЦИАЛНИ ПРИЛОЖЕНИЯ

5. Синхронната електростимулация чрез импулсите от движенията на Паневритмията
инж. Т. Тилев- физик, преподавател по Паневритмия
инж.Ив. Иванов- медицинска електроника
Д. Иванова- кинезитерапевт 38
13. Приложение на Паневритмията за терапия на болни от диабет
Д. Александрова- председател на фондация "Диабет"
Ив. Вълчева- преподавател по Паневритмия
д-р Ив. Кангалджиев- консултант..... 114
16. Паневритмията в Интернет пространството
Л. Костадинова- преподавател по Паневритмия 133

ИЗКАЗВАНИЯ

Паневритмията като система за превенция и лечение на зависимости
Ел. Кацарска- Асоциация "Нов живот" 138

Модел за приложение на Паневритмията в туристическата дейност
Кр. Младенова- преподавател по Паневритмия 141
Проучване на мнението на жителите на с. Владо Тричков заалтернативни методи за профилактика и лечение (чрез Паневритмия)
Б. Баталска- преподавател по Паневритмия, Д. Чакалова .. 144

ПАНЕВРИТМИЯ КАК СИСТЕМА ДЛЯ ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА

Вступление 147
2. Паневритмия как составная часть науки валеология 149
3. Диагностика состояния жизненных сил с помощью БИОТЕСТА МК-02 ... 150
4. Паневритмия как надежная система для гармонизации жизненных сил 152
5. Синхронная электростимуляция импульсами от движении Паневритмии 154
6. Паневритмия как музикотерапия 156
7. Количественный анализ текста Паневритмии по методу контент анализа 157
8. Исследование воздействия обучения по Паневритмии на обогащение самооценки 158
9. Обучение Паневритмии- проблеск в гуманистическом воспитании в условиях кризиса семьи и системы образования 160
10. Оценка эффективности занятий по Паневритмии на интеллектуальное функционирование учеников 3 класса в массовой школе и школе для умственно-отсталых детей 162
11. Воздействие паневритмических упражнений на кондицию 163
12. Влияние Паневритмии при искривлении позвоночника 165
13. Паневритмия при лечении больных диабетом 166
14. Исследование воздействия Паневритмии на работоспособность и мышление 168
15. Исследование воздействия Паневритмии на самочувствие, активность и настроение у взрослых 169

PANEURHYTHMY: A SYSTEM FOR THE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PEOPLE AND SOCIETY

Introduction 171
2. Paneurhythmy as a constituent of the science Valeology 173
3. Diagnostics of vital powers condition with BIOTEST MK-02 174
4. Paneurhythmy as a highly reliable system setting our vital powers in harmony ... 175
5. Synchronic electric stimulation with the help of Paneurhythmy motion impulses 177
6. Paneurhythmy as a music therapy 178
7. Qantity content analysis of the Paneurhythmy text 180
8. Influence of Paneurhythmy on the development of self-assessment 181

9. Paneurhythmy training: a flash of humanitarian education at a time of family and education system crises 182
10. Evaluation of Paneurhythmy efficiency in improving intellectual faculties of general school and school for mentally retarded 3rd grade pupils 184
11. Impact of Paneurhythmy exercises on the general condition 185
12. The influence of Paneurhythmy on spinal column curvatures 187
13. Paneurhythmy as a therapy for diabetics 188
14. Paneurhythmy impact on work efficiency and intellectual faculties 189
15. The influence of Paneurhythmy on self-confidence, activity, and mood in adults 190

DIE PANERHYTMIA ALS SYSTEM FUER HARMONISCHE ENTWICKLUNG DES MENSCHEN UND DER GESELLSCHAFT 192

Vorwort 192
2. Die Paneurhytmia als Bestandteil der Valeologiewissenschft 194
3. Diagnostik des Zustands der Lebenskraefte mit Biotest MK- 02 195
4. Die Paneurhytmia als ein hoffnungsvolles System zum Harmoniren der Lebenskraefte 197
5. Synchronische Elektrostimulation durch die Impulsen der Paneurhytmiabewegungen 199
6. Die Paneurhytmia als Musiktherapie 201
7. Quantitative Analyse des Panerhytmiatextes nach der Methode Kontentanalyse 202
8. Forschung der Ergebnisse der Paneurhytmiaunterrichte auf der Verbesserung der Selbstbewertung 203
9. Die Paneurhytmiaausbildung - einen Strahl der humanistischen Erziehung in der Krise der Familie und des Bildungssystems. 205
10. Einschaetzung der Effektivitaet der Paneurhytmiaunterrichtsstunden zu dem intellektualen Funktionieren bei Schulern von 3.Klasse in einer normalen und in einer Hilfsschule. 207
11. Die Wirkung der Panerhytmiauebungen auf der Kondition 208
12. Wirkung der Paneurhytmia auf die Wirbelsaeuleverbiegungen 210
13. Anwendung der Paneurhytmia fuer Therapie von diabetesleidenden Kinder 212
14. Untersuchung der Wirkung der Paneurhytmia auf der Arbeistfaehigkeit und dem Denken 213
15. Untersuchung des Einflusses der Panerhytmia auf dem Selbstwergefuehl, der Aktivitaet und der Laune bei Erwachsenen 215

Национална спортна академия "Васил Левски" и сдружение "Паневритмия" с финансовата подкрепа на "Български спортен тотализатор" проведоха Втората научна конференция по Паневритмия на тема: "Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото" на 23 май 2003 година в гр. София от 10 часа в голямата зала на руския културно-информационен център на ул."Шипка" 34.

Участие взеха преподаватели по Паневритмия, научни работници от 5 университета, учители, директори, хореографи, музиканти, психолози, представители на неправителствени организации и фондации.

Конференцията беше придружена от изложба на колективната рисунка на децата, участвали в лагер Паневритмия през лятото на 2002 година, и рисунките на възрастни от град Плевен, рисували по време на обучението по Паневритмия.

За трите години работа по проекта за изучаване и прилагане на Паневритмията се извърши огромна изследователска дейност. На Първата научна конференция през 2000 г се изнесоха теоретичните постановки за възможностите на Паневритмията, предложения за областите, в които тя може да бъде полезна и резултатите от едно национално проведено изследване. Две години по-късно, на втората научна конференция, бяха оповестени резултатите от поредица изследвания върху възможностите на Паневритмията при решаването на конкретни здравословни и социални проблеми при различни възрастови групи.

Паневритмия се играе повече от 60 години в България и по всички краища на света, но едва сега тя се изследва научно и най-вече- става достъпна за всички, които искат да се докоснат до нейните възможности. Нуждите на днешния ден карат членовете на сдружение Паневритмия и специалистите от НСА "В. Левски" да обединят усилията си, а грижата на родителите за здравето и бъдещето на децата им стапя преградите и Паневритмията става все по-популярна

Защо точно сега? Защото се намериха хора, които отговорно и професионално навлязоха в наследството от архивен, снимков и филмов материал, оставено от автора на Паневритмията, неговите ученици и последователи, за да се извлече цялата концепция, брилянтно изваяна за създаването на бъдещите школи по Паневритмия. Изисквания, детайли, педагогически насоки, стъпки, модели- всичко това е оставено от Петър Дънов за бъдещите поколения, които ще желаят да реализират своето самовъзпитание, оздравяване, усъвършенстване и хармониране с природата в спокойната и благодатна среда на музиката, танца и песента.

Но защо едва сега Паневритмията се оказа толкова полезна и значима? Защото едва днес се обърна внимание на изискванията за нейното изпълнение и тя се превърна в сериозна българска система, доказваща ,че човек може да постигне всичко без насилие и тежки тренировки.

Вече има образователен модел, експериментиран и дал добрите си плодове /тази конференция го доказа/, който предстои да се обогатява и разширява. Има и мрежа от школи по Паневритмия за деца и възрастни, където работят всеотдайно преподавателите по Паневритмия, които непрекъснато повишават своята квалификация. Увеличава се броят на участниците в обучението по Паневритмия, които са подобрили своето здраве, решили са своите лични и социални проблеми благодарение на Паневритмията.

Вече знаем, че материята в Космоса е организирана на принципа на хармоничните, ритмични трептения на частиците. Затова може да се каже, че в човешката клетка е заложен ритъмът на Космоса. Движенията и музиката на Паневритмията стимулират правилното функциониране на клетките и човешкият организъм се включва автоматично в оздравително саморегулиране.

Ключът на успеха, здравето и благополучието е в самия човек. Той само трябва да овладее своите движения, да повярва в своите възможности, да приеме човека до себе си и да се слее с природата.

Единствено държавническото отношение към здравето на гражданите на България би дало възможност да се направят позадълбочени научни изследвания на Паневритмията, за да може тя да разгърне своите възможности при непрекъснато променящия се социален, обществен, културен живот.

От съставителите

Уважаеми господин Министър,

Казвам се Петя и живея в село Кабиле.
Ученичка съм в III^а клас в ОУ „Петко Рачев Славейков"
в град Ямбол. Вече 3-то годишно играя Пантомимика
с господа Димитрова.

Аз много обичам тези часове, защото имам сила през
цялия ден да уча, да играя. В часовете по П играем
чудни игрички, пеем и рисуваме.

В рисунките си изразявам чувствата си към природата,
приятелите и всичко, което ни заобикаля.

Мога ви да разкажа за П да се включи в часовете и
за да могат децата да се усмихнат, и да се радват
на природата, както ни обича.

Никога няма да забравя радостите през природата
вечните игри, цветята, мекана тревичка и пеещите
на вятъра,

Всичко това ни прави по-чувствителни, по-спокойни,
по-добри моменти и мечтата,



Петя

ОТКРИВАНЕ

инж. Антоанета Янкова- председател на сдружение "Паневритмия"

Уважаеми дами и господа!

Преди три години пред специалисти от НСА и членовете на професионално сдружение "Паневритмия" ясно стоеше въпросът: Какво всъщност е Паневритмията?

Според думите на нейния автор- изследовател, философ и музикант Учителя Петър Дънов: "Паневритмията е разумна обмяна със силите на живата природа."

"Тя е хармоничното творческо изявление на Началото във Вселената."

"При Паневритмията мисълта се свързва с музиката и с движението.Трябва да играете, за да се подмладите. С нея човек постепенно придобива мекота."

"Паневритмията- това е новото, което трябва да се внесе в днешната култура. Тя има да играе важна образователна и възпитателна роля в училището."

"Трябва да се въвеждат тези упражнения в училището и в обществото на възрастните, за да се подготви едно съвсем ново поколение, здраво и издръжливо физически, с възвишени чувства, с духовен подем, със силна воля, с инициатива, души решителни, смели и активни, с калена нервна система."

Бяхме изправени пред предизвикателството да проверим всичко това.

След подробно изследване на всички писмени и архивни източници и уточняване на всеки детайл от упражненията в НСА бяха подготвени първите преподаватели по Паневритмия. Създадохме образователен модел, в който втъкахме изискванията, поставени от автора за изпълнението на упражненията и основните насоки при обучението:

"Трябва да се спазват законите на физическото възпитание."

"Трябва да се започне с 10-те упражнения".

"Разучавайте упражненията стъпка по стъпка, да ги усвоите добре, да играете пластично и в никакъв случай, отсечено, остро. Човек, който не знае как да управлява ръцете и краката, малко постижения ще има."

Благодарение на прозорливи експерти в Министерството на образованието и науката започнахме обучение по Паневритмия с желаещите ученици от 1-ви до 8-ми клас в 10 групи от 10 училища на 9 града на страната, за да достигнем днес- 3 години по-късно, до 31 групи в 21 училища, 3 Дома за сираци, помощно училище и 1 детска градина- в 19 града.

На тази конференция за първи път ще изложим всичко, до което стигнахме в изследването на Паневритмията, с ясното съзнание, че тя трябва да се изучава задълбочено и последователно, за да може да се разгърнат изцяло възможностите й.

Едва ли има по- подходяща дата да разкрием цялото очарование на Паневритмията, като дар поверен на българския народ, от навечерието на 24 май- най-светлият и духовен празник на България, символ на вечния стремеж на българина към познание, светлина и култура!

Откривам Втората научна конференция по Паневритмия!

За приветствие давам думата на зам.-ректора по научната работа към Национална спортна академия доц. д-р Йонко Йонов.

Уважаеми дами и господа!

Скъпи съмишленици и приятели на Паневритмията,

Когато преди 3 години навлязох в същността на Паневритмията, не съм предполагал, че тя ще получи такова развитие. Не съм мислил, че ще се стигне до научни изследвания, които ще обосноват и ще докажат положителното и въздействие.

В хода на нашата съвместна работа ние набирахме постепенно сили и вече днес сме в състояние да предложим на вашето внимание резултатите от усилията на курсистите от курсовете за квалификация в рамките на НСА "В. Левски", които проведоха своите изследвания и наблюдения, за да обосноват и докажат ефекта, ролята и значението на Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото.

Приятно ми е да поднеса своето поздравление в навечерието на светлия празник 24 май на участниците в настоящата конференция и на многобройните последователи на Паневритмията в нашата страна.

Пожелавам на участниците в конференцията ползотворна работа,

нови творчески контакти и успехи в бъдеще.

Давам думата на проф. Димитър Кайков, д-р на науките, ръководител на центъра за "Следдипломна квалификация" към НСА, за да ръководи конференцията.

Уважаеми дами и господа, Втората научна конференция по Паневритмия ще се проведе по програмата, с която вие сте запознати. Определени са по 10 мин. на доклад. Трябва да се придържаме към това време. Докладите трябва да са подредени в такъв вид, че да се кажат най-важните неща. След края на всеки доклад можете да зададете конкретни въпроси. Дискусията ще се проведе в края на конференцията. По време на почивките можете да задавате на авторите въпроси по проблемите, които ви интересуват.

Може отговорно да се каже, че тази година са проведоха много сериозни изследвания на сериозно научно ниво. Данните бяха обработени с най- съвременните средства на математико-статистическия апарат и това, което ще покажем, е достоверно, т.е. доказано от науката. Изказванията ще бъдат след дискусията. Те не трябва да надвишават времето от 5 минути.

1. ПАНЕВРИТМИЯТА КАТО СИСТЕМА ЗА ХАРМОНИЧНО РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕКА И ОБЩЕСТВОТО

доц. д-р Йонко Йонов- НСА "В. Левски"



Непрекъснатият стремеж на човека да разшири познанията за себе си и обкръжаващия го свят зареждат с енергия изследователите и тласкат развитието на науката в неподозирани до скоро направления. Днес ние знаем твърде много за строежа и функционирането на материалния свят. Той е изучен до степен, достигаща неговото отрицание. Ролята и мястото на човека в природата и връзката му с първопричината на живота намира своята философска обусловеност в Паневритмията. От позициите на днешното ни мислене в началото на 21-вия век следва да оценим изключителната прозорливост и дълбокото познаване на света от Учителя Дънов. И колкото повече информация и нервно-психично напрежение подлагат на изпитание човешкото здраве, толкова повече става ясно, че преди повече от 100 години е имало човек, който създава система уникална по своята същност и чиито основи са толкова универсални, че е трудно да се повярва , че това е дело на един човек.

Като съчетания от гимнастически упражнения, изпълнявани с музикален съпровод, придружен от поетичен текст, Паневритмията е специфичен вид двигателна дейност, способстваща за постигането на широк кръг цели и задачи.

В настоящата конференция ще се представят разработки, конкретизиращи въздействието на Паневритмията за привеждането на хората в хармония с природата. Твърде много забележителни лекари, учени и философи обясняват своите открития и постижения с природосъобразния начин на живот. За тези, които познават същността на Паневритмията, не съществуват съмнения, че тя ни въвежда във всеобщия космичен ритъм на природата. И ако доскоро имахме само представа, че упражненията на открито са полезни, днес, в резултат на новите изследвания и наблюдения, можем да кажем по-уверено и колко точно са полезни те и на кого.

Смятам, че тематиката на представените доклади и още повече резултатите и изводите от тях ще умножат и разширят познанията в изучаването на влиянието на упражненията на Паневритмията. При това ще се знае повече не само от тези, които я практикуват и са нейни последователи отдавна, но ще се знае повече и от хората, които досега или изобщо нямат никаква представа, или подценяват ефекта на нейното практикуване.

Особено положително е, че част от резултатите, включени в докладите, са от наблюдения и изследвания с деца от училищна възраст. Надявам се те да послужат като убедителна аргументация за включването на Паневритмията като още едно мощно средство в учебните програми за реализиране на творческата активност на личността и естетическото възпитание.

Многопосочното положително въздействие на упражненията от Паневритмията като специфичен вид двигателна дейност намира израз във формирането на качества, усещания и възприятия, които са в предметните области на науката като: екология, валеология, психология, природознание, изобразително изкуство, музика, литература, биология, физика и редица други.

Научните изследвания с помощта на методи от биологията, физиката, психологията, медицината разкриват неподозирани досега ефекти, които в своето комплексно проявление формират качества на личността у учениците, необходими за цялостното им изграждане и утвърждаване. Получените досега резултати са само едно добро начало на установяване положителното въздействие на Паневритмията върху подрастващия организъм. Заедно с това трябва да се отчита обстоятелството, че за изграждането на личността на учениците влияе целият комплекс от общообразователни предмети на учебната програма в училище и към оценката от ефекта следва да се отнасяме много внимателно, без да преувеличаваме едно или друго въздействие.

Всичко това налага, успоредно с разширяване обхвата на занимаващите се с Паневритмия, да продължат изследванията и да се установи по-прецизно с инструментални и лабораторни опити докъде може да се простира положителният и ефект и доколко е основателно твърдението за нейното комплексно положително въздействие.

Разработената и утвърдена учебна програма от сдружение

“Паневритмия” полага основите на един продължителен и целенасочен педагогически процес на обучение и възпитание, съчетан с най-новите постижения на педагогическата наука.

Практикуването на упражненията от Паневритмия създава предпоставки и условия за постигане на положителен ефект в следните направления:

• Укрепване на двигателния апарат и подобряване на телодържанието, предотвратяване на гръбначните изкривявания и корекцията им, когато съществуват;

• Подобряване общата работоспособност и физическа кондиция;

• Профилактика на сърдечно-съдови заболявания и болести на обмяната на веществата;

• Подобряване на общия психически тонус и защитните системи на организма;

• Въздействие върху интелектуалното и емоционалното развитие на децата;

• Стимулиране на творческата активност на личността и естетическото възпитание;

• Интеграция на деца с отклонения в здравето и в неравностойно социално положение;

• Развитие на умения за работа в колективна среда, самодисциплина, толерантност и уважение към другите;

• Формиране на позитивно отношение към околните и живота;

• Осъществяване на междупредметни връзки при обучението с музика, литература, физика, геометрия, биология, екология, рисуване, психология, анатомия, астрономия, спорт, туризъм и др.

Всичко това ни дава достатъчно основания да приемем, че Паневритмията може да се разглежда като система за хармонично развитие на човека и обществото.

2. ПАНЕВРИТМИЯТА КАТО СЪСТАВНА ЧАСТ НА НАУКАТА ВАЛЕОЛОГИЯ

проф.Климент Бойчев,
ЮЗУ "Н.Рилски"- Благоевград, факултет по Педагогика



Валеологията е наука за здравето- неговото изучаване, съхранение, утвърждаване и усъвършентсване. Коренът на думата валеология идва от "voleo", "valeum" (лат) и означава здраве, поздрав "здравей"[а], здравословие и "logos"(гр.), което означава главно- наука, т.е. наука за здравето[б].

Първият, използвал думата валеология в новото време (XX век), е Ицхах Израел Ерехман в своята книга "Валеология- наука за здравето".

Използвайки литературата и фактите, достигнах до твърдото убеждение, че в началото на новия XXI век се налага конкретизация на фактите, от които зависи здравето и естествено, това са факторите.

Човекът е обект на науката, но в нейния интерес към него в миналото и до днес, намираме невероятни на пръв поглед колебания, различия и противоречия; те като че ли са по-силно изразени в така наречените "западни науки", отколкото в "източните". В това се убеждаваме толкова повече, колкото повече се задълбочаваме в съдържателната част. Особено много ни помогна богатата информация, която осигурява интернет и не по-малко-разширението на книжния пазар в последните години.

Много са учените и авторите, от които бих споменал например само Карл Г. Юнг, Ернст Касирер, Ноберт Силами и много други, но не бих си позволил да не посоча Виктор Востоков, Дийпак Чопра, Иван П. Павлов, Авицена, Роберт Сакси, великият Херодот.

В нашата книга основен предмет е здравето и естествено-здравето на човека. Историята на тази тема проблем лично за мен започна с един доклад на тема "Новата парадигма на спорта за

а) по времето на римската империя

б) виж оригинала: Введение в валеологию- наука о здоровье- Л. Наука, 1987, с. 5

в) The New paradigm of sport for all (Новата парадигма за спорта за спорта за всички)

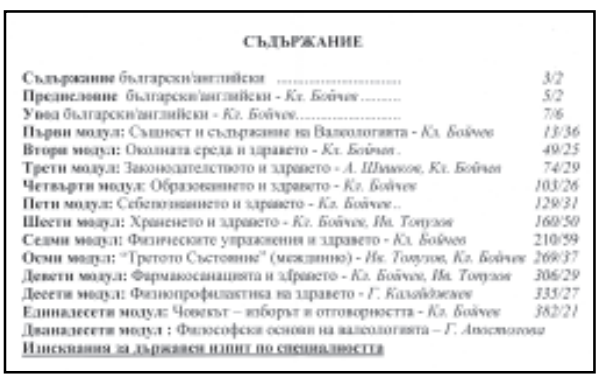
всички"[в)] и на този етап завърши съ
спечелен конкурс по системата "Фар" и
издаването на дистанционно обучение о
ЮЗУ "Н. Рилски" (виж заглавната
страница на фиг. 1).


Phare
ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ
ВАЛЕОЛОГИЯ
VALEOLOGY
АВТОР НА НАУЧНИЯ ПРОЕКТ
Проф. Климент Бойчев д. н.
Академик МАН
СЪАВТОРИ
Проф. Ангел Шишков д. н.
Проф. Георги Калайджиев д. н.
Доц. д-р Илия Топузов д. н.
Благоевград
2000

Фиг. 1

Както посочих вече, ние сме избрали
за предмет определянето същността и
съдържанието на валеологията като наука
и в това издание- на повечето от
факторите, от които зависи здравето на
човека. Те са посочени в следващия
нагледен материал (фиг. 2).

Поканен съм да участвам в конференцията по Паневритмия и да посоча къде е мястото на тази област от знанието и нейното практическо реализиране, свързано конкретно със съхранението и утвърждаването на здравето.


СЪДЪРЖАНИЕ

Съдържание български/английски *3/2*
Предисловие български/английски - *Кл. Бойчев*..... *5/2*
Увод български/английски - *Кл. Бойчев*..... *7/6*
Първи модул: Същност и съдържание на Валеологията - *Кл. Бойчев* *13/36*
Втори модул: Околната среда и здравето - *Кл. Бойчев*. *49/25*
Трети модул: Законодателството и здравето - *А. Шишков, Кл. Бойчев* *74/29*
Четвърти модул: Образованието и здравето - *Кл. Бойчев* *103/26*
Пети модул: Себепознанието и здравето - *Кл. Бойчев*.. *129/31*
Шести модул: Храненето и здравето - *Кл. Бойчев, Ив. Топузов* *160/50*
Седми модул: Физическите упражнения и здравето - *Кл. Бойчев* *210/59*
Осми модул: "Третото Състояние" (междинно) - *Ив. Топузов, Кл. Бойчев* *269/37*
Девети модул: Фармакосанацията и здравето - *Кл. Бойчев, Ив. Топузов* *306/29*
Десети модул: Физиопрофилактика на здравето - *Г. Калайджиев* *335/27*
Единадесети модул: Човекът – изборът и отговорността - *Кл. Бойчев* *382/21*
Дванадесети модул : Философски основи на валеологията – *Г. Апостолова*
Изисквания за държавен изпит по специалността

Фиг 2

Запознах се в последните 10-16 години с учението на световноизвестния мъдрец и мислител Петър Дънов- наш сънародник и гордост на нашата родина, най-напред чрез д-р Илиян Стратев, а след това и чрез написаното за Паневритмията.

Смятам, че Паневритмията има тясна връзка с представените в учебника модули:

- втори модул- *Околната среда и здравето*,
- четвърти модул- *Образованието и здравето*,
- пети модул- *Себепознанието и здравето*,
- седми модул- *Физическите упражнения и здравето*,
- до известна степен с девети модул- *Фармакосанацията и*

здравето,

· дори и с десети модул- *Физиопрофилактика на здравето*,

· резултатите от образователния модел "Обучение по Паневритмия" доказват връзката и с единадесети модул- *Човекът-изборът и отговорността*.

Тъй като движението или двигателната активност като осъзнат, целенасочен процес е един от мощните фактори, които влияят на здравето, то Паневритмията като комплекс от физически упражнения, изпълнявани редовно, безспорно ще въздейства положително върху здравето. Като се прибавят и другите компоненти, които влияят върху здравето– музиката, текста, това, че упражненията се изпълняват на открито сред природата, може да се каже, че тя е добър метод за релаксация и балансиране на жизнените сили в организма.

Тя е материалният израз на препоръките и съветите, които създателят й Петър Дънов дава в учението си за природосъобразен (екологичен) начин на живот, за хармониране с живата природа, която ни заобикаля.

Паневритмията е прекрасно средство за масово практикуване, за да се чувстваме бодри, жизнени и полезни, както за себе си, така и за обществото. Нека не забравяме думите от древността "Mens sana in corpore sano" – "здрав дух в здраво тяло", а да се стремим със собствени усилия, целенасочено да го постигнем.

Опитът, който имаме от включването на валеологията в учебната програма, показва съществуването на много висок интерес от студентите със специалност физическо възпитание и кинезитерапия, а преди две години цял курс специалисти по психология последна година избра валеологията като свободно-избираем предмет и се представиха много добре на изпита (68 студенти V курс).

Подготвихме сериозни програми за различни университети и курсове, свързани с отделните модули. В същото издание на учебника ще бъде реализирано съществено допълнение чрез разширение съдържанието на настоящите и нови модули, свързани с възможностите да се спестят твърде много финансови средства чрез съществения увеличаване на броя на изучаващите валеологията, корто доведе до увеличаване съществено и намаляване съответно броя на здравите към болните.



Фиг. 3

Ще обърнем внимание специално на стреса (еветрес-дистрес), на Карл- Густавския усет към субсъзнателната сфера и още други идеи, които имаме в момента, а те не са малко и са достатъчно аргументирани чрез един модул към последния или като самостоятелен- напр. моралът, етиката и хуманността и проблемът здраве и др.

Тук ще представя още една схема, която демонстрира идейната и смислова основа на валеологията:

Тя отразява съдържанието на проекта, който разработих като изпълнение на моралното ми задължение към Международната Академия по информатизация (МАИ) при получаване на личната карта и Дипломата за най-действителен член и президент на тогавашното "Балканско отделение"[г] (БОМАИ).

По същество факторите, от които зависи здравето на човека, са разделени на две категории- "външни" и "вътрешни". Към първите се отнасят екологичната среда, космосът и законодателството- права, задължения, санкции и респективно ролята и влиянието на въздуха, водата, земята и космоса от една страна и от друга –ролята на законите, кодексите, правилниците, наредбите и др.

Към втората категория- "вътрешната" сме посочили образованието, т.е. необходимите знания, култура, умения, навици, като система на положителни отношения, стремежи и амбиция. Несъмнено това е свързано със съзнанието, разширените познания, включително и подчертано себепознание, с чувството за отговорност. Тези фактори

г) виж фиг. 1. Сега предстои БОМАИ да бъде променено на БАИ- Балканска агенция по информация, като Обществено-научна неправителствена организация I-ва категория при икономическия и социалния съвет на ООН с щаб-квартира Москва (Женева, Ню-Йорк, Вашингтон, Рига, Санкт Петербург, Монреал)

са зависими от самата отделна личност и по-конкретно от нейната образованост, култура, морал и хуманност и от способността на всеки целесъобразно да избира своя начин на живот, професионална дейност, умението да квалифицира и подрежда ценностите по приоритет във всеки момент или за определен период от време.

Особено важно е полезното съчетание на работата, почивка, хранене и спорт. Полезно би било всеки да се самонаблюдава и да оценява всяко явление, почувствано като приятно или като негативно, и всичко това да се отбелязва в личния дневник, за да послужи по-нататък за постигане на по-висок ефект.

Този подход, тази информация трябва да улеснява не само отделния човек, а като опит и цялото семейство или фамилия, дори цял приятелски кръг. С това подсказваме, че темата здраве следва да се налага по естествен начин като естествена и приятна необходимост, превръщайки се в желана и още по-важно- като заместваща обичайните досега разговори за болести и други неприятности, действащи потискащо и отчайващо върху хората.

Във всички случаи хората смятат, че лечението е свързано с бързо ликвидиране на личния и на семейния бюджет. Има убедителни данни за трагични случаи с опити за самоубийства, самонаранявания и дори смъртни случаи поради липса на възможности за закупуване на лечебни средства.

По-съществен е фактът, че когато средствата се използват не за лекарства, а за поддържане на здравословното състояние, ще се осигури спокойствие, положителни резултати в професионалната реализация и възможности за нормален личен и семеен живот без излишна разходи. Засега това се случва в семейства и фамилии, които са възприели грижата за здравето като стил на живот.

Има хора и семейства, които не са бедни, някои дори богати, кито или нямат представа как да се грижат за своето здраве или имат пълно пренебрежение, считайки вероятно, че парите са по-важни от здравето. Използването на познанията, които дават валеологията, Паневритмията и другите науки ще помогне в тези и всички други случаи.

Проучвали сме и имаме данни, че в днешно време най-висок е бюджетът, в сравнителен план, на Министерството на здравеопазването и не по-малък- на Министерството на социалните грижи. Имаме

информация, че и те не достигат, което определено показва, че здравословното състояние в страната е подчертано незадоволително. Има много информация както за успехите, така и за трудностите и неуспехите в областта на медицината, за невъзможността тя да се справи своевременно и успешно с увеличаващия се брой на болните. Да не прибавяме и факта, че възникват и нови болести, причинителят на които не е познат.

Това явление е изключително тревожно, но само с тревога не може нищо да бъде потиснато и преодоляно. Няма никакво съмнение, че лекарите в България са на високо професионално ниво, но очевидно е, че изключително големият процент на болните не е по силите на нашите апаратурни, лекарствени и професионални възможности.

Тази ситуация трябва най-напред да разтревожи тези, които дирижират и подреждат приоритетите, а това са президентът, министър-председателят, министрите на основните министерства и естествено-лекарите и учените, чийто професионален ангажимент има връзка с осигуряването на здрава и силна българска нация.

Нашето разбиране като научни работници, професионално свързани с образованието, възпитанието и най-вече разбирането на колегите, които приеха валеологията- науката за здравето, като своя любима наука е, че хората следва да научат правото и задачата да съдействат, за да се постигне успешният резултат по възможност за по-кратко време.

Като човек, най-непосредствено свързан с валеологията, като учен и преподавател във ВУЗ и като основен автор на тази наука в България и на първия учебник в тази област с колегите ми сме готови да участваме в разработването на цялостен проект и неговата реализация по всички възможни начини и направления, за да се постигне желания от всички резултат. Всички предпоставки за успех са налице и всички запознати с проблема са готови за действие. Необходимо е отговорните хора да обърнат сериозно внимание на този въпрос и да ни възложат да действаме хуманно и морално.

Странно за нас е, че въпреки знанието, че здравето на народа е в критично състояние, никой от отговорните хора не е откликнал с активност по този въпрос.

Ето защо ми се иска да завърша с мисли на велики мислители и учени, които никой и никога не трябва да забравя.

Херодот- от II век преди новата ера: "*Когато няма здраве, мълчи мъдростта, не може да разцъфтява изкуството, не играят силите, безполезно е богатството и безсилен е разумът.*"

Сократ: "*Здравето не е всичко, но без здраве, човекът е нищо*." Когато учениците на Сократ го попитали: *"Кое е най-трудно в живота на хората?",* той отговорил*: "Най-трудно е да ги учиш, да ги лекуваш и да ги съдиш."*

XIXвек- Александър Фон Хунболт- два пъти носител на Нобелова награда: "*С времето болестта ще се оценява като резултат на безкултурие и изостаналост*."

XX век- Леонард Шлейн: *"Има три думи, на които не знаем определението; първата- живот, втората- смърт, третата- здраве*."

На световния форум "Земята и човекът" организиран от ООН провел се през 1992 год. в Рио де Жанейро- Бразилия с присъствието на повече от 70 президенти (там беше и нашият президент- д-р Жельо Желев), Жак Иф Кусто представи 800 страници фактология и заяви като заключение: "*Ако до 2010 год. не се спре замърсяването на водите, Земята и въздуха и не започне тяхното рециклиране, животът на човечеството е сериозно застрашен."*

Използвана литература:

Хераклит. Аз изследвах себе си. Антична философия. С., Хр. Данов, 1994.

Касирер, Е. Есе за човека. С., Изд. къща "Христо Ботев", 1996.

Чопра, Д. Съвършеното здраве, Кибеа, 2001.

Юнг, К. За основите на аналитичната психология- тавистокски лекции 1935 г. Плевен, ЕА, 1955.

Юнг, К. Избрано, Плевен, ЕА, 1994.

Востоков, В. Извори на дълголетието, ИК "Интервюпрес", 2002.

Силами, Н. Речник по психология, Плевен, ЕА, 1996.

Павлов, П. Двадцатидневний отчет обикновеного изучения висшей нервной деятельност, Посл. собр. соч., МА. Изд. АН СССР, 1951, т.3, кн.1, с.26.

Абу Али Ибн Сина (Авецена). Канон врачебной надки. кн.2: опрастых лекарствах. Ташкент, Изд. АН УЗ СССР, 1956, с. 827.

Сакс, Р. Тибетска книга за здравето, Изд. Астрала, 1997.

Бойчев, Кл. Новата парадигма на спорта за всички. сп.: *Въпроси на физическата култура*, 1993, кн. 3, с. 2-6.

Boutchev, Kl. Health now for the future. Co-project of the BBIIA, Sympozia, Olimpia, Greece, 9.11.1996.

Boytchev, Kl. New paradigm-interal promotional Health. Co-Project of the BBIIA (St part. The proceding of the International , scientific congress "Modern Olympic Sports") Kiev Ukraina, May 1997.

Бойчев, Кл., д.п.н. Валеология-наука за здравето в образователната система, сп. *Педагогика*, кн. 10, 2001, с.29-45.

3. ДИАГНОСТИКА НА СЪСТОЯНИЕТО НА ЖИЗНЕНИТЕ СИЛИ С БИОТЕСТ МК-02

проф. Д. Кайков- дпн., НСА "В. Левски", С. Стайковска- асоциация "БиоИнформ", инж. А. Янкова- преподавател по Паневритмия



Жизнени сили и енергии

Един от основните проблеми на съвременния човек е поддържането на висока жизнена активност, която е основа за адекватната му адаптация към динамично променящите се условия на социалната и природната среда. Прогресивното нарастване на човешкото познание създаде условия за бурно развитие на технологиите и създаване на различни изобретения, които много бързо променят жизнените ситуации на цивилизацията. Възникват редица нови фактори на въздействие на средата, които формират нови условия. Тези нови по съдържание условия поставят нови по съдържание изисквания към човека и човешките общности. Често тези условия са екстремални и са свързани с оцеляването на отделния човек и на отделните човешки общества.

Бързата и адекватна адаптация към тези условия до голяма степен се определя от състоянието на отделните жизнени сили. Адекватната адаптация изисква адекватни действия за определен период от време. Действията като основна структурна единица на дейността са изградени от две детерминирани структури- психическа и физическа.

Психическата структура на дейността е изградена от познавателни, емоционални и полеви фактори. Те са в различна степен на детерминация. С нарастване на степента на детерминация нарастват психическите сили.

Физическата структура на дейността е изградена от взаимосвързани в различна степен физически качества- сила, издръжливост, бързина, ловкост. С нарастване на силата на взаимовръзките на физическите качества се повишават и физическите сили. Психическите и физическите сили са в единство и са в различна степен детерминирани. С нарастване на детерминацията се повишават жизнените сили. Ето защо следва при разглеждането на жизнените сили да се разглеждат в единство психическите и физическите сили. Жизнените сили са свързани с жизнените енергии. Жизнените енергии се реализират в практиката чрез жизнените сили. А жизнените сили се проявяват посредством психическите и физическите сили. Следователно при измерване на жизнените енергии може да се определи състоянието на жизнените сили и да се прогнозира адекватността на дейността при различни ситуации.

Цели и задачи

Целта на изследването е да се адаптира методика за измерване на жизнените енергии в диагностика на жизнените сили преди и след изиграване на Паневритмията.

За постигането на целта се решават следните основни *задачи*:

1. Разкриване на структурата на жизнените сили.

2. Измерване на жизнените енергии и енергийното състояние на органите и системите на организма.

3. Идентифициране на измерената жизнена енергия като жизнени сили с определена структура и характеристика.

Предмет на изследването са основните признаци, структуриращи диагностиката на състоянието на жизнените сили на отделния човек и група от хора. Приложена е комплексна методика от проучване на литературните източници, наблюдение, беседа, експертна оценка. Измерването на жизнените енергии се осъществява с апарата БИОТЕСТ МК-02.Този апарат е специализирана поръчкова версия на апарата СВН-1, предназначен за научни изследвания, и има неограничена трайност на тест-носителите и допълнителни възможности.

Апарат БИОТЕСТ МК-02

Апаратът е защитен в РБългария с патент на основание проверка в Медицинска академия и в специализираната лаборатория по охрана

на труда. Утвърден е от Комитета по стандартизация, сертификация и метрология с писмо №9300186 от 1992 год. Разрешен е за диагностициране от Министерството на здравеопазването с писмо №47221573 от 1992 год.

Принципът на действието е изграден върху биорезонансите (енерго информацията) на активните биологични точки. За откривател се счита немският доктор Рейнхолд Фол в началото на XX век. Методът и апаратът са модифицирани и подобрени по-късно от академик Сарчук от Института по нетрадиционна медицина към Академията на науките в Украйна. Това е забележителен следващ етап в развитието на метода Фол.

Акупунктурните точки и меридиани, известни на древните китайци, са част от една вътрешна енергоинформационна система, която напоследък наричаме сингуларна. С апарата от разположените по повърхността на кожата биологично активни точки получаваме информация за състоянието на всички органи и системи.

Безболезнено, безвредно и с много висока точност могат да се изследват части от органи и отделни функции, да се открият причинителите на инфекции, техните токсини и полета, екологично вредни вещества, включително радионуклеиди, както и патоморфологични изменения, състоянието на чакрите и други. Има режим, при който апаратът сам сканира патологията на човека и записва информационно "лекарство" върху вещество носител. Това са част от възможностите.

Провеждане на изследването

С апарата са проведени 30 измервания на деца и възрастни в две състояния- преди и след изпълнението на Паневритмията. Всяко измерване на едно лице включва конкретни измервания на енергийния потенциал на 20 симетрични точки, които носят информация за състоянието на всички органи и системи на организма. Провеждането на цялостно измерване по определените двадесет контролни точки и записването на енергийното състояние на отделните органи и системи е с продължителност десет минути. След обработка на получените резултати са изведени общите закономерности и тенденции на състоянието на жизнените сили преди и след изпълнението на Паневритмията.

Състояние на жизнените енергии на точките преди и след изпълнение на Паневритмия

Показател				Преди		След		d	t	P(t)
				$\bar{X}1$	S	$\bar{X}2$	S			
H1	Ръце	Ляво	Сърце	55.43	4.58	58.43	4.16	3.00	-1.17	71.40%
H2			Артерии, Вени, Лимфи	58.60	3.05	62.20	2.49	3.60	-2.79	**95.10%**
H3			Белидобове	53.29	2.98	57.57	4.79	4.29	-3.43	**98.60%**
H4			Тънко Черво	54.50	3.56	59.83	2.71	5.33	-3.20	**97.60%**
H5			Дебело черво	55.63	3.46	56.63	5.58	1.00	-0.49	36.20%
H6			Лимфна система (уши, нос, гърло)	59.75	3.30	59.50	3.32	-0.25	0.40	28.20%
H7			Ендокринна система	56.29	3.59	59.71	3.04	3.43	-2.16	**92.60%**
H8			Съдово пренхиматозно-епителна дегенерация	55.75	3.99	56.88	4.70	1.13	-0.65	46.50%
H9			Алергия	56.13	3.09	57.38	5.24	1.25	-0.93	61.60%
H10			Нервна дегенерация	54.75	3.06	56.63	3.62	1.88	-2.20	**93.60%**
F1	Крака		Пикочен мехур	55.43	5.09	55.86	4.02	0.43	-0.28	21.00%
F2			Жлъчка	56.33	4.41	58.00	3.69	1.67	-0.58	41.50%
F3			Стомах	55.83	3.60	56.33	3.50	0.50	-0.27	20.00%
F4			Бъбреци	54.80	5.81	57.40	3.44	2.60	-1.77	84.80%
F5			Черен дроб	54.83	3.76	57.33	2.25	2.50	-2.13	**91.30%**
F6			Задстомашна жлеза и далак	56.17	3.92	57.50	2.43	1.33	-0.76	51.60%
F7			Мастна дегенарация	55.14	3.18	57.00	3.46	1.86	-1.45	80.30%
F8			Кожа	55.50	5.13	55.63	3.58	0.13	-0.06	4.50%
F9			Съединително тъканна дегенерация	54.50	3.82	55.63	3.50	1.13	-0.74	51.80%
F10			Ставна дегенерация	55.13	3.76	58.25	2.38	3.13	-2.09	**92.50%**
H1	Ръце	Дясно	Сърце	56.50	3.32	57.50	3.11	1.00	-0.93	57.70%
H2			Артерии, Вени, Лимфи	53.38	3.54	58.88	5.17	5.50	-4.25	**99.60%**
H3			Белидобове	53.88	2.90	57.00	5.01	3.13	-2.03	**91.80%**
H4			Тънко Черво	56.60	3.58	59.20	2.95	2.60	-2.23	**91.00%**
H5			Дебело черво	56.25	3.37	57.38	5.15	1.13	-0.72	50.50%
H6			Лимфна система (уши, нос, гърло)	53.25	2.71	56.25	3.99	3.00	-2.65	**96.70%**
H7			Ендокринна система	55.33	3.14	57.67	4.32	2.33	-1.40	78.00%
H8			Съдово пренхиматозно-епителна дегенерация	55.33	3.27	56.50	4.64	1.17	-1.12	68.50%
H9			Алергия	54.20	3.35	57.00	3.67	2.80	-2.01	88.50%
H10			Нервна дегенерация	54.13	4.12	55.88	4.79	1.75	-1.06	67.70%
F1	Крака		Пикочен мехур	57.00	4.24	58.75	1.26	1.75	-0.91	56.80%
F2			Жлъчка	56.50	2.74	59.00	3.90	2.50	-3.27	**97.80%**
F3			Стомах	55.86	3.89	57.71	3.35	1.86	-0.73	50.50%
F4			Бъбреци	55.38	3.02	57.00	2.56	1.63	-2.03	**91.80%**
F5			Черен дроб	60.00	3.41	59.50	4.28	-0.50	0.23	17.20%
F6			Задстомашна жлеза и далак	55.67	4.13	58.00	3.90	2.33	-1.72	85.40%
F7			Мастна дегенарация	56.40	4.83	57.80	4.09	1.40	-0.86	56.10%
F8			Кожа	56.00	4.69	58.00	4.90	2.00	-0.73	49.90%
F9			Съединително тъканна дегенерация	58.50	3.63	57.25	4.20	-1.25	0.67	47.30%
F10			Ставна дегенерация	56.50	3.74	56.63	3.29	0.13	-0.06	4.70%

Табл. 1

Резултати и анализи

Преди началото на Паневритмията се установиха следните особености:

• Нивото на енергийните състояния са в границите на нормата (50-64 единици), като при отделни лица в някои точки състоянието е под

или над нормата.

• Лицата, чиито показания са в нормата преди началото на Паневритмията, имат показания в границите предимно под средната идеална теоретична норма 57 единици.

• В лявата страна на тялото има само две точки с малко по-високи стойности на енергиите в сравнение с иделната норма- Н6 (лимфна система) е 59,75 и Н2 (артерии, вени, лимфи) с 58,60 единици.

• В дясната страна на тялото също има две точки с повишени стойности от идеалната норма (табл.1)- черен дроб (F3) и съединително-тъканна дегенерация.

В резултат от изпълнението на Паневритмията се установиха следните промени:

• Енергийните състояния на всички измерени точки са се повишили и значително са се приближили до идеалната норма (табл.1).

• Намалена е по-високата енергийна активност в посочените по-горе точки.

• Паневритмията е оказала положително въздействие върху всички органи и системи на организма, както се вижда от табл. 1.

• По-силно въздействие Паневритмията е оказала върху белите дробове, жлъчката, лимфната система, тънкото черво, артериите, вените и лимфите. Всички промени на жизнените енергии са достоверни (Р >95%).

• Тенденция за подобряване и приближаване до идеалната норма на енергийния потенциал има при еднокринната система, нервната система, стомаха и бъбреците (Р>90%).

• С хармонирането на жизнените енергии стойностите им се доближават до идеалната норма и нарастват жизнените сили.

• Формират се положителни преживявания, в резултат на което се повишават психическите сили.

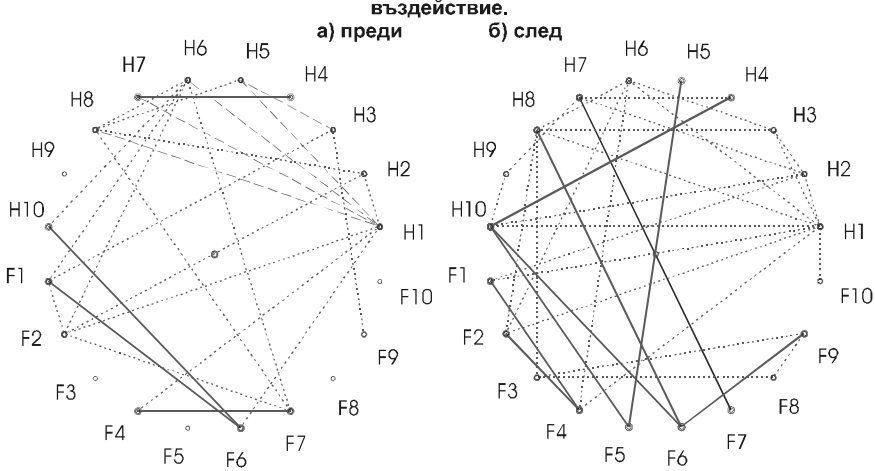
• Усъвършенства се психическата структура на дейността, която положително въздейства за структуриране на физическата дейност.

• Подобрява се здравето.

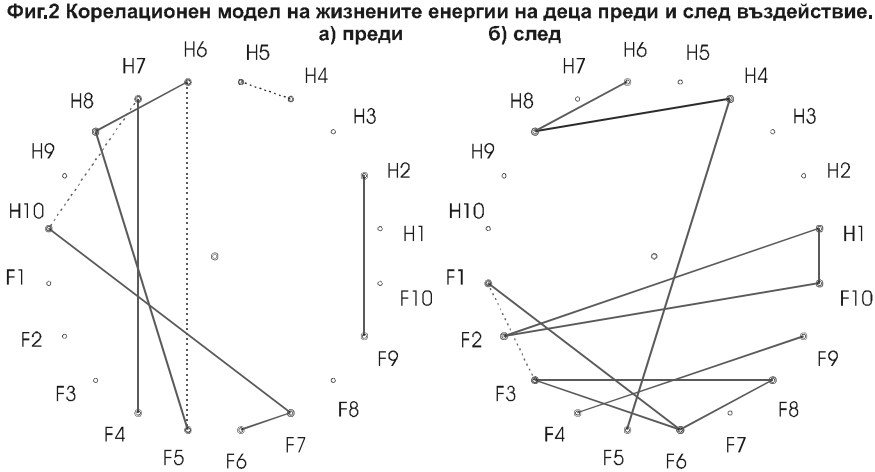
• Повишават се жизнените сили.

Тези закономерности се разкриват и при прилагане на корелационния анализ (Фиг. 1, Фиг. 2). Установява се, че

Фиг.1 Корелационен модел на състоянието на жизнените сили на деца преди и след въздействие.



Фиг.2 Корелационен модел на жизнените енергии на деца преди и след въздействие.



Сърце	H1	Пикочен мехур	F1
Артерии, Вени, Лимфи	H2	Жлъчка	F2
Белидобове	H3	Стомах	F3
Тънко Черво	H4	Бъбреци	F4
Дебело черво	H5	Черен дроб	F5
Лимфна система (уши, нос, гърло)	H6	Задстомашна жлеза и слюнка	F6
Ендокринна система	H7	Мастна дегенарация	F7
Съдово пренхиматозно-епителна дег.	H8	Кожа	F8
Алергия	H9	Съединително тъканна дег.	F9
Нервна дегенерация	H10	Ставна дегенерация	F10

корелационната енергийна структура преди Паневритмия е с по-малко на брой и с по-ниски достоверни корелации в сравнение с енергийната структора след Паневритмия.

Корелациите на отделните енергийни точки, отразяващи състоянието на отделните органи и системи, изразяват всъщност състоянието на жизнените сили. Както се вижда от Фиг. 1 и Фиг. 2, цялостното състояние на жизнените сили в резултат на изпълнението на Паневритмията значително се е подобрило.

Усъвършенствала се е структурата на жизнените сили. Следователно хармонирани са жизнените сили.

Достоверно се засилват взаимовръзките между дебелото черво и задстомашната жлеза, еднокринната система и мастната генерация, жлъчката и бъбреците, бъбреците и пикочния мехур и др.(Фиг. 2). С нарастването на силата на корелациите се доказва, че не само се повишава количеството на жизнените сили, но се доказва и тяхното количествено усъвършенстване, т.е. тяхното хармониране в резултат на изпълнението на Паневритмията.

Аналогични резултати се получиха и при изследване на възрастни мъже и жени, системно практикуващи Паневритмия. При тях се забелязват тенденции за изграждане на по-трайни модели на жизнените сили, които характеризират ефективността от системното практикуване на Паневритмия.

При анализа на резултатите от приложените други методи- наблюдение, беседа, експертна оценка, се разкриват същите закономерности, както при БИОТЕСТ МК-02. Потвърждава се ефективността на количествените доказателства на този метод за диагностика на жизнените сили.

Заключение

Чрез прилагане на измерване на жизнените енергии с БИОТЕСТ МК-02 се разкриват възможности за диагностика на жизнените сили в количествено и качествено отношение. На базата на обработената информация посредством различни математико- статистически методи се разкриват ефективността на въздействието от изпълнението на Паневритмията върху жизнените сили.

Доказва се, че Паневритмията е система за хармонично развитие на човека и човешките общества.

Използвана литература:

Дуно, Б. Учителя говори, С., АСК, 1993.

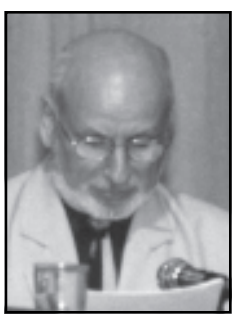
Кайков, Д. Психодигностика по мимиката на лицето, С., 1998.

Кайков, Д. Психодиагностика по експресивните движения на човешкото тяло, С., 1998.

Лувсан, Г. Традиционнные и современние аспекты восточная рефлекс-терапии. М., 1990.

4. ПАНЕВРИТМИЯТА КАТО НАДЕЖДНА СИСТЕМА ЗА ХАРМОНИРАНЕ НА ЖИЗНЕНИТЕ СИЛИ

проф. Д. Кайков- дпн., НСА "В.Левски",
доц. В. Маргаритов- дпн.,ПУ "П. Хилендарски",
В. Яцевич- преподавател по Паневритмия



В съвременния етап от развитието на демократичното общество се появиха много неблагоприятни фактори, които предизвикаха голямо психическо напрежение. Съвременният човек днес живее в една екстремална ситуация, изискваща висока мобилизация на жизнените сили. Изразходват се големи количества жизнена енергия, в следствие на което настъпва умора, преумора и изтощение. Понижават се съпротивителните сили и се появяват психически и соматични заболявания.

За да се разкрие същността на жизнените сили следва да се разгледа детерминираността им като следствие от съществуването, причината, на което е един от вселенските закони. Физическите и психическите жизнени сили са в единство. Те са противоположни и взаимно допълващи се страни на съществуването. От взаимодействието на тези сили като единство и борба на противоположности произлиза жизнената енергия, която от своя страна се проявява в петте основни стихии (елемента). Жизнените сили най-често се проявяват в дейността, която е изградена от взаимосвързани психическа (вътрешна) и физическа (външна, двигателна) дейност.

Ефективността на дейността се определя от жизнените сили. Те

непосредствено влияят върху психическото и физическо здраве. Следователно, за да се повишава ефективността на дейността и за да се подобрява здравето, следва да се хармонират жизнените сили като се повишава количеството им и постоянно се привеждат в равновесие.

Цел и задачи

Целта на изследването е да се докаже, че при системно изпълнение на упражненията от Паневритмията се хармонират жизнените сили.

За постигането на целта се решават следните основни *задачи*:

1. Да се разкрие същността на жизнените сили и хармонирането им.

2. Да се проведат експериментални изследвания на влиянието на Паневритмията върху хармонирането на жизнените сили.

3. Да се изведат определени изводи и препоръки.

Предмет на изследването е въздействието на Паневритмията върху жизнените сили.

Обект на изследването са 13 деца на възраст 9-10 години и 14 възрастни -(5 жени и 9 мъже). Изследваните деца не играят редовно, докато възрастните практикуват системно Паневритмия.

За решаването на основните задачи и постигането на целта е приложена комплексна методика от теоретичен анализ на концепциите за жизнените сили и енергия, наблюдение и видеоанализ, беседа.

Ефективността на въздействието на Паневритмията върху жизнените сили е измерена посредством БИОТЕСТ МК-02, и е подкрепена от експерименталните оценки на специалисти, видеоанализите и констатациите от проведените беседи с изследваните деца, възрастни и специалисти.

Получените резултати са обработени чрез вариационен и корелационен анализ.

Изследванията са проведени от 05.07.2002 год. до 12.07.2002 год. по време на детския лагер в Габровския Балкан, където участниците играят упражненията от Паневритмията всяка сутрин.

Резултати и анализи

След обработка на резултатите от изследванията се установиха определени закономерности, свързани с положителното въздействие на Паневритмията върху жизнените сили.

Преди изпълнението на упражненията от Паневритмията състоянието на жизнените сили е добро. Измерените параметри, индикиращи нивото на жизнените сили на децата, са в долната граница на нормата, което показва тенденция за понижаване на силовите възможности.

След изпълнението на първите 10 упражнения от Паневритмията са нараснали жизнените сили.

Най-силно Паневритмията е повлияла върху енергийните меридиани на белия дроб, където стойностите са нараснали средно с 4,22 единици (P= 99,90%). Това, показва, че се повишава настроението, доминира радостта. Тези емоции се отразяват положително върху здравето и дейността. Те са индикатори за адаптация към променящите се ситуации.

Паневритмията оказва влияние върху жлъчката (табл. 1). Повишени са жизнените сили. Значително е понижен гневът. Доминира спокойствието.

Изменение на жизнените енергии преди и след изпълнение на Паневритмия

Показател			Преди		След		d	t	P(t)
			$\bar{X}1$	S	$\bar{X}2$	S			
H1	Ръце	Сърце	54.22	5.29	56.17	4.36	1.95	-1.23	74.70%
H2		Артерии, Вени, Лимфи	59.00	6.58	59.17	6.05	0.17	-0.13	10.00%
H3		Белидобове	53.78	4.89	58.00	4.39	4.22	-5.59	**99.90%**
H4		Тънко Черво	58.22	4.98	58.33	3.42	0.11	-0.10	7.30%
H5		Дебело черво	60.06	5.05	60.83	2.62	0.77	-0.68	48.50%
H6		Лимфна система (уши, нос, гърло)	56.06	3.58	56.61	4.60	0.55	-0.40	30.20%
H7		Ендокринна система	54.89	3.60	57.44	3.85	2.55	-2.53	**96.50%**
H8		Съдово пренхиматозно-епителна дегенерация	57.39	4.42	57.50	3.79	0.11	-0.15	11.20%
H9		Алергия	57.78	4.45	59.39	5.24	1.61	-1.25	75.40%
H10		Нервна дегенерация	59.06	3.12	59.61	3.42	0.55	-0.61	44.00%
F1	Крака	Пикочен мехур	58.33	5.88	58.17	5.74	-0.16	0.27	20.60%
F2		Жлъчка	56.11	4.52	57.22	4.98	1.11	-2.73	**97.40%**
F3		Стомах	57.28	4.34	57.61	3.75	0.33	-0.34	25.70%
F4		Бъбреци	59.11	3.95	59.28	3.16	0.17	-0.28	21.10%
F5		Черен дроб	61.00	4.93	59.94	4.79	-1.06	0.81	55.90%
F6		Задстомашна жлеза и далак	59.22	6.29	61.17	4.22	1.95	-1.52	83.30%
F7		Мастна дегенарация	57.50	5.11	57.89	5.38	0.39	-0.33	24.70%
F8		Кожа	58.17	3.53	59.11	2.12	0.94	-1.57	84.40%
F9		Съединително тъканна дегенерация	56.44	4.98	58.28	3.09	1.84	-1.93	**91.00%**
F10		Ставна дегенерация	54.61	5.68	57.61	3.75	3.00	-1.93	**91.10%**

Табл. 1

След едноседмични редовни изпълнения на упражненията от Паневритмията са настъпили положителни промени на енергийните потенциали на каналите (табл.2).

Изменение на жизнените енергии преди и след изпълнение на Паневритмия
(сред едноседмични еденевни изпълнения)

Показател			Преди		След		d	t	P(t)
			$\bar{X}1$	S	$\bar{X}2$	S			
H1	Ръце	Сърце	55.08	2.13	57.17	3.72	2.08	-1.37	77.00%
H2		Артерии, Вени, Лимфи	55.80	2.28	60.70	3.70	4.90	-3.11	**96.40%**
H3		Белидобове	53.25	2.12	56.75	5.13	3.50	-2.93	**97.80%**
H4		Тънко Черво	55.29	4.31	58.07	3.28	2.79	-1.87	89.00%
H5		Дебело черво	55.94	2.65	57.00	5.24	1.06	-0.65	46.60%
H6		Лимфна система (уши, нос, гърло)	55.90	3.52	57.70	3.38	1.80	-2.30	**91.70%**
H7		Ендокринна система	55.21	2.63	58.00	3.72	2.79	-2.57	**95.80%**
H8		Съдово пренхиматозно-епителна дегенерация	56.08	2.71	57.75	3.78	1.67	-1.17	70.40%
H9		Алергия	55.00	2.70	56.75	4.52	1.75	-1.33	75.90%
H10		Нервна дегенерация	54.44	3.08	56.25	4.04	1.81	-1.60	84.70%
F1	Крака	Пикочен мехур	58.20	3.33	58.80	0.91	0.60	-0.49	35.20%
F2		Жлъчка	56.80	4.13	58.90	3.13	2.10	-1.24	71.60%
F3		Стомах	55.79	4.07	57.71	2.50	1.93	-1.72	86.40%
F4		Бъбреци	57.14	3.93	56.93	2.32	-0.21	0.15	11.70%
F5		Черен дроб	57.57	2.89	58.57	2.75	1.00	-0.82	55.80%
F6		Задстомашна жлеза и далак	56.21	3.83	57.79	3.33	1.57	-1.35	77.30%
F7		Мастна дегенарация	56.92	4.10	58.67	3.31	1.75	-1.42	78.60%
F8		Кожа	57.00	4.04	57.31	3.23	0.31	-0.18	13.70%
F9		Съединително тъканна дегенерация	56.50	2.49	56.44	2.67	-0.06	0.05	4.00%
F10		Ставна дегенерация	55.81	3.00	57.44	2.11	1.63	-1.42	80.00%

Табл. 2

Най-силно Паневритмията се е отразила върху хармонирането на енергийния потенциал на канала на белите дробове. Енергията е нараснала с 3,5 единици- от 53,25 единици преди началото на Паневритмията- на 56,75 единици след изпълнението на упражненията (P= 97,80%).

Постигнато е почти пълно равновесие на енергиите ИН-ЯН. Следователно, определено може да се приеме, че са нараснали жизнените сили, които положително са повлияли на дейността и на здравето.

Положителните промени на енергийните потенциали се дължат, преди всичко, на Паневритмията, което се потвърждава от високия коефициент на t- критерия на Стюдент, t= 2,93 и високата гаранционна

вероятност- P= 97,80%. Ниските стандартни отклонения са признак за ефективността на въздействието на Паневритмията върху жизнените сили на всички изследвани лица.

Тези положителни промени са свързани с нарастване на радостното чувство и формиране на оптимистично настроение и увереност.

Положителни промени са настъпили в енергийните потенциали и в други меридиани- тройния нагревател, сърцето, тънките черва.

Подобрена е дейността на ендокринната и лимфната система.

Интерес за практиката представлява разкритата закономерност за натрупването на положителния ефект на Паневритмията.

Разкрити са достоверни промени на натрупване и балансиране на енергиите на канала на белия дроб, сърцето, далака, жлъчката. Подобрена е дейността на ендокринната система и кръвоносната система.

Всички тези положителни промени са признак за повишаване на жизнените сили.

Изменение на жизнените енергии преди и след изпълнение на Паневритмия

Показател			Преди		След		d	t	P(t)
			$\bar{X}1$	S	$\bar{X}2$	S			
H1	Ръце	Сърце	61.11	2.89	60.50	2.51	-0.61	0.53	38.80%
H2		Артерии, Вени, Лимфи	55.83	4.55	58.67	3.80	2.84	-1.88	**90.30%**
H3		Белидобове	57.89	5.99	61.33	3.20	3.44	-2.59	**96.80%**
H4		Тънко Черво	58.39	5.60	60.67	1.75	2.28	-1.39	79.90%
H5		Дебело черво	59.83	3.82	61.94	1.76	2.11	-1.48	82.20%
H6		Лимфна система (уши, нос, гърло)	53.78	5.25	57.44	3.02	3.66	-2.59	**96.80%**
H7		Ендокринна система	58.00	4.02	61.67	2.19	3.67	-2.87	**97.90%**
H8		Съдово пренхиматозно-епителна дегенерация	56.11	4.35	57.50	3.87	1.39	-1.61	85.30%
H9		Алергия	58.61	4.04	61.83	2.61	3.22	-3.24	**98.80%**
H10		Нервна дегенерация	57.56	7.06	60.00	4.74	2.44	-1.93	**91.00%**
F1	Крака	Пикочен мехур	55.78	2.24	60.06	1.13	4.28	-5.41	**99.90%**
F2		Жлъчка	56.00	3.74	59.39	3.36	3.39	-4.64	**99.80%**
F3		Стомах	55.17	3.26	59.06	3.73	3.89	-5.16	**99.90%**
F4		Бъбреци	59.50	2.73	60.94	2.01	1.44	-1.83	89.60%
F5		Черен дроб	59.11	4.30	60.89	2.00	1.78	-1.27	76.10%
F6		Задстомашна жлеза и далак	58.89	3.86	60.78	1.95	1.89	-1.25	75.30%
F7		Мастна дегенарация	59.00	1.12	61.39	2.29	2.39	-3.03	**98.40%**
F8		Кожа	58.06	3.50	60.67	1.62	2.61	-2.10	**93.10%**
F9		Съединително тъканна дегенерация	55.67	3.62	60.78	3.22	5.11	-4.13	**99.70%**
F10		Ставна дегенерация	55.89	3.69	59.56	3.88	3.67	-1.94	**91.20%**

Табл. 3

Ефективността на въздействието на Паневритмията върху жизнените сили се доказва и при изследваните системно практикуващи мъже и жени. Въпреки ограничения брой на изследваните се разкриха аналогични закономерности, както при децата (табл.3).

В резултат на тренировките по Паневритмия са нараснали и са се балансирали енергиите на каналите на стомаха, пикочния мехур, жлъчката, белите дробове. Подобрена е дейността на ендокринната система, лимфната система, съединителната тъкан (P=99,70%). Подобрява се работата на ставите.

Значително се понижава тревожността и се повишава увереността и сигурността. До голяма степен се блокира гневът и омразата. Формира се спокойствие и се уравновесяват емоциите.

Доминират положителните преживявания на радост. Нараства обичта. Развива се интелектуалната структура на психиката, особено във висшите и нива. Силно се развива творчеството. Подобрява се волята. Нараства психическата устойчивост, упоритостта. Развиват се моралните, волевите и социално-психическите качества. Силно въздействие Паневритмията оказва върху овладяването на страха и агресията. Най-силно тя въздейства върху разширяването на обичта.

Паневритмията оказва въздействие върху хармонирането на структурата на взаимовръзките и взаимодействията на енергийните канали.

При нарастване на корелациите между енергийните потенциали на меридианите се усъвършенства структурата на цялостния енергиен потенциал на човека. Нарастват жизнените сили. Подобрява се здравето и успешно се извършват различните дейности.

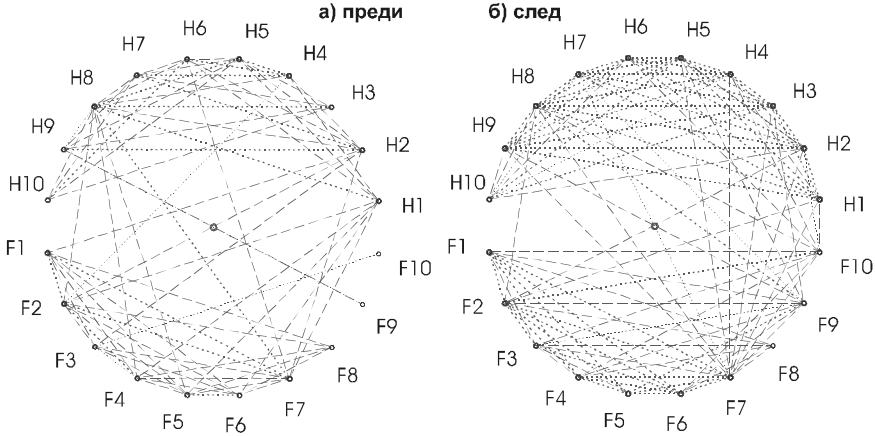
Установи се, че както при децата, така също и при възрастните в резултат на провеждането на Паневритмията са настъпили процеси на усъвършенстване на енергийните структури на меридианите. В резултат на тренировките по Паневритмия не само нараства броят на взаимовръзките, но и се повишава тяхната сила (фиг.1- а,б).

Подобна е закономерността за повишаването на силата на корелациите и при изследваните жени и мъже (фиг.2-а,б).

Това показва, че са нараснали жизнените енергии. Характерът на настъпилите промени се определя от нарасналите достоверно коефициенти на корелация между отделните показатели.

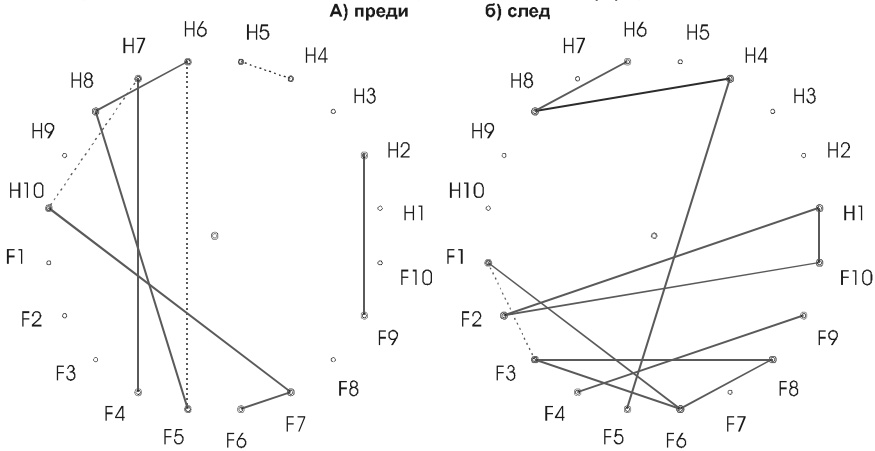
Фиг.1 Корелационен модел на жизнените енергии на деца преди и след въздействие.

а) преди **б) след**



Фиг.2 Корелационен модел на жизнените енергии на Възрастни (Ж) преди и след въздействие.

А) преди **б) след**



Сърце	H1	Пикочен мехур	F1
Артерии, Вени, Лимфи	H2	Жлъчка	F2
Белидобове	H3	Стомах	F3
Тънко Черво	H4	Бъбреци	F4
Дебело черво	H5	Черен дроб	F5
Лимфна система (уши, нос, гърло)	H6	Задстомашна жлеза и слюнка	F6
Ендокринна система	H7	Мастна дегенарация	F7
Съдово пренхиматозно-епителна дег.	H8	Кожа	F8
Алергия	H9	Съединително тъканна дег.	F9
Нервна дегенерация	H10	Ставна дегенерация	F10

Изводи

На базата на направения анализ се определят следните *основни изводи*:

1. При изпълнение на упражненията от Паневритмията настъпват положителни процеси в организма, в резултат на повишаването и уравновесяването на жизнените енергии.

2. С нарастването и уравновесяването на енергиите се повишават жизнените сили, ограничава се въздействието на отрицателните емоции- страх, тревога, гняв, омраза, и се активират положителните емоции- смелост, обич. Понижава се психическото напрежение.

3. Паневритмията е високо надеждна система за хармониране на жизнените сили, които осигуряват благоприятни условия за изпълнение на мисията на човека на Земята като проявявена обич, мъдрост, истина, правда и добродетел в контекста на отговора на Учителя Дънов за божественото проявление на човека.

Препоръчваме да продължат научните изследвания на Паневритмията като система за хармоничното развитие на човека и обществото.

Използвана литература:

Гоникман, Г. Е. Изкуството- диагностика по лицето. С., 2000 (превод от руски)

Джудит, Е. Източно тяло- западен ум. С., 1998.

Дуно, Б. Учителя говори. С. АСК, 1993.

Кайков, Д. Експресивна психодиагностика. С., 1998.

Кайков, Д. Психодиагностика по експресивните движения на човешкото тяло, С., 1998.

Лувсан, Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапий. С., 1990 .

5. СИНХРОННАТА ЕЛЕКТРОСТИМУЛАЦИЯ ЧРЕЗ ИМПУЛСИТЕ ОТ ДВИЖЕНИЯТА НА ПАНЕВРИТМИЯТА

инж. Тильо Тилев- физик, преподавател по Паневритмия
инж.Иван Иванов- медицинска електроника
Добринка Иванова- кинезитерапевт



Устройството за синхронна електростимулация "Слънчев ритъм" реализира танцова електротерапия с помощта на Паневритмията. Използва се ефективно за възстановяване на координацията на движения при деца с увреждания и в инвалидни колички и при възрастни лица след мозъчен инсулт, както и за профилактични цели.

Мозъчните инсулти

За да се възстанови загубеното движение при мозъчни инсулти**,** трябва да се създаде отново система от *условно-рефлекторни модели на движението* чрез интерферентни полета. Компенсация на нарушената функция се наблюдава, когато неповредената част от органа (или друг орган) поема функцията на увредените части.

От гледище на лечението и рехабилитацията за добиване на самостоятелност при болния, процесите, стимулиращи *компенсацията и възстановяването,* трябва да вървят успоредно. Съвременната нервопатофизиология потвърждава становището на И. П. Павлов за ролята на нелокалните функции на кората на главния мозък,т.е. ролята на различните й участъци в осъществяването и възстановяването на двигателните функции. А също така и участието на едноименното полушарие чрез некръстосаните влакна, подкорието и други формации.

Според холографския модел *запаметяването* е локализирано и разсеяно. Заключението е, че запаметеното от дадена увредена клетка може да бъде извлечено и от други клетки чрез периодичен процес. Това ни дава основание да считаме за възможно възстановяването на двигателните функции и програми за сметка на компенсаторните механизми на висшестоящия отдел на централната нервна система при ритмична организация в мозъчните полета и при запазени проводящи

пътища.

В потвърждение на това бихме цитирали създателя на Паневритмията- Петър Дънов, че навиците се създават и рушат в *ритъм***.** Паневритмията, в този смисъл, може да бъде прилагана при възстановяването на условно- рефлекторни комплекси. Имайки предвид това, ние ще се възползваме от структурата на движенията и, като моделираните електростимулиращи импулси съчетаваме с музика, движения и визуално присъствие. А единственият път за реализация на идеята е създаването на нова или преструктурирането на наличната многоканална апаратура на въздействие.

Ролята на личността

Традиционната физиотерапия пренебрегва ролята на личността в процеса на лечение и не е в състояние да мобилизира тело-съзнанието за повишаване естествените си защитни сили.

Оздравителният процес и здравословният начин на живот е не само лекарска, но и *лична отговорност*. Днес имаме свободата на избора между удобствата и риска. Ще се привързваме ли към удобствата на машината и екрана, или ще се възползваме от свободата да жертваме някой навик? Кои сме ние- мислещият компютъризиран човек или Шилеровият "играещ човек"? Къде е мъдростта на изхода- дали в спокойствието на духа, дали в поляризацията на мислите или във волността на играта? А може би кодът е в хармоничната комбинация и на трите.

Всяка болест и страдание съответстват на определено личностно поведение и ниво на съзнание. Ще съберем ли куража за скока на промяната, да се трансформираме и променим сенчестата страна на обстоятелствата?

Според *квантовата* (дуалистична) и зараждащата и триалистична концепция, всяка мисъл има скрита информационна страна, енергийна еманация и химическа проява. Мисъл, поредица мозъчни електромагнитни импулси и невротрансмитери са един и същ обект в три образа. Човек е троична същност: *дух, енергийно поле и материална структура***.** Това се отнася не само за цялото, но и за неговите градивни елементи: клетка, орган и система. В тази връзка патологичната тенденция на отделно ниво дава последствие и на други нива. Тя може да бъде ефективно възпрепятствувана само чрез

едновременно и синхронно въздействие върху телесните, енергийните и духовни параметри на човека.

Става въпрос за ефективно преструктуриране на личността чрез корекция- както в мисловните форми, във физиологичните възможности, така и във взаимоотношенията с обкръжението. Най-често дискомфортът възниква при съответен дисбаланс (като сензорно-информационен, социално- комуникативен, енергийно-веществен, кинези-динамичен, емоционално- душевен и пр.). А на всеки са известни последиците от дългото залежаване, от хипокинезията и хиподинамията, от сензорната изолация, от липсата на социални контакти, от признание и значимост.

Паневритмията като превантивно действие, поддържа у нас определен тонус на същностното ни функциониране чрез елиминиране на този глад в различните му проявления.

Лечебни фактори

Въвличането в *ритъм* е най-ефективната форма, която води до самосъгласуваност и резонансно усилване на стабилизиращите фактори. Танцът, какъвто е Паневритмията, може да усъвършенства и стабилизира нужния ни усет за ритмичност и съгласуваност.

За разработване на темата се възползваме от това ценно качество на Паневритмията, като моделираме движенията й в поредица електростимулиращи импулси.

Между средствата за лечебно въздействие на нервно-мускулната система *електрическото* въздействие заема значително място. Предаването на управляващия сигнал по неврона от една страна е биофизичен процес, а от друга- поредица от химически трансформации и емоционални реакции.

Ако *импулсната стимулация* може в някаква степен да удовлетвори нуждите на медицината при поразени периферни нервно-мускулни структури, то двигателните разстройства на по-високите нива изискват съвършено нови форми на въздействия.

При тези поражения е необходимо не толкова поддържането на нервно-мускулния тонус, колкото създаването на *активна и комплексна импулсация*, която да способства създаването на нов динамичен стереотип. (1.31) Очевидно, това е възможно само в този случай, когато възбужденията на мускулатурата са съпроводени с въвличане на

зрението, слуха и въображението в ритъма на импулсациите, за да се индуцира възникването на нова доминанта. Следователно дразненията трябва максимално да се съгласуват и да съответстват на пространствено-времевите съотношения на отделните функционални звена. Тогава дразнението може да влезе в резонанс със съкращението на съответните мускулни групи при това или друго двигателно действие.

Създаване на уред за синхронна електростимулация

В продължение на година нашият екип работи по създаването на уред за многоканална и многозвенна стимулация на психо-нервно-мускулната система на човека. Базираме се на цитираните налични теоретични и експериментални постижения от различни автори и на наши разработки. Съображенията ни за "максимално приближаване на параметрите на стимулиращите сигнали към физическите и

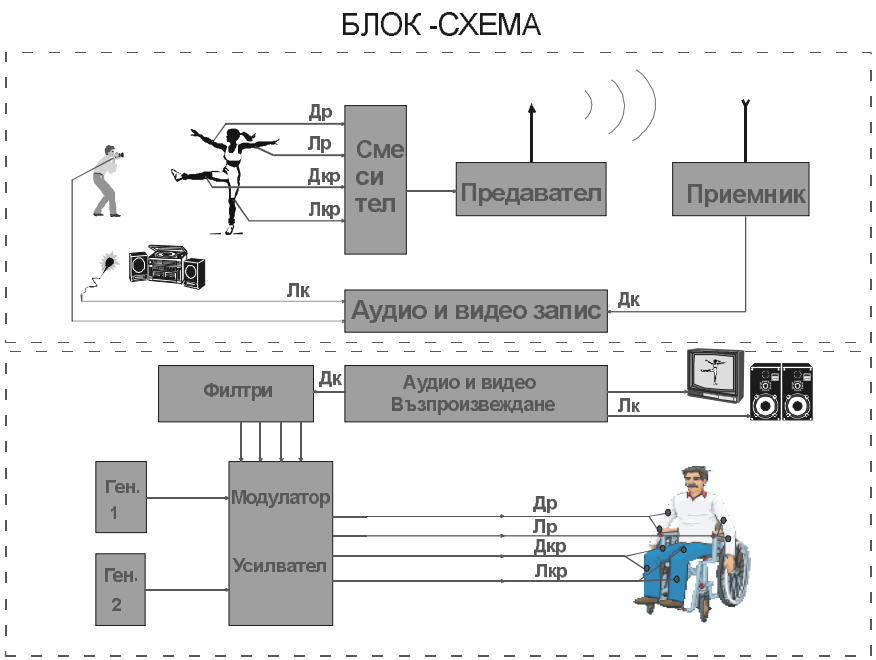


Схема №1. Функционална блок-схема на устройството "Слънчев ритъм"

психофизическите, са до свеждането до минимум дискоординацията и дискомфорта при провеждането на процедурите". (9.18)

Устройството позволява, чрез запис, стимулиращата програма да бъде гъвкава. Режимите на работа при апарата за танцова електротерапия е такъв, че всеки канал се пренастройва така, че да съответства на възможностите и състоянието на съответните мускули.

Стимулиращите сигнали се снемат чрез позиционни датчици по ставите на движещите се крайници на играещия или чрез разработения от нас стробоскопичен метод (докладван на първата научна конференция по Паневритмия 2001г.) дистанционно се предават на едната аудиописта в синхрон с музиката, записана на втората писта и видеозаписа. След това сигналите се възпроизвеждат, разделят, преобразуват, усилват и синхронно се възприемат от пациента чрез монитор, слушалки и електроди, поставени на съответната мускулатура.

Всеки канал има възможност за преустройване в режим за здрав и деневрирал мускул. Може да работи в режим на електрогимнастика, електрокинезия (съчетаване на двигателни и електростимулиращи дейности), в режим на пълзящ и въртящ електромасаж. С подходящ пулт стимулациите могат да се управляват ръчно от рехабилитатора или пациента. Също така може да се използва за електромузикална и ритмо-електротерапия.

Параметрите на електрическите сигнали се избират на база данни за общото състояние и възможности на организма, като се отчита субективното усещане на личността, активно участваща в процеса. Стойностните параметри на импулсите се определят по техния закон за промяната (изследванията на техния амплитудно и фазово-честотен спектър са докладвани на предишната конференция).

Понякога болезнените ефекти се потискат с обезболяващи средства. В нашия случай се наблюдава потискане на този болезнен ефект при едновременен сензорен достъп по зрителния и слуховия канал. Активирането на други аферентни пътища затормозява провеждането на болезнената импулсация. Навярно тук се намесва общото рефлекторно влияние на електростимулацията и психотерапевтичното въздействие на стимулиращите нива. Отчита се и друг ефект. При музикален и видеосъпровод чувствителността на мускулите се увеличава, а това ни дава възможност да намалим мощността на

електростимулатора. Зададеният от музиката ритъм и визуалната показност влизат в ролята на подкрепящ фактор. Предварителната инструкция, вербална и невербална, елиминира стресовата нагласа, породена от неизвестността и несигурността. Човек, поставен в режима на следяща система, сравнява зададените положения и чрез въображението си интерпретира стимулациите в реална изпълнимост.

Изграждането на доминантната нагласа, в резултат на самонастройката в ритъма, не само помага за формиране на даден двигателен навик, но облекчава и утвърждава формирането на потребността и желанието за активно действие.

Музикалният акцент е основен елемент в създаването на взаимна връзка между музика и движения. Функциите, изпълнявани от слуховия апарат, свидетелстват за неговото голямо значение при образуването и осъществяването на двигателните навици(10.50). Двигателната дейност в танците и игрите оказва своето влияние върху развитието на други рецептори и органи: зрение, слух, словесна изразност и телесна пластичност.

Клинични изследвания

Проведените изследвания констатират изостряне и повишаване на чувствителността на зрителния и тактилния анализатор при едновременното действие на звуковите и кинестетични дразнители. При редуване на горни и долни, леви и десни крайници се наблюдава значително облекчение и подем в работата.

Подобната фазова-ритмична постройка на движенията и дразненията при Паневритмията създава благоприятни условия за протичането на химичните обменни процеси. Физиологичен факт е, че при ритмична работа на едни мускулни групи се наблюдава функционална готовност на други мускулни групи. При различна по фаза на синхронизираните дейности правят "активната почивка" по-резултатна. Затова, на определен етап, наред с болния мускул трябва да се третират и останалите. Импулсите снети и записани от паневритмичните движения, са в унисон с посочените факти и закономерности за реципрочните взаимоотношения.

При наличие на емоция целият организъм се преустройва напълно към извършване на мускулна изразност. Това преустройство се придружава с промяна на дейността на тези органи, чийто функции

осигуряват изпълняването на мускулната работа (10.137). Емоционалният механизъм е спомагателен за това преустройство към активност.

Психологическата предпоставка за формирането на двигателните навици се явява в това, че усилването на вниманието повишава възбудимостта на кората на големите полукълба. Правилната и ясна представа за движенията и мисленото им възпроизвеждане, тези "идеомоторни тренировки" спомагат за престуктурирането на взаимоотношенията между отделните сензорни полета, вътрешните органи и моторните зони. Заживеем ли с усещането, че "можем" нашата физиология се преустройва за възможното действие. Това усещане премахва вътрешните препятствия и затруднения.

В игровата ситуация грешките, неудачите и паденията не са толкова травмиращи. Породената амбиция за успех стимулира предизвикателството и е своего рода здравословна доминанта, елиминираща доминантата на неудачите, болестите и задръжките. Мисловната трансформация може да повлияе върху изцелителните механизми на организма, за което стана дума в началото.

Устройството "Слънчев ритъм" е ефективно не само при възстановяване силата и работоспособността след травми, а е приложимо и като профилактично средство за практически здрави хора. Синхронната електростимулация оказва болкоуспокояващо въздействие при двигателни разстройства, които са предпоставка за развитието на атрофии. Укрепва възстановителните процеси, повишава кръвоснабдяването и мускулния тонус, бързо нараства силата и масата на мускулатурата, увеличава обема и координацията на двигателните дейности.

Ефективността от това взаимодействие се проучва в ОФТР "Света Екатерина", Димитровград. След продължителни процедури се появяват движения, които стават по-координирани. Доказва, че аферентният ефект на този вид синхронна стимулация действа на медуларно ниво, както и на някои по-низши нива. Това е постигнато чрез улесняването на екстеро- и проприорецептивния стимул, проведен по периферния нерв. Това води до известна реорганизация и използването на така наречените "спящи неврони". Тази стимулация е свързана и синхронизирана с волеви и автоматичен двигателен импулс.

Споменатият лечебен метод се възприема добре от пациентите, ефективен е, осъществява се и може да се контролира от самия болен.

Заключение

Надяваме се с Вашето съдействие тази методика да постави началото на танцовата електротерапия и разкриването на перспективите за изследване и приложение на лечебния потенциал на Паневритмията и богатството от български народни танци. В процеса на приложение от специалисти в различни области ще се уточнят и коригират теоретичните, методичните и технически постановки.

И този процес на съвместни усилия ще бъде един принос към усъвършенстващата се стара и утвърждаващата се нова здравна парадигма.

Благодарим Ви!

Използвана литература:

1. Н. Н. Амосов, Л. С. Алеев, С. Г. Бунимович. Моделирование в биологии и медицине. изд. Научковая думна, Киев 1965.

2. *Берн,* Э. Игры, в каторы играют люди... Лениздат, 1992.

3. *Г. А. Вартанян, Е. С. Петров.* Эмоции поведения. Наука, Ленинград, 1989.

4. *Гачева, Й.* Диагностика и терапия с нискочестотни токове. Медицина и физкултура, 1980.

5. *Данко,* Ю. Очерци по физиология на физическите упражнения. изд. "Медицина и физкултура", 1976.

6. *Дачър,* Е. Лечение чрез воля. Лик, 2000.

7. *Дънов, П*. Степени на съзнанието. Хелиопол, 1994.

8. *Дънов*, *П.* Книга за здравето. Астрала, 1999.

9. *Колесников, Г. Ф.* Электро-стимулация неравно- мышечново аппарата здравя. Киев, 1977.

10. *Крестовников, А. Н.* Очерци по физиология на физически упражнения. Физкултура, 1952.

11. *Лисицин, Ю. П. и др.* Медицина и естетика. Медицина и физкултура, 1993.

12. *Начев, Н.* Физиология. Медицина и физкултура, 1980.

13. *Николов, Г.* Хипокинезия. Медицина и физкултура, 1978.

14. *Рейковски, Я.* Експериментална психология на емоциите. Наука и изкуство, 1980.

15. Сп. *Паневритмия*, бр.1 и 2/2001, бр. 1/2002.

16. Доклади от Първата научна конференция по Паневритмия, 2002.



6. ПАНЕВРИТМИЯТА КАТО МУЗИКОТЕРАПИЯ

Даниела Найденова- преподавател по Паневритмия



Паневритмията представлява синкретичен комплекс с оздравително, естетическо, педагогическо, философско, социално, психологично и катарзисно-терапевтично въздействие. Може да се каже, че откриваме едновременно музика, изкуство, танц и драма като синтетичен и уникален психотерапевтичен метод.

Музикотерапията съвсем не е езотерично занимание, макар че сме свикнали да я свързваме с легендарно-исторически образи като Питагор, Орфей или с шаманската практика. Към средата на XX век музикотерапията се обособява като клон в световната психотерапия. Един от основните принципи на работа е използването на музиката за

немузикални цели. Основната задача е провокиране на идейно-емоционалното изразяване у клиента и постигане на свобода в дефинирането, споделянето и осъзнаването на личните чувства и приемане и разбиране на емоционалните състояния у другите хора. Тогава може да се говори за добро психично здраве. Чрез експресивността човек става емоционално по-свободен и това проличава във физическото движение.

Музиката в Паневритмията е с основополагащи, водещи и многопосочни функции. В случая тя има визуален, слухов и вербален стимул или още може да се нарече "терапевт в сянка". Точно това е уникалното, че липсва официален водещ на терапевтична сесия, а има много зададени теми с предоставена свобода за работа. Търсената от музикотерапията спонтанна експресия се отразява едва на индивидуалното интерпретационно ниво, защото тук имаме готов музикално-хореографски модел и "спусната тема". Лечебният ефект може да се наблюдава по цялостното поведение, лицеизраза, стойката, движението, психичното състояние и активността на танцуващите. Музиката със своите изразни средства (мелодия, лад, тоналност, темпо, динамика, тембър, теситура) е по-спонтанна от словото и по-богато асоциативно въздействаща; метроритъмът е стабилният организиращ фактор. Човек по-лесно изразява чувствата си, когато има музикална подкрепа. Веднъж започнат, този процес води постепенно до психо-соматична хармония и баланс чрез намаляване на агресията и преодоляване на интровертното поведение.

Тръгвайки от индивидуалните задачи на музикалната терапия, достигаме и до нейните социални цели – да се задържи вниманието в определена тематика и да направим заедно с партньора и в общия кръг конкретното упражнение.

Можем да потърсим връзка с педагогиката в следната посока – педагогиката внушава, възпитава и налага определени поведенчески структури (т.е. външната форма), а терапията води до катарзисен ефект чрез тяхното осъзнаване, интерпретиране и прилагане във вътрешния образно-емоционален свят.

Според известния музикотерапевт Джоузеф Морено психодрамата е подгряващо упражнение за живота. Конкретната ситуация се изиграва в защитена среда, а след това може да се приложи в реалността. Истинското значение идва след психодраматичната сесия. Защото животът не е това,

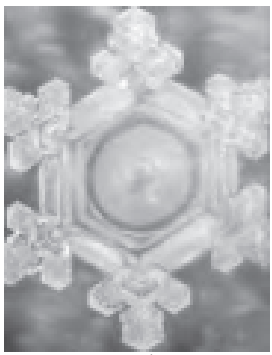
което ни се случва, а начинът, по който се справяме със случващото ни се. В Паневритмията има богат избор от позитивни "програми" или "сценарии", в които можеш да си избереш роля и да приложиш моделите в личното си поведение. Играеш с партньор в "Тъкане" и "Запознаване", участваш в екип в "Слънчеви лъчи" и "Пентаграм", доволен си от живота в "Колко сме доволни" и т.н. Показани са модели на взаимоотношения в синхрон с природата и космоса, които могат успешно да се проектират в житейски план, създават и натрупват позитивност като по този начин помагат да се открие "светлина в тунела" и да се преодолеят по-лесно негативните препятствия.

Много музикотерапевти работят със създаване на конкретни песни. В Паневритмията авторът е направил точно това. Нещо повече- той е навлязъл в пространството на музикотерапията и драмата, където се разиграват цели приказки и сюжети. Танцуването на Паневритмия е участие в грандиозен музикален спектакъл с дълбока драматургична линия. Актьорът се пробужда в първото упражнение, натрупва различни житейски опитности и накрая се превръща в слънчев лъч, даряващ със светлина и радост околните.

Много важен момент с дълбок лечебен резултат е пеенето. Идеалното изпълнение на Паневритмия би било ако танцьорът и пее, но постигането му изисква преодоляването на редица психо-соматични фактори и комплекси. Цялостната изява на гласа, неговия контрол, динамични нюанси, яснота, дикция и темпо на изказ разкриват много черти от характера, идейно-образния и сетивно-емоционалния ни житейски опит и умението ни да се изявяваме в социалната среда. Учейки се да пеем, ние развиваме психичното и физическото си здраве.

Като пасивна музикотерапия в Паневритмията може да се определи слушането на готовата музика. Играещият в кръга пасивно слуша звуковия поток и прави своите вътрешни проекции и образи. Сугестията и работата с образи е двупосочна, защото е добавена и словесната картина. Звукът и словото дават възможност на танцуващия или на слушащия музиката да пътува във вътрешния си свят и да постигне спонтанна и свободна проява на чувства, емоции, идеи, образи, асоциации и т.н. Това е изцяло индивидуален ефект, чиято достъпност зависи от отделната личност. Общосугестивният ефект зависи от качеството на слушаната музика. Повечето музикотерапевти използват сериозна музика в сеансите си, тъй

като всеобщото схващане е, че тя достига до по-дълбоки нива на съзнанието. Благотворния резултат от сериозната музика и от положително звучащите думи се доказаха с научните експерименти на японския учен Масару Емото и бяха публикувани за първи път през 1999



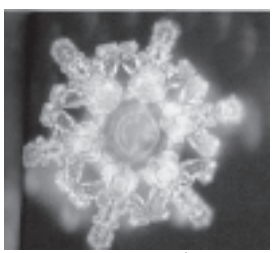
Благодаря



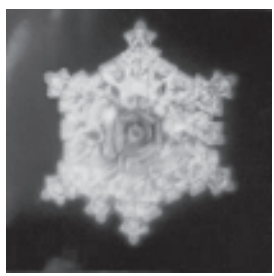
Язовир Фудживара, преди молитва



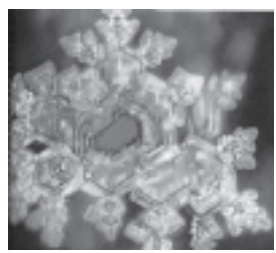
Язовир Фудживара, след молитва



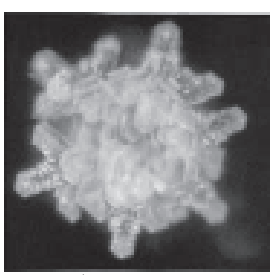
Пролетна вода от Санбуичи Юсуи, Япония



Бетовен - Пасторал



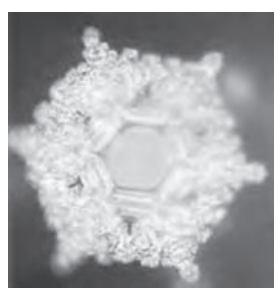
Бах " Ария за G струна "



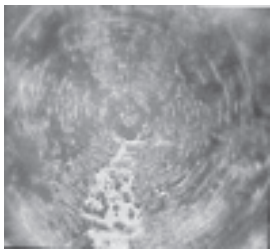
Тибетска сутра



Народен танц - Кавачи



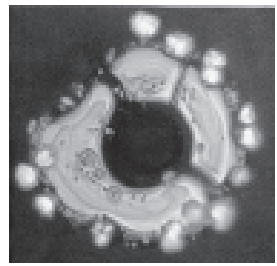
Любов и признателност



Хеви Метал



Отвращаваш ме. Ще те убия.



Езеро Бивако- завишено ниво на зъмърсяване.

год. След въздействие върху обикновена вода с различен вид музика (Бах, Бетовен, фолклор, хеви метъл и др.) и думи като "любов", "благодаря", "мразя те", "ще те убия" се изследва водната молекула в замразен вид. Негативното влияние не позволява да се оформи някаква структура, докато положителното създава красиви и разнообразни кристали. Тези изследвания са изключително важни, защото водата е около 70% от човешкото тяло.

В края на XX век се разви като отделен клон психотерапията чрез танц и движение. Още древните гърци смятат, че единствено танцът освобождава някои силни емоции и така пречиства и лекува. До известна степен подобно е значението и на фолклорните танци, които освен носители на духовната култура и житейска философия на даден народ въздействат катарзисно, лекуват тялото и психиката, източник са на удоволствие и удовлетворение.

Фройд развива теорията за единството и целостта на тяло и ум, което владее всички източници и форми на съзнанието. Според първите танцови терапевти М. Греам и Р. Лабан взаимовръзката между тяло, ум и емоции оказва влияние върху физическото поведение. По-нататък наблюденията се насочват изцяло към езика на тялото и се открива, че по движението на човека се научава много за него самия и за вътрешния му свят.

Чрез движението като отражение на подсъзнателните процеси се постига цялост или непринуденост в отношенията към себе си и към околните. Теорията се развива от Мери Уайтхаус, която смята, "че е възможно чрез движение премодулиране на архетипа и чрез стимулиране и насочване към спонтанни движения да се преминава към творчески

лечебен процес"[1] .

Музиката най-лесно провокира движенията. Когато е предварително създадена, спонтанността се нарушава. В Паневритмията имаме и конкретно движение, така че спонтанност можем да търсим само на ниво интерпретация. Това от своя страна помага да се преодолее проблемът със саботирането на лечебния процес от самия клиент. Поради страх от новото и различното, от осъзнаването на собствените слабости или силни качества, танцьорът може да не иска да прекрачи прага на личностната промяна. Тук това е избегнато и по деликатен начин движението от бариера за израз на чувства може да се превърне в техен проводник. Защото всички изпълняват един и същ танц и психомоторната асоциация, тълкуване и преживяване са свободни и индивидуални. Връзките между отделните модели също. Всичко влияе в зависимост от личностното ниво на съзнание и свободния избор. Плахостта, паразитните и излишни движения, емоционалните изблици и др. подобни постепенно се изглаждат и се получава баланс между експресия и потискане; хармония, която помага за развитие на сетивата. Оттук, работейки с физиката и нейната изява, се постига обратна връзка с психиката и вътрешния емоционален свят, където ние самите сме си най-добрите лечители.

И накрая искам да подчертая: играейки Паневритмия ние се доверяваме, ако пожелаем разбира се, на един уникален, невидим, перфектен и фин психотерапевт. А той ни посочва пътя към себе си.

Използвана литература

Ахтарова, Л. Танц и движение в дълбинната психотерапия. В: *Психотерапия. Методи и направления*, С., Медицина и физкултура, 2002.

Емото, М. Водата е жива и иска да я обичаме. Посланията на водата и как водата се отразява на съзнанието ни. *в-к Хомеопатия*, бр. 40, май, 2002.

Морено, Дж. Основи на психодрамата, С., Отворено общество, 1994.

Пийз, Ал., Гарднър, Ал. Езикът на тялото. Скритият смисъл на думите, С., Ciela, 2000.

American Music Therapy Association, Inc., http://www.musictherapy.org/

The Pavarotti Music Center in Mostar. *http://www.warchild.org/projects/centre/musther.html*

Emoto, M. The Message from Water. Hado Kyoiku Sha, Japan, 1999; http://www.hado.net

Emoto, M. The Message from Water, vol. 2. Hado Kyoiku Sha, Japan, 2001.

[1] Ахтарова, Лилия– ст. "Танц и движение в дълбинната психотерапия", стр. 218, сб. "Психотерапия. Методи и направления", "Медицина и физкултура", С., 2002

7. КОЛИЧЕСТВЕН АНАЛИЗ НА ТЕКСТА НА ПАНЕВРИТМИЯТА ПО МЕТОДА КОНТЕНТ АНАЛИЗ

Даниела Анчева- филолог, преподавател по Паневритмия



Цел

Изследването има за цел да определи:

1. Кои са темите в текста на Паневритмията.
2. Кои са главните и най-често срещани теми.

Метод

Използван е количественият контент[1] анализ. Контент анализът е популярен метод за изследване на текстове. Количественият анализ изследва присъствието на думи и теми[2] и честотата им на употреба. Качественият анализ изследва по-задълбочено смисъла и връзките между думите.

Методът е интердисциплинарен и се използва в социологията, психологията, литературата, политическите науки и др. С него се определят основни теми и тенденции в текста; отношение, психическо и емоционално състояние на автора и реципиента; културни и исторически особености; промени в общественото мнение; кой е авторът и др.[3] Адаптиран е за анализ на образи.

Методът е високонадежден, когато категориите са добре дефинирани.[4] В началото възниква[5] като количествен метод за изследване на политически въпроси и пропаганда в масмедиите. Още през 1910 година социологът M.Weber използва подобен метод в Германия. Теоретичните основи поставят P.F.Lazarsfeld и H.Lasswell в САЩ през 30-те години. През 40-те методът набира популярност и първият учебник се публикува 1952 (B.Berelson). През 50-те и 60-те се разработва качественият[6] контент анализ и методът навлиза в редица научни сфери; адаптира се и за не-текстова информация. През 60-те в Харвард се разработва първата широко достъпна софтуерна програма, General Inquirer. От 80-те започват да се разпространяват поредица от компютърни програми, както за количествен, така и за качествен анализ. Днес широко се използват и двата варианта на метода.[7]

Провеждане на изследването

Стандартната методика включва:[8] 1.Определя се *въпрос* за анализ.

2.Определят се основните теми[9], с анализа на които ще се отговори на поставения въпрос. 3.Всяка основна тема се представя чрез категории (подтеми). Определят се *категориите:* брой и какво включват. 4.Избира се *текст* за анализ: пълен или представителна извадка. 5.Определя се *единица за анализ*: този отрязък от текста, който ще се кодира. Това е дума, фраза, изречение и др. 6.Избира се *типа анализ*: присъствие, честота, интензивност или време-пространство. 7.*Кодира се* текстът: маркира се с цифренобуквени кодове, които са съкратено означение за категориите (т.е. приписва се на мерните единици в текста принадлежност към дадена категория). Резултатите могат да се нанесат в *кодировъчна матрица* (таблица). 8.Решава се какво да се прави с *излишната информация*. 9.*Анализ*.

За постигане на целта на изследването методиката се използва на няколко етапа и частично в обратна последователност, тъй като няма предварителна нагласа кои теми да се търсят. Етапите са следните:

1) Избор на *текст*: пълният вариант на целия текст на Паневритмията.[10]

2) Избор на *типа анализ*: присъствие и честота на употреба.

3) Избор на *единица за анализ*: пълнозначната думата (изключваме служебните думи).

4) Допускаме, че на всяка дума ще бъде приписана категория. Думите са 2536. За да ги редуцираме, изготвяме *речник на текста* (виж ПРИЛОЖЕНИЯ). Той съдържа 400 пълнозначни думи, подредени по азбучен ред с честота на употреба. За да се избегнат неясноти при кодирането, речникът е съставен по определени правила.[11]

5) Допускаме, че думите с най-голяма честота кодират категории на основни теми. Затова изготвяме *честотен речник*, в който думите се преподреждат по честота.

6) Първите 50 думи са с честота от 12 до 89 повторения.[12] Допускаме, че това са 50 категории и *кодираме* целия речник[13] за тях. В категорията се включват думи с общ елемент в смисъла (на база синонимия, общ корен и др.).

7) Групираме оставащите ~200 думи, където е възможно, по общ елемент в смисъла. На групите се приписват категории и отново *кодираме* пълния речник.[14]

8) Допускаме за всяка от категориите, че в текста се среща и нейната

противоположна или отрицателна.[15] Отново *кодираме*.

9) Проверяваме думите на всяка категория в контекст и правим корекции.

10) Групираме категориите в основни теми по общ елемент в смисъла. Някои категории се обединяват по целесъобразност.

11) Групираме основите теми в пет раздела, който задават пет основни въпроса.

12) Останалите думи, които не са включени в категории, *проверяваме* в контекст и където е възможно *кодираме* към някоя категория (по елемент в смисъла).

13) С мерна единица фраза *добавяме* в категориите няколко израза, които не могат да бъдат включени на ниво дума.

14) Отново *повтаряме* всички стъпки на анализа.

15) В отделно изследване *кодираме* отрицателните теми с мерна единица фраза и ги *анализираме*.

16) Резултатите се изразяват таблично.

17) Остават 30 думи от речника, които не могат да се включат в тема или категория: 10 местоимения[16] и 15 други думи[17], с честота 5% + 5%, т.е изследването покрива 90% от текста на ниво дума.

18) Анализ.

Резултати

Виж ПРИЛОЖЕНИЯ: табл. 1, табл. 2, табл. 3, табл. 4 и табл. 5. В таблиците са представени въпросите с 23 основни теми и 56 категории и думите, които включват. Показана е честотата на употреба на всички нива. В резюме това са:

1) "Как е представен ЖИВОТЪТ: ПРОЯВЛЕНИЕТО И УСЛОВИЯТА за него?" с основни теми *"Живот"* [категории "Има живот", "Има смърт"], *"Светлина"* [к. "Има светлина", "Има тъмнина"], *"Вода"* [к. "Има вода", "Има суша"], *"Въздух"* [к. "Има въздух"] и *"Топлина"* [к. "Има топлина"].

2) "Как е представен ЧОВЕКЪТ: АЗ-А И ГРУПАТА?" с основни теми *"Човекът"* [к. "Тяло", "Възраст", "Качества"], *"Аз-а"* [к. "Аз", "Аз правя нещо"], *"Колективът. Групата"* [к. "Ние заедно", "Ние правим нещо", "Семейната група"] и *"Обмен (вземане и даване)"* [к. "Обмен: Приемане", "Обмен: Даване"].

3) "Какви са физическите и психически СЪСТОЯНИЯ И

ДЕЙНОСТИ?" с основни теми *"Чувства и емоции"* [к."Положителни чувства и емоции", "Отрицателни чувства и емоции"], *"Познание"* [к. "Мисля и уча", "Слово и музика"], *"Свобода"* [к. "Имам свобода", "Има ограничения", "Избор: положителен", "Избор: отрицателен"], *"Труд и игра"* [к. "Игра", "Труд"], *"Движение"* [к. "Пътят", "Движения. Придвижване по път", "Преустановяване на движението"] и *"Успех"* [к. "Имам сила", "Побеждавам. Преодолявам"].

4) "Как е представена СРЕДАТА: ПРИРОДАТА И СВЕТЪТ?" с основни теми *"Нашият свят"* [к. "Светът – едно цяло", "Бог", "Посоки в пространството", "Математически мерки"], *"Характеристики на средата"* [к. "Цветовете", "Има красота", "Има обновяване", "Има изобилие и богатство", "Има чистота", "Има свещени неща"], *"Земната природа"* [к. "Земята", "Растителност и процеси на растеж", "Животни и движенията им", "Водата в природата"] и *"Космосът"* [к. "Небето", "Слънцето и проявленията му", "Другите небесни обекти"].

5) "Каква представа за ВРЕМЕ изгражда текста?" с основни теми *"Минало, настояще, бъдеще"* [к."В миналото", "В настоящето", "В бъдещето"], *"Повторение. Ритъм"* [к. "Непрекъснати процеси", "Ритмични процеси"], *"Денонощието"* [к. "Утро", "Ден", "Вечер", "Нощ"] и *"Астрономическо време"* [к. "Време"].

Отрицателните думи

Смисълът на отрицателните думи[18] се променя в контекста, затова те повторно са анализирани с по-широка мерна единица от думата, а именно фразата.

Виж ПРИЛОЖЕНИЯ: таблица 6

Анализът показва следните особености на текста: 1.На ниво дума е запазен принципът на полярността: на основните положителни категории са зададени противоположните им отрицателни. 2. Количественото съотношение положителна-отрицателна е многократно в полза на положителната (282:6 и т.н.). 3.В най-близък контекст отрицателните думи са трансформирани в положителни или взаимно се отричат.

Анализ

Виж ПРИЛОЖЕНИЯ: таблица 7.

Всички изследвани категории[19] са подредени по честота на употреба, изразена като процент от пълния текст от 2536 пълнозначни

думи. Разделени са на 5 групи. В резюме това са:

• *I група:* Теми с честота над 200 думи или над 10 % от текста. Това са две теми: 1.“Има светлина” и 2.“Положителни чувства и емоции”. Общата честота на групата е 21.4 %, т.е. всяка пета дума от текста.

• *II група:* Теми с честота от 100 до 200 думи или от 4 до 10 %. Това са пет теми: 3.“Слънцето и проявленията му”, 4.“Ние заедно”, 5.“Има живот”, 6.“Движения. Придвижване по пътя”, 7.“Слово и музика”. Общата честота на групата е 24.1 % или приблизително всяка четвърта дума от текста.

• *III група:* Теми с честота от 50 до 100 думи или 2-4 %. Това са 11 теми: 8.“Водата в природата”, 9.“Растителност и процеси на растежа”, 10.“Светът като едно цяло”, 11.“Обмен: Даване”, 12.“Има красота”, 13.“Човекът: тяло”, 14.“Има обновяване”, 15.“Побеждавам. Преодолявам”, 16.“Имам сила”, 17.“Утро”, 18.“Мисля и уча”. Общата честота на групата е 27.4 % или приблизително всяка четвърта дума от текста.

• *IV група:* Теми с честота от 10 до 50 думи или 0.5-2 %. Това са 26 теми с поредни номера: 19.“Време”, 20.“Математически мерки”, 21.“Ден”, 22.“Има изобилие и богатство”, 23.“Бог”, 24.“Животни и движенията им”, 25.“В настоящето”, 26.“Аз”, 27.“Посоки в пространството”, 28.“Непрекъснати процеси”, 29.“Има топлина”, 30.“Земята”, 31.“Човекът: качества”, 32.“Има чистота”, 33.“Игра”, 34.“Имам свобода”, 35.“Пътят”, 36.“Въздух”, 37.“Труд”, 38.“Цветовете”, 39.“Избор: положителен”, 40.“Обмен: Приемане”, 41.“Има свещени неща”, 42.“Небето”, 43.“Семейната група”, 44.“Ритмични процеси”. Общата честота на групата е 25.7 % или всяка четвърта дума от текста.

• *V група:* Теми с честота под 10 думи или под 0.5 %. Това са 12 теми, но с обща честота от 2.7% .Това са: 45.“В бъдещето”, 46.“Има ограничения”, 47.“Човекът: възраст”, 48.“Отрицателни чувства и емоции”, 49.“Другите небесни обекти”, 50.“Преустановяване на движението”, 51.“Има тъмнина”, 52.“Избор: отрицателен”, 53.“Вечер”, 54.“Нощ”, 55.“Има суша”, 56.“Има смърт”

Общият процент на темите е 101%, докато реално изследването обхваща 90 % от текста. Разликата е от думи, включени едновременно

в две категории, тъй като покриват и двете с различни аспекти от смисъла си.

Ако с помощта на най-често срещаните теми в текста направим резюме, то би изглеждало така:

"Това е текст, в който всяка пета дума говори за светлина или положително чувство. В центъра му е поставен човекът със своето индивидуално "аз", което обаче е четири пъти по-малко от неговото социално аз; посланието е "ние сме заедно". Темата за живота е основна. Само думата "живот" е с честота 72, т.е средно веднъж в минута. Друга основна тема е природата (земята и небето): слънце, растителност, вода и др. Това е текст, в който човекът е заобиколен от слово, музика, красота, обновяване. Той играе, труди се, мисли и е включен в ситуация на обмен със средата. Движенията изобилстват. Отрицателните състояния съществуват, макар и малко, за да се пребори човек с тях и да победи, защото е силен."

Заключение

Популярността на метода контент анализ се дължи на способността му да превръща голям обем неструктурирана информация в малка по обем систематично поднесена информация, като се следва определена методология и субективността е сведена до минимум. Други предимства[20] са че изследва текста отблизо и достига до централните му аспекти; позволява статистически анализ на резултатите; ненатрапчив е; доказва достоверността на други методи. С метода се "извлича онзи смисъл и онова съдържание, които авторите са вложили в текста (съзнателно, целенасочено), без обаче да са декларирали изрично това"[21].

Недостатъци на метода са, че е скъп и отнема много време; при ръчна обработка са възможни пропуски, а при компютърна не се разпознават омонимите; може да има субективизъм при кодиране на широко или неясно формулирани категории.

В това изследване са преодолени недостатъците, тъй като е използван ръчен и компютърен анализи. Субективността е сведена до минимум.

Използвана литература[22]

Бижков, Г. и Краевски, В. Методология и методи на педагогическите изследвания. София-Москва: Университетско издателство "Св.Климент Охридски", Аскони-Издат,

1999.

Бижков, Г. Методология и методи на педагогическите изследвания. София: Наука и изкуство, 1983.

Десев, Л. Речник по психология, София: 1999.

Babbie, E. R. The Practice of Social Research, 6th ed. Belmont, Calif.: Wadsworth, 1992.

Berelson, B. Content Analysis in Communication Research, New York: Free Press, 1952.

Carley, K. (1992). Coding choices for textual analysis: A comparison of content analysis and map analysis. Непубликувана методика, използвана от Palmquist.

Carley, K. (1990). Content analysis.В *The Encyclopedia of Language and Linguistics,* R.E. Asher (ред.), Edinburgh: Pergamon Press, 1990.

General Accounting Office (**GAO**[23], 1996). Content Analysis: A Methodology for Structuring and Analyzing Written Material. (Ръководство, 1996, №:GAO/PEMD-10.3.1). Онлайн от www.gao.gov . Изложението е по Babbie и Weber.

General Accounting Office (**GAO**, 1989). Content Analysis: A Methodology for Structuring and Analyzing Written Material. (Ръководство, 1989, №:GAO/PEMD-10.3.1). Онлайн от http://www.coe.uga.edu/~cwise/content_analysis/GAO_methodology.pdf

Mayring, Ph. Qualitative Content Analysis. В *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research: 2000, June, 1 (2).* Онлайн списание на http://qualitative-research.net/fqs/fqs-e/2-00inhalt-e.htm.

Palmquist, M. (ред.) Курс за студенти на **Colorado State University**, САЩ. Онлайн на http://writing.colostate.edu/references/research/content/pop2d.cfm.

Stemler, S. An overview of content analysis. В *Practical Assessment, Research & Evaluation, 2001, 7 (17).* Онлайн списание на http://ericae.net/pare/getvn.asp?v=7&n=17

The University of Georgia, САЩ. Онлайн курс за студенти на http://www.coe.uga.edu/~cwise/content_analysis/resources.html.

Van der Veer Martens, B. (ред.) Курс за студенти на **Syracuza University**, САЩ. Онлайн на http://web.syr.edu/~bvmarten/index.html.

Weber, R.P., Basic Content Analysis, 2nd ed. Newbury Park, Calif: Sage, 1990.

---

[1] От англ."content"-"съдържание"; методът се нарича още "анализ на съдържанието"

[2] По-често се използва терминът "концепция", затова количественият анализ се нарича още "концептуален". Но също така е известен и като "тематичен" (Palmquist)

[3] Palmquist (тази част от изложението е по Berelson, 1952); Stemler, 2001

[4] GAO, 1996

[5] Предшественици на метода са анализите на библейски текстове, на сънищата при Фройд и графологичните анализи. (Mayring, 2000)

[6] Качественият метод включва различни техники, които изследват връзките (релациите) между думите; нарича се още "релационен"

[7] Mayring, 2000; Carley, 1990; интернет страниците на Colorado State University, University of Gerogia, Syracuza University (Palmquist и Van der Meer)

[8] Методиката е описана по GAO, 1996 [по Babbie (1992) и Weber (1990)] и Palmquist [по Carley, (1992)]

[9] Наричат се променливи, защото варира начинът, по който могат да бъдат отразени в различни текстове.

[10] Две от упражненията имат пълен и съкратен вариант. Целият текст включва и трите цикъла.

[11] Правила за съставяне на речника на текста: 1.умалителните и основни форми са една дума: “вода, водица”; 2.остарелите и основни форми са една дума: “цял, целий”; 3.омонимите са разделени: “мир”1 (свят) и “мир”2 (състояние); 4.многозначните думи са разделени, когато са със съвсем различна употреба: “ставам”1 (от сън) и “ставам”2 (в качество); 5.местоименията от един вид са една дума: “аз” стои за “мене”, “ме”, “ми”. За да се приложат правилата всяка дума от речника е проверена в целия текст.

[12] Последните 100 думи или 1/4 от речника се срещат само по едни път в текста

[13] На този етап кодираме речника, а не текста, тъй като речникът напълно го изчерпва на ниво дума

[14] Една дума може да бъде част едновременно от две категории в различни теми

[15] Основните теми са два типа: номинални (техните категории са в произволен ред) и рангови (техните категории се степенуват по скала с положителен и отрицателен край)

[16] Невключени местоимения: “ти”, “той”, “тя”, “то”, “те”, “твой”, “свой”, “кой”, “що”, “туй”

[17] Невключени думи: “гледам”, “готов”, “дребен”, “завчас”, “нека”, “отдалеч”, “рай”, “свеж”, “сладостен”, “сладък”, “тих”, “хай(де)”, “Христов”, “явявам се”

[18] Отрицателни (умирам- 2, страхувам се- 1, скръб- 3, неволя- 1, беда- 2, преграда- 2, тесния кръг- 6, зло- 5, губя- 3, пилея- 2, не- 5, няма- 3, никога- 2) и противоположни (жадувам- 2, спирам- 3, сън- 2, седя- 1, залязвам- 2, вечер- 2, нощ- 2).

[19] Тук категориите (под-темите) се обозначават най-общо като “теми”

[20] Palmquist; GAO, 1996; Stemler, 2001

[21] Бижков,Г., Краевски,В., с.422

[22] Всички цитирани интернет страници са ползвани през април 2003г.

[23] GAO е независима институция, която работи за конгреса на САЩ и подпомага дейността му с анализи, оценки и препоръки за федерални програми и дейности. Докладът е предназначен за служителите на GAO.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 1
"Как е представен животът - проявлението и условията за него?"

ЖИВОТЪТ: ПРОЯВЛЕНИЕ И УСЛОВИЯ

1	Основни теми	Под-теми (категории на основните теми)	Честота	Думи и честота им на употреба (брой повторения)
ЖИВОТЪТ И УСЛОВИЯ ЗА НЕГО	**ЖИВОТ**		**116**	
	ЖИВОТ	"Има живот"	114	живот- 72, живея- 11, оживявам- 1, жив- 23, живо- 2, раждам- 5, няма нивга да умра- 2
		"Има смърт" [1]	2	умирам- 2
	СВЕТЛИНА		**279**	
	СВЕТЛИНА	"Има светлина" *(светлина, светещи обекти, светлата част от денонощието)*	273	светлина- 37, светя- 1, светъл- 24, светлозарен- 10, слънчев- 10, лъчи- 31, грея- 22, грейнал- 6, сияя- 2, сияен- 2, сияние- 1, блестя- 2, блякав- 1, блеснал- 2, слънце- 41, слънчице- 3, звезда- 3, луна- 3, светли висини- 6, изгрев- 2, изгрявам- 9, зора- 6, зазорявам- 2, ден- 34, сутрин- 6, брилянт- 3, брилянтен- 2, елмаз- 2
		"Има тъмнина" *(тъмната част от денонощието)*	6	залязвам- 2, вечер- 2, нощ- 2
	ВОДА		**94**	
	ВОДА	"Има вода" *(водни обекти, движения на водата)*	92	вода- 4, водица- 1, река- 1, речица- 2, извор- 3, изворче- 4, изворен- 8, дъжд- 2, дъждец- 1, роса- 12, росен- 6; бликам- 7, вливам- 7, обливам- 1, поливам- 2, изливам- 4, лея- 9, тека- 1, течущ- 8, попичам- 2, шуртя- 4, ромоля- 1, разтварям- 2
		"Има суша"	2	жадувам- 2
	ВЪЗДУХ		**20**	
	ВЪЗДУХ	"Има въздух"	20	въздух- 10, зефир- 2, дишам- 7, дишане- 1
	ТОПЛИНА		**28**	
	ТОПЛИНА	"Има топлина"	28	топлина- 2, топло- 2, разтопявам- 2, грея- 22
		Общо	**537**	

[1] Виж таблица 6

Таблица 2
"Как е представен човекът - аз-а и групата?"

ЧОВЕКЪТ: АЗ И ГРУПАТА

2	Основни теми	Под-теми (категории на основните теми)	Честота	Думи и честота им на употреба (брой повторения)
ЧОВЕКЪТ: АЗ И ГРУПАТА	**ЧОВЕКЪТ**		**92**	
	ЧОВЕКЪТ	"Човекът: тяло"	60	лице- 3, лик- 3, очи- 1, сърце- 25, гърди- 1, душа- 21, дух- 2, човек- 1, човешки род- 1
		"Човекът: възраст"	8	дете- 1, чедо- 1, млад- 2, младост- 2, девица- 1, ще растем- 1
		"Човекът: качества" *(от контекст за човека)*	24	здрав- 2, млад- 2, красив- 1, хубав- 2, богат- 2, умен- 1, доволен- 5, засмян- 3, волен- 4, с чисто сърце- 1, с мощен дух- 1
	АЗ-А		**30 (+21)**	
	АЗ-А	"Аз"	30	ме- 6, мен- 4, мене- 2, ми$_1$ (*лично мест.*)- 8, ми$_2$ (*притеж.мест.*)- 2, мой- 8
		"Аз правя нещо"	(21)	21 глагола в 1л.ед.ч.
	КОЛЕКТИВЪТ. ГРУПАТА		**132 (+98)**	
	КОЛЕКТИВА ГРУПАТА	"Ние заедно"	120	ние- 3, ний- 27, нази- 6, нас- 11, наш- 11, ни$_1$ (*лично мест.*)- 33, ни$_2$ (*прит.мест.*)- 14, дружен- 6, задружно- 2, братство- 4, запознаване- 1, познат- 2
		"Ние правим нещо"	(98)	98 глагола в 1л.мн.ч.
		"Семейната група"	12	баща- 4, майка- 3, деца- 1, чедо- 1, дом- 2, род- 1
	ОБМЕН (ВЗЕМАНЕ И ДАВАНЕ)		**85**	
	ОБМЕН	"Обмен: Приемане"	15	вземам- 2, приемам- 2, посрещам- 11
		"Обмен: Даване"	70	давене- 1, давам- 8, дар- 11, дарявам- 4, нося (*за да дам*)- 28, помагам- 3, пращам- 7, изпращам- 2, благодат- 4, благодатно- 2
		Общо	**339** (+119)	

Таблица 3

"Какви са физическите и психически състояния и дейности?"

СЪСТОЯНИЯ И ДЕЙНОСТИ

3	Основни теми	Под-теми (категории на основните теми)	Честота	Думи и честота им на употреба (брой повторения)
ЧОВЕКЪТ: СЪСТОЯНИЯ, КАЧЕСТВА, ДЕЙНОСТИ	**ЧУВСТВА И ЕМОЦИИ**		**277**	
	ЧУВСТВА И ЕМОЦИИ	"Положителни чувства и емоции"[1]	270	радост- 46, радостен- 2, радостно- 2, радвам се- 11, веселие- 6, весел- 4, весело- 6, развеселявам- 1, засмян- 3, доволен- 5, приятно- 1, възторжено- 1, вдъхновен- 2, вдъхновявам- 2, ликувам- 2, бодър- 7, бодро- 3, любов- 52, люб я- 1, любим- 5, възлюбен- 1, обич- 2, обичам- 7, жадувам- 2, целувам- 2, галя- 1, нежен- 11, нежно- 1, милвам- 6, милувка- 1, мил- 8, милосърдие- 2, милостив- 2, милост- 10, вяра- 1, благ- 13, благост- 10, мир- 23, примирение- 1, лей се в душата еликсир- 2, красиви чувства- 2
		"Отрицателни чувства и емоции"[2]	7	страхувам се- 1, скръб- 3, беда- 2, неволя- 1
	ПОЗНАНИЕ		**160**	
	ПОЗНАНИЕ	"Мисля и уча"	50	уча (се)- 3, знание- 1, умен- 1, разумен- 10, мъдрост- 5, мисля- 10, мисъл- 19, промисъл- 1
		"Слово и музика"	110	дума- 7, казвам- 7, глас- 9, проговарям- 2, благославям- 4, шепна- 3, мълвя- 1, наричам- 1, викам- 1, зова- 6, зов- 2, сказание- 1, песен- 10, пея- 26, запявам- 7, сладкогласно- 4, възпявам- 3, химн- 2, седмострунен-1, арфа- 1, танц- 2
	СВОБОДА		**53**	
	СВОБОДА	"Имам свобода"	21	свобода- 16, освобождение- 1, волен- 4,
		"Има ограничения"[3]	9	преграда- 2, тесния кръг- 6, квадрат - 1 (*метафори*)
		"Избор положителен"	18	избрано (*добро*)- 2, добро- 1, доброта- 2, верен (*правилен*)- 2, право (*добре*)- 4, добре- 7
		"Избор отрицателен"[4]	5	зло- 5
	ТРУД И ИГРА		**42**	
	ТРУД ИГРА	"Игра"	22	игра- 6, играя- 9, поигравам си- 5, заигравам- 2
		"Труд"	20	служител- 2, работя- 5, снова (*на стан*)- 1, тъка- 1, втъкавам- 1, тъкане –1, посявам- 3, сея- 1, уча (се)- 3, изграждам- 2
	ДВИЖЕНИЕ		**139**	
	ДВИЖЕНИЕ	"Пътят"	21	път- 15, пътека- 6
		"Движения. Придвижване по пътя."[5]	112	подвижвам се- 2, подвижност- 1, гимнастика- 2, танц- 2, скачане- 1, вдигам- 1, дигане- 1, отваряне- 1, пляскане- 1, летене- 1, летя- 9, трептя-4, политам- 1, поемам (*по път*)- 6, тръгвам- 11, излизам (*на път*)- 6, вървя- 3, ходя- 9, ход- 6, стъпка- 7, отивам- 4, тичам- 3, бягам- 1, идвам- 21, пристигам- 2, търся-1, следя-2, вардя-1, пазя-1, пълня-1
		"Преустановяване на движението"	6	спирам- 3, сън- 2, седя- 1
	УСПЕХ		**107**	
	УСПЕХ	"Имам сила"	52	сила- 22, мощен- 4, крепко- 2, крепя- 24
		"Побеждавам. Преодолявам"	55	победа- 1, побеждавам- 6, побеждаване- 1, смело- 13, възход- 6, възраствам- 4, възлизане- 1, стремя се- 1, ставам$_2$ (*качество*)- 1, въдворявам- 15, прегради няма да ни спрат- 1, всички прегради преодоляваме- 1, спри..смело пак тръгни- 2, проявявам- 2
		Общо	**778**	

[1] Категорията "Положителни чувства и емоции" има за адресат не само човекът, но и природата

[2] Виж таблица 6

[3] Виж таблица 6

[4] Виж таблица 6

[5] Някои от думите в категорията "Движения" се отнасят не само за човека, но и за природата

Таблица 4
"Как е представена средата: природата и светът?"

СРЕДАТА: ПРИРОДАТА И СВЕТЪТ

4	Основни теми	**Под-теми** (категории на основните теми)	**Честота**	**Думи** и честота им на употреба (брой повторения)
СРЕДАТА, ПРИРОДАТА, СВЕТЪТ		**НАШИЯТ СВЯТ**	**178**	
	НАШИЯТ СВЯТ	"Светът – едно цяло"	72	свят- 29, целия свят- 4, целия мир- 3, цялата Вселена- 1, цялата природа- 5, цялата земя- 3, цял човешки род- 1, вси души-2, всички души- 10, всичко живо- 2, всичко (*живо*)- 12
		"Бог"	31	Бог- 4, Господ- 3, Божий- 24
		"Посоки в пространството"	28	все напред- 2, напред- 6 (+2)*, нагоре- 1, горе- 6, навред- 8, вред- 2, вредом- 3
		"Математически мерки"	47	квадрат- 1, кръг- 6, пентаграм- 1, строен ред- 2, чертая- 1, едно- 1, две- 8, три- 3, раз- 2, два- 1, пръв- 13, колко- 6, малко- 1, безброй- 1
		ХАРАКТЕРИСТИКИ НА СРЕДАТА	**209**	
	ХАРАКТЕРИСТИКИ НА СРЕДАТА	"Цветовете"	18	белоснежен- 1, зелен- 4, розов- 1, бистър- 12
		"Има красота"	63	красота- 21, хубав- 7, красив- 14, прекрасен- 2, прелестен- 1, чуден- 12, дивен- 1, украсявам- 2, крася- 2, окичвам- 1
		"Има обновяване" [1]	57	пролет- 7, нов (*ден*)- 6, нова (*светлина*)- 8, нова (*радост*)- 6, нов (*живот*)- 19, нов (*път*)- 6, денят пристига след нощта- 2, радост иде след скръбта- 1, залязва (*слънцето*), но вечно се явява пак- 2
		"Има изобилие и богатство"	33	изобилен- 2, изобилно- 1, обилно- 5, пълен (*изпълнен*) –1, пълня (*изпълвам*)- 1, скъп- 1, скъпоценен- 1, брилянт- 3, брилянтен- 2, елмаз- 2, богат- 2, царски- 10, царувам- 2
		"Има чистота"	23	чистене- 1, чист- 10, бистър- 12
		"Има свещени неща"	15	свещен- 12, свят- 3
		ЗЕМНАТА ПРИРОДА	**225**	
	ЗЕМНАТА ПРИРОДА	"Земята"	27	земя- 6, земен- 2, планина- 3, връх- 7, Мусала- 1, Рила- 1, природа- 7
		"Растителност и процеси на растеж"	75	гора- 2, трева- 7, тревица- 2, листо- 2, цвете- 8, цветенце- 2, плод- 5, житен клас- 2, градина- 1, ливада- 4, поляна- 2, нива- 2, сея- 1, посявам- 3, пролет- 7, никна- 2, възраствам- 4, раста- 6, зрея- 4, зрял- 2, ухая- 2, аромат- 5
		"Животни и движенията им"	31	всяка твар- 1, птичка- 13, птиченце- 3, чуруликам- 1, хвъркам- 2, летя- 9, политам- 1, летене- 1
		"Водата в природата"	92	вода- 4, водица- 1, река- 1, речица- 2, извор- 3, изворче- 4, изворен- 8, дъжд- 2, дъждец- 1, роса- 12, росен- 6, бликам- 7, вливам- 7, обливам- 1, поливам- 2, изливам- 4, лея- 9, тека- 1, течущ- 8, потичам- 2, шурти- 4, ромоля- 1, разтварям- 2
		КОСМОСЪТ	**176**	
	КОСМОСЪТ	"Небето"	14	Вселена- 1, небе- 2, небесна шир- 4, небесен простор- 1, светли висини- 6
		"Слънцето и проявленията му"	156	слънце- 41, слънчице- 3, слънчеви лъчи- 6, светлозарни лъчи- 10, грейнали лъчи- 4, брилянтени лъчи- 2, лъчи- 9 (+22), светлина- 37, светя- 1, грея- 22, блестя- 2, изгрев- 2, изгрявам- 9, грейнала зора- 2, зора се е зазорила- 2, зора- 2 (+4), залязвам- 2
		"Другите небесни обекти"	6	звезди – 3, луна- 3
		Общо:	**788**	

* В скоби е думата в друг контекст

[1] Идеята за ново начало носят и думите от категорията "Утро": начало на новия ден

Таблица 5
"Каква представа за време изгражда текста?"
ВРЕМЕТО В ТЕКСТА

5	Основни теми	Под-теми (категории на основните теми)	Честота	Думи и честота им на употреба (брой повторения)
ВРЕМЕТО В ТЕКСТА	**МИНАЛО, НАСТОЯЩЕ, БЪДЕЩЕ**		**40 (+555)**	
	МИНАЛО,НАСТОЯЩЕ, БЪДЕЩЕ	"В миналото"	(13)	13 действия се извършват в минало време
		"В настоящето"	31 (+459)	днес – 14, сега- 1, тук- 1, ето веч/е/- 15; 459 действия се извършват в сегашно време
		"В бъдещето"	9 (+83)	подир игрите-2, след игри- 1, бъднини- 3, пребъдвам- 3; 83 действия се извършват в бъдеще време, включително в по-късен момент на днешния ден
	ПОВТОРЕНИЕ, РИТЪМ		**40**	
	ПОВТОРЕНИЕ, РИТЪМ	"Непрекъснати процеси"	28	вечно- 4, непрестанно- 2, безспир(но)- 10, всяка минута- 2, всеки час- 3, през всичките години- 1, до кат гледат ни очите- 1, още- 1, пак- 4
		"Ритмични процеси"	12	всяка сутрин- 2, всеки ден- 2, денят пристига след нощта- 2, радост иде след скръбта- 1, залязва (слънцето), но вечно се явява пак- 2, спри..пак тръгни- 2, Паневритмия- 1
	ДЕНОНОЩИЕТО		**95**	
	ДЕНОНОЩИЕТО	"Утро"	51	пробуждане- 1, будя- 2, събуждам се- 2, ставам (от сън)- 9, в ранен час- 4, на ранина- 9, рано- 8, сутрин- 6, ражда се..ден- 2, почва нов..ден- 1, изгрява слънцето- 5, при изгрев- 2
		"Ден"	36	ден- 34, дор в небето слънце грее- 2
		"Вечер"	4	вечер- 2, залязва (слънцето)- 2
		"Нощ"	4	нощ- 2, сън- 2
	АСТРОНОМИЧЕСКО ВРЕМЕ		**49**	
	ВРЕ ME	"Време"	49	време- 4, кога- 1, минута- 2, час- 7, ден- 34, година- 1
		Общо:	**224 (+555)**	

Таблица 6
"Отрицателните думи"

Категория	Дума, честота	Контекст
"Има смърт"	умирам- 2	"няма нивга да **умре**" (*човекът*)- 2
"Отрицателни чувства"	страхувам се- 1 скръб- 3 неволя- 1 беда- 2	"не се **страхуваме** от **беди**"- 1 "радост иде след **скръбта**"- 1 "**скърби** земни разтопява с свойта топлина" (*слънцето*)- 2 "дори в **неволя** и **беда** за нас е хубав Божий свят" -1
"Има ограничения"	преграда- 2 тесния кръг- 6	"всички **прегради** преодоляваме"- 1 "**прегради** няма да ни спрат"- 1 "от **кръга тесен** излезни"- 6
"Избор: отрицателен"	зло- 5	"**зло** да победим"- 5
Други отрицателни думи	губя- 3 пилея- 2	"време не **губи**, време не **пилей**"- 1 "ще отида да работя, време да не **губя**"- 2 "цветенцата аромат сладостен **пилеят**"- 1
Отрицанията "не", "няма", "никога"	не- 5 няма- 3 нивга (*никога*)-2	"**не** се страхуваме от беди"- 1 "време **не** губи, време **не** пилей"- 1 "ще отида да работя, време да **не** губя"- 2 "прегради **няма** да ни спрат"- 1 "**няма нивга** да умре" (*човекът*)- 2
"Има тъмнина" *	*залязвам*- 2* *вечер*- 2* *нощ*- 2*	"**залязва** то, но вечно се явява пак" (*то, слънцето*)- 2 "**вечер** сияйни звезди следим"- 2 "денят пристига след **нощта**"- 2
"Има суша" *	*жадувам*- 2*	(метафорично)"тя **жадува** слънцето" (*тя, земята*) –1 "теб обичам, теб **жадувам**" (*теб, водице*)- 1
"Преустановяване на движение" *	*спирам*- 3* *сън*- 2* *седя*-1*	"подвижи се и се **спри**, смело пак тръгни"- 2 "прегради няма да ни **спрат**"- 1 "земята се събужда от **съня**"- 1 "ставайте от **сън** деца"- 1 "при седмострунна арфа на Рила **седим**"- 1

* Тези темите не са типично отрицателни, но са противоположни по смисъл на основните положителни: "Има светлина", "Вода" и "Движения"

Таблица 7

"Анализ на категориите."

Категориите са подредени по честота на употреба. Честотата е изразена в проценти от целия текст от 2536 пълнозначни думи.

I група: Теми от №1 и №2 с честота над 200 думи (над 10 %)

1.	"Има светлина" **(273)**	**10.76 %**
2.	"Положителни чувства и емоции"**(270)**	**10.65 %**
	Общо за група I	**21.41 %**

II група: Теми от №3 до №7 с честота от 100 до 200 думи(4-10 %)

1.	"Слънцето и проявленията му" **(156)**	**6.15 %**
2.	"Ние заедно" **(120)**	**4.73 %**
3.	"Има живот" **(114)**	**4.50 %**
4.	"Движения. Придвижване по пътя." **(112)**	**4.42 %**
5.	"Слово и музика" **(110)**	**4.34 %**
	Общо за група II	**24.14 %**

III група: Теми от №8 до №18 с честота от 50 до 100 думи (2-3 %)

1.	"Водата в природата"/ "Има вода" **(92)**	**3.63 %**
2.	"Растителност и процеси на растежа" **(75)**	**2.96 %**
3.	"Светът - едно цяло" **(72)**	**2.84 %**
4.	"Обмен. Даване" **(70)**	**2.76 %**
5.	"Има красота" **(63)**	**2.48 %**
6.	"Човекът. тяло" **(60)**	**2.37 %**
7.	"Има обновяване" **(57)**	**2.25 %**
8.	"Побеждавам. Преодолявам" **(53)**	**2.09 %**
9.	"Имам сила" **(52)**	**2.05 %**
10.	"Утро" **(51)**	**2.01 %**
11.	"Мисля и уча" **(50)**	**1.97 %**
	Общо за група III	**27.41 %**

IV група: Теми от №19 до №44 с честота от 10 до 50 думи (0.5-1 %)

1.	"Време" **(49)**	**1.93 %**
2.	"Математически мерки" **(47)**	**1.85 %**
3.	"Ден" **(36)**	**1.42 %**
4.	"Има изобилие и богатство" **(33)**	**1.30 %**
5.	"Бог" **(31)**	**1.22 %**
6.	"Животни и движенията им" **(31)**	**1.22 %**
7.	"В настоящето" **(31)**	**1.22 %**
8.	"Аз" **(30)**	**1.18 %**

9.	"Посоки в пространството" **(28)**	**1.10 %**
10.	"Непрекъснати процеси" **(28)**	**1.10 %**
11.	"Има топлина" **(28)**	**1.10 %**
12.	"Земята" **(27)**	**1.07 %**
13.	"Човекът: качества" **(24)**	**0.95 %**
14.	"Има чистота" **(23)**	**0.91 %**
15.	"Игра" **(22)**	**0.87 %**
16.	"Имам свобода" **(21)**	**0.83 %**
17.	"Пътят" **(21)**	**0.83 %**
18.	"Въздух" **(20)**	**0.79 %**
19.	"Труд" **(20)**	**0.79 %**
20.	"Цветовете" **(18)**	**0.71 %**
21.	"Избор: положителен" **(18)**	**0.71 %**
22.	"Обмен: Приемане" **(15)**	**0.59 %**
23.	"Има свещени неща" **(15)**	**0.59 %**
24.	"Небето" **(14)**	**0.55 %**
25.	"Семейната група" **(12)**	**0.47 %**
26.	"Ритмични процеси" **(12)**	**0.47 %**
	Общо за група IV	**25.77 %**

V група: Теми от №45 до №56 с честота до 10 думи (под 0.5 %)

1.	"В бъдещето" **(9)**	**0.36 %**
2.	"Има ограничения" **(9)**	**0.36 %**
3.	"Човекът: възраст" **(8)**	**0.32 %**
4.	"Отрицателни чувства и емоции" **(7)**	**0.28 %**
5.	"Другите небесни обекти" **(6)**	**0.24 %**
6.	"Преустановяване на движение" **(6)**	**0.24 %**
7.	"Има тъмнина" **(6)**	**0.24 %**
8.	"Избор: отрицателен" **(5)**	**0.20 %**
9.	"Вечер" **(4)**	**0.16 %**
10.	"Нощ" **(4)**	**0.16 %**
11.	"Има суша" **(2)**	**0.08 %**
12.	"Има смърт" **(2)**	**0.08 %**
	Общо за група V	**2.72 %**

[8] В тази група са всички отрицателни/противоположни теми. За тях виж т.5 от доклада и таблица 6

РЕЧНИК НА ТЕКСТА НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Пълният речник е от 438 думи: 400 пълнозначни думи, 31 служебни думи и 7 думи и изрази на ватан. За правилата за изготвяне на речника виж бел.11 в доклада.

1. а, 3
2. аз (ми, ме, мен)
3. аромат, 5
4. арфа, 1
5. *аум,* 13
6. *аумен,* 4
7. баща, 4
8. беда, 2
9. безброй, 1
10. безспир, -но, 10
11. белоснежен, 1
12. *бином ту мето,* 4
13. бистър, 12
14. благ, 13
15. благодат, 4
16. благодатно, 2
17. благославям, 4
18. благост, 10
19. блеснал, 2
20. блестя, 2
21. бликам, 7
22. бляскав, 1
23. Бог, 4
24. богат, 2
25. бодро, 3
26. бодър, 7
27. божий, 24
28. братство, 4
29. брилянт, 3
30. брилянтен, 2
31. будя, 2
32. бъднини, 3
33. бягам, 1
34. в, 97
35. вардя, 1
36. вдигам, 1
37. вдъхновен, 2
38. вдъхновявам, 2
39. верен (*правилен*), 2
40. весел, 4
41. веселие, 6
42. весело, 6
43. веч, вече, 16
44. вечер, 2
45. вечно, 4
46. вземам, 2
47. викам, 1
48. висини, 6
49. вливам, 7
50. вода, водица, 5
51. волен, 4
52. вред, вредом, 5
53. време, 4
54. връх, 7
55. все, 2
56. всеки, 16
57. Вселена, 1
58. вси, всички, 14
59. всичко, 14
60. втъкавам, 1
61. въдворявам, 15
62. въздух, 10
63. възлизане, 1
64. възлюбен, 1
65. възпявам, 3
66. възраствам, 4
67. възторжено, 1
68. възход, 6
69. вървя, 3
70. вяра, 1
71. галя, 1
72. гимнастика, 2
73. глас, 9
74. гледам, 1
75. година, 1
76. гора, 2
77. горе, 6
78. господ, 3
79. готов, 6
80. градина, 1
81. грейнал, 6
82. грея, 22
83. губя, 3
84. гърди, 1
85. да,62
86. давам, 8
87. даване, 1
88. дар, 11
89. дарявам, 4
90. две, два, 9
91. девица, 1
92. ден, 34
93. дете, 1
94. дивен, 1
95. дигане, 1
96. дишам, 7
97. дишане, 1
98. днес, 14
99. добре, 7

100. добро, 1
101. доброта, 2
102. доволен, 5
103. дом, 2
104. дор (*докато*), 2
105. дори, 1
106. докат(о), 1
107. дребен, 2
108. дружен, 6
109. дума, 7
110. дух, 2
111. душа, 21
112. дъжд, дъждец, 3
113. *евера,* 1
114. един, 1
115. еликсир, 2
116. елмаз, 2
117. ето, 15
118. жадувам, 2
119. жив, 23
120. живея, 11
121. живо, 2
122. живот, 72
123. житен, 2
124. за, 47
125. завчас, 4
126. задружно, 2
127. зазорявам, 2
128. заигравам, 2
129. залязвам, 2
130. запознаване, 1
131. запявам, 7
132. засмян, 3
133. звезда, 3
134. здрав, 2
135. зелен, 4
136. земен, 2
137. земя, 6
138. зефир, 2
139. зло, 5
140. знание, 1
141. зов, 2
142. зова, 6
143. зора, 6
144. зрея, 4
145. зрял, 2
146. *зун ме зун,* 8
147. и,163
148. игра, 6
149. играя, 9
150. идвам, 21
151. избрано, 2
152. извор, изворче, 7
153. изворен, 8
154. изграждам, 2
155. изгрев, 2
156. изгрявам, 9
157. изливам, 4
158. излизам, 6
159. изобилен, 2
160. изобилно, 1
161. изпращам, 2
162. казвам, 7
163. като, 5
164. квадрат, 1
165. клас (*житен*), 2
166. кога, 1
167. кой, 4
168. колко, 6
169. красив, 14
170. красота, 21
171. крася, 2
172. крепко, 2
173. крепя, 24
174. кръг, 6
175. към,27
176. летене, 1
177. летя, 9
178. лея, 9
179. ливада, 4
180. лик, 3
181. ликувам, 2
182. листо, 2
183. лице, 3
184. луна, 3
185. лъчи, 31
186. любим, 5
187. любов, 52
188. любя, 1
189. майка, 3
190. малко, 1
191. мил, 8
192. милвам, 6
193. милосърдие, 2
194. милост, 10
195. милостив, 2
196. милувка, 1
197. минута, 2
198. мир[1], 23
199. мир[2], (*ост.свят*), 3
200. мисля, 10
201. мисъл, 19
202. млад, 2
203. младост, 2
204. мой (ми), 10
205. мощен, 4
206. Мусала, 1
207. мъдрост, 5
208. мълвя, 1
209. на, 57
210. навред, 8
211. нагоре, 1
212. над, 5
213. най, 3

214. напред, 8
215. наричам, 1
216. наш (наш, ни), 25
217. не, 5
218. небе, 2
219. небесен, 5
220. неволя, 1
221. нежен, 11
222. нежно, 1
223. нека, 2
224. непрестанно, 2
225. нива, 2
226. нивга, 2
227. ние (ний, ни, нас), 80
228. никна, 2
229. но, 2
230. нов, 45
231. нося, 28
232. нощ, 2
233. няма, 3
234. о, 2
235. обилно, 5
236. обич, 2
237. обичам, 7
238. обливам, 1
239. оживявам, 1
240. окичвам, 1
241. *ом*, 8
242. освобождение, 1
243. от, 12
244. отваряне, 1
245. отдалеч, 1
246. отивам, 4
247. очи, 1
248. още, 1
249. пак, 4
250. пазя, 1
251. Паневритмия, 1
252. пентаграм, 1
253. песен, 10
254. пея, 26
255. пилея, 2
256. планина, 3
257. плод, 5
258. пляскане, 1
259. по, 16
260. победа, 1
261. побеждавам, 6
262. побеждаване, 1
263. подвижвам се, 2
264. подвижност, 1
265. подир,2
266. поемам (*на път*), 6
267. познат, 2
268. поигравам си, 5
269. поливам, 2
270. политам, 1
271. поляна, 2
272. помагам, 3
273. посрещам, 11
274. посявам, 3
275. потичам, 2
276. почвам, 1
277. право (*добре*), 4
278. пращам, 7
279. пребъдвам, 3
280. преграда, 2
281. пред, 4
282. през, 3
283. прекрасен, 2
284. прелестен, 1
285. преодолявам, 1
286. при,3
287. приемам, 2
288. примирение, 1
289. природа, 7
290. пристигам, 2
291. приятно, 1
292. пробуждане, 1
293. проговарям, 2
294. пролет, 7
295. промисъл, 1
296. простор, 1
297. проявявам, 2
298. пръв, 13
299. птичка,птиченце, 16
300. пълен, 1
301. пълня, 1
302. път, 15
303. пътека, 6
304. работя, 5
305. радвам се, 11
306. радост, 46
307. радостен, 2
308. радостно, 2
309. раждам, 5
310. раз, 2
311. развеселявам, 1
312. разтварям, 2
313. разтопявам, 2
314. разумен, 10
315. рай, 89
316. ранен, 4
317. ранина, 9
318. рано, 8
319. раста, 6
320. ред, 2
321. река, речица, 3
322. Рила, 1
323. род, 1
324. розов, 1
325. ромоля, 1
326. роса, 12
327. росен, 6

328. с, 40
329. *сан зи*, 1
330. свеж, 2
331. светлина, 37
332. светлозарен, 10
333. светъл, 24
334. светя, 1
335. свещен, 12
336. свобода, 16
337. свой, си, 6
338. свят 1, *прил.,* 3
339. свят 2, *същ.,* 33
340. се, 28
341. сега, 1
342. седмострунен, 1
343. седя, 1
344. семе, 2
345. сея, 1
346. си, *част.,* 5
347. сила, 22
348. сияен, 2
349. сияние, 1
350. сияя, 2
351. сказание, 1
352. скачане, 1
353. скръб, 3
354. скъп, 1
355. скъпоценен, 1
356. сладкогласно, 4
357. сладостен, 1
358. сладък, 7
359. след, 4
360. следя, 2
361. служител, 2
362. слънце, слънчице, 44
363. слънчев, 10
364. смело, 13
365. снова, 1
366. спирам, 3
367. ставам[1], (*сън*), 9
368. ставам[2], (*качество*),1
369. страхувам се, 1
370. стремя се, 1
371. строен, 2
372. стъпка, 7
373. сутрин, 6
374. събуждам, 2
375. съм, 51
376. сън, 2
377. сърце, 25
378. танец (*танц*), 2
379. твар, 1
380. твой, 2
381. те (ги), 8
382. тека, 1
383. тесен, 6
384. течущ, 8
385. ти (теб, тебе, те), 51
386. тих, 2
387. тичам, 3
388. то (му, него), 11
389. той (го), 8
390. топлина, 2
391. топло, 2
392. трева, тревица, 9
393. трептя, 4
394. три, 3
395. тръгвам, 11
396. туй, 13
397. тук, 1
398. тъй, 3
399. тъка, 1
400. тъкане, 1
401. търся, 1
402. тя (я), 19
403. украсявам, 2
404. умен, 1
405. умирам, 2
406. ухая, 2
407. уча се, 3
408. хай,1
409. хвъркам, 2
410. химн, 2
411. ход, 6
412. ходя, 9
413. христов, 3
414. хубав, 7
415. царски, 10
416. царувам, 2
417. цвете, цветенце, 10
418. целувам, 2
419. цял, целий, 17
420. час, 7
421. че, 10
422. чедо, 1
423. чело, 1
424. чертая, 1
425. чист, 10
426. чистене, 1
427. човек, 1
428. човешки, 1
429. чрез, 2
430. чувство, 2
431. чуден, 12
432. чуруликам, 1
433. шепна, 3
434. шир, 4
435. шуртя, 4
436. ще, 22
437. що, 4
438. явявам се, 2

ЧЕСТОТЕН РЕЧНИК НА ТЕКСТА НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Честотният речник включва 400-те пълнозначни думи

1. рай, 89
2. ние (нас, ни), 80
3. живот, 72
4. любов, 52
5. съм, 51
6. ти (те, тебе), 51
7. радост, 46
8. нов, 45
9. слънце, слънчице, 44
10. светлина, 37
11. ден, 34
12. свят[2], *същ.,* 33
13. лъчи, 31
14. нося, 28
15. пея, 26
16. наш, 25
17. сърце, 25
18. божий, 24
19. крепя, 24
20. светъл, 24
21. жив, 23
22. мир[1], 23
23. грея, 22
24. сила, 22
25. душа, 21
26. идвам, 21
27. красота, 21
28. аз (мене, ме), 20
29. мисъл, 19
30. тя (я) 19
31. цял, целий, 17

16

32. веч, вече, 16
33. всеки, 16
34. птичка,птиченце, 16
35. свобода, 16

15

36. въдворявам, 15
37. ето, 15
38. път, 15

14

39. вси, всички, 14
40. всичко, 14
41. днес, 14
42. красив, 14

13

43. благ, 13
44. пръв, 13
45. смело, 13
46. туй, 13

12

47. роса, 12
48. бистър, 12
49. свещен, 12
50. чуден, 12

11

51. дар, 11
52. живея, 11
53. нежен, 11
54. посрещам, 11
55. радвам се, 11
56. то (него, го), 11
57. тръгвам, 11

10

58. безспирно, 10
59. благост, 10
60. въздух, 10
61. милост, 10
62. мисля, 10
63. мой, 10
64. песен, 10
65. разумен, 10
66. светлозарен, 10
67. слънчев, 10
68. царски, 10
69. цвете, цветенце, 10
70. чист, 10

9

71. глас, 9
72. две, два, 9
73. играя, 9
74. изгрявам, 9
75. летя, 9
76. лея, 9
77. ранина, 9
78. ставам[1],(*от сън*), 9
79. трева, -вица, 9
80. ходя, 9

8

81. давам, 8
82. изворен, 8
83. мил, 8
84. навред, 8
85. напред, 8
86. рано, 8

87. те (ги), 8
88. течущ, 8
89. той (него, го), 8

7

90. бликам, 7
91. бодър, 7
92. вливам, 7
93. връх, 7
94. дишам, 7
95. добре, 7
96. дума, 7
97. запявам, 7
98. извор,изворче, 7
99. казвам, 7
100. обичам, 7
101. пращам, 7
102. природа, 7
103. пролет, 7
104. сладък, 7
105. стъпка, 7
106. хубав, 7
107. час, 7

6

108. грейнал, 6
109. готов, 6
110. веселие, 6
111. весело, 6
112. висини, 6
113. възход, 6
114. горе, 6
115. дружен, 6
116. земя, 6
117. зова, 6
118. зора, 6
119. игра, 6
120. излизам, 6
121. колко, 6
122. кръг, 6
123. милвам, 6
124. побеждавам, 6
125. поемам, 6
126. пътека, 6
127. раста, 6
128. росен, 6
129. свой, си, 6
130. сутрин, 6
131. тесен, 6
132. ход, 6

5

133. аромат, 5
134. вода, водица, 5
135. вред, вредом, 5
136. доволен, 5
137. зло, 5
138. любим, 5
139. мъдрост, 5
140. небесен, 5
141. обилно, 5
142. плод, 5
143. поигравам,5
144. работя, 5
145. раждам, 5

4

146. баща, 4
147. благодат, 4
148. благославям, 4
149. Бог, 4
150. братство, 4
151. весел, 4
152. вечно, 4
153. волен, 4
154. време, 4
155. възраствам, 4
156. дарявам, 4
157. завчас, 4
158. зелен, 4
159. зрея, 4
160. изливам,4
161. кой, 4
162. ливада, 4
163. мощен, 4
164. отивам, 4
165. пак, 4
166. право, 4
167. ранен, 4
168. сладкогласно, 4
169. трептя, 4
170. шир, 4
171. шуртя, 4
172. що, 4

3

173. бодро, 3
174. брилянт, 3
175. бъднини, 3
176. възпявам, 3
177. вървя, 3
178. Господ, 3
179. губя, 3
180. дъжд, дъждец, 3
181. засмян, 3
182. звезда, 3
183. лик, 3
184. лице, 3
185. луна, 3
186. майка, 3
187. мир, (*свят*), 3

188.няма, 3
189.планина, 3
190.помагам, 3
191.посявам, 3
192.пребъдвам, 3
193.река, речица, 3
194.свят[1], *прил.*,3
195.скръб, 3
196.спирам, 3
197.тичам, 3
198.три, 3
199.тъй, 3
200.уча се, 3
201.христов, 3
202.шепна, 3

2

203.беда, 2
204.блеснал, 2
205.блестя, 2
206.благодатно, 2
207.богат,2
208.брилянтен, 2
209.будя, 2
210.вдъхновен, 2
211.вдъхновявам, 2
212.верен, 2
213.вечер, 2
214.вземам, 2
215.все, 2
216.гимнастика, 2
217.гора, 2
218.доброта, 2
219.дом, 2
220.дребен, 2
221.дух, 2
222.еликсир, 2
223.елмаз, 2
224.жадувам, 2
225.живо, 2
226.житен, 2
227.задружно, 2
228.зазорявам, 2
229.заигравам, 2
230.залязвам, 2
231.здрав, 2
232.земен, 2
233.зефир, 2
234.зов, 2
235.зрял, 2
236.избрано, 2
237.изграждам, 2
238.изгрев, 2
239.изобилен, 2
240.изпращам, 2
241.клас, 2
242.крася, 2
243.крепко, 2
244.ликувам, 2
245.листо, 2
246.милосърдие, 2
247.милостив, 2
248.минута, 2
249.млад, 2
250.младост, 2
251.небе, 2
252.непрестанно, 2
253.нива, 2
254.нивга, 2
255.никна, 2
256.нощ, 2
257.обич, 2
258.пилея, 2
259.подвижвам се, 2
260.познат, 2
261.поливам, 2
262.поляна, 2
263.потичам, 2
264.преграда, 2
265.прекрасен, 2
266.приемам, 2
267.пристигам, 2
268.проговарям, 2
269.проявявам, 2
270.радостен, 2
271.радостно, 2
272.раз, 2
273.разтварям, 2
274.разтопявам, 2
275.ред, 2
276.свеж, 2
277.семе, 2
278.сияен, 2
279.сияя, 2
280.следя, 2
281.служител, 2
282.строен, 2
283.събуждам, 2
284.сън, 2
285.танец , 2
286.твой, 2
287.тих, 2
288.топлина, 2
289.топло, 2
290.украсявам, 2
291.умирам, 2
292.ухая, 2
293.хвъркам, 2
294.химн, 2
295.царувам, 2
296.целувам, 2

297.чувство, 2
298.явявам се, 2
1
299.арфа, 1
300.безброй, 1
301.белоснежен, 1
302.бляскав, 1
303.бягам, 1
304.вардя, 1
305.вдигам, 1
306.викам, 1
307.Вселена, 1
308.възлизане, 1
309.възлюбен, 1
310.втъкавам, 1
311.възторжено, 1
312.вяра, 1
313.галя, 1
314.гледам, 1
315.година, 1
316.градина, 1
317.гърди, 1
318.даване, 1
319.дете, 1
320.дивен, 1
321.дигане, 1
322.девица, 1
323.дишане, 1
324.добро, 1
325.един, 1
326.запознаване, 1
327.знание, 1
328.изобилно, 1
329.квадрат, 1
330.кога, 1
331.летене, 1
332.любя, 1
333.малко, 1
334.милувка, 1
335.Мусала, 1
336.мълвя, 1
337.нагоре, 1
338.наричам, 1
339.неволя, 1
340.нежно, 1
341.обливам, 1
342.оживявам, 1
343.окичвам, 1
344.освобождение, 1
345.отваряне, 1
346.отдалеч, 1
347.очи, 1
348.още, 1
349.пазя, 1
350.Паневритмия, 1
351.пентаграм,1
352.пляскане, 1
353.победа, 1
354.побеждаване, 1
355.подвижност, 1
356.политам, 1
357.почвам, 1
358.прелестен, 1
359.преодолявам, 1
360.примирение, 1
361.приятно, 1
362.пробуждане, 1
363.промисъл, 1
364.простор, 1
365.пълен, 1
366.пълня, 1
367.развеселявам, 1
368.Рила, 1
369.род, 1
370.розов, 1
371.ромоля, 1
372.светя, 1
373.сега, 1
374.седмострунен, 1
375.седя, 1
376.сея, 1
377.сияние, 1
378.сказание, 1
379.скачане, 1
380.скъп, 1
381.скъпоценен, 1
382.сладостен, 1
383.снова, 1
384.ставам 2, 1
385.страхувам се, 1
386.стремя се, 1
387.твар, 1
388.тека, 1
389.тук, 1
390.тъка, 1
391.тъкане, 1
392.търся, 1
393.умен, 1
394.чедо, 1
395.чело, 1
396.чертая, 1
397.чистене, 1
398.човек, 1
399.човешки, 1
400.чуруликам, 1

8. ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПАНЕВРИТМИЯ ВЪРХУ ОБОГАТЯВАНЕТО НА САМООЦЕНКАТА

Огнян Анчев- преподавател по Паневритмия



Разглеждането на самосъзнанието е най-важния проблем при психологията на личността. То се изразява в емоционалното и рационално оценяване на собствените възможности на човека. Една от основните функции на самосъзнанието е познаване на себе си. Този процес е изключително сложен и субективен, но много важен.

Самовъзпитанието се осъществява в процеса на формиране на личността. Неосъзнатото самовъзпитание се извършва тогава, когато качествата на личността се самоутвърждават чрез отделни постъпки. Осъзнатото самовъзпитание е резултат на самоусъвършенстване на чертите на характера. Самовъзпитанието е значим за индивида процес. Условие, при което се реализира самовъзпитанието, е общуването с хората, като кръгът на това общуване непрекъснато се разширява и обогатява.

Един от източниците на самовъзпитание е самооценката. Тя се отнася към ядрото на личността и е важен регулатор на нейното поведение. От нивото на развитие на самооценката зависят до голяма степен взаимоотношенията на индивида с окръжаващите го. Установени са няколко равнища на развитие на самооценката.

"*Първото равнище е обособено като процесуално ситуативно. Характерно за него е, че човекът не установява връзки между постъпките и качествата на личността. Самоизмененията тук имат характер на самокоригиране на постъпките.*

Второто равнище е качествено ситуативно. При него човек прави връзка между собствените си постъпки и качествата, при което постъпките се отъждествяват с определено качество. Самооценката на това равнище се характеризира с необективност и неустойчивост.

Третото равнище е качествено статично. Тук се разрушават

формалните връзки между постъпките и качествата. От голяма важност за самооценката е констатацията за вече постигнатото развитие на чертите на характера.

Четвъртото равнище е качествено динамично. Тук протича осъзнаване на динамичната връзка между качествата на личността и постъпките. На това ниво самооценката е обективна и динамична.

Петото равнище е качествено перспективно. Самооценката се дава като се отчита развитието на самовъзпитанието на личността. Тук индивидът оценява потенциала за развитие на собствената си личност." [1]

Самооценката може да е адекватна и неадекватна. Адекватната самооценка позволява на индивида да е самокритичен. Тя има две разновидности – занижена и завишена. Неадекватна самооценка пречи да се развият личностните сили.

Адекватната самооценка е необходимо условие за формиране на личността. Самоосъзнаването е невъзможно без самооценка на индивида, на неговите възможности, без отношение към себе си като към субект, в процеса на което всеки човек може да променя и да усъвършенства самия себе си.

Цели, задачи, организация

В това изследване доказвам, че обучението по Паневритмия обогатява самооценката като основен психологически източник на самовъзпитанието. То развива представите на човека за себе си като при възрастните води до адекватна устойчива самооценка, развива се качествено статичното, качествено динамичното и перспективното равнище на самооценката.

Целта на изследването е да се разкрие същността на процеса на обогатяване на самооценката при обучение по Паневритмия. Изпълнени са следните *задачи*:

1. Да се разкрият теоретичните основи на самооценката като основен психологически източник на самовъзпитанието.

2. Да се определи развитието на самооценката в процеса на обучение и практикуване на Паневритмия.

Предмет на изследването е самооценката и нейната промяна. Обект

1. Д. Йорданов, П. Николов, Н. Александрова, Педагогическа плихология. София, 1992, Просвета, стр. 156-157

на изследването са група възрастни мъже и жени .

В изследването са използвани комплексни *методи*. Проучване на литературни източници и наблюдение. Проведена е анкета, включена в първоначалното изследване. Използвани са:

• тест за установяване на нивото на самооценка на Яков Коломински;

• тест за установяване развитието на качествата от идеала и антиидеала;

• тест за установяване на нови качества.

Тестовете са стандартизирани със закрити отговори.

Методи за въздействие върху групата са упражненията от Паневритмията като съвкупност от гимнастически, музикални и словесни елементи. Приложена е експертна оценка на отчетени резултати.

Модулирането на резултатите е основано на статистически методи и форми. Данните са обработени с вариационен и корелационен анализ.

Изследването на въздействие на обучението по Паневритмия за развитие на самооценката на човека е проведено в град Плевен, през периода септември 2002 год.- март 2003 год. В него участва група от 12 възрастни мъже и жени от 20 до 65 години. В групата има 4 човека, които изучават Паневритмия за втора година.

Качествено статично ниво на самооценка

В началото на периода на обучение през септември 2002 е направена анкета и тест, за да се оцени самооценката в началото на обучение. При обработката на информацията се установиха следните *резултати*:

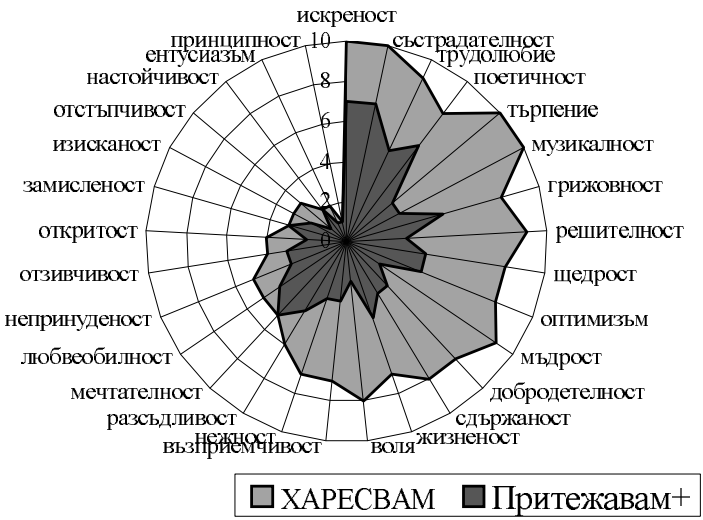
1. Налице е една устойчива нормална самооценка, което е характерно за възрастните индивиди.

2. По отношение на положителните качества на "Идеала" средният дял на притежаваните от харесваните качества е 0,56, което показва наличието на нормална средна самооценка.

3. По отношение на нехаресваните качества – на "Антиидеала" , средният дял на притежаваните от нехаресваните е 0,16, което показва завишена самооценка .

Отчитайки качествените показатели от теста, се направи снимка на конкретни качества. В тях се включват качества, които хората харесват и са част от техния идеал, от тях такива, които вече притежават.

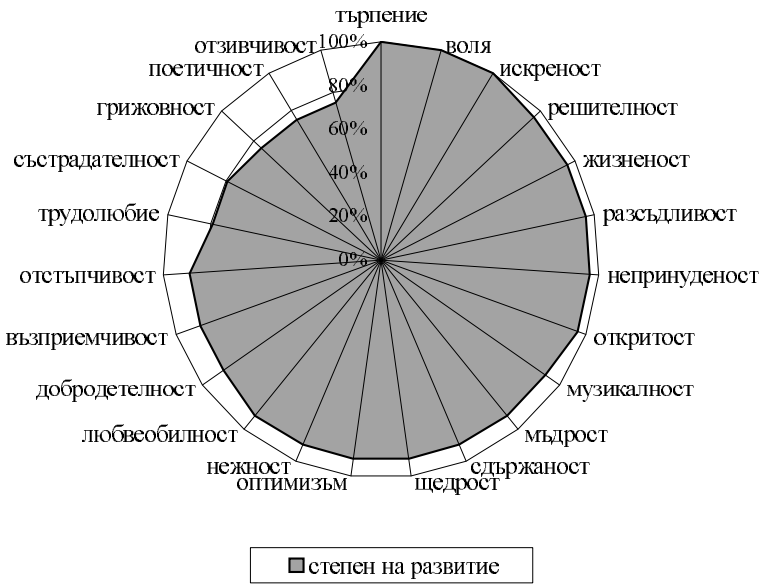
Качества от идеала



Качества от антиидеала



Развитие на качествата от идеала в резултат на обучениего по Паневритмия



Развитие на качества от антиидеала при обучение по Паневритмия



Също така са видни и качествата, които не харесват, от тях такива, които притежават. Направеното изследване може да се представи като вариационен ред, в който са аранжирани качествата според предпочитанията на хората от групата.

Големият размах на вариационния ред показва, че хората от групата са с различни качества и има разнообразие въпреки малкия обем на извадката- 12 човека.

Качествата, които са важни, а неразвити са: търпение, музикалност, мъдрост, решителност, воля, добродетелност, сдържаност.

Качествата от антиидеала, които изследваните хора не харесват , а притежават са: страхливост, мудност, подозрителност, мнителност и нервност.

В началото на заниманията с Паневритмия източници, които помагат за развитието на самооценката са: семейство 100%, приятели 92%, учители 50%, граждани на Плевен 0%, граждани на Земята 25%, жители на Космоса 25%. Най-голямо значение за изследваните имат: приятелите и семейството,

В края на заниманията през първата година през март 2003 е проведен и втория тест. Курсистите са изучили от 1 до 25 упражнение. Изследва се въздействието на тренировките и играта на Паневритмия върху развитието на изброени качества. Предложените качества представляват сбор от всички, качества, които членовете на групата са изброили в първоначалния тест, че харесват и които се стремят да развиват и от всички качества, които не харесва. Претеглениия резултат е представен като аранжиран вариационен ред.

Разсейването на резултата оценено със стандартно отклонение е малко. Това означава, че групата е единодушна за ефекта на тренировките върху развитието на желаните качества. Освен това развитието се доближава до максимален и комплексен ефект на развитие на харесваните качества. При качествата, които не харесват, се отчита резултат с малко разсейване, близък до максималното отричане на влияние на Паневритмията върху развитие на качествата от антиидеала.

Изводът е, че Паневритмията комплексно развива качествата от Идеала и не развива качества, които групата не харесва. Следователно заниманията с Паневритмия утвърждават самооценката на качествено

статично равнище, т. е. хората констатират развитие на качествата, които притежават.

Паневритмията е успешен метод за развитие на самооценката като утвърждава качествата, към които човек се стреми, т.е. от неговия идеал.

Ефектът на заниманията върху неразвитите качества е значителен и се доближава до категорично мнение, че ги развива. При качествата от антиидеала, които изследваните хора не харесват, а притежават, резултатите показват, че заниманията с Паневритмия категорично не развиват качества от антиидеала. Разсейването на резултата е много малко.

Динамично перспективно ниво на самооценка

Влиянието на обучението по Паневритмия на динамично перспективното ниво на самооценката е изследвано като се разглежда развитието на потенциала на индивида през периода на обучението. Изследвани са конкретни нови качества, които да обогатяват самооценката.

Резултатът е претеглен според броя на отговорите и е представен в аранжиран вариационен ред.

100% от хората в групата посочват, че са открили в себе си духовен подем.

За 75% от хората нови качества са: усещане на свобода и волност,

Констатиране и развитие на нови качества при обучението по Паневритмия



развитие на възвишени мисли и чувства.

За 67% нови качества са: здраве и сили в телесните органи, желание за развитие и единство между мисли чувства и тяло.

58% са посочили нови качества: будност на съзнанието при движение и вътрешна концентрация.

За 50% нови качества са: творчество, готовност за освобождаване от ненужното и смирение.

Допълнително посочени от трениращите като нови качества са: сплотеност, щедрост, радост, хармония със себе си, благородство.

Анализът на резултатите от теста в края на обучението показва, че заниманията с Паневритмия обогатяват представата на човека за себе си като му помагат да открие нови качества.

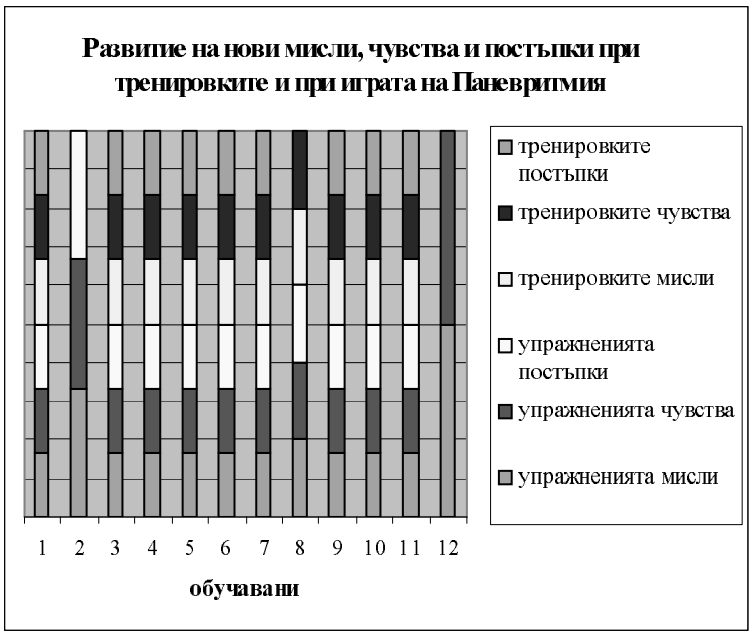
Независимо от различните индивидуалности са посочени нови комплексни качества. Избрани са такива качества, които организират и задействат цялостната психо-физическа система на човека като: духовен подем, желание за развитие, здраве и сили в телесните органи, единство между мисли, чувства и постъпки.

Хората регистрират желание за развитие в перспектива, което развива самооценката на динамично-переспективно равнище.

Регистрираха се наблюденията на трениращите върху зоната на действие на Паневритмията. Обучаващите се отбелязват развитие на нови мисли, чувства и постъпки. При отчитане на въздействието на самите упражнения се регистрира много голям ефект. По време на самото обучение у 80,67% са провокирани нови мисли, чувства и постъпки. Резултатът отчита различния ефект на тренировките върху трениращите първа година Паневритмия.

Най-изразен ефект тренировките имат върху разширяване на емоционалната и менталната сфера и по-слаб- върху волевата.

Използвайки корелационния анализ, се установи значителна зависимост между значението на тренировките и значението на самите упражнения за развитие на нови мисли, чувства и постъпки и оттам-на развитие на самооценката в перспектива. Следователно, процесът на обучението влияе на самата игра на Паневритмия. Коефициентът на определението показва, че 42,71% от разсейването на резултатите за развитие на нови мисли, чувства и постъпки при играта на упражненията зависят от тренировките.



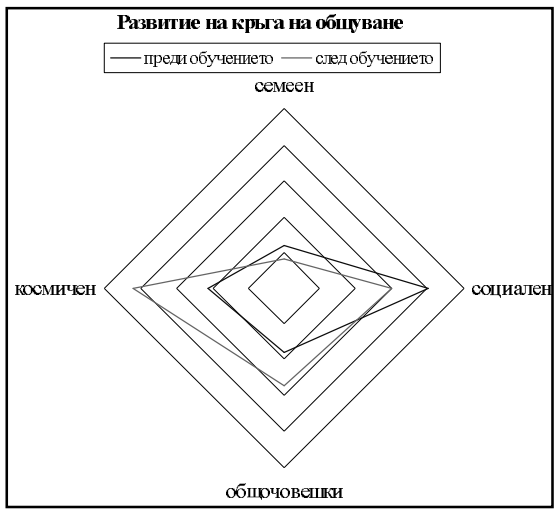
Изводът, който може да се направи, е, че *обучението по Паневритмия е значим фактор за развитие на самооценката на динамично перспективно равнище*. Трениращите го определят като значимо условие за развитие на нови качества. Следователно обучението усилва значително ефекта от упражненията през първата година от изучаването на Паневритмията. Тренировките могат да се определят за значимо условие за ефективното овладяване на потенциала на паневритмичните упражнения през първата година.

Кръг на общуване

Изследвано е развитието на кръга от общуване като условие за разширяване на източниците за самооценка. В анкетата е избрана ситуация– личен празник за оценка на кръга на значимост. Общуването в една лична ситуация показва желание за проекция на собствената личност освен в постъпки и в други хора. Следователно колкото кръгът на общуване се разширява, толкова повече стремежът за развитие и откриване на нови черти в характера расте.

Ако приемем, че семейството е теснят кръг на общуване,

приятелите и учителите са социалният кръг на общуване, то всички българи и жителите на Земята са общочовешкият кръг на общуване, а жителите на Космоса представляват всеобщият космичен кръг на общуване.



Резултатите могат да бъдат представени по следния начин:

В края на първата година от обучението на възрастни има поравномерно разпределение на вниманието към всички кръгове на общуване като към източник на самооценка, в сравнение с началото. В края на заниманията с Паневритмия разсейването на резултата е по–малко в сравнение с началото. Това показва, че заниманията с Паневритмия разширяват съзнанието към всички планове на проекция на личността по отношение на другите хора.

Ако претеглим резултата съответно: семейство +1, приятели +2, учители +3, граждани на Плевен +4, всички българи +5, жители на Космоса +6. Сумарно в началото на тренировките теглата са 91, а в края 137. Средно на един трениращ в началото кръгът на общуване има тегло 7,58, а в края- 11,42 или с 66,38% е разширен кръгът на общуване.

Следователно *заниманията с Паневритмия разширяват кръга на общуване, което дава условия за развитие и утвърждаване на самооценката.*

Изводи

Анализът на корелационните зависимости между различните фактори образуващи самооценката, предвид въздействието на заниманията с Паневритмия, показва следните *изводи*:

Налице е слаба обратна зависимост между развитието на качествата от установената самооценка и откриването на нови качества през първата година от обучението.

Установи се значителна доближаваща се до силна зависимост между развитието на нови качества в трениращите и развитието на динамично перспективното равнище на самооценката.

46,10% от разсейването на развитието на динамично перспективната самооценка зависи от развитие на нови качества при занимания с Паневритмия, а 25,23% зависи от ефекта на тренировките за развитие на нови мисли, чувства и действия.

Установи се силна зависимост между разширение на кръга общуване и стимулирането на развитие на самооценката при заниманията с Паневритмия.

1. Обучението и практикуването на Паневритмия развиват самооценката като основен източник на осъзнато самовъзпитание при възрастните.

2. Паневритмията е ефективен метод и средство за утвърждаване и развитие на качествата от идеала на практикуващия.

3. През първата година от тренировките се развива перспективно равнище на самооценката, като се стимулират и развиват нови качества.

4. Тренировките въздействат върху емоционалната, менталната и волевата сфера на личността и са значим фактор за усвояване на възможностите на модела.

5. Чрез заниманията с Паневритмия се пробуждат нови, предимно комплексни психо-физически качества.

6. Разширява се кръга на общуване, което е условие за реализация на самовъзпитанието, като резултат от развита самооценка.

Тренировките и играта на Паневритмия развиват самооценката на трите нива: качествено статично, качествено динамично и переспективно, което *дава възможност за развитие на потенциала на човека.*

Използвана литература:

Йорданов Д., Николов П., Александрова Н., Педагогическа психология, София, Просвета, 1992 .

Василева, М. Педагогическа психология, София , Университетско издателство "Св. Климент Охридски", 1993.

Коломински, Я. Човекът-психология, София, ДИ "Народна просвета", 1989.

Боев, Б. Акордиране на човешката душа, София , "Бяло братство", 2001, том 3 стр24-41.

Комисия по Паневритмия, Ръководство за изучаване на Паневритмия, София, "Бяло братство", 1999.

9. ОБУЧЕНИЕТО ПО ПАНЕВРИТМИЯ - ЕДИН ПРОБЛЯСЪК НА ХУМАНИСТИЧНО ВЪЗПИТАНИЕ В КРИЗАТА НА СЕМЕЙСТВОТО И НА ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

Галина Кубратова- медицински психолог, фондация "Психологическа подкрепа"



В организирането на изследването взеха участие: класните ръководители- Боряна Тренева, Саша Димитрова, Лиляна Георгиева, Светла Герджикова, Комня Добрева, Мария Будакова, Иванка Захариева-педагогически съветник и преподавателите по Паневритмия- Анета Кръстева, Величка Липчева, Малина Димитрова, Александър Стойчев и Антоанета Янкова. Сърдечно им благодарим!

Ефектът от глобалната смяна на начина на живот - икономически, политически и социален, и особено негативните му страни (рязко обедняване, висока престъпност, непозната до момента масова безработица) предизвикаха силно дестабилизиране в социалното, финансовото и емоционалното битие на семейството. Родителите, принадлежащи към различни слоеве на обществото, губят все повече време, за да поддържат привичните жизнени стандарти. Тези техни задължения ги отнемат от децата им и физически, и емоционално. Върху малките деца се стоварва стрес, тъй като майките и бащите им не са в състояние да задоволят нуждата им от емоционална храна.

В българското училище кризата е всеобхватна- засегнати са учителите, стои въпросът какво точно да се учи- с какъв предметен обхват и с какви образователни стандарти. Българският учител е на дъното на социалната стълбица и това основно го демотивира за възпитателна работа с децата. Върху него са прехвърлени всички отговорности за формиране на ценностната система на подрастващите, а подкрепа отникъде няма- нито от семейството, нито от държавата.

В тази ситуация са много обнадеждаващи резултатите, получени от експерименталното проучване на децата, участващи в обучението по Паневритмия. В изследването са обхванати 82 деца от четири града в страната- Димитровград, Варна, Стара Загора и Добрич на възраст от 9 до 11 години. Продължителността на работата с децата е от една до три години. Анализирани са 328 тематични рисунки, като зададените теми са следните:

1. Нашето място в природата
2. Важен ли е мирът за нас?
3. Можем ли да се обичаме вкъщи и в училище?

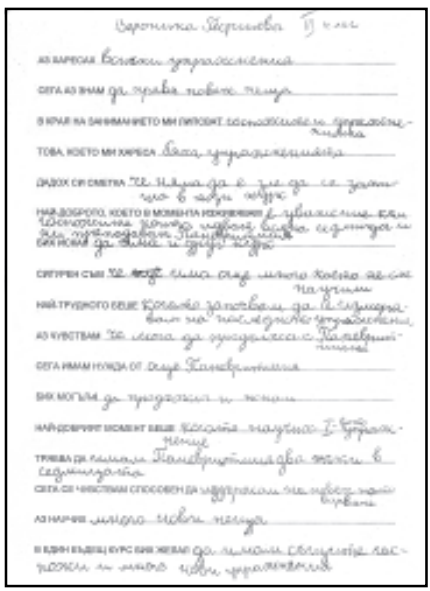
57 от децата са изследвани и с два вида проективни тестове: метод на недовършени изречения и рисувателен- "Дървото на Уилсън".

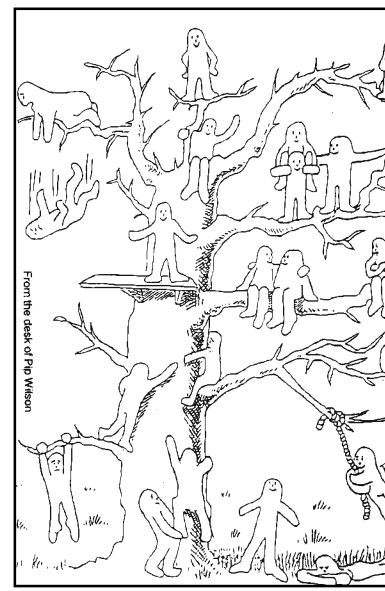
Първото впечатление от експерименталния материал е, че тук става въпрос за един цялостен подход към възпитание на децата в посока на създаване на нагласи за здравословен начин на живот, свързан с физическа активност, общуване с природата, занятия на чист въздух, неагресивно поведение в групата, уважение и любов към връстниците и близките хора. Хуманистичният подход към образованието, понятие, известно като афективно образование, поставя ударението на не-интелектуалния аспект на обучението- онзи, който е свързан с емоциите, чувствата, интересите, ценностите и характера. Проучванията показват, че най-добрите учители са възрастните, които са творчески, спонтанни и готови да помогнат личности, предаващи по-скоро смисъла, отколкото фактите, с висока самооценка и разглеждащи работата си като освобождаване, а не като контрол върху децата.

В четирите града, в които се е провеждало обучението по Паневритмия, децата са повлияни от личността на учителите, работили с тях, и това са отразили в проективния тест "Метод на недовършените изречения". Много от децата посочват, че след като приключи

обучението им липсват учителите и упражненията (Вероника 3 клас).

Защо е избрана тематичната детска рисунка като инструмент за изследване динамиката на емоционалното развитие на 9-11 г. деца? Рисунката е екран, върху който се проектират личностните характеристики на изследваните деца. По принцип тя е проекция на индивидуалния опит на детето. Така според идеята за проекцията





рисунките са резултат на сложен механизъм, отразяващ цялостната психична структура на рисуващия. В рисунката, както и изобщо в човешкото поведение, "Да знаеш" и "да направиш" не се покриват. Съвсем очевидно е, че детето не рисува онова, което вижда или знае, а онова, което за него е важно да изрази.

Развитието на личностовите диспозиции може да се представи на основата на тематичните рисунки и проективните тестове по следния начин:

1. *Групова сплотеност и чувство за принадлежност към училището и училищния живот*

Очертава се тази важна личностова диспозиция, която бавно и постепено се е формирала по време на *дву- и тригодишното* обучение.

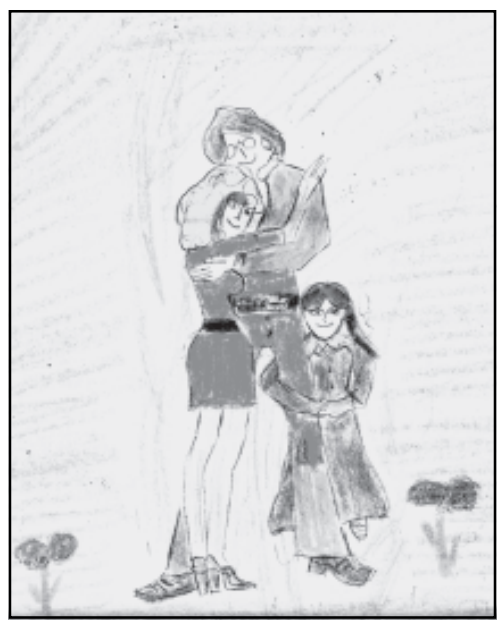
Това се наблюдава в рисунките. Българското училище е много дискриминирано в съзнанието на децата, а обучението по Паневритмия развива тази любов към училището. Тази диспозиция се потвърждава от проективния тест "Дървото на Уилсън". Тук по-голяма част от децата се идентифицира с фигурите, отговарящи на групата (двойката и тройката от хора).

В първата година от обучението децата акцентират на обичта в семейството в рисунките си по темата "Можем ли да се обичаме в къщи и в училище". Рисунките им показват колко тя им е нужна и как им липсва. Уроците по Паневритмия са ги стимулирали да осъзнаят тези потребности от обич и разбирателство вкъщи, както и да ги вербализират. Тези деца в теста с дървото предпочитат да се индентифицират с най-добре успяващия човек- този на върха.

Човешките отношения са изследвани чрез тематичните рисунки "Важен ли е мирът за нас" и "Можем ли да се обичаме вкъщи и в училище". Разбирателството между хората и хармонията в човешките отношения са тема, която присъства с голяма тежест във всички детски



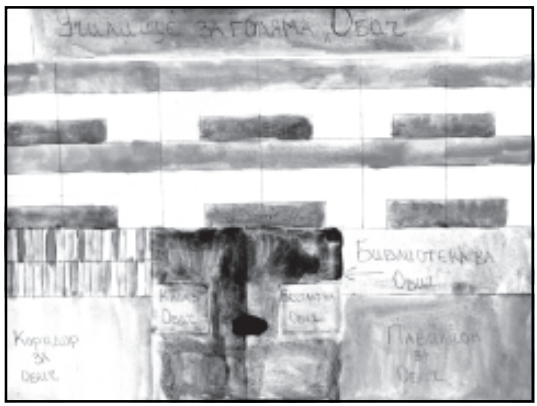
Атанас - 4 кл. "Любовта в къщи е много важна."



Петя- 4 кл. "Семейство, което се обича."

рисунки.

Тази тема не е натрапена в уроците по Паневритмия, но е основа на живото човешко общуване в хода им. Това е постефект. Тереза Венкова 4 клас е нарисувала:- "Училище за голяма обич"- има библиотека за обич, коридор за обич и т.н., "Мир, любов и красота по света".Тук децата развиват това чувство за групова идентичност и започват да разбират, че хармонията е важна в училище.



Тереза- 4 кл. "Училище за голяма обич."

От 10 годишното ми проучване на над 1200 децата от училищата в София в начална възраст в момента 30% от децата, при 25% през миналата година, са с неадекватно емоционално и поведенческо развитие, като растат трудностите в обучението им. Учителите са много депресирани. Детската акресивност катастрофално расте.

2. Формиране на екологично съзнание

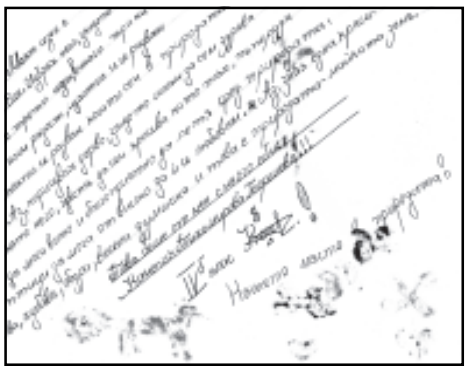
Това е друга голяма диспозиция. Проективният експериментален материал дава данни за формиране на ценностна нагласа към природата и природосъобразния живот във всички възрастови групи, независимо от продължителността на обучението. (Камелия Георгиева рисунка с текст към нея и Руси Иванов съчинение и рисунка.)



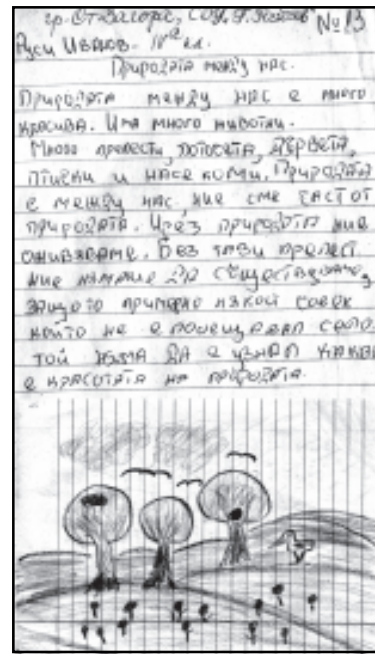
Тереза- 4 кл. "Мир, любов и красота по света."

Нуждата от чист въздух, незамръсяване на

околната среда, движения, танци и игри навън - всички деца заявяват тази своя потребност в рисунки и текстове.



Камелия- 4 кл. "Нашето място в природата."



Руси- 4 кл. "Природата между нас."

Трябва да се подчертае, че този възпитателен ефект е така да се каже ненатрапен от поетичния текст на песните и музиката по време на уроците с децата. Живото общуване с учителя, възможността за походи и екскурзии сред природата в рамките на три години обучение формират нагласа за природосъобразен живот.

По-големите ученици отразяват това в проективния тест с недовършени изречения така: "В един бъдещ курс бих желал да играем сред природата. Сега имам нужда от лагер"- Бояна Петрова 5 кл.

3. Самовъзпитание- формиране на самоконтрол и самодисциплина

Това е третата много интересна и важна диспозиция , която е пряко насочена към българското училище.

Важно е да се подчертае, че заниманията по Паневритмия дават възможност на децата да проявят рефлекторност (самоосъзнаване) и да осъзнаят тези много важни човешки качества в хода на обучението по Паневритмия.

Методиката на недовършени изречения хваща добре тази нагласа

към осъзнаване важността на самоконтрола и дисциплината в ученето.

Виктория 5 кл.: "Най-трудното беше да оправя дисциплината си. Бих могла да се контролирам. Аз научих много неща за дисциплината и самоконтрола."

Дойчин 5 кл.: "Сега се чувствам способен да превъзмогна всички трудности."

Делян 4 кл.: "Дадох си сметка, че се държа лошо."

По-голяма част четвъртоклостниците и най-вече петокластниците, пишат по този начин, което е много важно за нас, детските психолози, защото това е проблемът в момента- емоционалният дисбаланс в начална училищна възраст.

Необходимо е да се наблегне върху формирането на тези личностови диспозиции още в ранна възраст. За съжаление това не става в днешното училище. Там много от децата са с разстроено емоционално развитие, често са със симптоми на невротично поведение- или са агресивни, или прекалено тревожни и плачливи.

В заключение може да се каже следното:

Децата, преминали тригодишно обучение, отбелязват стабилна тенденция за формиране на нагласи, свързани с толерантност, съпричастност и алтруизъм в общуването с другите, както и формиране на екологично съзнание в ранна възраст. Набелязва се промяна в ценностните ориентации, като има вероятност тази тенденция да се закрепи и да формира личностови диспозиции, които ще се стабилизират в пубертетната възраст. В този смисъл обучението по Паневритмия се оказва ценен възпитателен метод, който има своето важно място в българското училище, предвид кризата там.

Изследването показва, че децата имат силната потребност от този вид занимания, които носят хуманистичния подход към образованието и удовлетворяват потребностите от позитивна разтоварваща среда в училище.

10. ОЦЕНКА НА ЕФЕКТИВНОСТТА ОТ ЗАНИМАНИЯТА ПО ПАНЕВРИТМИЯ ВЪРХУ ИНТЕЛЕКТУАЛНОТО ФУНКЦИОНИРАНЕ ПРИ УЧЕНИЦИТЕ ОТ 3 КЛАС В МАСОВО И ПОМОЩНО УЧИЛИЩЕ

доц. д-р Ваня Матанова- СУ "Св.Кл.Охридски",
Диляна Димитрова- преподавател по Паневритмия

Навлизайки в епохата на глобални промени при все по- големите експерименти на природата и научно-техническата революция, човечеството е в период на криза и обновление. Този глобален тласък напред продуцира деформации в различни сфери на социално-психичните структури. В кръга на тази проблематика се завъртат особено силно ред негативни реалности, свързани с най-голямото ни богатство- децата. Възрастовата сегрегация, телевизорът, компютърът, дрогата, кризата в образованието и общуването са все тежки бичове, които оставят своите негативи върху сложния и неуравновесен психически живот на подрастващите. Мотивацията да бъдеш образован губи вече своите ясни очертания. Длъжник в това отношение на учениците, и то особено в начална степен, е образователната система, която съдейства за конюнктурния подход на учители, ученици и родители към образователния статус на децата. Единствената възможност да се преодолеят сериозните проблеми в образованието е използването на нови алтернативни насоченост, отговарящи на потребностите на новия модерен човек. Една такава алтернативна възможност е Паневритмията- танц, създаден на българска земя, в началото на 30-те години на XX век от Петър Дънов. Танц, който носи в себе си традиционно българска характеристика и полъха на новото време.

"...това е новото, което трябва да се внесе в днешната култура. Тя (Паневритмията) има да играе важна образователна и възпитателна роля в училището. Въвеждането ѝ ще даде голям тласък за вливане на нови културни ценности...." (1)

Паневритмията е съчетание на музика, поетичен текст и хореография. Тази оригинална компилация влияе върху различни мозъчни нива, при това едновременно. Подобно многопланово развитие оформя и съответно многостранно въздействие. Като една от най-

забележителните роли на Паневритмичната практика може да се посочи педагогическата заслуга и по-конкретно влиянието на Паневритмията върху интелектуалното функциониране при ученици от 3 клас в масово и помощно училище- там, където се поставят основите на образованието.

Характерно за интелектуалното пространство при нормалните деца е: "все по- голямо усъвършенстване на аналитико-синтетичната дейност на кората на главния мозък, а оттук и усъвършенстване на познавателните процеси, където сетивното познание има голямо място и значение. Важно условие за резултатна учебна дейност е развитието на вниманието на детето, характеризиращо се с ограничен обем, малка устойчивост и слаба способност за разпределение. Въображението е възпроизвеждащо, мисленето- конкретно-емоционално." (2)

За да бъде фиксирана умствената изостаналост, е необходимо да се имат предвид не само генетичните и психични признаци, характеризиращи умствената изостаналост, но и социално-адаптивните възможности на индивида.

Под умствена изостаналост се разбира обща интелектуална изостаналост, възникнала в периода на развитието и асоциирана обикновено с понижени способности за житейска ориентация. Умствената изостаналост е състояние на задържане или непълно развитие на интелекта, характеризиращо се с нарушения на уменията, възникващи в процеса на развитие и даващи своя дял във формирането на общото ниво на интелекта, т.е когнитивните, речевите, двигателните и социалните умения.

Според Американската асоциация умствената изостаналост се отнася до трайни ограничения на функциите. Характеризира се със значително под средното интелектуално функциониране и се проявява със съпътстващи ограничения в две или повече от следните адаптивни умения- комуникация, общуване, самообслужване, битови умения, социални умения, касаещи използването на обществото за собствени потребности, себенасоченост, здраве и безопастност, познания, умения, спортна дейност, физическа активност и труд.

Във връзка с унификацията на понятието група експерти на ЮНЕСКО предлага дефиниция, която обособява два основни признака на умствената изостаналост- забавено общо развитие и ограничени

способности за обучение. Съвременните концепции разглеждат интелекта не като единна характеристика, а като набор от специфични способности. Терминът умствена изостаналост обединява голяма група аномалии на психическото развитие, при което в различна степен страда интелектуалният статус.

Като се има предвид основополагащата роля на обучението в тази възраст и на базата на краткия теоритичен анализ извеждам *хипотезата:* при системно практикуване на Паневритмията ще се подобри интелектуалното развитие на учениците от трети клас на общообразователните училища и трети клас на помощните училища.

Провеждане на изследването

Целта на изследването е да се докаже положителното влияние на този метод върху интелектуалното функциониране при децата от тази възрастова група.

Задачи:

1. Да се разкрият теоритичните основи на изследвания проблем;
2. Да се експериментира въздействието на Паневритмията върху качествата на вниманието, паметта и въображението, като елементи на познавателната структура на психиката;
3. Да се установи положителното въздействие на Паневритмията върху интелектуалното развитие на учениците;
4. Да се изведат препоръки.

Обект на нашите изследвания са учениците от трети клас на общообразователно училище в гр. Ямбол и трети клас на помощно училище в гр. Елхово, практикуващи Паневритмия съответно трета и втора година. Учениците са включени в две групи: експериментална-практикуващи и контролна-не практикуващи Паневритмия.

Методика и организация на изследването

- метод на въздействие- изучаването на Паневритмията,
- проучване на литературни източници,
- наблюдение и беседа,
- психологически изследвания преди занятията и след приключването им. Изследвани са следните показатели: устойчивост и превключване на вниманието, образна памет, въображение, интелектуално ниво (тест на Рейвън);
- Статистически методи- чрез вариационен анализ

Резултати и анализ

При анализа на резултатите от изследванията се установиха интересни за теорията и практиката закономерности.

За ученици от масовото училище

При учениците от контролната група (табл. 1), които не тренират Паневритмия, не са настъпили достоверни промени на изследваните показатели за устойчивост и превключване на вниманието, образната памет и въображението.

Контролна група гр. **Ямбол**
t-критерий на Стюдънт за зависими извадки

	Показател	I изследване		II изследване		d	t	P(t)
		$\bar{X}1$	Σ	$\bar{X}2$	Σ			
1	Устойчивост на вниманието	21.03	11.66	26.33	11.91	5.30	0.75	51.10
2	Превключване на вниманието	40.83	11.87	47.33	23.24	6.50	0.86	57.30
3	Образна памет	7.67	1.21	7.83	0.98	0.16	1.00	63.70
4	Вартег - въображението	0.29	0.13	0.24	0.05	-0.05	1.11	68.40

Табл.1

От табл. 1 се вижда, че гаранционната вероятност P(t) на разликите на средните величини е не повече от 95%. Това показва, че през периода на изследването не са настъпили достоверни промени при учениците от контролната група.

В резултат на приложеното въздействие чрез системни занимания по Паневритмия с експерименталната група (табл. 2) са настъпили значителни достоверни промени на изследваните психологически показатели:

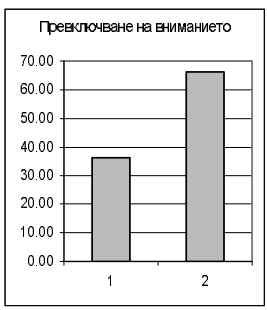
- устойчивостта на вниманието е нараснало с 41% и P(t)= 89,20%. Въпреки че тя не е достоверна, се забелязва тенденция на подобрение на устойчивостта на вниманието вследствие на тренировките по Паневритмия.
- превключване на вниманието е нараснало с 83%,
- образната памет- с 21%,
- въображението- с 56%.

Всички проценти са с висока гаранционна вероятност, по-голяма от 95%. Това показва, че приложеният метод на въздействие е оказал положително влияние върху развитието на познавателните процеси-устойчивост и превключване на вниманието, образната памет и въображението.

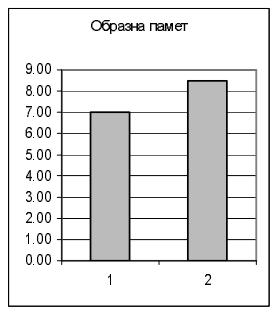
Експериментала група гр. **Ямбол**
t-критерий на Стюдънт за зависими извадки

	Показател	I изследване		II изследване		d	t	P(t)
		$\bar{X}1$	Σ	$\bar{X}2$	Σ			
1	Устойчивост на вниманието	30.22	12.02	42.50	11.41	12.28	1.95	89.20
2	Превключване на вниманието	36.25	16.00	66.33	18.58	30.08	3.01	**97.00**
3	Образна памет	7.00	1.26	8.50	0.55	1.50	2.67	**95.50**
4	Вартег - въображението	0.25	0.11	0.39	0.12	0.14	3.16	**97.50**

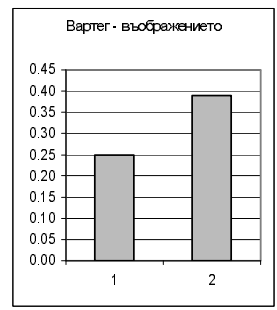
Табл. 2



Фиг. 1



Фиг. 2



Фиг. 3

Сравнение между експериментала и контролна група гр. **Ямбол**
t-критерий на Стюдънт за независими извадки

	Показател	Експериментална		Контролна		d	t	P(t)
		X_1	Σ_1	$\bar{X}2$	Σ_2			
1	Устойчивост на вниманието	26.33	11.91	42.50	11.41	16.17	2.40	**96.30**
2	Превключване на вниманието	47.33	23.24	66.33	18.58	19.00	1.56	85.10
3	Образна памет	7.83	0.98	8.50	0.55	0.67	1.45	82.30
4	Вартег - въображението	0.24	0.05	0.39	0.12	0.15	2.88	**98.40**

Табл. 3

Ефективността на въздействие на упражненията от Паневритмията се доказват от сравняване на резултатите на двете групи (табл. 3). Както се вижда от таблицата в края са настъпили достоверни промени в експерименталната група като ясно се вижда, че:

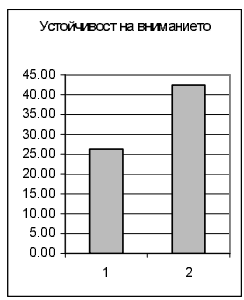
• *устойчивостта на вниманието* се е подобрило от 26,33% на 42,50% при t = 2,40 и коефициент на гаранционна вероятност 96,30% т.е. това е достоверно.

• при *превключване на вниманието* е настъпило подобрение, въпреки че не е достоверно P(t) 85% се наблюдава тенденция към

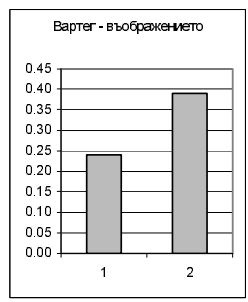
подобряване.

• при *образната памет* също се забелязва тенденция на подобряване, където P(t) = 82,30%. Това се дължи на ограничения брой изследвания. Ние сме убедени, че упражненията са оказали въздействие по тези два показателя- качествата на вниманието и образната памет.

• *въображението* силно се е подобрило- P(t)= 98,40%, което показва, че тренировките по Паневритмия много силно са въздействали на въображението на учениците.



Фиг. 4



Фиг. 5

При обобщение на изследването на четирите показателя на познавателната структура на психиката се вижда, че заниманията по Паневритмия положително и достоверно са въздействали за подобряване на психиката на изследваните ученици. *(фиг.4 и 5)*

Експериментала група гр. **Елхово**
t-критерий на Стюдънт за зависими извадки

	Показател	I изследване		II изследване		d	t	P(t)
		$\bar{X}_1$	Σ_1	$\bar{X}_2$	Σ			
1	Устойчивост на вниманието	4.82	3.94	9.22	6.62	4.40	1.94	87.60
2	Превключване на вниманието	19.34	25.29	57.40	17.83	38.06	5.03	**99.30**
3	Тест на Рейвън	20.40	8.50	37.60	19.26	17.20	2.90	**95.60**

Табл. 4

За ученици от помощното училище

Установи се, че е оказано положително въздействие върху основните познавателни процеси- устойчивост и превключване на

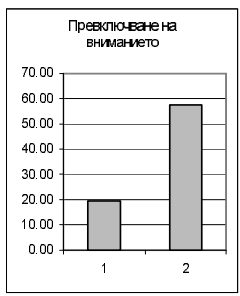
вниманието, както и върху интелектуалното развитие на учениците от помощните училища (табл. 4).

• *устойчивостта на вниманието*

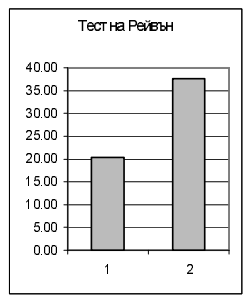
Настъпили са тенденции към подобрение при първото и второто изследване в резултат на въздействието на тренировките по Паневритмия, което е 87,60%.

• *превключване на вниманието*

Наблюдава се положителна промяна 99,30%, което говори за



Фиг. 6



Фиг. 7

силното влияние на упражненията от Паневритмията върху превключване вниманието на децата от помощното училище.

• *развитието на интелекта*

В резултат на въздействието значително се подобрява интелектуалната дейност на децата t= 2,90% и P(t) 95,60%. Това показва, че обучението по Паневритмия оказва силно въздействие върху висшите психически процеси в случая върху интелекта на учениците, върху тяхното обучение и развитие.

Контролна група гр. **Елхово**
t-критерий на Стюдънт за независими извадки

	Показател	Експериментална		Контролна		d	t	P(t)
		$\bar{X}_1$	Σ_1	$\bar{X}_2$	Σ_2			
1	Устойчивост на вниманието	17.26	8.67	9.22	6.62	-8.04	1.65	86.20
2	Превключване на вниманието	30.38	26.98	57.40	17.83	27.02	1.87	90.10
3	Тест на Рейвън	20.60	8.17	37.60	19.26	17.00	1.82	89.30

Табл. 5

При експерименталната група, в сравнение с контролната, в началото на експеримента не са констатирани никакви достоверни промени, което е признак, че двете групи са с еднакви познавателни възможности- P(t)<95%. Разликите в резултатите са в края на експеримента.

Достоверни промени са настъпили при експерименталната група, което се дължи на системните и целенасочени тренировки по Паневритмия. Установява се висок коефициент на достоверност- 98,90% на експерименталната група в сравнение с контролната група, което отношение потвърждава хипотезата, че редовните тренировки по Паневритмия положително въздействат върху цялостното познавателно развитие на учениците от помощните училища.

Изводи:

1. В резултат на системни занимания по Паневритмия силно се въздейства върху основните качества на вниманието- устойчивост и превключване, образната памет и въображението при учениците от общообразователните училища.

2. Много силно въздействие оказва обучението по Паневритмия върху устойчивостта и превключване на вниманието, върху умственото развитие на учениците от помощните училища.

Може сериозно да се твърди, че Паневритмията е един успешен корекционно-компенсаторен метод.

Препоръки:

1. Предлагаме Паневритмията да се включи в извънкласните форми на обучение на учениците от общообразователните училища.

2. Да продължи изследването върху въздействието на Паневритмията върху другите психични структури и нравствено - етични качества на подрастващите.

3. Обучението по Паневритмия да се включи в програмата на помощните училища.

Използвана литература:

1. *Йорданова, Е.* Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото (Първа научна конференция), София 2001.

2. *Проф. Пирьов, Г.* Детска психология с дефектология, НИ "Наука и изкуство" 1960.

11. ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ПАНЕВРИТМИЧНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЪРХУ КОНДИЦИЯТА

В. Милетиева- преподавател по Паневритмия,
доц. д-р К. Костов- ЮЗУ "Н.Рилски"- Благоевград,
доц. д-р Й. Йонов- НСА "В. Левски"



Ключови думи: кондиция, Паневритмия

Смислово значение на ключовите думи:

Физическата кондиция е характеристика и способност на човека максимално да реализира физическата си дееспособност, двигателните умения и навици и функционалните възможности на организма в създадена ситуация.

Психическа кондиция- това е психическата работоспособност за бързо и точно изпълнение на психологични действия в ситуации, изискващи конкретни действия, т.е. за определено време да се извършва психична дейност на качествено и количествено равнище.

Физическата и психическата кондиция са взаимно детерминирани и са в основата на доброто здраве, а оттам на добра обща кондиция.

Паневритмия- екологичен комплекс от физически упражнения, изпълнявани в кръг, по двойки и под звуците на музика с поетичен текст, който помага за хармонизиране на динамичното триединство-тяло, дух и личност.

Настоящите световни събития и тенденциите за глобализация са показатели за осъзнаване на необходимостта от ново мислене, нов морал във всички сфери на битието. Налага се извършване на трансформации в личния, обществения и международния живот. Динамиката на процесите изисква устойчиви личности, които адекватно да реагират на възникващите от всякакво естество ситуации.

Три са основните посоки за развитието на човека – физическо развитие, психическо развитие и социално развитие. Това се осъществява комплексно, решавайки определени образователни, възпитателни и оздравителни задачи. Един от глобалните фактори за успешното решаване на тези задачи е *кондицията.*

На базата на направените проучвания, литературния обзор и натрупания практически опит се оформи *работната хипотеза,* която е изградена на предположението, че *практикуването на паневритмичните упражнения води до положително повлияване върху психо-физическото състояние, т.е. върху цялостната кондиция на човека.*

Цел: настоящето изследване цели да докаже положителното въздействие на Паневритмията върху кондицията.

Задачи:

1. Да се разкрият възможностите на Паневритмията за целенасочено въздействие върху кондицията.

2. Да се проведе изследване за въздействието на Паневритмията върху кондицията.

Обект на изследването: участници в курса на обучение по Паневритмия.

Методика на изследването:

Приложена е комплексна методика, която включва:

1. Методи за изследване– наблюдение, беседа, анкета, личен практически опит и проучване на литературни източници.

2. Тестиране:

- по нервно-психически показатели (време, САН-тест и пулс)
- за физическа дееспособност (задържане във вис, равновесна устойчивост, скок на дължина от място, коремни преси).

Данните са обработени математико-статистически и са представени в табличен вид.

Организация на изследването:

В Благоевград се проведе научен експеримент в естествени условия за период от година и половина на общо 22 души с различна възраст и пол. Измерванията са направени в началото и в края, в присъствието на лекар, психолог и педагози. Анкетите са провеждани периодично.

Резултати и анализ на резултатите

Проведеният от нас експеримент доведе до чувствителни промени в общото психо-физическо състояние на изследваните.

Ние смятаме, че това се дължи на провежданите занимания по Паневритмия, тъй като през този период това е била единствената

двигателна активност на участниците в изследването извън техния бит.

За по-голяма прегледност ще анализираме резултатите по групи, които според нас се дължат на спецификата на Паневритмията. Получените резултати, обработени с вариационен статистически анализ, сме представили таблично.

Тестове първо изследване	n	X	S	M X	V %
1. Време	20	15.60	2.11	0.47	13.53
2. Самочувствие	20	65.55	11.56	2.58	17.64
3. Активност	20	66.45	9.26	2.07	13.94
4. Настроение	20	67.10	10.96	2.45	16.33
5. Пулс	20	67.90	6.91	1.55	10.18
Тестове второ изследване	n	X	S	M X	V %
1. Време	15	17.00	2.42	0.62	14.24
2. Самочувствие	15	70.47	14.01	3.62	19.88
3. Активност	15	68.20	15.85	4.09	23.24
4. Настроение	15	73.40	12.44	3.21	16.95
5. Пулс	15	72.13	9.12	2.35	12.64

Таблица 1

t критерий на Стюдънт за независими извадки

Измерване	Време		С		А		Н		Пулс	
	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S
В началото	15.60	2.23	65.55	11.56	66.45	9.26	67.10	10.96	67.90	6.80
В края	17.00	2.42	70.47	14.01	68.20	15.85	73.40	12.44	72.13	9.12
Разлика	1.40		5.34		1.75		6.30		4.23	
t критерий	2.70		2.14		1.16		2.97		2.36	
P %	98.30		95.00		73.30		99.00		96.70	

Таблица 2

Тестове – първо измерване	N	X	S	MX	V%
1. Скок дължина от място		109.09	17.98	3.83	16.48
2. Коремни преси	20	12.14	2.51	0.54	20.68
3. Задържане във вис		4.16	3.81	0.81	91.60
4. Равновесна устойчивост		3.38	2.37	0.53	35.09
Тестове – второ измерване		X	S	MX	V%
1. Скок дължина от място		120.95	16.54	3.70	13.68
2. Коремни преси	22	14.14	5.50	1.23	39.03
3. Задържане във вис		6.76	4.75	1.06	70.18
4. Равновесна устойчивост		5.98	3.30	0.99	45.69

Таблица 3

t критерий на Стюдънт за независими извадки

Измерване	n	Скок дължина от място		Коремни Преси		Задържане във вис		Равновесна Устойчивост	
		X	S	X	S	X	S	X	S
В началото	20	109.09	17.98	12.14	2.51	4.16	3.81	3.38	2.37
В края	22	120.95	16.54	14.10	5.50	6.75	4.75	5.98	3.30
Разлика		11.86		1.96		2.60		2.60	
t критерий		2.22		1.51		1.97		1.90	
P %		96.77		86.08		94.41		94.40	

Таблица 4

От таблица 1 и 2 се виждат стойностите на процентите на подобрение и на достоверност на психологическите тестове, които показват значително подобрение в психическото състояние.

Това се потвърждава и с провежданите периодично анкети, съдържащи въпроси, на които повече 2/3 от участниците дават следните отговори:

Въпрос № 1- *Защо предпочетохте Паневритмията?*

- защото се играе на открито с приятна музика;
- защото движенията са плавни и не се изпотявам;
- защото е създадена от българина Петър Дънов;
- защото контактувам с повече хора и намирам нови приятели;
- харесвам формата на заниманията и начина на преподаване.

Въпрос № 2- *Забелязвате ли промяна в настроението и тонуса след заниманията и на какво се дължи според вас?*

Да, положителна промяна.

- на музиката;
- на контакта с природата и чистият въздух;
- на колективното, синхронно изпълнение;
- по-лесно се справям с домакинските си задължения.

Въпрос № 3- *Забелязвате ли промяна в здравословен аспект?*

- спад в нервното напрежение;
- намаляха болките в сърдечната област;
- спя по-спокойно;
- по-рядко се простудявам.

Въпрос № 4 – *Какво най-много ви харесва в Паневритмията?*

- мотивите от ръченицата;
- че се играе по двойки;
- музиката и текста;
- че се играе в кръг и не се надиграваме, а всички сме равни;
- че всеки може да я играе без никакви ограничения;
- движенията са достъпни и не много интензивни;
- смисълът, вложен във всяко от упражненията.

Тези отговори са свързани със следните особености на Паневритмията:

• При изпълнението на паневритмичните упражнения, музиката и текстът действат като условни дразнители и отвличат вниманието от ежедневните проблеми и стресови ситуации.

• Музиката е ефективно средство, влияещо върху физиологичните и психологични процеси, които водят до временни и трайни промени.

• Временните положителни промени се получават в момента и след изпълнението на Паневритмията под непосредственото влияние на музиката, текста, двигателните действия, природата, контрола над тялото, усещането за синхронизация с останалите участници.

• Закономерно и диалектически обосновано е в резултат на тези временни положителни промени, натрупвани продължително и системно, в организма да настъпят качествени трайни положителни изменения.

• Смяната на ритъма и темпата на отделните упражнения влияе върху възбудните и задръжните процеси и тяхното балансиране, което се отразява благоприятно на вегетативната нервна система, а оттам и на всички органи и системи в организма. Текстът спомага за по-лесното усвояване на движенията, като се изгражда добър динамичен стереотип, както и за формиране любов към природата.

• При изпълнението на Паневритмията е сведен до минимум рискът от травми.

• Тя е икономически достъпна (не изисква специална екипировка, само удобни обувки и облекло, което да не ограничава движенията).

• Аеробният режим на енергообезпечаване не създава условия за образуване на реактивни метаболити на кислорода, поради което няма условия за образуване на оксидативен стрес, който уврежда тъканите. Тези неща мотивират хората да я практикуват.

• Трайните положителни промени в психологичен аспект, които повишават психическата кондиция, се свързват с настъпващите положителни промени в резултатите на показателите за физическа дееспособност, които въздействат за повишаване на физическата кондиция, а оттам на общото психо-физическо състояние.

Стойностите на процентите на подобрение и достоверност на физическите тестове показват следното:

1. подобренията в равновесната устойчивост според нас се дължи на паневритмичната или т.н. гимнастическа стъпка, с която се изпълнява целия комплекс, както и на това, че някои от упражненията, в по-голямата си част се изпълняват на пръсти с пренасяне на ОЦТТ (общия център на тежестта на тялото) като: "Аум", "Изгрява слънцето", "На ранина", "Слънчеви лъчи";

2. подобренията при коремните преси показват по-голяма стабилност в поясно-хълбочната област, което смятаме, че се дължи от заеманата поза на тялото във вертикалната равнина по време на изпълнение на комплекса от упражнения;

3. при скока на дължина от място, подобрението се дължи на заздравяването на долните крайници, тъй като комплексът от упражнения е с голяма продължителност;

4. значителното подобрение при задържането във "вис" според нас се дължи на раменната стабилност и стабилност на гръбната мускулатура, защото движенията на горните крайници в по-голямата част от упражненията се извършват в хоризонталната равнина и над нея.

Според проф. Св. Димитрова- НСА *"Положителен психо-физически ефект от двигателна активност се постига само след създаване на предварителни, целенасочено организирани условия за усвояването и изпълнението и",* което е спазено при Паневритмията. Въздействието на триадата- движение, музика и текст върху кондицията е осезателно според така направените анализи, от което правим следните изводи.

Изводи:

1. В днешното време на тотална хиподинамия, ниски доходи и ежедневен дистрес, Паневритмията би дала шанс на повече хора да упражняват двигателна активност в името на здравето, жизнеността,

красотата и повишаването на духовния потенциал.

2. Тя е прекрасно средство за динамична, колективна релаксация, което води до поддържане на добра обща кондиция.

Препоръки:

1. Препоръчваме Паневритмията да се включи в учебно-възпитателния процес по физическо възпитание в училищата за:

- разнообразяване на средствата за двигателна активност;
- туширане на ширещата се агресия сред учениците;
- за обхващане на онези ученици, които имат такива двигателни и емоционални потребности, каквито предлага Паневритмията;
- включване в двигателна активност и на учениците, освободени от часовете по физическо възпитание и спорт.

2. Позволявам си от личен практически опит да я препоръчам на спортисти, приключили с активната си спортна дейност за по-леко понасяне на промените в организма, както и за поддържане на една оптимална психофизическа форма.

3. Препоръчваме я и на хора в напреднала възраст, в която настъпват промени в опорно-двигателния апарат и всички органи и системи, вследствие износването им.

4. Препоръчваме Паневритмията да се изучава и практикува от бременни жени, което ще се отрази благоприятно както на майката, така и на плода. Един голям пропуск на нашето общество до този момент е, че няма структури и програми, които да работят за *преднаталното* възпитание, т.е. в периода, когато плодът е в утробата на майката, който период знаем, че е съществено важен за оформянето на бъдещия индивид. Това ще помогне за формиране на личности, готови да живеят в новата епоха на Водолея, с качества, за които Учителя П. Дънов казва: "Човек трябва да има сърце чисто като кристал, ум светъл като слънцето, душа обширна като Вселената, дух мощен като Бога и едно с Бога".

Използвана литература:

1. *Дънов, П.* Новото човечество. София, 1990.
2. *Кайков, Д.* Методи за бързо възстановяване на психо-физическите сили. София.
3. *Димитрова, Св.* Екология на човешкото развитие, спорт и здраве. София, 2001.
4. *Попова, Е.* Музиката във физкултурната практика. София, 1976.
5. *Топузов, И.* Оксидативен стрес спорт и здраве. София, 2002.

12. ВЛИЯНИЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА ВЪРХУ ГРЪБНАЧНИТЕ ИЗКРИВЯВАНИЯ

доц. Малчо Малчев- Шуменски Университет"К. Преславски",
Величка Димитрова- преподавател по Паневритмия,
д-р Иван Сакелариев
В организацията на изследването участваха Благой Крайчев- кинезотерапевт и Стефанка Платничкова- преподавател по Паневритмия



Същинският смисъл на думата "Паневритмия" Учителят Петър Дънов (Беинса Дуно) е изяснил от духовно-окултно гледище със следното изчерпателно и пълно със смисъл определение: "Паневритмията е разумна обмяна със силите на живата природа" (вж. 2, с. 7). За нея е написано много, но едва в последните години към нея има подчертан научен интерес. Доказателство за това е проведената на 10 октомври 2001 год. Първа научна конференция по Паневритмия и нейната тематика, наречена "Паневритмията като система за хармонизирано развитие на човека и обществото" (вж. 6, с. 2). В работата на конференцията взеха участие различни автори, които представиха различни постановки на философията, историята, научните принципи, екологията на човешкото развитие, педагогиката, процеса на обучение и мн. други. Важен момент на този етап от научното осигуряване е заключителният документ на конференцията (вж. 3, с. 4), в който се определят сферите на полезност на Паневритмията:

1. Екология на човешкото развитие.
2. Енергетика на човешкото тяло.
3. Образование и възпитание.
4. Психо-физическо здраве.
5. Психично здраве.
6. Профилактика.
7. Паневритмията е надеждна методика за хармонично развитие на децата.

8. Добра инвестиция.

9. Възпитание в национален дух.

Всичко това още по време на конференцията провокира у нас идеята да изследваме какво е влиянието на Паневритмията върху гръбначните изкривявания и общо върху телодържането.

В морфо-функционален аспект гръбначният стълб е основният компонент на опорно-двигателния апарат на човешкото тяло, който е съединен подвижно с останалите главни кости– черепа и костите на горни и долни крайници и таза. Той представлява гъвкава колона от 32-34 прешлена. Разделя се на шийна, гръдна, поясна и опашна част. Когато човешкото тяло е правилно развито и оформено, гръбначният стълб има естествено издадени извивки, които са шийна лордоза, гръдна кифоза, лумбална лордоза и кръстна кифоза. За съжаление обаче много често се наблюдават отклонения от нормата. Най-често това са т. нар. гръбначни изкривявания. Те са вродени и придобити.

Повечето са придобитите гръбначни изкривявания. Те се разделят на структурни и функционални в зависимост от посоката, в която се е получило неправилното отклонение на гръбначния стълб. Те биват: предно задни – лордози и кифози, а в страничната плоскост сколиоза, която е ляво странна и дясно странна, и в редки случаи комбинирана в предно задна и странична посоки. Прешлените се усукват и един спрямо друг (торзия). Това допълнително усложнява клиничната картина (състоянията на децата) (вж. Мареков, 1982; Слънчев, 1990; Лангова, 1999).

Литературният обзор даде основание да обобщим, че в съвременните условия честотата на гръбначните изкривявания се увеличава. Това беше изложено през 2001 година на научния симпозиум по спортна медицина в Шумен. Като се има предвид, че гръбначното изкривяване съвсем не е безобидно и води до нарушение във функциите на вътрешните органи, по-късно на дископатии, плоскостъпие, коксартроза и др., е парадоксално, че от този проблем не се интересува почти никой на настоящия етап в България. В европейската и световната практика- особено в развитите страни, на този проблем се обръща перманентно сериозно внимание. Търсят се нови средства и методи за противодействие. В този аспект специалистите се водят от основополагащата постановка, че "...изкривен гръбнак се лекува,

докато е време" (вж. Лангова, 1999).

Обобщенията от теоретичния анализ позволи да формулираме *работната хипотеза* на нашето изследване. Тя е свързана с предположението, че Паневритмията може успешно да се използва като надеждно средство за профилактика, противодействие и корекция на гръбначните изкривявания.

Цел, задачи. методика

Цел на изследването беше да проучим въздействието на Паневритмията върху морфологичния статус на учениците в контекста на корекционно-компенсаторното повлияване на гръбначните изкривявания.

За постигане на целта набелязахме следните *задачи*:

- Да осъществим диагностични процедури за идентифициране на лицата с гръбначни изкривявания;
- Да проследим в рамките на шестмесечна опитно-изследователска работа въздействието на Паневритмията върху гръбначните изкривявания

Предмет на изследването е морфо-функционалното въздействие на Паневритмията върху гръбначните изкривявания.

Обект на изследването са ученици от първи клас на Начално училище "Борис I" в гр.Шумен на възраст 7-8 години.

Методика и организация на изследването

I. Методи за диагностика на гръбначните изкривявания:

- Соматоскопия – на 21.11.2002г. кинезитерапевт направи външен оглед на всички първокласници, в резултат на което се определиха децата, които имат отклонение от нормата на гръбначния стълб. Общо 22 деца (60 % от първокласници) са с отклонения;
- Метод на Фергюсън и Коб – за да се избегне лъчевото натоварване заместихме разчертаването на рентгеновите снимки с лейкопластна лента. На децата с проблеми залепихме лейкопластна лента върху гръбначния стълб, като фиксирахме седми шиен прешлен до опашната кост. С химикал отбелязахме мястото на всеки прешлен чрез опипване на бодилковия израстък. Направихме протоколи от външния оглед. Кинезитерапевтът разчерта лейкопластните ленти, които залепихме върху картон;
- Методи на въздействие – основно използвахме игровия метод

(упражнения от Паневритмията с музикален съпровод), комбиниран с упражнения за загряване на всички групи мускули и стави под въздействие на природните фактори;

- Статистически методи – вариационен анализ.

За посочения период от шест месеца се провеждаха по две занимания седмично по 45 минути, непосредствено след приключване на учебните занимания в училище. Учениците изучаваха първите 10 упражнения от Паневритмията.

Резултати и анализ

В резултат на соматоскопията и замерванията установихме следното:

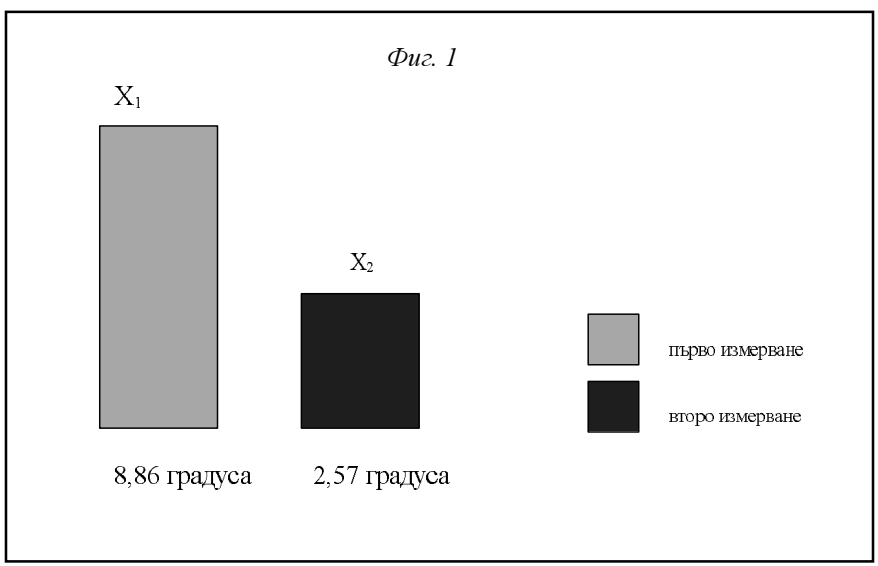
В групата на децата от 1б клас:

- 5 деца с лявостранна сколиоза I степен;
- 2 деца с неправилно телодържание;
- 1 дете с I степен abesitas (затлъстяване);
- 1 дете с I-II степен abesitas (затлъстяване);

В групата от 1в клас има:

- 8 деца с лявостранна сколиоза I степен;
- 4 деца с дясностранна сколиоза I степен;
- 1 дете с дясностранна сколиоза II степен – по рождение.

Фиг. 1



Сравнителният анализ на средните стойности в градуси разкрива, че в началото на експеримента средното отклонение е 8,86 градуса. След шестмесечна работа средната стойност на отклонението е намаляла на 2,57 градуса. Разликата от 6,29 градуса като корекция е значителна. За определяне на статистическата достоверност изчислихме Т-критерия на Стюдент, който в случая е 5,25. Това определя, че гаранционната вероятност е 99,9%, което означава, че положителните промени се дължат на въздействието на приложените средства и методи.

Заключение

Анализът на получените резултати потвърди работната хипотеза на нашето изследване, а именно, че Паневритмията може успешно да се използва като надеждно средство за профилактика, противодействие и корекция на гръбначните изкривявания. Тази констатация ни позволява да препоръчаме по-широко и целенасочено въвеждане на заниманията с Паневритмия в училищната практика като средство на съвременната физическа култура за интегрирано обучение на нормално развитите деца и тези с отклонения от нормата и влошено здравословно състояние.

Използвана литература

1. *Боев, Б.* Акордиране на човешката душа. София, 2000.

2. *Дънов,* П. Паневритмия. С., 1993.

3. Заключителен документ на Първата научна конференция по Паневритмия /сп. Паневритмия, 2002, бр. 1.

4. *Лангова, М. и кол.* Правилната стойка е във ваши ръце. София, 1999.

5. *Мареков, М.* Ръководство по лечебна физкултура за студенти и преподаватели. София, 1982.

6. Първа научна конференция по паневритмия /сп. *Паневритмия*, 2002, бр. 1.

7. *Слънчев, П.* Спортна медицина- лекционен курс. София, 1990.

8. *Стойчев, Г. и др.* Ръководство за изучаване на паневритмия. С., 1999.

9.*Червенкова, Л.* Оздравителен потенциал на Паневритмията /сп.*Паневритмия*, бр.1, 2001г., с.14.

13. ПРИЛОЖЕНИЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА ЗА ТЕРАПИЯ НА БОЛНИ ОТ ДИАБЕТ

Дора Александрова- председател на фондация "Диабет"
Иванка Вълчева- преподавател по Паневритмия
д-р Иван Кангалджиев- консултант



Въведение

Захарната болест е едно от най-разпространените заболявания. По данни на Световната здравна организация в световен мащаб страдащите от диабет са 150 милиона души, а след 20 години броят им се очаква да нарасне на 300 милиона. Като причина се сочи застаряването на населението. В България са регистрирани над 200 хиляди диабетноболни. За Хасковски регион те са повече от 5 хил.души.

Захарната болест се проявява в две основни клинични форми. Тяхната характеристика е свързана преди всичко с разлики в инсулиновата секреция. При младежкия (ювенилния) тип диабет инсулиновата секреция още от началото е намалена или почти липсва (инсулинозависим, тип 1 диабет). При проявяващия се в зряла възраст диабет в началната му фаза инсулиновата секреция е запазена, или дори увеличена, но инсулинозависимите клетки не реагират на инсулина (неинсулинозависим, тип 2 диабет). Болните от този вид диабет в България са 120 хиляди души.

Значимостта на захарния диабет като медико-социален проблем се определя и от факта, че той се явява причина за редица сериозни болестни нарушения, преди всичко от страна на сърдечно-съдовата и нервната система. Освен това той влиза в групата на заболяванията, причиняващи най-често инвалидност и смъртност.

Още в дълбока древност лекарите и философите смятали, че е невъзможно да бъдеш здрав без физически упражнения. Древногръцкият философ Платон наричал движението "лечебната част на медицината".

В актуализираните си принципи и препоръки за лечение и профилактика на захарната болест и свързаните с нея усложнения

Световната здравна организация определя двигателната активност като основна терапия, наред с медикаментозната и хранителната. Препоръката е: 30 минути движение всеки ден.

Оттук и голямата значимост на всички въпроси, свързани с приложението на насочената лечебна физкултура.

Фондация "Диабет", като обществена организация, си постави задачата да проучи литературните източници в това направление.

За съжаление в България опитът в прилагането на лечебна физкултура при диабетно болните е съвсем ограничен.

Основни познания и мотивация ние почерпихме от книгата на доц. Людмила Венова "Лечебна физкултура при деца с инсулинозависим диабет", чийто изследвания са дело на авторски колектив при Национална спортна академия, катедра "Кинезитерапия".

В следствие опита и впечатленията ни от проведените курсове по Паневритмия през 2001/2002г. ние си поставихме скромната задача да проучим ефективността и като съвременна двигателна терапия на болни от диабет тип 2.

На основата на теоретичния анализ се определи следната *хипотеза:* При системни занимания с Паневритмия значително се подобрява глюкозната хомеостаза при неинсулинозависимите диабетици. Доколкото Паневритмията ликвидира стреса то тя действа и на хормонално ниво. Известно е, че съществуват контраинсуларни хормони (норадреналин, тироксин, глюкатон). Антистресовият ефект на упражненията снижава нивата на стресовите хормони (норадреналин, адреналин) и с това понижава глюкозната концентрация в кръвта.

Цел, задачи, методика

Целта на настоящата научна разработка е да се установи положителното въздействие на Паневритмията върху неинсулинозависимите диабетноболни.

Основни *задачи*:

1. Да се проведе наблюдение на диабетноболни и проследи влиянието на Паневритмията върху кръвната глюкоза, кръвното налягане и общото здравословно състояние.

2. Да се направят изводи и да се дадат препоръки за бъдещата практика.

Предмет на изследването е ефективността на въздействие на Паневритмията върху диабетно болните.

По наша преценка движенията от композицията са плавни и ритмични без силови натоварвания и са подходящи за диабетици.

Методи на измерване на показателите на диабетноболните:

1. Контрол на кръвната глюкоза;
2. Контрол на кръвното налягане;
3. Тест за белтък в урината (протеинурия);
4. Проследяване теглото на участничките с наднормено тегло.

Ефектът е измерен чрез системни наблюдения и измервания на показателите отразени в личните картони на болните.

Обект на изследването бяха 10 жени от гр. Хасково на възраст от 20 до 70 години, от които 7 страдащи от диабет тип 2 и три с повишен диабетен риск.

Организация на изследването

Проведено е научно наблюдение от фондация "Диабет" в гр. Хасково на болни от диабет тип 2 и такива с повишен диабетен риск, включени в курса по Паневритмия за времето от октомври 2002 до май 2003 год. Тренировките се провеждаха 2 пъти седмично.

Наблюденията осъществи екип в състав: Дора Александрова- медицински фелдшер, Иванка Вълчева- преподавател по Паневритмия и консултант- д-р Иван Кангалджиев- специалист Вътрешни болести и кардиология.

Изследванията бяха осъществени на 3 етапа:

Етап 1- проучване на литературните източници. Уточняване на собствена работна хипотеза.

Етап 2- текущи и заключителни изследвания на диабетно болните участващи в курса по Паневритмия.

Етап 3 - обработка на получените резултати и обсъждането им.

Поради причини, свързани с времето на провеждане, както и характера на заболяването, Паневритмията се играеше в просторна, светла зала, като се стараехме да осигурим необходимия температурен комфорт (18-22^{0}C),тъй като прегряването, както и прекомерното охлаждане, се отразяват неблагоприятно върху обменните процеси на диабетика.

Необходимо е да се отбележи, че за цялата група Паневритмията

Личен картон

На Дарка Петрова Александрова
Гр. Хасково, ул. "Тутракан" №7
Лк.№ 17 7428883 / 25.08.2000, ЕГН 4210258450
Диагноза: Диабет тип 2, Високо кръвно налягане, Артроза

Таблица № 1

Дата	Час на замерване	Кръвна захар	Кръвно налягане	Тест за белтък в урината
17.10.2002г	12.00	8,6 mmol	150/100	(-)
	13.30	8,6 mmol	150/100	
24.10.2002г	12.00	8,4 mmol	140/80	
	13.30	8,4 mmol	140/80	
31.10.2002г	12.00	8,0 mmol	140/75	
	13.30	8,2 mmol	140/75	
14.11.2002г	12.00	8,6 mmol	150/100	
	13.30	8,6 mmol	150/100	
14.11.2002г	12.00	7,8 mmol	130/80	
	13.30	7,9 mmol	130/80	
28.11.2002г	12.00	7,8 mmol	140/80	
	13.30	8,0 mmol	140/80	
05.12.2002г	12.00	7,3 mmol	120/80	
	13.30	7,4 mmol	120/80	
19.12.2002г	12.00	7,2 mmol	130/80	
	13.30	7,4 mmol	130/80	
03.01.2003г	12.00	7,1 mmol	130/80	
	13.30	7,3 mmol	130/80	
30.01.2003г	12.00	7,2 mmol	140/90	
	13.30	7,4 mmol	140/90	
14.02.2003г	12.00	6,5 mmol	120/80	
	13.30	6,4 mmol	120/70	
28.02.2003г	12.00	6,5 mmol	120/80	
	13.30	6,5 mmol	120/80	
06.03.2003г	12.00	6,4 mmol	125/80	
	13.30	6,5 mmol	125/80	
28.03.2003г	12.00	6,7 mmol	120/80	
	13.30	6,6 mmol	120/80	
17.04.2003г	12.00	6,4 mmol	120/80	
	13.30	6,6 mmol	120/80	
24.04.2003г	12.00	7,0 mmol	120/85	
	13.30	7,2 mmol	120/80	
07.05.2003г	12.00	6,6 mmol	120/80	
	13.30	6,7 mmol	120/80	
09.05.2003г	12.00	5,5 mmol	130/80	
	13.30	5,4 mmol	135/80	
15.05.2003г	12.00	5,5 mmol	120/80	
	13.30	5,8 mmol	120/80	
16.05.2003г	12.00	5,5 mmol	120/80	(-)
	13.30	5,5 mmol	120/80	

беше една от малкото възможности за двигателна активност с цел възстановяване и поддържане на здравето.

Диабетно болните бяха наблюдавани внимателно по време на заниманията, като предварително бяха инструктирани да съобщават за субективни признаци за развитие на хипогликемия (силно чувство на глад и жажда) и оплаквания от страна на нервната система. С оглед предотвратяването на хипогликемия имахме готовност за внасяне на лесноусвоими въглехидрати: солети, захар. Идеалният вариант е кока кола- течна захар плюс кофеин.

Статус:

Контролът върху кръвната глюкоза и кръвното налягане се осъществяваше преди и след занятие, два пъти месечно с два глюкоанализатора тип "Медисан", от които единият контролен.

Тестът за белтък в урината се извършваше с тест ленти за измерване количеството белтък в урината в началото и в края на експеримента.

Измерване теглото в началото и края на експеримента на участничките с наднормено тегло.

Показателите се отразяваха в картони, съдържащи база данни от анамнезата на заболяването на диабетноболния, дата и час на изследване

В таблица 1 можете да видите личния картон на една от учасничките в експеримента, където са отразени показателите й.

Резултати и обсъждания

Изследваните диабетноболни понесоха добре всички гимнастически

натоварвания, без да проявят признаци на хипогликемия или други оплаквания. Съобщаваха за премахване на натрупалата се умора и потребност от колективни занимания.

След 7-месечно участие в курса стойностите на *кръвната глюкоза* на 7 от участничките в експеримента са понижени в сравнение със стойностите при започване, което се вижда от таблица 2.

ПРОТОКОЛ

За резултатите от показател **кръвна глюкоза** на участниците в експеримента "Приложение на Паневритмията за терапия на болни от диабет"
Нормални стойности от **2,55 до 5,55** mmol/l

Таблица № 2.

№	Име, Фамилия	Възраст	Пол	Диагноза	Показател – кръвна захар: в началото на експеримента	в средата на експеримента	в края на експеримента
1.	Румяна Митева	0г.	ж	повишен диабетен риск (фамилно обременена)	6 9mmol	6 6 mmol	5 5 mmol
.	Нели Янева	8г.	ж	повишен диабетен риск	6 7 mmol	6 5 mmol	5 4 mmol
3.	Алегрина Лилова	35г.	ж	повишен диабетен риск	7 0mmol	6 8 mmol	6 6 mmol
4.	Генка Василева	37г.	ж	Диабет тип- от една година	7 8mmol	7 mmol	6 8 mmol
5.	Мария Атанасова	44г.	ж	Диабет тип- от 3г. Повишено кръвно налягане	7 5mmol	7 0 mmol	6 4 mmol
6.	Иванка Тошкова	57г.	ж	Диабет тип- от 1г. Болки в крайниците	8 4mmol	7 6 mmol	6 mmol
7.	Дора Александрова	60г.	ж	Диабет тип- от 7г. Високо кръвно налягане Артроза	8 6mmol	7 mmol	5 5 mmol
8.	Калина Георгиева	64г.	ж	Диабет тип- от 15г. Високо кръвно налягане Атеросклероза	1 8mmol	1 0 6 mmol	7 8 mmol
9.	Господинка Хубенова	65г.	ж	Диабет тип- от 15г. Високо кръвно налягане Силна отпадналост	1 4mmol	1 0 8 mmol	7 mmol
10.	Янка Митева	67г.	ж	Диабет тип- от 1 г. Високо кръвно налягане Оток на глезените Болки в подбедриците	10 5mmol	9 3 mmol	7 1 mmol

Препоръчително е изследването на *гликиран хемоглобин* преди и след курса, на 6-8 месечен интервал, но поради финансови възможности ние не сме го изследвали. Изследването на гликиран хемоглобин в бъдеще ще покаже дали нивото му спада. И това ще е пряк белег за намаляване на вредния ефект на диабета върху съдовата система, (развитието на ранни артеросклеротични промени).

ПРОТОКОЛ

За резултатите от показател **кръвно налягане** на участниците в експеримента "Приложение на Паневритмията за терапия на болни от диабет"

Талбица № 3.

№	Име, Фамилия	Възраст	Пол	Диагноза	Показател – кръвно налягане: в началото на експеримента	в средата на експеримента	в края на експеримента
1.	Румяна Митева	20г.	ж	повишен диабетен риск (фамилно обременена)	110 60	110 60	120 80
2.	Нели Янева	28г.	ж	повишен диабетен риск	105 70	110 70	120 75
.	Алегрина Лилова	5г.	ж	повишен диабетен риск	120 70	110 70	1 0 90
4.	Генка Василева	7г.	ж	Диабет тип-2 от една година	110 80	110 70	120 80
5.	Мария Атанасова	44г.	ж	Диабет тип-2 от г. Повишено кръвно налягане	150 100	150 90	140 90
6.	Иванка Тошкова	57г.	ж	Диабет тип-2 от 1г. Болки в крайниците	100 65	110 70	110 80
7.	Дора Александрова	60г.	ж	Диабет тип-2 от 7г. Високо кръвно налягане Артроза	150 100	140 90	120 80
8.	Калина Георгиева	64г.	ж	Диабет тип-2 от 15г. Високо кръвно налягане Атеросклероза	180 100	160 100	150 90
9.	Господинка Хубенова	65г.	ж	Диабет тип-2 от 15г. Високо кръвно налягане Силна отпадналост	180 90	170 90	150 80
10.	Янка Митева	67г.	ж	Диабет тип-2 от 12г. Високо кръвно налягане Оток на глезените Болки в подбедриците	180 100	170 90	160 90

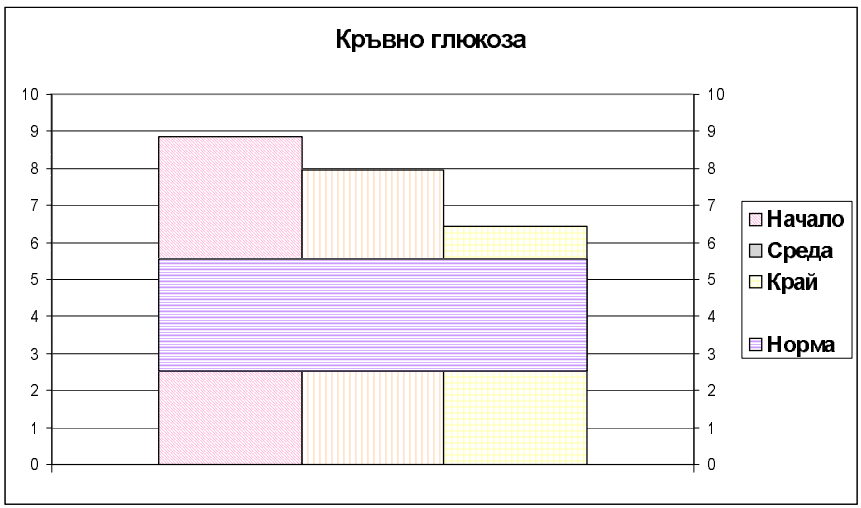
Показателите на *кръвното налягане* са повлияни също положително към нормализиране и стабилизиране спрямо изходните, видими от таблица 3.

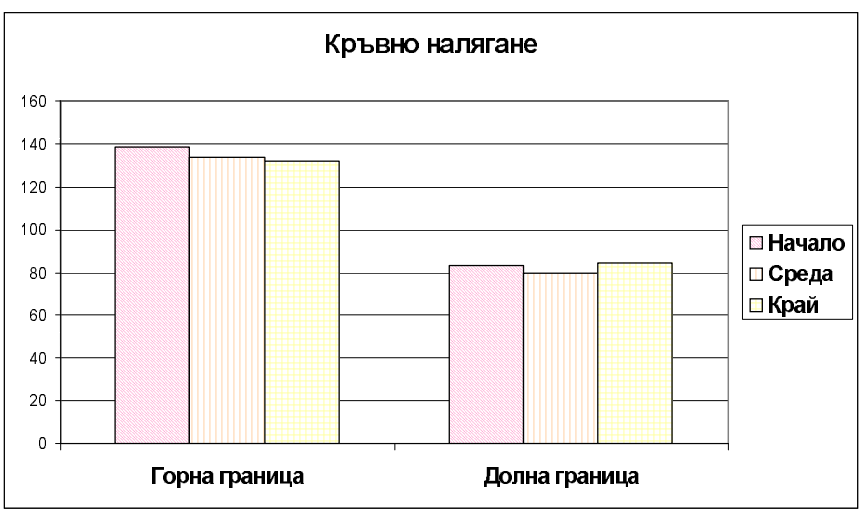
Необходимо е да се отбележи, че тестът за *белтък в урината* беше

отрицателен за всички участници в групата в началото и в края на експеримента.

Наблюдава се известна редукция на *теглото* на двете участнички с наднормено тегло.

В края на експеримента си позволяваме да съобщим и други постигнати резултати от обективен и субективен характер.





- общо тонизиране на организма;
- намаляване на хиподинамията и повишаване на физическата дееспособност;
- подобряване на самочувствието ;
- по-добра адаптация към околните в резултат на колективното изпълнение.

Изводи

Нашият опит в прилагане на Паневритмия при болни от диабет тип 2 може да бъде обобщен по следния начин.

Подходящо за диабетно болните е редовното практикуване на Паневритмия, защото гимнастическите упражнения са с малка и средна интензивност, съобразени с типа и тежестта на диабета, с възрастта, със състоянието на сърдечносъдовата и другите системи.

Благоприятният ефект върху диабетно болните се дължи и на обстоятелството, че при изпълнение на упражненията от Паневритмията няма резки и силови натоварвания, при които преобладават анаеробните обменни процеси и се увеличава съдържанието на киселите продукти в кръвта.

От първостепенна важност за постигане на лечебен ефект с Паневритмия при диабетноболни е адекватното и оптимално дозиране на натоварването и отчитането на поносимоста на болните към него, чрез системен самоконтрол на кръвната глюкоза.

В крайна сметка прилагането на Паневритмията доведе до:

-Нормализиране на обменните процеси на наблюдаваните диабетноболни;

-Липса на усложнения от страна на сърдечно съдовата и нервната система;

-Подобряване на работоспособността;

-Увеличаване на физическата издръжливост.

Заключение

Прилагането на Паневритмия при болни от диабет има значителен хипогликемиращ ефект. По този начин би могло да се очаква, че при системното й прилагане ще бъде възможно намаляване на пероралните антидиабетични средства.

Използвана литература:

1. *Ангелов, И.* Нашият дългогодишен опит от прилагането на теренно лечение при болни от диабет. Курорт и физиотерапия, Пд 1984.

2. *Венова, Л. и колектив.* Лечебна физкултура при деца с инсулинозаивсим диабет, С., 1991.

3. *Попова, А.* Болести на ендокринния панкреас, Вътрешни болести т.3, Медицина и физкултура, С., 1984.

4. *Стоянов, С. и колектив.* Повлияване на въглехидратния баланс при болни от захарна болест, лекувани с диетичен и кинезитерапевтичен режим. Курорт. и физиотерапия, Пд, 1983.

5. *Янкова Антоанета.* Играем ли правилно Паневритмията дадена от Учителя, ИК "Ведилина" С., 1998.

6. Списание "*Паневритмия*" бр.1/2001.

7. Списание "*Паневритмия*" бр.1/2002.

14. ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА ВЪРХУ РАБОТОСПОСОБНОСТТА И МИСЛЕНЕТО

инж. Надка Милчева, Иванка Колева- преподаватели по Паневритмия



Използват се различни начини за възстановяване и поддържане на физическо и психическо здраве. Едно българско явление в това направление е Паневритмията. Тя е създадена в началото на миналия век от българина Петър Дънов и е съхранена през времето, за да стигнем до момента все повече хора да се ползват от нея. Нейният възстановителен и лечебен ефект засилват изследователския интерес към Паневритмията, продължават научните наблюдения върху нея. Пророческите думи на създателя и Петър Дънов, че ще се създават школи за изучаване на Паневритмията и тя ще бъде поставена на научни основи, като че ли вече се сбъдват. Сдружение Паневритмия е една школа, която заедно с Национална спортна академия "Васил Левски" постави тези основи. Първата научна конференция беше голяма крачка в тази посока. Паневритмията е широко поле за по-нататъшно проучване и търсене на методи и научни

подходи за търсене, доказване и по-пълно изясняване на всестранното и въздействие върху личността.

Все повече се говори за динамиката на днешния ден. Все по-остро се очертава необходимостта от възстановяване на човека, на работоспособността му, на емоционалния му стабилитет, на неговата вътрешна хармония и здраве както във физическо, така и в психическо отношение. Все повече човек се стреми към хармония с обществото и с природата.

Естествен е стремежът на човека да подобрява и да възпитава своите качества, естествен е стремежът на човека да се чувства бодър, трудоспособен, силен, знаещ и можещ. Неслучайно интересът към качествата и свойствата на човешката личност е голям. Повишавайки този интелектуален потенциал, се създава една предпоставка за успех в живота.

Една голяма част от живота си човек прекарва в работа. Това налагат постоянна активност в трудовата заетост на личността. Освен съня, храната и почивката, които възстановяват силите на човека, има и други методи и програми, спомагащи за поддържане на добра кондиция и работоспособност. В случая сме се постарали да проучим как занятията по Паневритмия спомагат в този план.

Целта на проучването е да изследва как Паневритмията въздейства върху промяната на работоспособността и качеството на умствените операции.

Задачите на настоящото изследване са:

1. да се проучи влиянието на Паневритмията върху общата работоспособност и кондиция;

2. да се изследва въздействието на системните занимания по Паневритмия върху мисленето и в частност върху бързината и качеството на мисловните операции;

3. да се определят някои изводи и препоръки за практикуването на Паневритмията.

Предмет и обект на изследването

Предметът на изследването е измерване на общата работоспособност и качеството на умствените операции, вследствие на постоянни занимания с Паневритмия. Изследвания контингент

включва общо 50 жени, разделени във възрастови групи (до 40 и над 40) и в следните категории:

• Група 1- Експериментална група, занимаваща се повече от една година с Паневритмия; (1а- под 40 год., 1б- над 40 год.);

• Група 2- Контролна, група от начинаещи, занимавали се с Паневритмия 3 месеца; (2а- под 40 год., 2б- над 40 год.);

• Група 3- Контролна, трениращи аеробика от 5 години; (3а- под 40 год.), няма група над 40 год. поради спецификата на заниманията.

Методика на изследването

Използвани са основно две методики: САН тест и метод на прогресивните матрици на Рейвън.

1. САН тест: провежда се чрез метода на самонаблюдение и самооценка на всеки участник, попълват се т. нар. САН тест (Приложение 1), даващ възможност за сравнение и анализ. Данните се снемат след заниманията. Резултатите са обработени по метода на независимите извадки с изчисляване и прилагане критерия на Стюдънт t.

2. Метод на прогресивните матрици на Рейвън: За да изследваме качеството на умствените операции, което е един дълъг процес на приложение на занятията по Паневритмия, сме използвали прогресивните матрици на Рейвън. Те са подходящи за изследване на общата интелигентност, независимо от степента на образование.

Стандартният прогресивен матричен тест на Рейвън (SPM) е проектиран за оценка на способността на човека да формира връзки между възприятията (да формира перцептивни връзки) и да мисли по аналогия, независимо от езика и формалното училищно образование. Тестът оценява възможността на човек да извлича смисъл от безпорядъка, т.е. способността да възприема и да мисли ясно. Може да се използва за хора на възраст от 6 год. до 80 год.

Точкуване: SPM се състои от 60 модула, подредени в 5 серии (комплекта) A,B,C,D и E, във всеки по пет. Всеки модул се състои от фигура с липсващо парче. Под фигурата има или 6 (комплекти A и B) или 8 (комплекти от C до E) парчета, които са възможното допълнение за фигурата, само едно е вярното. Всеки комплект е подчинен на различен принцип или "тема", по който се избира липсващото парче и в рамките на отделния комплект модулите са подредени приблизително

по нарастващ ред на трудност.

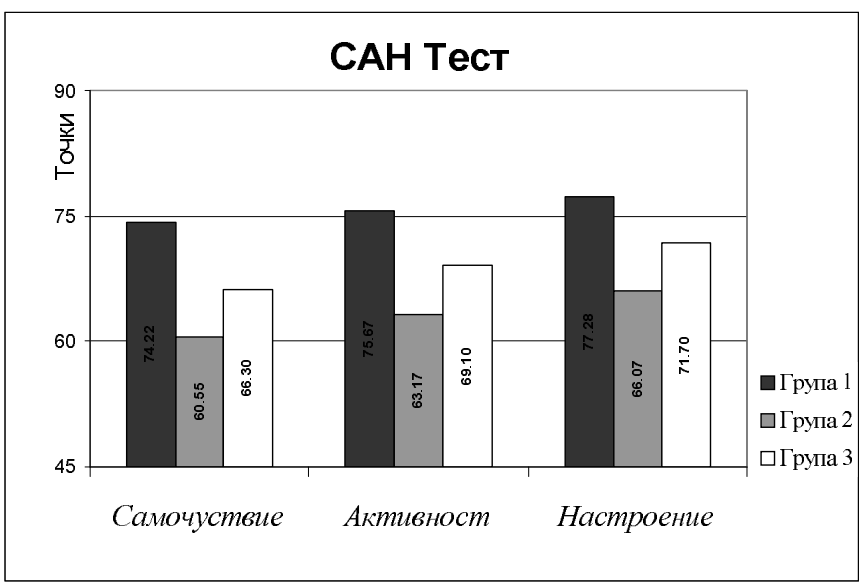
Резултати и анализи

Влияние на Паневритмията върху работоспособността

Използван е комбиниран САН тест, съдържащ три дяла- за самочувствието, настроението и активността, всеки от които е от 10 въпроса. Приемаме, че работоспособността е комплексно явление, включващо гореспоменатите компоненти. Резултатите от този тест са дадени на фиг. 1.

Както се вижда, най-високи средни стойности и по трите показателя има експерименталната група 1 (играещи Паневритмия повече от 1 година), следвани от контролна група 3 (играещи аеробика 5 години) и контролна група 2 (играещи Паневритмия от три месеца). Следователно с увеличаване на продължителността на заниманията по Паневритмия се подобряват самочувствието, активността и настроението. Освен това при редовни занимания по Паневритмия се получават значително по-високи показатели на самочувствие, активност и настроение в сравнение с редовните занимания по аеробика.

Разликата от 13,67 между показателите на експерименталната група и тази на начинаещите е достоверна.



За по-голяма точност е отделен показателят самочувствие, за който е приложен критерия на Стюдънт t.

Самочувствието е най-добре повлияно при групата над 40 год. Критерият има значеща стойност t=2,60 за експерименталната група (1б) в сравнение с начинаещите (2б). При жените под 40 год. от същите групи има тенденция за положителна промяна t=2,15 (фиг. 2)

Самочувствие	**S**	**X ср**	**N**	**T**	
Средно 1а	**6.19**	**73.89**	**9**	**2.15**	**1a-2a**
Средно 1б	**15.30**	**74.56**	**9**	**2.60**	**1b-2b**
Средно 2а	**11.17**	**65.10**	**10**	**0.73**	**2a-3a**
Средно 2б	**15.03**	**56.00**	**9**		
Средно 3а	**11.67**	**68.62**	**13**	**1.37**	**3a-1a**

Фиг. 2

Когато приложим критерия на Стюдънт t за показателя *работоспособност* като цяло (фиг.3), получаваме следните резултати: Критерият има значеща стойност при групата под 40 год; t=3,07 за експерименталната група в сравнение с начинаещите; t=3,53 за групи 2а - начинаещи и 3а – аеробика.

Работоспособност	**S**	**X ср**	**N**	**T**	
Средно 1а	**0.78**	**7.89**	**9**	**3.07**	**1a-2a**
Средно 1б	**1.56**	**7.78**	**9**	**1.50**	**1b-2b**
Средно 2а	**1.76**	**6.00**	**10**	**3.53**	**2a-3a**
Средно 2б	**2.16**	**6.44**	**9**		
Средно 3а	**0.90**	**8.15**	**13**	**0.73**	**3a-1a**

Фиг. 3

Влияние на Паневритмията върху мисленето

Влиянието на Паневритмията върху качеството на *мисловните операции* е проследено чрез замервания на този показател при начинаещи и напреднали в обучението по Паневритмия (фиг.4):

Мислене	**Верни отг**	**Време**	**Възраст**	**X**	**X*X**	**N**	**S**	**T**	
Средно Група 1а	**42.75**	**28.875**	**26**	**0.52**	**0.13**	**8**	**0.14**		
Средно Група 2а	**43.57**	**30.43**	**32.00**	**0.50**	**0.13**	**7**	**0.14**	**0,16**	**1a-2a**
Средно Група 1б	**44.46**	**32.69**	**53.23**	**0.51**	**0.80**	**13**	**0.26**		
Средно Група 2б	**27.5**	**40.6**	**55.5**	**0.27**	**0.49**	**10**	**0.23**	**2,40**	**1b-2b**

Фиг. 4

Критерият на Стюдънт има значеща стойност t=2,40 само при сравнението на експерименталната група (1б) над 40 год. и контролна група 1 (2б). Показателно е, че при редовни занимания с Паневритмия се подобрява концентрацията, синтетичните и аналитичните качества на мисленето.

Изводи и препоръки

Постигането на тези реални резултати е следствие от характерната особеност на провежданите занятия, включващи три аспекта:

• Хармонични движения, които следват определена логика и организират постоянен контрол на вниманието.

• Красива музика, въздействаща емоционално върху участниците.

• Поетично слово, активиращо будността на съзнанието, гъвкавостта на паметта и умствените процеси.

Това активно въздейства върху всяка сфера на човешката личност- физическа, емоционална и интелектуална.

Паневритмията- този хармоничен танц, носи естетическа наслада и вдъхновение, подготвя личността да постигне единство и хармония във всяка една сфера.

От казаното до тук могат да се направят следните *изводи:*

• Повишава се общата работоспособност и кондиция при редовни занимания с Паневритмия;

• Активират се мисловните процеси- човекът става по-концентриран, възприема и мисли по-ясно;

• Съзнателните занимания с Паневритмия активират личността и я подготвят за адекватно поведение и позитивно мислене.

Препоръки:

• Увеличаване броя на занятията- всички участници от групата са положително повлияни от занятията по Паневритмия, стават по-концентрирани, чувстват се по-работоспособни, мислят по точно и по-ясно. Редовните занятия биха поддържали този статут.

• Особено добре се повлияват жените над 40 години, независимо от хормоналните промени в организма (климактериум), които въздействат върху настроението, работоспособността и самочувствието.

• Да се провеждат занимания по Паневритмия с подрастващи, защото доказахме, че тя въздейства върху вече оформени характери, с определен стереотип на мислене и поведение.

Използвана Литература:

1. *Драголова, Ели,* Опознай себе си , тестове за интелигентност 3-та част, Диамант.
2. *Димитров, Й. Йонков,* Проблеми на училищното физическо възпитание и спорт – сборник научни статии, Сердолик, 2002.

ПРИЛОЖЕНИЕ

САН тест

ИМЕ, ФАМИЛИЯ: …… ВЪЗРАСТ:……..

Самочувствие										
Лошо самочувствие	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Добро самочувствие
Чувствам се Слаб	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Чувствам се Силен
Неработоспособен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Работоспособен
Безсилен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Пълен със сили
Напрегнат	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Отпуснат
Болен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Здрав
Уморен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Отпочинал
Изтощен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Свеж
Бързо се уморявам	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Издръжлив
Вял	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Бодър

Активност										
Пасивен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Активен
Бавно подвижен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Подвижен
Бавен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Бърз
Бездеен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Деен
Безучастен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Увлечен
Равнодушен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Развълнуван
Сънлив	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Възбуден
Желание за почивка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Желание за работа
Трудно разбиращ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Лесно разбиращ
Разсеян	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Внимателен

Настоение										
Тъжен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Весел
Лошо настроение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Добро настроение
Нещастен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Щастлив
Мрачен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Жизнерадостен
Унил	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Възторжен
Печален	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Радостен
Тревожен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Спокоен
Песимистичен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Оптимистичен
Разочарован	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Пълен с надежда
Недоволен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Доволен

15. ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ПАНЕВРИТМИЯТА ВЪРХУ САМОЧУВСТВИЕТО, АКТИВНОСТТА И НАСТРОЕНИЕТО ПРИ ВЪЗРАСТНИ ХОРА

Славина Кангалова- педагог, преподавател по Паневритмия

Увод

На съвременния етап от развитието на човешката цивилизация човек осъзнава, че е част от природата и мобилизира усилията си в търсене на пътища за решаване на практически задачи за хармонично развитие на обществото. Сред изобилието от предложения за занимания със спорт, туризъм и танци днес Паневритмията се явява една нова възможност от извора на българското да вземем здраве, настроение, самочувствие! Предназначението и е да пробуди скритите заложби и дарби, вложени в съвременната човешка психика. Упражненията будят чувство за здраве, сила, хармония, настроение, човек е преобразен.

Цел, задачи, организация

Целта на настоящето изследване е да се докаже положителното въздействие на заниманията по Паневритмия върху трите основни показателя на психическата работоспособност: самочувствие, активност и настроение при възрастни лица.

Реализирането на настоящата цел се осъществява чрез решаването на следните задачи:

1. Изследване на самочувствието, активността и настроението преди и след изиграване на първия цикъл на Паневритмията, който се състои от 28 упражнения:

А) в началото и в края на периода на заниманията, който е с продължителност 6 месеца;

Б) преди и след занимания, които се провеждат както на закрито в зала, така и на открито след природата.

2. Изследване на настроението преди и след_изиграване на едно отделно упражнение от Паневритмията:

А) при изпълнение на любимо упражнение;

Б) при изпълнение на упражнение №11 Евера.

Изследването е проведено през периода м. октомври 2002- м. март 2003 год. Изследвана е група от възрастни лица, обучавани по Паневритмия при ОбМД- гр. Русе. Заниманията имат продължителност

1 час и 30 минути, 1-2 пъти седмично, за период от шест месеца.

Изследването е извършено със САН тест (Чрез метода на самонаблюденито и самооценката на всеки участник се попълва тестът, като се загражда цифра по скала от 9 до 1, разпределени в три нива, високо, средно и ниско, за всяка една характеристика по три показателя-самочувствие, активност и настроение).

Резултати и анализи

Получените резултати са оформени чрез вариационен анализ.

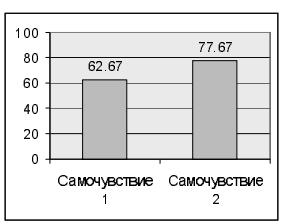
Резултати от изследванията в началото и в края на шестмесечния периода на заниманията

В началото на периода на обучение са измерени самочувствието, активността и настроението със САН тест и са установени техните стандартни параметри. След експерименталния период от 6 месеца отново са измерени със същия тест тези показатели и са изчислени разликите на средните величини и тяхната достоверност. Резултатите показват, че:

-Самочувствието се е подобрило от 62.67% на 77.67% при t критерий (на Стюдънт) 4.11, P=99% (фиг. 1). Гаранционната вероятност от 99% показва, че тренировките по Паневритмия са оказали положително въздействие върху самочувствието.

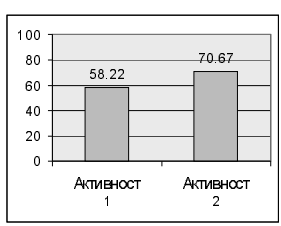
-Подобрена е активността: в началото на експеримента стойността и е 58.22%, а в края на периода - 70.67% (фиг. 2), при t критерий 5.48, P=99%. Тази промяна на активността през този период е достоверна, което показва, че се дължи именно на приложената методика от упражненията по Паневритмия.

-Значително се е подобрило настроението. В началото на експеримента стойността му е 67.67%, а в края се е повишило на



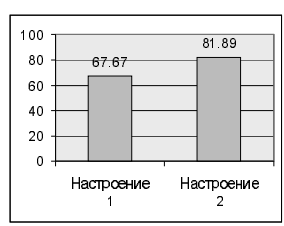
Промяна на самочувствие:
1. В началото на експеримента,
2. В края на експеримента

Фиг. 1



Промяна на активност
1. В началото на експеримента
2. В края на експеримента

Фиг. 2



Промяна на настроение
1. В началото на експеримента
2. В края на експеримента

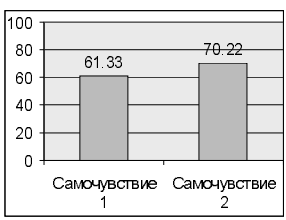
Фиг. 3

81.89%(фиг. 3), при t критерий 5.02, P=99%.

Следва да заключим, че от предложената методика от упражнения по Паневритмия се получава въздействие върху трите основни показателя на психическа работоспособност- самочувствие, активност, настроение. Най-високи стойности на показателя се достигат при настроението, но след шестмесечен период на обучение най-силно се повлиява от Паневритмията и се подобрява самочувствието.

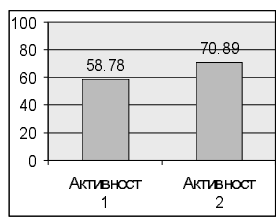
Резултати от изследванията в началото и в края на едно занимание

След провеждане на едно отделно занимание с изиграни 28 упражнения, настъпват същите достоверни промени, както и след период от 6-месечни занимания. Заниманията се провеждат в зала и сред природата, на открито. Променят се показателите самочувствие, активност и настроение, както се вижда от фигури 4, 5 и 6. Резултатите показват, че:



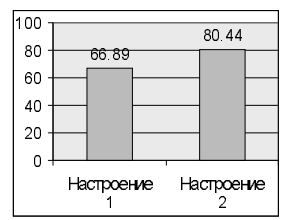
Промяна на самочувствие:
1. В началото на експеримента,
2. В края на експеримента

Фиг. 4



Промяна на активност
1. В началото на експеримента
2. В края на експеримента

Фиг. 5



Промяна на настроение
1. В началото на експеримента
2. В края на експеримента

Фиг. 6

-Самочувствието се е повишило от 61.33% на 70.22% и е достоверно, при P=95% и t=6.99 (фиг. 4). Крайната му стойност е по-ниска в сравнение с крайната стойност, която се достига след шестмесечния период на обучение.

-За активността също се забелязва подобрение. То не е много високо, но е гарантирано с t критерий-10.85, което показва, че тези данни са достоверни.

-Настроението нараства от 66.89% на 80.44%, при t=11.48.и е отново с най- висока стойност от тези показатели.

Следва да се отбележи, че при изпълнението на всичките 28 упражнения от Паневритмията в едно занятие положително се

повлияват самочувствието, активността и настроението. Най-силно се е подобрило настроението- по стойности то се доближава до стойността на настроението, измерено в края на експерименталния период от 6 месеца.

Резултати от изследванията в зала и на открито

При изпълнение в зала и на открито се установи следното:

-Преди започване на занятията на открито началните стойности и на трите показателя- самочувствие, активност, настроение, са по-високи, в сравнение с началните стойности, когато обучението се провежда в зала.

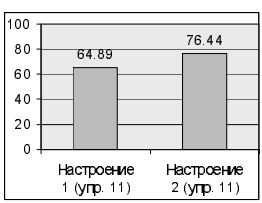
-Като цяло упражненията въздействат по-силно върху изследваните лица, когато занятията се провеждат на открито, отколкото, ако занятията се провеждат в зала.

Данните са достоверни. Разликите на нормалните променливи в сравнение с другите не са съществени и се дължат преди всичко на по-високите начални стойности на измерените показатели.

Резултати от изследванията на произволно и любимо упражнение

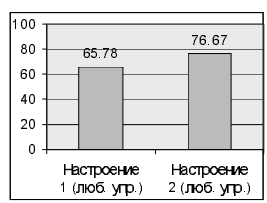
Интересно за практиката и за теорията е въздействието на едно упражнение върху настроението на изследваните лица. Установи се следното:

-При изпълнение на упр.№ 11- Евера, настроението се е повишило от 64.89% на 76.44%. Това изменение е достоверно, при t=3.06% и P=99%.



Промяна на настроение
1. Преди изпълнение на упражнение № 11
2. След изпълнение на упражнение № 11

Фиг. 7

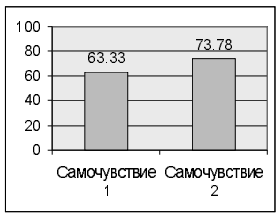


Промяна на настроение
1. Преди изпълнение на любимо упражнение
2. След изпълнение на любимо упражнение

Фиг. 8

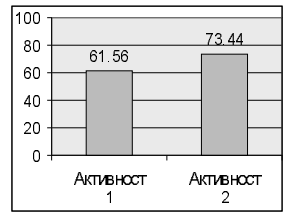
-При изпълнение на любимо упражнение за всеки един участник настроението се е повишило от 65.78% на 76.67%. Тази разлика е достоверна при t критерий 10.69% и P=95%.

В заключение можем да кажем, че при изпълнение на любимо упражнение за всеки един участник, подобрението на настроението е почти колкото при 11 упражнение и няма съществена разлика.



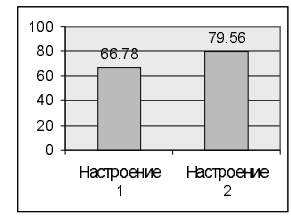
Промяна на самочувствие:
1. В началото на експеримента,
2. В края на експеримента

Фиг. 9



Промяна на активност
1. В началото на експеримента
2. В края на експеримента

Фиг. 10



Промяна на настроение
1. В началото на експеримента
2. В края на експеримента

Фиг. 11

Изводи и препоръки

Въз основа на така направения анализ се налагат следните изводи и препоръки:

1. За период от 6 месеца заниманията по Паневритмия въздействат положително върху самочувствието, активността и настроението на играещите възрастни лица. Най-високи начални и крайни стойности има настроението, но най-голяма разлика между началните и крайни стойности се наблюдава при самочувствието, то е най-силно подобрено.

2. В рамките на едно отделно занимание с продължителност 1 час и 30 минути предложената методика от упражнения по Паневритмия оказва въздействие върху трите основни показателя на психическа работоспособност: самочувствие, активност, настроение, независимо дали тренировката е проведена в зала или на открито, в природна среда**.** Най-силно се подобрява настроението и се доближава до стойността на настроението от края на експерименталния период от 6 месеца.

3. При изпълнение на едно отделно упражнение положително е въздействието на показателя настроение при възрастни лица, независимо дали се изпълнява посоченото, Евера, или предпочитаното, любимо упражнение.

4. Препоръчва се практикуването на 28-те упражнения от Паневритмията от възрастни лица през цялата година както в зала, така и навън, сред природата, като един български модел за здраве, бодрост, настроение и самочувствие!

Използвана литература
1. *Тодорова, Елка*. Социална психология, С., 1995.
2. Енциклопедия по психология, С., 1998.
3. *Дънов, П.* Книга за здравето. изд. Астрала, София, 1999.
4. *Дънов, П.* Паневритмия. София, 1938.
5. Сп. *Паневритмия*, бр.1, 2002.
6. Сп. *Паневритмия*, бр.2, 2001.

16. ПАНЕВРИТМИЯТА В ИНТЕРНЕТ ПРОСТРАНСТВОТО

Людмила Костадинова- преподавател по Паневритмия



Дами и господа,

Защо избрах точно тази тема? Миналата година разменях и-мейли с трима души от САЩ, с прекъсвания по време на курса по Паневритмия. Естествено, обясних им после, че карам такъв курс и тъй като нямах време да описвам на английски какво представлява Паневритмията, аз ги препратих към т. нар. търсачки в Интернет. Повече писма не получих и от тримата... Разбрах защо.

Съвременните информационни технологии направиха света едно голямо село, улесниха общуването между хората и едновременно с това улесниха възможностите за масова манипулация на съзнанието им. Човек в днешно време, ако иска да има реална представа за нещо, трябва да бъде информиран за определен предмет или тема от гледна точка на всички аспекти на човешкото битие. Друг начин за отсяване на плявата от зърното няма.

И аз започнах да пресявам. Използвах много търсачки, но най-много неща, при различно изписване на думата Паневритмия на английски, излязоха в alltheweb.com и turtle.ru- любопитни, а някои дори и смешни.

Прегледът на Интернет пространството е направен по езици в следните направления:

А) български сайтове;

Б) сайтове на Руската Федерация;

В) сайтове на английски и френски език.

Сайтове на български език

Естествено е българските сайтове да дават по-достоверна информация за Паневритмията. Поне по отношение на биографията на автора Петър Дънов и описание на паневритмичните движения. Тъй като прегледът на българските сайтове не представлява трудност и поради липса на време в доклада си ще се спра по-подробно на чуждоезичните сайтове.

Трябва да се отбележи, че сайтът на сдружение "Паневритмия" е единственият в света, посветен, първо, само на Паневритмията, и второ, на Паневритмията като наука и система за хармонично развитие на човека и обществото. Тук е мястото да се подчертае, че е вече крайно време да се направят в сайта страници на английски, руски, немски и френски език, да се осъвремени информацията и да се включи сайтът към международните портали.

Сайтове на руски език

За да разберете какъв хаос цари в сайтовете на Руската Федерация по отношение на разбирането, прилагането и целите на Паневритмията, най-добре е да цитирам няколко сайта:

bias.newmail.ru: чета от програмата на международен фестивал "Ин-Ла-Кеш ("Аз съм другият ти") през 2002 г. в Петербург: практическа йога, даоски техники, руски народен фолклор, келтска музика и танци, "Паневритмия"- духовен танц на българския учител Петър Донов (Дънов) и неговия ученик французин Омраам Микаел Айванхов.

Сайт omen.ru: след един горе-долу интелигентно написан текст за необходимостта от Паневритмията в училищата и в обществото следва описание на Паневритмията, от което не мога да не цитирам следния абзац:

Всяка сутрин след 22 март няколко стотина души при изгрев слънце правят тези красиви упражнения. Всички стоят по *двама или повече в кръг*, в средата е оркестърът. Упражненията се правят в ритъма на специална музика. *От тях в настоящия момент са избрани 28 упражнения*. Всяко от тях има съответна музика и текст. *Изпълнението на упражненията често се придружава с общо пение на участващите*.

Същото описание е в сайта lib.com.ua, след подробно изреждане на трудовете на същия Микаел Айванхов, т.е. Михаил Иванов заминал за Франция със съгласието на Петър Дънов през 1937 г.

Паневритмията е включена като оздравителна гимнастика наред с

йога и Цигун и пр. в една от страниците на най-големите Уеб-сайтове на Русия Narmed.ru (нармед- съкратено от народна медицина). За съжаление, страницата не се зарежда дори от Руска територия, а една от препратките води към същото описание.

Във форума на сайта на руските професионални астролози astrologer.ru една от посетителките на форума така описва Паневритмията: "Това са танци- гимнастика при изгрев слънце в кръг по двама души с музика, изпълнявана на цигулки. При това тези двойки се образуват по принципа на духовното сродство и то не винаги веднага."

В споменатата горе търсачката alltheweb.com Паневритмията е в следния раздел на големите руски сайтове: Неведомо, загадъчно, неразбрано, "кликвам" там заинтригувана, а ме препращат към българо-английски, по-точно българо-ирландския сайт secondcomingmission.com (т.е. "мисия второто пришествие")

Сайтове на английски и френски език

Най-много сайтове, в които се споменава Паневритмията, са тези на англоезичните държави. Намерих няколко страници в немски сайтове, откъдето се препраща към същите англоезични сайтове. Френскоезичните сайтове са тясно свързани с името на Михаил Иванов. Прави впечатление, че на няколко места той се посочва като автор на Паневритмията.

Общо взето, Паневритмията е представена в англоезичните сайтове като езотерична практика. Обяснимо е защо, особено за средата на миналия век, когато Паневритмията се разпространява в западно направление. Науката тогава още е в началото на своето бурно развитие и не може да обясни мощното положително въздействие на Паневритмията върху човешкия организъм, а и никой не прави такива опити. Прави се точно обратното- да се заведе Паневритмията в дебрите на мистицизма и окултизма, което естествено ще отблъсне от нея много хора. Сайтът estaticspirit.com, например, описва такива танци като екстатични и дава Паневритмията в раздела "Други съвременни форми на екстатичен танц". Ecstatic в превод от английски език означава екстатичен, възторжен и човек, който лесно изпада в екстаз. Тук няма описание на Паневритмията, а се отпраща към сайта esotericpublishing.com, където Паневритмията се определя като "танц-упражнение-медитация", "медитация в движение".

Цитирам други сайтове, без да ви обременявам с названията им.

Сайт zoence.co.uk: "Паневритмията е форма на йога с дълбока философия..."

Сайт home.att.net: "Поетична медитация от 28 нежни холистични лечебни движения като Тай Чи с музика".

Сайт asharta.com: "Свещен кръгов танц"

Сайт starsource.org: "всекидневен танц-молитва при изгрев слънце"

Сайт secondcomingmission.com: Паневритмия- нов вид Йога за епохата на Водолея…"

Сайт: sanctasophia.org : ...езотеричните учения, върху които е базирана Паневритмията"...

Както виждате, на Запад Паневритмията е приета като медитативен танц, като един вид танцедвигателна терапия, а щом е танц, какви критерии изобщо може да има за правилни движения.

В "Историята и основните принципи на танцедвигателна терапия" на Марина Бабик пише: "... в танцедвигателната терапия няма идеален модел на положението на тялото, който трябва да се постигне... Дадената терапия се интересува повече от чувството при движението, отколкото от това, как изглежда то".

Личното ми мнение е, че когато човек умее да анализира чувствата си, да стабилизира своето "аз", той не изпада в екстаз, играейки Паневритмия. Който е постигнал това умение, може да обясни какво става с него след играта, какви прекрасни чувства го изпълват и как хармонията, която го изпълва, му помага в ежедневието и в общуването му с околните. Човек, който стои твърдо с единия си крак в материалния, а с другия в духовния свят, човек, който се стреми към равновесието, а това е най-трудното изкуство в живота, ще опази себе си и от егоизма на материалния свят и от опасността да изживее живота си в нереалния, илюзорен свят на фантазиите си.

Прегледът на издадената досега литература за това, което Петър Дънов е казал за Паневритмията, и разговорите ми с хора, които притежават или четат литература, издавана преди 1944 г., убедително доказват, че Петър Дънов не е използвал за нея думи като "свещен танц" или дори само "танц". Най-често се среща словосъчетанието "паневритмични упражнения" и се набляга особено върху здравословната й насоченост за духа и за тялото. Ето какво пише в

книгата си "Път към светлината" Весела Несторова: "*Друга голяма радост бе съобщението, което ми направи Учителя, че на 25 юни (1942 г.) ще започнат курсовете на млади учители по физическо възпитание на Паневритмията ни. Министерството дало разрешение да разпространи тези упражнения в България"*(стр.218). Още от стр. 220: "Учителят ни каза (с Милка Периклиева) да предаваме на учителите. За Паневритмията ми каза да им кажа така: *"Ние ще ви дадем гимнастики, които дават здраве, здрава нервна система и отношенията между хората. Тези гимнастики градят, а досегашните рушат. Запознаваме ви с упражнения, които имат органични, а не механични въздействия, музика, която въздейства на ума."*

Опитвайки да класифицираме някакво явление с познатите ни определения, ние го ограничаваме и по-късно все по-трудно става излизането извън наложената схема. На Паневритмията досега са давани най-различни определия- танц, гимнастика или някакъв ритуал, както го правят в други страни, но нито едно от тях не е вярно. Нито едно познато досега явление от подобен характер не може да се мери с Паневритмията, която обединява в едно толкова много науки.

Намерих много полезни линкове за сътрудничество и научни изследвания в областта на Паневритмията в английския и руския интернет. Прави впечатление, че за разлика от западните си колеги, руските учени много по-щедро споделят своите знания и постижения в интернет-пространството. Списъкът на интересни и полезни сайтове за различни специалисти– психолози, генетици, физици, музиканти, лингвисти и други ще можете да го намерите в обновения сайт на сдружение "Паневритмия".

Изследванията трябва да продължат, и то в България, тъй като място на "раждането" на Паневритмията е на българската земя. Тя трябва да се запази и разпространи в автентичния й вид в България и други страни. Иначе има реална опасност да бъде внесена отвън като генетично променена царевица с етикет "made in…". Фактът, че в много страни се играе Паневритмия от хора, които не знаят български, но пеят песните й на български език, би трябвало да задължи българската държава да подпомогне с каквото е необходимо започната през 2000 година от НСА "В. Левски" и сдружение "Паневритмия" работа.

ИЗКАЗВАНИЯ

ПАНЕВРИТМИЯТА КАТО СИСТЕМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ЛЕЧЕНИЕ НА ЗАВИСИМОСТИ

Елена Кацарска- Асоциация "Нов живот", Дупница

Уважаеми дами и господа,

Бих искала да благодаря на организаторите на този форум за предоставената ми възможност да говоря по една сериозна и тревожна тема, а именно проблемът с дрогата.

1. Проблемът Дрога

Първите сведения за дрогата са от преди 7 000години, когато предимно жреците са я използвали в различни свои обредни дейност. В края на XIX и началото на XX век това явление обаче се превръща в проблем за човечеството, който през последните години особено се задълбочава. Решаването му се издига в ранг на държавна политика поради здравните, социални, психологически и икономически проблеми, които води след себе си.

През последните години в България рязко нараства злоупотребата с дроги от младите хора, особено не медицинската употреба на лекарствени средства до степен на злоупотреба и зависимости. Бързо нараства разпространението и степента на употреба на нелегални дроги като марихуана, кокаин, хероин, злоупотребата с които ни извежда на едно от първите места в Европа.

По експертни оценки в България има над 20 000 злоупотребяващи или зависими от хероин или други "твърди" дроги. Тревожен е и фактът, че възрастовата граница на първата употреба на дрога се снижава до 15-16 години, а по последни данни сред някои маргинални групи- до 8 години.

В по-големите градове повече от 20% от учениците са опитвали дрога, като най-популярно е пушенето на марихуана, която най-често е трамплин към употреба на "твърди" дроги.

Според анкетно проучване във Варна употребата на психоактивни вещества (като твърди дроги- хероин, така и на марихуана и алкохол) всяка година нараства с около три пъти в сравнение с предходящата.

Според проуване на Националния център по наркомании само в София през 2001 год. е имало 4 350 случая на търсене на лечение или консултативна помощ в центъра във връзка с наркоманен проблем, от тях 4 051 (93,1%)- във връзка с употреба на хероин.

По експертна оценка вероятният брой на злоупотребяващите с най-разпространените в България вещества за 2001 година е:

√ С хероин- между 47 000 и 57 000;
√ С кокаин- между 5 000 и 10 000;
√ С различни форми на канабис- между 80 000 до 110 000;
√ С бензодиазепини- между 40 000 и 50 000;
√ С халюциногени- между 1 500 и 3 500;
√ С летливи вещества- между 1 000 и 3 000.

Има тенденции за употреба на сравнително нови вещества като метадон, анфетамини, екстази, LSD.

Криминалните прояви, свързани с производството, дистрибуцията и употребата на дроги, бързо нарастват, както и престъпленията на потребителите, свързани с набавянето на средства за закупуването и. Ситуацията е повече от тревожна особено в големите градове като София, Варна, Благоевград, Бургас, Пазарджик и др.

Основните причини за употреба на дроги сред младите хора са:

√ Да прилича на приятелите си;
√ Да забрави проблемите си;
√ Наличие на семейни проблеми;
√ Проблеми с близки;
√ Самота;
√ Любопитство;
√ От скука;
√ Защото е модерно;
√ Училищни или професионални проблеми;
√ Придобиване на самоувереност;
√ Нарастване на възможностите за изява;
√ Напук на възрастните (родители и учители);
√ Печелене на приятели.

Факторите, водещи до *експериментиране с дроги* са:

Любопитство, достъпност и употреба от връстници.

Непрекъснатата употреба на дроги е свързана с достъпността и цените дрогите и с употребата от връстници. *Тежката и увреждаща употреба на дроги* е свързана с безработицата, разрушаване на семейните ценности и семейството, както и различни стресогенни жизнени събития.

Позовавайки се на данни на Европейския център за мониториране на дроги и зависимост от дроги (EMCDDA), всяка година се регистрират от 6 000 до 7 000 смъртни случая от свръхдоза.

2. Превенция и Паневритмия

На всички е известно, че превенцията (профилактиката) е по-доброто решение от лечението.

Основната цел на превенцията по отношение на проблемите, свързани с дроги, е предотвратяването на риска от злоупотреба с дроги сред населението, а оттук и предотвратяване на риска от възникване на лични или обществени вреди.

Паневртимията като първична превенция. Имайки предвид същността на паневритмията като безкрайно знание, намиращо приложение във всички сфери на живота като система за възпитание и начин на живот, и постигащите се положителни промени във физическата , психическата, емоционалната, интелектуалната и нравствена страна човешката личност, може да се каже, че пренебрегването й е досега е неоснователно и непростимо. Позовавайки се на принципа на Любовта, носейки спокойствие, хармония, вдъхновение, любов към живота във всичките му форми, тя би могла да се прилага като *първична превенция*, която се стреми да предотврати развитието на разстроство, процес или проблем, които все още не са възникнали.

Паневртимията като вторична и третична превенция. Въпреки че не са правени изследвания в тази посока, считам, че Паневритмията би могла да се прилага като *вторична превенция*, която се стреми да открие и прекрати или модифицира към по-добро развитието на разстройство, процес или проблем във възможно най-ранния етап, и като *третична превенция*, която пряко е свързана с лечебните подходи.

НЕКА ИЗБЕРЕМ ЖИВОТА!

Бих искала да благодаря за предоставената информация и ползотворното сътрудничество през последните две години на:

-д-р Владко Глигоров и неговия екип- Националния съвет за наркотични вещества към Министерството на здравеопазването;

-д-р Томов- Националния център по наркомании;

-Йордан Танковски- Български МЧК.

МОДЕЛ ЗА ПРИЛОЖЕНИЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА В ТУРИСТИЧЕСКАТА ДЕЙНОСТ

Красимира Младенова- преподавател по Паневритмия

На първата научна конференция споделих, че благодарение на Паневритмията и моята воля съм жива, здрава и работя. Бях обречена да бъда на инвалидна количка. Това беше през 1993 г. През юни на 1995 г. аз се изкачих на връх Мусала. Дори само танцуването на Паневритмия в салон, което се смята за обучение, се отразява здравословно и положително върху личността.

Трета година експериментирам с всички възможни възрасти и ученици от 5-ти до 8-ми клас. Според творецът на Паневритмията Петър Дънов (Беинса Дуно) предназначението на Паневритмията е да пробуди чрез самовъзпитание скритите заложби и дарби, вложени в съвременната човешка психика. Мога да кажа с чиста съвест, че моите наблюдения и изводи потвърждават тази мисъл. В тяхна подкрепа е и изказването на Г. Кубратова, клиничен психолог и председател на Фондация "Психологическа подкрепа": "*...децата, родени след 1989 г. са агресивни и тревожни. Паневритмията е един чудесен начин чрез който децата могат да овладеят емоциите си, да ги вербализират и изразяват човешки и така тази агресия да спадне.*"

Моделът. Играещият Паневритмия същевременно практикува и туризъм. Туризмът и Паневритмията развиват естествената връзка между човека и природата. Необходими са знания и умения на туристите-танцьори да се пазят при опасности при екстремни условия и да пазят самата природа. Затова разработих модел за приложени на Паневритмията в туристическата дейност. Той е за възрастта 5-ти - 8-ми клас, 2 часа седмично под формата на СИП. Всяка туристическа проява е съобразена с указанията за туризъм от министерството на образованието. Проведох с учениците 7 беседи и занятия по туризъм.

Децата научиха песента "Ехо, туристи". Част от тях лагеруваха в Габровския Балкан през юли 2002 г. Излизаме на излети през всички сезони във Врачанския балкан. След 22 март посрещаме изгрева и играем Паневритмия в местност близо до "Пътят на Ботевата чета", на няколко километра от с.Челопек. Излизахме и над Враца, близо до паметника на Вестителя. Готвим екскурзия до Черепишкия манастир.

Изследването. Изследвахме ефективността на модела. В изследователската работа са приложени методите: проучване на литературни източници, наблюдения, беседи, демонстрация, обяснения, разказ, туристически практики. В нея взеха участие учители, лекари, специалисти по туризъм. Ефективността на модела се доказва от наблюдение над танцуващите Паневритмия. С начинаещите от 5-ти клас научихме 14 упражнения, а с 6-ти клас стигнахме до 21 упражнение. Проследихме успеваемост, здравословното състояние и дисциплина

Здравето. Всички танцуващи се водят от училищния лекар за клинично здрави. Преди да започнат да танцуват често и бързо са настивали. Например една от шестокласничките играе втора година. Преди това тя непрекъснато е боледувала. Поне 3 пъти през зимата се е разболявала от ангина. През студените месеци на тази година тя нито веднъж не вдигна температура, сподели нейната майка. Същото момиче миналото лято на лагера в Габровския балкан в курорта Узана след обилен дъжд плува 1 час в студената вода на открития басейн. И до днес се чувства великолепно. Това не е единственият случай. Родителите, макар и бавно, се убеждават в ползата от Паневритмията.

Успехът. През тази година проследих и сравних успеха на групата от една възраст ученици танцуващи и нетанцуващи. Групата нетанцуващи започна учебната година с успех добър (3,60), завърши първия срок с успех добър (3,88). Практикуващата група започна учебната година с успех (3,50) и приключи първия срок с успех добър (4,30). Може да се прогнозира, че успехът за края на учебната година на танцуващите деца ще бъде по-висок. Проследих успеха и на ученик, който танцува една година и после напусна. Завърши учебната година-2002 г. с мн. добър (4,50). Първият срок на 2002/2003 успехът му падна на добър (3,50).

Дисциплината. Танцьорите подобриха и дисциплината си.

Забележките за нередовност в бележниците намаляха. Бягство от часовете няма. Класните ръководители и учители са доволни от дисциплината на танцьорите. Занятията по Паневритмия се провеждат редовно и посещението е добро. ВЪПРЕКИ ЧЕ тази учебна година ми се наложи от пети клас да сформирам за втори път нова група. Първата група, която сформирах не дойдоха дори за първото занятие.Направих проверка и установих, че няма нужда да влизам в конфронтация с колеги. С помощта на 6-ти клас сформирах нова група. Някои от петокласниците бяха някак непохватни, с резки движения, и ми се видяха особени и по-трудно възприемаха. Работех поотделно с всяко дете. Исках да усетят красотата и удоволствието от танца.

На 13-то упражнение след упорита работа с определени танцьори в почивката те ми споделиха, че са употребявали наркотици. Давали им ги други деца. Сега те ги убеждават,че Паневритмията промива мозъци и да не я посещават. Още първата година имах проблеми с определена група ученици. Късаха афишите на Паневритмията, пишеха секта и разгонваха танцьорите ми. Дори един ученик нахално ме попита "Ти още ли предаваш онези глупости?". Същата учебна година една осмокласничка ми призна, че е употребявала наркотик, но вече не желае и не чувства силна необходимост да взема. Тази година едно от момичетата от пети клас веднъж възкликна "Сега аз съм добре, повишавам си успеха." После ми призна, че преди това е пушела марихуана. Лично моят извод е, че практикуването на Паневритмията блокира глада към наркотика. С моето мнение никого не ангажирам, защото е нужно експериментално да се докаже.

Заключение. Прилаганият модел положително въздейства на практикуващите Паневритмия за повишаване на успеха, танцуващите укрепват здравословно, родителите се убеждават в полезността на Паневритмията. Въпреки съпротивата на отделни хора с други цели Паневритмията се опознава и печели привърженици. За преподаването на Паневритмия са необходими материални и морални условия, за да се отрази пълноценно върху детската и юношеска възраст.

ПРОУЧВАНЕ НА МНЕНИЕТО НА ЖИТЕЛИТЕ НА С. ВЛАДО ТРИЧКОВ ЗА АЛТЕРНАТИВНИ МЕТОДИ ЗА ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ (ЧРЕЗ ПАНЕВРИТМИЯ)

Бойка Баталска- преподавател по Паневритмия, Даниела Чакалова

Село Владо Тричков се намира в Искърското дефиле едно красиво и гъсто населено място. Склоновете на Стара планина се издигат рязко нагоре, приютили в пазвите си многобройни къщи на местни и придошли обитатели. Всеки заселник в тази планинска обител има своя житейски аргумент за избора си да населява точно тази красива местност: чистият въздух, залесените и слънчеви склонове, близостта на големият град, в който повечето жители изкарват своята прехрана, удобния превоз. Жителите на селото са с различни професии, образование и интереси.

Проведено е изследване с анкета на тема прилагане на алтернативна здравна профилактика (чрез паневритмия). Анкетирани са през месец април 2003 год. 100 лица от 1360-те жители на селището. Въпросите са 26 и дават информация за три направления:

- Възприемане на природните дадености.
- Отношение към личното здравословно състояние и методи на лечение до този момент.
- Отношение към алтернативни методи и в частност- Паневритмията като метод за профилактика и лечение.

Отзовалите се на анкетата са 61 жени и 39 мъже. Възрастово лицата са разпределени, както следва: до 30год.- 15лица, от 31 до 45 год.- 31 лица, от 46 до 60 год.- 33 лица, над 60 год. 21 лица. Пенсионерите са 29 %.

Между отговорилите има 12 учители, 4 счетоводители, 3 инженери, 8 техници, 5 шофьора, журналисти, адвокати, 20 работници: миньори, сладкари, бармани, строители и др. Учениците и студентите са 6%.

Резултатите от анкетата мога да се обобщят, както следва:

1. Отношение към природата

Към раздела "Възприемане на природните дадености" се отнасят 9 от зададените въпроси.

Радостно е, че за 83-ма от анкетираните обитатели на селото природата е всичко, което ни заобикаля: слънцето, небето, гората,

птиците. А за 14 от тях гората олицетворява извора на живот. А предпочитаното дърво за половината е борът. Дъбът се предпочита от 18 анкетирани, букът от 12, останалите са посочили бреза, дрян, плодни дървета.

Романтизъм проявяват повече от половината анкетирани обитатели на старопланинското село: обичат слънчевия изгрев, намират време да погледат звездите и луната, радват се на пролетта и предпочитат лятото като сезон.

Много от анкетираните берат и билки- 74% , като редовно го правят 12 лица, а 62- когато им се отдаде възможност, но не са достатъчни познанията им за билките.

Само 3% знаят въздействието на всички билки, които берат, а 88% за някои знаят, за други- не. Когато трябва да се използват билките, само 26% ги прилагат като средство за лечение.

2. Отношение към здравето и лечение

Почти всички анкетирани са посочили, че страдат от някакво заболяване.

Най-често срещаните са свързани със сърцето, нервната система и ставите. Неправилното хранене е довело до страдание на храносмилателната система на 15% от анкетираните. Сърдечни проблеми имат 18%, а с нарушение в нервната система са 21%. Най-много са страдащите от ставни болки-31% от анкетираните.

В това село има и 80-годишна жена, която никога не боледувала, никога не е вземала каквото и да е лекарство.

Макар че 70% смятат, че всеки сам трябва да се грижи за здравето си, а не да разчита на лекари и близки, в действителност те не полагат необходимите грижи. Активно със спорт се занимават едва 3, когато имат време-19, а 35 лица правят разходка в планината. Останалите 45 не намират време за здравословно движение. И затова, когато болестта ги достигне 66% започват лечение с лекарства, предписани от лекар. Но има и такива- 26 лица, които прилагат билково лечение; 6- правят леки разходки. За 3-ма е познато и хомеопатичното лечение.

Макар и живеещи далече от големия град, жителите на селото преживяват стресови ситуации. Само 38 от анкетираните смятат, че не са подложени на чести стресови ситуации, докато 62 твърдят, че това им се случва доста често, а от тях 23 изживяват ежедневно стрес.

3. Профилактика и Паневритмия

Профилактиката, а не лечението след констатацията на заболяване е по-доброто решение за 88% от анкетираните, но само 47% от 100-те биха отделили време за това. Колебаещите се с отговор " Може би ?" са 49%, останалите са категорични, че никога не биха го направили.

На въпроса "Биха ли играли гимнастика рано сутрин, ако са сигурни, че ще действа оздравително?"- 47% са готови да го направят, 23% не са сигурни, дали това е правилен избор. Макар че 49 от лицата категорично биха възприели алтернативна форма на лечение, странно е, че все пак се намират 14 душа, които твърдят, че нямат време за себе си.

След като такъв голям процент показват готовност за една предварителна работа за поддържането на жизнените сили и добро здраве, въпросите за Паневритмията са естествено продължение на нашата анкета. Без да знаят никакви подробности за нея, 1/3 от анкетираните са отговорили положително на въпроса "Бихте ли участвали в безплатен курс по Паневритмия, ако знаете, че това ще подобри вашето психическо и физическо здраве?". Засега не могат да преценят дали ще го направят 51 % от анкетираните. Отказалите са само 15 лица.

Явно има интерес към новото, различното, нетрадиционното. Защото знаещите смисъла на Паневритмията са 14; знаещите нещичко за нея са 24, а нечувалите дори и името й са 62%. И съвсем естествено идва мисълта, че е необходима сериозна работа за популяризирането на това познание, на този прекрасен танц, в който са съчетани музика и движение за енергийно балансиране, за душевно и физическо здраве. За създателя на тази космическа система знаят само 4 лица от анкетираните в нашето изследване и то от кръга на участвалите в направения опит за провеждане на курс по Паневритмия в местното училище.

ПАНЕВРИТМИЯ КАК СИСТЕМА ДЛЯ ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА

ВСТУПЛЕНИЕ

Националная спортивная академия "Васил Левски" и Ассоциация "Паневритмия" при финасовой поддержке "Болгарского спортлото", провели 23 мая 2003 года, в г. София, с 10 ч. в Большом зале Российского культурно-информационного центра, на ул."Шипка", 34 вторую научную конференцию по Паневритмии на тему: "Паневритмия как система для гармонического развития человека и общества"

В конференции приняли участие преподаватели Паневритмии, научные работники 5-и университетов, учителя, директор, хореографы, музыканты, психологи, представители неправительственных организаций и фондов.

Конференция сопровождалась выставкой коллективных рисунков детей- участников лагеря Паневритмии летом 2002 года и рисунков взрослых из города Плевена, которые рисовали во время обучения Паневритмии.

За три года деятельности по проекту исследования и приложения Паневритмии была проведена огромная исследовательская работа. На Первой научной конференции в 2000 году были сообщены теоретические утверждения возможностей Паневритмии, предложения в отношении областей, где она могла бы быть полезной и результаты одного проведенного национального исследования. Через два года, во время второй научной конференции, были сообщены результаты ряда исследований о возможностях Паневритмии при решении конкретных проблем здоровья и социальных проблем различных возрастных групп.

Паневритмия исполняется более 60 лет в Болгарии и в других странах, но только с настоящего времени ее исследуют научно, и более того, она становится доступной для всех людей, которые имеют желание прикоснуться к ее возможностям. Потребности сегодняшнего дня заставили членов Ассоциации "Паневритмия" и специалистов НСА "В. Левски" объединить свои усилия, а забота родителей о здоровьи и будущем своих детей сломала барьеры на этом пути. Паневритмия становится все более популярной.

Почему именно сейчас ? Потому, что нашлись люди, которые ответственно и профессионально ознакомились с наследием архивного, фото- и пленочного материала, оставленного автором Паневритмии, его учениками и последователями, чтобы извлечь целую концепцию, брильянтно изваянную с целью создания будущих школ по Паневритмии. Требования, детали, педагогические направления, шаги, модели – все это

оставлено Петром Дыновым для будущих поколений, имеющих желание реализации своего самовоспитания, оздоровления, усовершенствования и гармонизации с природой в спокойной и благодатной среде музыки, танца и песни.

Но почему только сейчас Паневритмия оказалась столь полезной и значимой? Потому, что только сегодня внимание обращено на требования к ее исполнению и она превратилась в серьезную болгарскую систему, доказывающую, что человек может достичь все без насилия и тяжелых тренировок.

Уже существует образовательная модель, по которому проведены эксперименты, и она дала хорошие плоды (настоящая конференция доказала это), и которой предстоит обогащаться и расширяться. Существует сеть школ по Паневритмии для детей и взрослых, в которых работают, посвящая себя целиком, преподаватели по Паневритмии, непрывно повышающие свою квалификацию. Увеличивается число участников в обучении по Паневритмии, которые улучшили свое здоровье, решили свои личные и социальные проблемы благодаря Паневритмии.

Мы знаем, что материя в Космосе организована по принципу гармонических, ритмических вибраций частиц. Поэтому можно сказать, что в человеческую клетку заложен ритм Космоса. Движения и музыка Паневритмии стимулируют правильное функционирование клеток и организм человека включается автоматично в оздоровляющую саморегуляцию.

Ключ к успеху, здоровью и благополучию находится в самом человеке. Только он сам должен овладеть своими движениями, поверить в свои возможности, принять душой человека, который находится рядом, и слиться с природой.

Единственно государственное отношение к здоровью граждан Болгарии дало бы возможность провести более глубокие научные исследования Паневритмии, чтобы она могла развернуться и исполнить свою миссию как дар, предоставленный болгарскому народу для его сохранения в непрестанно изменяющейся социальной, общественной и культурной жизни и, более того, в условиях динамических трансформаций в Космосе.

2. ПАНЕВРИТМИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ НАУКИ ВАЛЕОЛОГИЯ

Проф.Климент Бойчев,
ЮЗУ "Н.Рилски"- Благоевград, Педагогический факультет

Как сохранить здоровье человека? Ученые уже ищут методы и системы для "обратной стороны" терапии и это является предметом новой науки Валеологии. Валеология изучает характеристики здоровья здорового человека и как его сохранить, утвердить и усовершенствовать.

Практическая реализация Паневритмии связана конкретно с сохранением и утверждением здоровья, и по этой причине ее место в той области знания, которая изучается наукой Валеология. Паневритмия имеет тесную связь со следующими модулями, представленными в учебнике дистанционного обучения по Валеологии:

- второй модуль- **Окружающая среда и здоровье**
- четвертый модуль- **Образование и здоровье**
- пятый модуль- **Самопознание и здоровье**
- седьмой модуль- **Физические упражнения и здоровье**
- девятый модуль (до определенной степени) - **Фармакосанация и здоровье**
- десятый модуль- **Физиопрофилактика здоровья**
- Результаты образовательной модели «Обучение по Паневритмии» доказывают связь и с одиннадцатым модулем- **Человек- выбор и ответственность**.

Паневритмия - прекрасное средство для массовой практики, чтобы чувствовать себя бодрыми, жизненными и полезными, как для самих нас, так и для общества. Давайте не забывать слова, дошедшие до нас из древности "Mens sana in corpore sano"– "здоровый дух в здоровом теле" и стремиться постичь его собственными усилиями, целенаправленно.

Так как движение или двигательная активность как осознаный, целенаправленный процесс является одним из мощных факторов, который влияет на здоровье, то Паневритмия как комплекс физических упражнений, выполняемых регулярно, бесспорно будет воздействовать на здоровье положительно. А если прибавить сюда и другие ее компоненты, которые влияют на здоровье – музыка, текст, исполнение на природе – можно говорить о том, что она является хорошим методом для релаксации и балансирования жизненных сил организма. В Паневритмии материализованы все рекомендации и советы, которые ее создатель Петр Дынов дает для здорового

(экологического) образа жизни, для гармонизации с живой природой, которая нас окружает.

Стрессовое состояние большой части народа и еще более тревожный дистресс требуют открытия новых подходов для постепенного, но с ускоренными темпами преодоления негативной эмоциональности. Есть много людей, которых нельзя назвать бедными, а другие даже богаты, но они не заботятся о своем здоровье, потому что или не знают как, или полностью игнорируют этот вопрос, вероятно считая, что деньги важнее.

Увеличение количества людей, изучающих валеологию, приведет к экономии больших финансовых средств, так как число здоровых людей увеличится значительно и одновременно уменьшится количество больных. По этой причине мы подготовили серъезные программы и курсы для различных университетов и планируем расширение числа модулей, опубликованных в нашем учебнике.

Использование познаний, которые дают валеология и Паневритмия, поможет разрешению проблем, связанных со здоровьем болгарской нации и обратит внимание общественности на его сохранение.

3. ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ С ПОМОЩЬЮ БИОТЕСТА МК-02

Проф.Д. Кайков- НСА, С. Стайковска- Ассоциация "БиоИнформ", А. Янкова- Ассоциация "Паневритмия"

Одна из основных проблем современного человека – поддержание высокой жизненной активности, которая является основой для его адаптации к динамически изменяющимся условиям социальной и природной среды. Быстрая и адекватная адаптация до большой степени определяется состоянием отдельных жизненных сил. При измерении жизненных энергий можно определить состояние жизненных сил и прогнозировать адекватность действий в различных ситуациях.

Цель исследования- адаптировать методику измерения жизненных энергий к диагностике жизненных сил перед и после исполнения Паневритмии.

Были решены следующие основные **задачи**:

1. Раскрытие структуры жизненных сил.
2. Измерение жизненных энергий и энергийного состояния органов и систем организма.

3. Идентификация измеренной жизненной энергии как жизненные силы с определенной структурой и характеристикой.

Предмет исследования – основные признаки, структурирующие диагностику состояния жизненных сил отдельного человека и группы людей.

Методика и организация исследования

Проведены 30 замеров детей и взрослых в двух состояниях – перед и после Паневритмии. Был измерен энергийный потенциал 20 симметричных точек каждого индивида, которые несут информацию о состоянии всех органов и систем организма.

Измерение жизненных энергий осуществляется аппаратом БИОТЕСТ МК-02. Приложены комплексная методика исследованных литературных источников, наблюдение, беседа, экспертная оценка. Результаты обработаны статистическим методом- корреляционный анализ.

Результаты и анализ

После обработки полученных результатов выведены общие закономерности и тенденции состояния жизненных сил перед и после исполнения Паневритмии. Были установлены следующие изменения:

- Энергийная активность повышена там, где она ниже нормы и уменьшена, где она выше нормы.
- Все органы и системы испытали положительное влияние.
- Легкие, желчный пузырь, лимфатическая система, тонкие кишки, артерии, вены и лимфа испытали наиболее сильное влияние. Изменеия жизненной энергии достоверны /P>95%/.
- Эндокринная система, нервная система, желудок и почки имеют тенденцию к улучшению и приближению к идеальной норме энергийного потенциала /P>90%/.
- Нарастают жизненные силы, так как гармонизируются жизненные энергии и их величины приближаются к идеальной норме.
- Повышаются психические силы вследстве сформированных положительных переживаний.
- Усовершенствуется психическая структура деятельности, которая положительно воздействует на физическую деятельность.
- Улучшается здоровье.
- Корреляционный анализ указывает на нарастание количества и достоверности корреляций между отдельными системами организма. Установлено усовершенствование структуры и гармонизации жизненных сил.

Заключение Путем измерения жизненных энергий с помощью аппаратуры БИОТЕСТ МК-02 раскрываются возможности для диагностики жизненных

сил в количественном и качественном отношении. На основе обработанной информации раскрывается эффективность воздействия исполнения Паневритмии на жизненные силы. Доказывается, что Паневритмия является системой для хармонического развития человека и общества.

4. ПАНЕВРИТМИЯ КАК НАДЕЖНАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ГАРМОНИЗАЦИИ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ

Проф.Д. Кайков- д-р наук, НСА "В. Левски",
доц. В. Маргаритов- дпн.,ПУ"П. Хилендарски",
В. Яцевич- преподаватель по Паневритмии в Ассоциации "Паневритмия"

Современный человек живет сегодня в экстремальной ситуации, требующей высокой мобилизации жизненных сил. Расходуются большие количества жизненной энергии, вследствие чего наступают усталость, переутомление и истощение. Понижается резистентность, и появляются психические и соматические заболевания.

ПСИХИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ жизненные силы – две противоположные и взаимно дополняющиеся стороны существования. Они выступают в единстве. Жизненные силы чаще всего проявляются в деятельности, которая состоит из взаимосвязанных психической (внутренней) и физической (внешней, двигательной) деятельности.

Эффективность деятельности определяется жизненными силами. Они влияют непосредственно на психическое и физическое здоровье. Следовательно, чтобы повысить эффективность деятельности и улучшить здоровье, следует гармонизировать жизненные силы через увеличение их количества и их постоянное приведение в состояние равновесия.

Цель исследования – доказать, что при систематическом выполнении упражнений Паневритмии жизненные силы гармонизируются.

Задачи:

1. Раскрыть сущность жизненных сил и их гармонизацию.
2. Провести экспериментальные исследования влияния Паневртимии на гармонизацию жизненных сил и сделать определенные выводы и рекоммендации.

Объект исследования - 13 детей 9-10-летнего возраста и 14 взрослых /5 женщин и 9 мужчин/. Исследуемые дети не занимаются Паневритмией регулярно, а взрослые практикуют Паневритмию систематически.

Исследования проведены от 05.07 2002 года до 12.07.2002 года во время детского лагеря в горах около города Габрово, где участники каждое утро исполняли упражнения Паневритмии.

Методика и организация исследования

1. Эффективность воздействия Паневритмии на жизненные силы измерена с помощью аппарата БИОТЕСТ МК-02, посредством экспериментальных оценок специалистов, видеоанализа и констатаций из проведенных бесед с исследуемыми детьми, взрослыми и специалистами.

2. Полученные результаты обработаны посредством вариационного и корреляционного анализов.

Результаты и анализ

Дети

Перед исполнением упражнений Паневритмии состояние жизненых сил хорошее. Измеренные параметры, указывающие на уровень жизненных сил детей находятся на нижней границе, что показывает тенденцию к уменьшению силовых возможностей. Жизненные силы увеличились после выполнения первых 10 упражнений Паневритмии.

1. Наиболее сильное влияние Паневритмия оказала на легкие. Наступили положительные изменения в желчном пузыре, сердце, тонких кишках. Улучшилась деятельность эндокринной и лимфатической систем.

2. Повысилось настроение, доминирует радость. Эти эмоции отражаются положительно на здоровье и деятельность. Они являются индикаторами адаптации к изменяющимся ситуациям. Значительно понижено чувство гнева. Доминирует спокойствие.

3. Интерес для практики представляет собой раскрытая закономерность аккумулирования положительного эффекта Паневритмии и балансирование энергий.

Взрослые

1. В результате тренировок по Паневритмии увеличились и сбалансировались энергии каналов желудка, мочевого пузыря, желчного пузыря, легких. Улучшена деятельность эндокринной системы, лимфатической системы, соединительной ткани. Улучшена работа суставов.

2. Значительно понижается тревожность и повышаются чувство уверенности и безопасности. До большой степени блокируются гнев и ненависть. Формируются спокойствие, и уравновешиваются эмоции. Доминируют положительные переживания радости. Растет чувство любви.

3. Развивается интеллектуальная структура психики. Особенно в ее высших уровнях. Сильно развивается творчество. Улучшается воля. Повышаются психическая устойчивость и упорность. Развиваются моральные, волевые и социально-психические качества. Сильное воздействие

Паневритмия оказывает на овладение страха и агрессии, но наиболее сильно на расширение чувства любви.

Установлено, что, как у детей, также и у взрослых в результате исполнения Паневритмии наступили процессы усовершенствования энергийных структур меридианов. В результате тренировок по Паневритмии не только растет число взаимосвязей, но и повышается их сила.

Основные выводы на базе проведенного анализа:

1. При исполнении упражнений Паневритмии наступают положительные процессы в организме в результате повышения и уравновешивания жизненных энергий.

2. С нарастанием и уравновешиванием энергий повышаются жизненные силы, ограничивается воздействие отрицательных эмоций- страха, тревоги, гнева, ненависти, и активизируются положительные эмоции- смелость, любовь. Понижается психическое напряжение.

3. Паневритмия является высоконадежной системой для гармонизации жизненных сил.

5. СИНХРОННАЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ ИМПУЛЬСАМИ ОТ ДВИЖЕНИЙ ПАНЕВРИТМИИ

Инж. Тильо Тилев- физик- преподаватель по Паневритмии
Инж. Иван Иванов- медицинская электроника
Добринка Иванова- кинезитерапевт

Авторы представляют свое изобретение - устройство синхронной электростимуляции- “Солнечный ритм”. Оно используется эффективно для восстановления координации движений как у детей с нарушениями и в инвалидных колясках, так и у взрослых после мозгового инсульта. Использованы возможности Паневритмии в отношении слухового, визуального и ритмического воздействия. Функции поврежденных клеток берут на себя здоровые клетки, что возможно благодаря ритмической организации и достигнутому целостному воздействию на личность.

Существует компенсаторный механизм. По голографской модели, запомненное определенной поврежденной клеткой может быть взято другой клеткой через периодический процесс. Это дает основание авторам считать, что возможно восстановление двигательных функций и программ за счет компенсаторных механизмов при ритмической организации в мозговых полях

и сохранении проводящих путей.

Ищется целостное воздействие на личность. Патологической тенденции в человеческом теле-сознании можно эффективно воспрепятствовать только через одновременное и синхронное воздействие на телесные, энергийные и духовные параметры человека . Здесь имеется ввиду эффективное переструктурирование личности через коррекции как в мысленных формах, в физиологических возможностях, так и во взаимоотношениях с окружающими.

Использована ритмическая организация. Вовлечение в ритм является наиболее эффективной формой, которая ведет к согласованности и резонансному усилению стабилизирующих факторов.

Паневритмия предоставляет возможности. Танец является моделью для усовершенствования и стабилизации нужного нам чувства ритма и согласованности. Для разработки темы авторы воспользовались этим ценным качеством Паневртимии.

Изобретение. Авторы моделируют движения Паневритмии серией электростимулирующих импульсов с музыкальным и видеосопровождением. Создание настроя в результате самонастраивания в ритм не только помогает формированию определенной двигательной привычки, но и облегчает и утверждает формирование потребности и желания активного действия. Возникшая амбиция стимулирует вызов и создает здоровую доминанту, которая элиминирует доминанту неудач, болезней и комплексов. Мысленная трансформация влияет на целительные механизмы организма.

Клинические тесты устройства доказывают лечебный эффект в следующих направлениях:

- Укрепляются восстановительные процессы.
- Усиливаются снабжение органов кровью и мышечный тонус.
- Быстро растут сила и масса мускулатуры.
- Увеличивается объем и улучшается координация двигательной деятельности.

С помощью вышеупомянутого устройства авторы надеются поставить начало танцевальной электротерапии и использованию лечебного потенциала Паневритмии и богатства болгарских народных танцев.

6. ПАНЕВРИТМИЯ КАК МУЗИКОТЕРАПИЯ

Даниела Найденова- преподаватель по Паневритмии

Музыкотерапия является частью психотерапии. Ее задача – провоцировать человека к идейно-эмоциональному выражению и достигнуть свободы в дефиниции, разделении и осознания личных чувств, а также в принятии и понимании эмоционального состояния других лиц. В Паневритмии открываем для себя одновременно музыку, искусство, танец и пьесу, что превращает ее в синтетический и уникальный, музыкальный психотерапевтический метод.

Терапевт в тени. В Паневритмии имеются визуальный, слуховой и вербальный стимулы, их можно также назвать "терапевтом в тени". Уникально здесь то, что нет ведущего терапевтической сессии, а есть много заданных тем и предоставлена свобода интерпретации.

Спонтанное выражение. В индивидуальном плане спонтанная экспрессия осуществляется как личная интерпретация готовой музыкально-хореографической модели и заданных тем упражнений. Лечебный эффект наблюдается по целостному поведению, выражению лица, осанке, движению, психическому состоянию и активности танцующих.

Общение. В социальном плане реализация самих движений возможна благодарению партнера и целой группы, формирующей круг. Некоторые из тем могут быть осуществлены только совместно с партнером или с группой нескольких соседних пар.

Прослушивание музыки. Участвующий может слушать пассивно звуковой поток– исполнение инструментальной музыки и песен - и сделать свои внутренние проекции и образы и достичь спонтанного и свободного проявления чувств, эмоций, идей, образов, ассоциаций и т.д. Музыка принадлежит к типу доказанных с благотворным воздействием, Масару Эмото.

Пение. Пение имеет глубокий лечебный эффект. Целостная экспрессия голоса, его контроль, динамические нюансы, ясность, дикция и темпо выражения раскрывают многие черты характера, наш идейно-образный и чувственно-эмоциональный житейский опыт и умение выразить себя в социальной среде.

Сюжеты. В Паневритмии богатый выбор положительных "сценариев". Показаны модели взаимоотношений в синхроне с природой и космосом, которые могут успешно проектироваться в житейском плане.

Спектакль. Исполнение танца Паневритмии - участие в грандиозном музыкальном спектакле. Актер просыпается в первом упражнении, вбирает в себя различную житейскую опытность и в конце превращается в солнечный луч, который дарит свет и радость окружающим.

Танец. Психотерапия танцем и движением основывается на взаимосвязи между телом, умом и эмоциями, выраженными в физическом поведении. С помощью Паневритмии стеснительность, паразитические и лишние движения, эмоциональные излияния сглаживаются и получается баланс между экспрессией и вытеснением.

В заключение можно сказать, что, участвуя в Паневритмии, мы доверяемся уникальному, невидимому, перфектному и утонченному психотерапевту. А он нам указывает путь к нам самим.

7. КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ ТЕКСТА ПАНЕВРИТМИИ ПО МЕТОДУ КОНТЕНТ АНАЛИЗА

Даниела Анчева- преподаватель по Паневритмии

Темы в тексте Паневритмии определяются в исследовании количественно. Использованный метод – количественный контент анализ. Текст анализирован на уровне “слово”. Составлен словарь текста, и вычислено, сколько раз повторяется каждое слово /ее частотность/. Слова сгруппированы в категории на основе общего смыслового элемента. Результаты показаны в 5-и таблицах: “Жизнь: проявление и условия для нее”; “Человек: я и коллектив”; “Психические и эмоциональные состояния и деятельность”; ”Среда: природа и мир” и ”Время в тексте”. Каждый раздел включает определенное количество главных тем и под-тем /категорий/. Под-темы группируются по частоте их использования:

1. Частота более 200 слов или 21.4% текста: “Свет” и “Положительные чувства и эмоции”.

2. Частота более 100 до 200 слов или 24.1 % текста: “Солнце и его проявления”, “Все вместе”, “Жизнь”, “Движения. Движение вперед по пути”, “Слово и музыка”.

3. Частота от 50 до 100 слов или 27.4%: “Вода в природе”, “Растительность и процессы роста”, “Мир как одно целое”, “Обмен: Дача”, “Красота”, “Человек: тело”, “Обновление”, “Побеждать. Преодолевать”, “Иметь силу”, “Утро”, “Думаю и учусь”.

4. Частота от 10 до 50 слов или 25.7 % текста: “Время”, “Математические меры”, “День”, “Изобилие и богатство”, “Бог”, “Животные и их движения”, “В настоящем”, “Я”, “Направления в пространстве”, “Непрерывные процессы”, “Теплота”, “Земля”, “Человек: его качества”, “Чистота”, “Игра”,

“Свобода”, “Путь”, “Воздух”, “Труд”, “Цвета”, “Выбор : положительный”, “Обмен: Взятие”, “Священное”, “Небо”, “Семейство”, “Ритмические процессы”.

5. Частота менее 10 слов или 2.7% текста: “В будущем”, “Ограничения”, “Человек: возраст”, “Отрицательные чувства и эмоции”, “Другие небесные объекты”, “Прекращение движения”, “Темнота”, “Выбор: отрицательный”, “Вечер”, “Ночь”, “Суша”, “Смерть”

Некоторые слова включены одновременно в две темы, так как обхватывают различные аспекты их смысла.

На основе проведенного анализа можем обобщить:

Текст Паневритмии- это текст, в котором каждое пятое слово говорит о свете или положительном чувстве. В его центр поставлен человек со своим индивидуальным “я”, которое, однако, в четыре раза меньше его социального “я”, призыв здесь следующий- “все вместе”. Тема жизни - основная. Частотность только одно слова - “жизнь”- 72, т.е. в среднем один раз в минуту. Другая основная тема - природа (земля и небо): солнце, растительность, вода и др. Это текст, в котором человек окружен словом, музыкой, красотой, обновлением. Он танцует, трудится , думает, включен в ситуацию обмена с окружающей его средой. Движения изобилуют. Отрицательные состояния существуют, хотя и в небольшой степени, чтобы человек их поборол и победил потому, что он сильный.

8. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО ПАНЕВРИТМИИ НА ОБОГАЩЕНИЕ САМООЦЕНКИ

Огнян Анчев- преподаватель по Паневритмии

Самооценка- основной психологический источник самовоспитания. Она относится к ядру психологии личности и является важным регулятором ее поведения. От ее развития в большой степени зависят взаимоотношения индивида с окружающими. Самооценка может быть адекватной и неадекватной. Неадекватная оценка мешает развитию личностных сил. Адекватная бывает заниженной или завышенной и позволяет индивиду быть самокритичным. Она является необходимым условием формирования личности.

Цель исследования – раскрыть сущность процесса обогащения самооценки при обучении Паневритмии.

Задачи: Раскрыть теоретические основы самооценки и проследить ее развитие в процессе обучения Паневритмии.

Оъбект исследования –12 человек, мужчины и женщины в возрасте от 20 до 65 лет. Из них 4 человека изучают Паневритмию второй год. Исследование проведено в городе Плевен.

Методика и организация исследования

1. Методы диагностики: тест Якова Коломинского для установления уровня самооценки; тест для установления развития качества от идеала и антиидеала и тест для установления новых качеств.
2. Методы воздействия: упражнения Паневритмии
3. Статистические методы- вариационный и корреляционный анализ
4. Экспертная оценка

Тесты проведены в начале и в конце периода обучения – в сентябре 2002 и в марте 2003 г. Участники изучили от 1 до 25 упражнения.

Результаты и анализ:

1. Развивается самооценка на качественно статичном уровне. Исследованные лица констатируют развитие уже имеющихся качеств. Развиваются только качества идеала (качества, которые нам нравятся, к которым мы стремимся) и не развиваются качества антиидеала.

2. Развивается самооценка на динамически перспективном уровне. Участники указывают на развитие следующих новых качеств:

- *Духовный подъём* открыли в себе 100% участников.
- *Чувство свободы и воли, развитие возвышенных мыслей и чувств*- 75%
- *Здоровье и сила в телесных органах, желание развития и единства мыслей, чувств и тела* - 67%.
- *Бдительность сознания во время движений и внутренней концентрации* - 58%.
- *Творчество, готовность освобождения от ненужного и смирение* - 50%.
- *Сплоченность, щедрость, радость, гармония с самим собой, благородство.*

3. Источники для развития самооценки в начале обучения – друзья и семья, а в конце- более широкий круг людей.

Заключение. Паневритмия является успешным методом для развития самооценки, утверждая такие качества, к которым человек стремится и создает желание для развития в перспективе. Занятия расширяют круг общения, который дает условия для развития и утверждения самооценки. Создается возможность для развития потенциала человека.

9. ОБУЧЕНИЕ ПАНЕВРИТМИИ- ПРОБЛЕСК В ГУМАНИСТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА СЕМЬИ И СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Галина Кубратова- медицинский психолог, Фондация "Психологическая поддержка"

Глобальные экономические и политические изменения вызвали сильную дестабилизацию в социальном, финансовом и эмоциональном бытии семей. На маленьких детей обрушивается стресс, так как их матери и отцы не в состоянии удовлетворить их потребности в эмоциональной пище. К этим проблемам добавляется и кризис болгарской школы. В этой ситуации подают надежду результаты, полученные в экспериментальном исследовании детей, участвующих в обучении по Паневритмии.

Исследованы 82 ребенка, в возрасте от 9 до 11 лет, в 4-х городах страны - Димитровград, Варна, Стара Загора и Добрич. Дети обучались исполнению Паневритмии в периоде от одного до трех лет. Все дети исследованы с помощью их рисунков по темам: "Наше место в природе", "Важен ли для нас мир ?","Можем ли мы относиться друг к другу с любовью и дома, и в школе ?". Проанализированы 328 тематических рисунков. Кроме этого, 57 детей исследованы с помощью двух типов проективных тестов: метод незаконченных предложений и рисования- "Дерево Вильсона".

Первое впечатление от экспериментального материала – здесь стоит вопрос о целостном подходе к воспитанию детей, который создает установку на здоровый образ жизни, связанный с физической активностью, общением с природой, занятиями на чистом воздухе, неагрессивное поведение в группе, уважение и любовь к сверстникам и близким людям. Во всех четырех городах дети создали хорошие эмоциональные связи с учителями, работали с ними и получили положительное влияние со стороны их личностей; это было выражено в их словах, что после окончания обучения им не хватало учителей и упражнений.

Анализ тематических рисунков и проективных тестов раскрывает развитие трех основных личностных диспозиций:

1.Групповая сплоченность и чувство принадлежности к школе и школьной жизни

Это очень важная диспозиция личности, которая очерчивается при *двух-и трехлетнем обучении.* Она формируется постепенно в процессе обучения по Паневритмии и наблюдается в тематических рисунках детей. Подтверждает ее и проективный тест "Дерево Вильсона", где большинство детей идентифицируют себя с фигурами, соответствующими группам (двое или трое людей). Развивается любовь к школе.

Дети, которые *обучались только один год*, акцентируют на любви в семье и, в сущности, их рисунки показывают, насколько она им нужна и насколько ее им не хватает. Уроки по Паневритмии стимулируют их осознать свою потребность в любви и понимания дома, а также выражать их словами. Эти дети в тесте с деревом предпочитают идентифицировать себя с наиболее успешным человеком – на вершине.

Понимание между людьми и гармония в их отношениях – это тема, которая присутствует ощутимо во всех детских рисунках. В уроках по Паневритмии дети развивают это чувство групповой идентичности и начинают понимать, что гармония в школе занимает важное место.

2.Формирование экологического сознания

Это другая большая диспозиция. Результаты всех тестов, независимо от возраста детей и продолжительности обучения, показывают формирование оценочного отношения к природе и здоровому образу жизни. Необходимость в чистом воздухе, не загрязнение окружающей среды, движения, танцы и игры на открытом воздухе заявлены всеми детьми в их рисунках и тестах. Этот воспитательный эффект проявляется ненавязчиво в поэтическом тексте песен Паневритмии и в возможности походов и экскурсий на природу в процесе трехлетнего обучения.

3. Самовоспитание - формирование самоконтроля и самодисциплины

Это третья очень важная диспозиция, которая направлена к школе. Важно подчеркнуть то, что занятия по Паневритмии дают возможность детям проявить рефлекторность /осознание самого себя/ и осознать, насколько важны самоконтроль и дисциплина в учебе. Методика незаконченных предложений хорошо представляет эту тенденцию.

В заключение можем сказать, что дети, прошедшие трехлетнее обучение, имеют стабильную тенденцию к формированию таких черт характера, которые связаны с терпимостью, сопричастностью и альтруизмом в общении с другими, а также к формированию экологического сознания в раннем возрасте. Замечается изменение в ценностных ориентациях, причем есть вероятность того, что эта тенденция усилится и сформирует личностные диспозиции, которые будут стабилизироваться в подростковом возрасте. В этом смысле обучение по Паневритмии оказывается ценным воспитательным методом, который имеет свое важное место в болгарской школе.

Гуманистический подход к образованию, известный как аффективное образование, ставит ударение на не-интеллектуальный аспект обучения, который связан с эмоциями, чувствами, интересами, ценностями и характером. Исследование показывает, что дети имеют большую потребность в этом виде занятий, которые несут гуманистический подход в образовании и удовлетворяют потребности в положительно облекчающей среде в школе.

10. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ПАНЕВРИТМИИ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ УЧЕНИКОВ 3 КЛАССА В МАССОВОЙ ШКОЛЕ И ШКОЛЕ ДЛЯ УМСТВЕННО-ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ

Доц.д-р Ваня Матанова-СУ»Св.Кл.Охридски»,
Диляна Димитрова-преподаватель в Ассоциации «Паневритмия»

В сегодняшнюю эпоху глобальных перемен мотивация быть образованным уже теряет свои ясные очертания. Поэтому в образовании необходимо использовать новые альтернативные методы, отвечающие потребностям нового современного человека. Один из этих альтернативых методов – Паневритмия.

Цель исследования- изучить влияние занятий Паневритмией на интеллектуальное функционирование учеников третьего класса общеобразовательной школы и третьего класса школы для умственно-отсталых детей.

Раскрыты теоретические основы вопроса об интеллектуальном функционировании нормальных детей и проблема умственного отставания. Экспериментально изучено воздействие Паневритмии на познавательную структуру психики. Эксперимент проведен параллельно в массовой и школе для умственно-отсталых детей. В общеобразовательной школе исследованы воображение (тест Вартега), устойчивость и перевключение внимания и образная память. В школе для умственно-отсталых детей исследованы устойчивость и превключение внимания и интеллектуальный уровень (тест Рейвана).

Объект исследований- ученики третьего класса общеобразовательной школы в г. Ямбол и третьего класса школы для умственно-отсталых детей в г. Елхово, практикующие Паневритмию соответственно третий и второй год. Ученики включены в две группы: экспериментальная группа- практикующие и контрольная группа- не практикующие Паневритмию. Проведены психологическе исследования в начале и в конце периода обучения. Использован тест Рейвана. Полученные результаты обработаны вариационным методом и представлены в виде таблиц и графиков.

Анализ **результатов** показывает, что:

1. У учеников общеобразовательных школ в резултате систематических тренировок по Паневритмии сильное и достоверное влияние оказано на показатели устойчивость внимания и воображение. Существует тенденция к улучшению показателей образная память и перевключение внимания.

2. У учеников школы для умственно-отсталых детей упражнения по Паневритмии оказывают сильное и достоверное воздействие на устойчивость

внимания и перевключение внимания, а также на развитие интеллекта. Можно серьезно утверждать, что Паневритмия- это успешный коррекционно-компенсаторный метод.

Рекоммендуем включить Паневритмию во внеклассные формы обучения учеников общеобразовательных школ и в обязательную программу школ для умственно-отсталых детей.

11. ВОЗДЕЙСТВИЕ ПАНЕВРИТМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КОНДИЦИЮ

В. Милетиева- преподаватель по Паневритмии, Ассоциация "Паневритмия"
доц. д-р К. Костов- ЮЗУ" Н. Рилски"- Благоевград
доц. д-р Й. Йонов- НСА "В. Левски"

В настоящую эпоху мы осознаем необходимость в новом мышлении, в новой морали во всех сферах бытия. Динамика мировых процессов требует устойчивых личностей, которые реагировали бы адекватным образом на возникающие ситуации всякого естества.

Физическая кондиция- характеристика и способность человека максимально реализовывать свою физическую дееспособность, двигательные умения и привычки, и функциональные возможности организма в созданной ситуации.

Психическая кондиция- это психическая работоспособность к быстрому и точному исполнению психологических действий в ситуациях, требующих конкретных действий. Два типа кондиции взаимно детерминированы и находятся в основе хорошего здоровья и хорошей общей кондиции.

Цель: настоящее исследование имеет цель- доказать положительное воздействие Паневритмии на кондицию.

Задачи:

1. Раскрыть возможности Паневритмии в отношении целенаправленного воздействия на кондицию.
2. Провести исследование воздействия Паневритмии на кондицию.

Методика:

Методы исследования - наблюдение, беседа, анкета, личный практический опыт и изучение литературных источников. Физическая кондиция тестирована по показателям на физическую дееспособность: задержка в висе, равновесная

устойчивость, прыжок в длину с места, отжимание. Психическая кондиция тестирована по нервно-психическим показателям с помощью САН-теста: самочувствие, активность и настроение, както и по показателям время и пульс.

Данные обработаны математико-статистически и представлены в виде таблицы.

Организация исследования:

Научный эксперимент проведен в Благоевграде, в естественных условиях, в периоде от одного года и половины из срока обучения Паневритмии, 22-х человек различного возраста и пола. Измерения проведены начале и конце обучения в присутствии врача, психолога и педагога. Анкеты проводились периодически.

Результаты и их анализ :

• Психическая кондиция улучшена. Результаты тестов психических показателей показывают в процентах высокие величины улучшения и достоверности.

• Физическая кондиция улучшена. Результаты тестов показателей физической дееспособности показывают улучшение.

Положительные перемены в психологическом аспекте, или улучшенная психологическая кондиция, вместе с улучшенными показателями физической дееспособности, или повышенная физическая кондиция, содействуют повышению кондиции в целом. Это доказывается результатами анкет.

Проведенный эксперимент привел к ощутимым изменениям в общем психо-физическом состоянии исследуемых. Мы считаем, что это произошло благодаря проведенным занятиям Паневритмией, так как в этом периоде для участников в исследовании это была единственная двигательная активность вне их быта.

Заключение: В наше время тотальной гиподинамии, ниских доходов и всекидневного дистресса, Паневритмия могла бы дать шанс большим группам людей заниматься двигательной активностью во имя здоровья, жизненности, красоты и повышения духовного потенциала. Она прекрасное средство для динамической, коллективной релаксации, которая ведет к поддержанию хорошей общей кондиции. Рекоммендуем занятия Паневритмией ученикам, спортсменам, взрослым и беременным.

12. ВЛИЯНИЕ ПАНЕВРИТМИИ ПРИ ИСКРИВЛЕНИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Доц. Малчо Малчев- зам.ректор Шуменского Университета "К. Преславски", Величка Димитрова- преподаватель по Паневритмии, д-р Иван Сакелариев

В организации исследования участвовали Благой Крайчев- кинезитерапевт и Стефанка Платничкова- преподаватель по Паневритмии

Позвоночник - основной компонент опорно-двигательного аппарата в теле человека. Когда тело человека развито и оформлено правильно, позвоночник имеет естественные выпуклые изгибы. К сожалению, очень часто наблюдаются врожденные и приобретенные отклонения от нормы, в основном т.наз. искривления позвоночника. В современных условиях жизни частота позвоночных искривлений увеличивается. Искривление позвоночника- не безобидное явление и ведет к нарушениям в функции внутренних органов, позднее дископатии, плоскостопию и коксартрозу, и пр. В развитых странах этой проблеме обращается серьезное внимание, ищутся новые средства и методы противодействия.

Цель исследования- изучить воздействие Паневритмии на морфологический статус учеников в контексте коррекционно-компенсаторного влияния при искривлении позвоночника.

Задачи: Диагностика и идентификация лиц с искривлением позвоночника. Прослеживание воздействия Паневритмии при искривлении позвоночника за шесть месяцев опытно-исследовательской работы.

Предмет исследования - морфо-функционалное воздействие Паневритмии при искривлении позвоночника.

Объект исследования- ученики первого класса в г. Шумен, возраст 7-8 лет.

Методика и организация исследования

1. Методы диагностики искривлений позвоночника: *Соматоскопия*- внешняя проверка, которая установила, что 22 ребенка (60 % группы) имеют отклонения; *Метод Фергюсона и Кобба*– при котором не прибегают к облучению рентгенографией;

2. Методы воздействия: В основном игровой метод, т.е. упражнения Паневритмии в музыкальном сопровождении, в комбинации с упражнениями для разминки всех групп мышц и суставов.

3. Статистические методы- вариационный анализ.

В указанный шестимесячный период проводились по два занятия в неделю по 45 минут, непосредственно после уроков в школе.

Результаты и анализ. Сравнительный анализ средних величин в градусах

показал, что в начале эксперимента среднее отклонение - 8,86 градусов. После шестимесячной работы средняя величина отклонения уменьшилась на 2,57 градуса. Разница 6,29 градусов как коррекция является значительной величиной. Для определения статистической достоверности был вычислен Т-критерий Стюдента, что в нашем случае 5,25. Таким образом определяется гарантийная вероятность- 99,9 %, что в свою очередь означает, что положительные изменения произошли вследствие приложененных средств и методов.

Заключение. Анализ полученных результатов показывает, что Паневритмия может использоваться с успехом как надежное средство профилактики, противодействия и коррекции искривлений позвоночника. Настоящая констатация позволяет нам рекоммендовать более широкое и целенаправленное введение занятий Паневритмией в школьной практике как средство современной физической культуры для интегрированного обучения нормально развитых детей и детей с отклонениями от нормы, и с ухудшенным состоянием здоровья.

13. ПАНЕВРИТМИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ

Дора Александрова- фондация "Диабет"
Иванка Вылчева- преподаватель в Ассоциация "Паневритмия"
Консультант- д-р Иван Кангалджиев

Диабет- одно из самых распространенных заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) больных диабетом в мировом масштабе 150 миллионов человек, а через 20 лет ожидается повышение их численности до 300 миллионов. Значение сахарного диабета как медицинско-социальной проблемы определяется еще и тем фактом, что сахарный диабет становится причиной ряда серьезных заболеваний. Наряду с лекарственной терапией и диетой, двигательная активность определена ВОЗ как основная терапия. Рекоммендация : 30 минут двигательной активности каждый день.

Цель настоящей научной разработки- установить положительное воздействие Паневритмии на неинсулинозависимых больных диабетом.

Основные задачи:

1. Провести наблюдение за больными диабетом и проследить влияние Паневритмии на содержание глюкозы в крови, кровяное давление и общее состояние здоровья.

2. Сделать выводы и выдать рекоммендации для будущей практики.

Предмет исследования- эффективность воздействия Паневритмии на больных диабетом.

Методы измерений: 1. Контроль глюкозы в крови; 2. Контроль кровяного давления; 3. Тест на наличие белка в моче (протеинурия); 4. Прослежение излишнего веса.

Результаты показывают следующее:

-Исследуемые больные диабетом хорошо выдержали все гимнастические нагрузки, не проявляя признаков гипогликемии и не предъявляя других жалоб.

-В конце периода величина глюкозы в крови …. % участников в эксперименте ниже той, что была измерена в начале.

-На показатели кровяного давления также оказано положительное влияние с уклоном к нормализации и стабилизации в сравнении с исходными показателями.

-Наблюдается определенное уменьшение излишнего веса;

-Наблюдается общее повышение тонуса организма;

-Уменьшается гиподинамия и повышается физическая дееспособность;

-Улучшается самочувствие;

-Улучшена адаптация к окружающим в результате коллективного исполнения;

- Нормализируются обменные процессы наблюдаемых больных диабетом;

-Нет усложнений со стороны сердечно-сосудистой и нервной системы;

-Улучшается работоспособность;

-Увеличивается физическая выносливость.

В заключении можем дать следующее обобщение: Регулярная практика Паневритмии подходит больным диабетом, так как эти гимнастические упражнения - небольшой и средней интенсивности, при которой учитываются тип и степень развития диабета, возраст, состояние сердечно-сосудистой и других систем. Приложение Паневритмии оказывает значительный гипогликемирующий эффект. Можно ожидать, что при ее систематическом приложении будет возможным уменьшение использования пероральных антидиабетических средств.

14. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПАНЕВРИТМИИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И МЫШЛЕНИЕ

Инж. Надка Милчева, Иванка Колева- преподаватели по Паневритмии

Большую часть своей жизни человек проводит на работе. Для этого необходима постоянная активность в трудовой занятости индивида. Кроме сна, еды и отдыха, которые восстанавливают силы человека, существуют другие методы и программы, помогающие поддержанию хорошей кондиции и работоспособности. В нашем случае мы постарались исследовать, как занятия Паневритмией помагают в этом плане.

Цель исследования – как Паневритмия воздействует на изменение общей работоспособности и качеству умственных операций.

Задачи настоящего исследования:

1. Изучить влияние Паневритмии на общую работоспособность и кондицию.
2. Исследовать воздействие систематических занятий на мышление и, в частности, на скорость и качество мышления.
3. Сделать выводы и оформить рекоммендации для регулярных занятий Паневритмией для всех возрастных групп.

Предмет исследования- измерение общей работоспособности и качества умственных операций вследствие постоянных занятий Паневритмией. Исследуемый контингент включает 55 женщин, разделенных в группы по возрасту (до 40 лет и старше 40) и следующие категории:

Группа 1- Экспериментальная группа, занимающаяся Паневритмией более одного года;

Група 2- Контрольная группа начинающих, которые посещали занятия по Паневритмии 3 месяца;

Група 3- Контрольная, посещающая занятия аэробикой 5 лет;

Использованы в основном **две методики:** САН тест и метод прогрессивных матриц Рейвана.

Влияние на работоспособность- Использован комбинированный САН тест, содержащий три части- самочувствие, настроение и активность, каждый из которых содержит 10 вопросов. Мы принимаем то, что работоспособность- комплексное явление, включающее вышеуказанные компоненты.

Наиболее высокие средние величины и по трем показателям имеет экспериментальная группа, затем следует контрольная группа, т.е. люди, практикующие регулярно Паневритмию, имеют более хорошее самочувствие в сравнении с теми, кто занимается аэробикой. Разница между показателями экспериментальной группы и покзателями начинающих достоверна.

В возрастной группе старше 40 лет наибольшее влияние оказано на

самочувствие. Этот критерий имеет более значительную величину в экспериментальной группе, в сравнении с начинающими. У женщин младше 40 лет тех же групп наблюдается тенденция к положительным изменениям.

При исследовании показателя работоспособность: kритерий имеет значимую величину в группе младше 40 лет в экспериментальной группе, в сравнении с начинающими.

Показатель выносливость- наблюдается только тенденция, наиболее сильная в экспериментальной группе старше 40 лет, в сравнении с группой начинающих.

Влияние Паневритмии на качество мыслительных операций:

Критерий Стьюдента имеет значимую величину при сравнении экспериментальной групы старше 40 лет и контрольной группы. Показательно то, что при регулярных занятиях Паневритмией улучшается концентрация, синтетические и аналитические качества мышления.

Из вышеописанного могут быть оформлены следующие **рекоммендации:** Регулярное исполнение Паневритмии улучшает самочувствие, повышает активность и настроение, общую работоспособность и кондицию, все это отражается и на процессах мышления – повышается концентрация, человек воспринимает и мыслит более ясно.

15. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПАНЕВРИТМИИ НА САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ И НАСТРОЕНИЕ У ВЗРОСЛЫХ

Славина Кангалова- преподаватель по Паневритмии

Паневритмия- новая модель для приобретения здоровья, гармонии и настроения из болгарского родника. Ее предназначение - разбудить скрытые таланты, заложенные в современную человеческую психику.

Исследовано воздействие занятий Паневритмией на три основных показателя психической работоспособности : самочувствие, активность и настроение у взрослых, как следует:

-Исследования перед и после выполнения Паневритмии:

1. в начале и в конце периода обучения;
2. перед и после отдельных занятий.

-Исследовано настроение перед и после выполнения отдельного упражнения:

1. любимое упражнение;
2. упражнение №11 Евера

Занятия продолжительностью 1 час и 30 минут. проводились в г. Русе, 1-2 раза в неделю, в период от октября 2002 г. до марта 2003 г. Использован САН тест. Результаты оформлены с помощью вариационного анализа.

Результаты:

-В начале и в конце *одного занятия*: Самочувствие и настроение улучшены значительно и достоверно. Активность улучшена слабо, но достоверно. Наиболее высокие величины имеет настроение и на него оказано наибольшее влияние.

-В начале и в конце *периода обучения*: Самочувствие, активность и настроение улучшены значительно и достоверно. Самые высокие величины имеет настроение. Самое сильное влияние оказано на самочувствие.

-При занятиях *в зале и на открытом воздухе*: Перед началом занятий на открытом воздухе начальные величины и трех показателей более высокие в сравнение с начальными величинами в зале.

-При выполнении предварительно *заданного и любимого упражнения*: влияние на настроение одинаково.

Анализ результатов:

1. Тренировки по Паневритмии влияют положительно на самочувствие, активность и настроение выполняющих ее взрослых. Это было вычислено как в рамках одного занятия, так и за шестимесячный период, и в зале, и на открытом воздухе, на природе. Даже одно отдельное занятие по Паневритмии исключительно благотворно воздействует на настроение: величины его в конце занятия (80.44%) такие высокие, что приближаются до величин после шестимесячного обучения (81.89%). В рамках одного занятия влияние на самочувствие слабее, но при продолжительном обучении най-сильную тенденцию к улучшению имеет оно.

2. При исполнении только одного отдельного упражнения влияние на настроение положительно, независимо от того, выбрано ли упражнение произвольно или является любимым.

Рекоммендуем выполнение 28-их упражнений Паневритмии взрослыми в течение всего года, как в условиях зала, также и на природе, как болгарской модели здоровья, бодрости, настроения и самочувствия!

PANEURHYTHMY: A SYSTEM FOR THE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PEOPLE AND SOCIETY

INTRODUCTION

National Sports Academy "Vassil Levski" and Paneurhythmy Association, sponsored by Bulgarian Sports Totalizator, held the second scientific Paneurhythmy conference, *Paneurhythmy: a System for the Harmonious Development of People and Society* on 23rd May 2003 in Sofia, at 10 a.m. in the big hall of the Russian Culture and Information Center, Shipka str., 34.

The participants were Paneurhythmy teachers, scientific staff from five universities, teachers, school directors, choreographs, musicians, psychologists, and representatives of non-government organizations and foundations.

The conference was accompanied by an exhibition of the large collective drawing made by children at summer 2002 Paneurhythmy camp and adult drawings of participants in a Paneurhythmy training course in the town of Pleven.

A lot of research was done in the three years of study and spread of Paneurhythmy. The first conference in 2000 gave the theoretical foundations, the spheres where Paneurhythmy could be applied, and the results of one national research. Two years later, the second conference announced the results from a number of research works carried out in order to study the efficiency of Paneurhythmy in solving particular health and social problems of different age groups.

Paneurhythmy is played for over 60 years in Bulgaria and all over the world, but only now it is studied scientifically and becomes accessible to all those who want to benefit from it. The demands of the present day unite the efforts of Paneurhythmy Association and National Sports Academy specialists, and parents are involved because they preoccupy for the health of their children. As a result Paneurhythmy becomes more and more popular.

Why now? Because professionally and with a sense of responsibility a group of people studied our heritage of archives, photos and films, left by the author of Paneurhythmy, his disciples and followers. We traced the whole concept, brilliantly formulated, for the creation of the future Paneurhythmy schools. Peter Dunov has left the requirements, details, pedagogical directions, and models for the future generations who would like to self-educate, improve their health, become more perfect and live in harmony with nature and do that in the peaceful and beneficial media of music, dance, and songs.

Why Paneurhythmy proves so helpful and important now? Because we have paid special attention to the requirements for its performance. As a result it becomes a serious Bulgarian system, proving that people can achieve perfection without violence and forceful training.

We already have the educational model. It has been experimented and the conference proves it gives good results. The model has yet to be enriched and ex-

panded. There is also a network of Paneurhythmy schools for children and adults. In them the Paneurhythmy teachers work selflessly and devotedly and continually improve their qualifications. More and more people have improved their health and have solved their personal and social problems thanks to Paneurhythmy training.

We already know that matter in the Universe is organized on the principle of harmonious and rhythmic vibrations of the particles. So, we can say that in the human cell we can find coded the rhythm of the Universe. The rhythmical and harmonious movements and music of Paneurhythmy stimulate the correct functioning of the body cells and our organism switches automatically into a healing self-regulation.

People themselves hold the key to success, health and prosperity. It is up to everyone to master up their movements, to believe in their abilities, to accept the others, and to live in harmony with nature.

Only the care of the state for the health of its citizens could allow for more extensive scientific research on Paneurhythmy. This would allow for Paneurhythmy to reach its full potential and mission: a gift for the Bulgarians to preserve them in the unceasing social, economic, political and cultural changes.

2. PANEURHYTHMY AS A CONSTITUENT OF THE SCIENCE VALEOLOGY

Prof. Kliment Boychev,
(SW University "Neophit Rilski", Blagoevgrad)

How to preserve human health? Scientists are already looking for methods and systems for the "reverse side" of therapy, and this is the subject of the new science Valeology. It studies the health characteristics of people in good health and how to preserve and improve health.

Paneurhythmy is especially concerned with health and this is why its place belongs to the sphere of knowledge studied by Valeology. Paneurhythmy is closely related to the following modules in our Valeology textbook:

- 2nd module: *Environment and Health*
- 4th module: *Education and Health*
- 5th module: *Self-knowledge and Health*
- 7th module: *Physical Exercises and Health*
- 9th module (partly): *Pharmaceutical Cure and Health*
- 10th module: *Physical Prophylactics and Health*
- Educational Paneurhythmy training model results prove relation with the 11th module: *The Person: Choice and Responsibility*.

Paneurhythmy is a wonderful method for group practicing. It makes us feel fresh, energetic, and of help to ourselves and to our society. Let's not forget the ancient words *Mens sana in corpore sano,* (Healthy body, healthy mind) and to strive with all our might to accomplish them.

Paneurhythmy as physical exercises, performed regularly, inevitably produces a positive impact on our health. Because movement and physical activity are powerful agents influencing our health when exercised deliberately and with a purpose. But Paneurhythmy also has other health oriented constituents: music, text and performance in the open air. This makes Paneurhythmy a good method for relaxation and balancing of the vital powers of the body. In Paneurhythmy we find all the advice and recommendations for life in harmony with nature that its author Peter Dunov (Beinsa Duno) gives.

Large part of our nation lives in stress, and worse, in distress. That demands finding out new approaches for a step-by-step and yet accelerated overcoming of the negative emotional states. There are a lot of people who are not poor, but they do not take care of their health because either they do not know how to or totally ignore this issue, thinking perhaps that money is more important. The more people study Valeology, the more expenses will be saved, because the number of healthy

people will increase and the number of diseased will decrease. This is why we have prepared programs and courses for different universities and we plan on expanding the modules of our textbook.

Using the knowledge that Valeology and Paneurhythmy give, we will be able to solve the health problems of the Bulgarian nation and will strive after health improvement.

3. DIAGNOSTICS OF VITAL POWERS CONDITION WITH BIOTEST MK-02

Prof. Dimitar Kaykov, DSc. (National Sports Academy "V.Levski")
S.Staikovska, BioInform Association
Antoaneta Yankova, Paneurhythmy Association

A basic problem for modern people is how to maintain a high level of vital activity. We need to be active in order to adapt to the dynamic changes in the social and natural environment. Fast and adequate adaptation is largely determined by the state of different vital powers. When we measure the vital energies we can determine the state of vital powers and to prognosticate the adequacy of people's activity in various situations.

The purpose of our research is to adapt a methodology for measuring of vital energies into a diagnostics of vital powers before and after Paneurhythmy.

Tasks:

1. The structure of vital powers is determined.
2. The vital energies and the energy state of the organs and body systems are measured.
3. The vital energies that have been measured are identified as vital powers with a particular structure and characteristics.

Subject of research are the basic indicators, structuring the diagnostics of the condition of vital powers of separate people and the group as a whole

Methodology and organization of research

We have made 30 measurements of children and adults in two conditions – before and after they have played Paneurhythmy. For each person we have measured the energy potential of 20 symmetrically placed points, carrying information for the condition of all organs and body systems.

Vital energies are measured with BioTest MK-02 device. A complex methodology is applied encompassing study of written sources, observation, interview, expert evaluation. Results are processed with statistical methods:

correlation analysis.

Results and analysis

After results have been analyzed we have deduced the basic regularities and tendencies in the condition of vital powers before and after Paneurhythmy performance. The following changes have been detected:

- The energy activity has increased where it has been under the norm and has decreased where it has been above the norm (there is redirection of energies).
- All organs and systems have been positively influenced.
- Lungs, gall, small intestines, arteries, veins, and lymphatic system have been influenced the most. Vital energy changes are verified (P>95%).
- Endocrine system, nervous system, stomach and kidneys show tendency for improvement and strive to reach the energy potential norm (P>90%).
- Vital powers increase, because the vital energies are harmonized and their values strive to reach the ideal norm.
- Psychological powers increase as a result of formed positive experiences.
- The psychological structure of activity is improved and this influences positively the structuring of physical activity.
- Health is improved.
- Correlation analysis determines perfecting of the structure and harmonizing of the vital powers.

Conclusion. Measuring of vital energies with BioTest MK-02 reveals possibilities for diagnostics of vital powers in quantity and quality. The processed information reveals that Paneurhythmy efficiently influences the vital powers. It is proved that Paneurhythmy is a system developing harmoniously people and society.

4. PANEURHYTHMY AS A HIGHLY RELIABLE SYSTEM SETTING OUR VITAL POWERS IN HARMONY

Prof. Dimitar Kaykov, DSc. (National Sports Academy "V. Levski")
Assoc. Prof. V.Margaritov, DSc. (Plovdiv University "P. Hilendarski")
Vsevolod Yatsevich, Paneurhythmy teacher

Modern people live in an extreme situation demanding high concentration of vital powers. Vital energies are spent out in huge quantities, leading to tiredness, overfatigue and exhaustion. Powers of resilience decrease and psychological and somatic diseases appear.

Psychological and physical vital powers are two opposite and complementary aspects of existence. They form one unity. Vital powers most often manifest themselves in the activity. Our activity is built of interrelated psychological (internal) and physical (external, motor) activities.

How effective we are in our activity depends on the vital powers. They influence directly psychological and physical health. Consequently in order to improve the efficiency of our activity and to improve our health we have to set in harmony our vital powers by increasing their quantity and bringing them in balance constantly.

The purpose of our research is to prove that regular performance of Paneurhythmy sets in harmony the vital powers.

Tasks:

1. To reveal the essence of vital powers and their harmony.
2. To experiment and research the influence of Paneurhythmy on the harmony of vital powers and to draw conclusions and recommendations.

Subject of research are 13 children, aged 9-10, and 14 adults (5 women and 9 men). The children do not play Paneurhythmy regularly, while the adults play on a regular basis. The experiment took place in the mountain of Stara Planina, near the town of Gabrovo, in the Paneurhythmy camp for children, from 5th to 12th July 2002. At that camp everybody played Paneurhythmy every morning.

Methods and organization of research

1. The efficiency of the Paneurhythmy influence is measured with BIOTEST MK-02 device, expert evaluations, video analysis and interviews with children, adults, and specialists.
2. The results are processed with variation and correlation analysis.

Results: Children

Before Paneurhythmy the condition of vital powers is good. Indicators for the level of vital powers are measured. Results show that they are in the lower margin of norm, which reveals a tendency for decrease in vital power abilities. After performance of the first 10 Paneurhythmy exercises we have measured increase of vital powers.

1. Lungs are influenced the most. Gall, heart and the small intestines are changed in a positive way. The endocrine and lymphatic systems have also improved their activity.

2. Joy dominates and spirits are high. These emotions have a positive effect on health and activity and help adapt to situational changes. Anger is reduced considerably and peace dominates

3. The effect is accumulative. Special interest to the practice of Paneurhythmy is the regularity we discovered: the positive effect obtained from playing Paneurhythmy and the balancing of energy accumulates with time.

Results: Adults

1. Stomach, bladder, gall, and lungs display increase and balancing of the energies after Paneurhythmy. The endocrine and lymphatic systems and the connective tissue demonstrate improved activity. The functioning of joints is improved.

2. There is a considerable lowering of anxiety and increase in confidence and assurance. Anger and hatred are largely blocked. There is peace and emotions become balanced. Positive experience of joy dominates. Love increases.

3.Intellectual faculties develop, especially on a higher psychological level. Creativity develops intensely. Will is improved. Psychological stability and persistence increase. Moral, will, and social psychological qualities develop. Paneurhythmy helps a lot in overcoming our fears and aggression. Strongest influence is on broadening of love.

It was proved that Paneurhythmy improves the energy structures of the meridians of both children and adults. The training process increases the number of correlations and also the power of correlations.

Conclusion:

1. Paneurhythmy increases and balances our vital energies and so brings about positive changes in the organism

2. Vital powers increase together with the increasing and balancing of energies. The influence of negative emotions is restricted (fear, anxiety, anger, hatred) and the positive emotions become active (bravery, love). Psychological tension is reduced.

3. Paneurhythmy is a highly reliable system that sets our vital powers in harmony.

5. SYNCHRONIC ELECTRIC STIMULATION WITH THE HELP OF PANEURHYTHMY MOTION IMPULSES

dipl.eng. Tiljo Tilev, physicist, Paneurhythmy teacher
dipl.eng. Ivan Ivanov, medical electronics
Dobrinka Ivanova, kinesitherapist

The authors present their invention: synchronic electric-stimulation device, called *Sun Rhythm*. It can be used efficiently to restore movement coordination of both disabled children in wheelchairs, and adults after cerebral thrombosis (apoplectic stroke). Paneurhythmy is used because it provides the auditory, visual and rhythm impact. Damaged cells function is taken over by healthy cells with the help of rhythm organization. The impact is on the personality as a whole.

Compensatory mechanism. Holographic model proves that the information saved in one damaged cell can be deduced from other cells through a periodic process. This is why the authors believe that it is possible to restore motion functions and programs with the help of compensatory mechanisms where brain fields are submitted to rhythm organization, and the conductive ways are preserved.

The person. Pathological tendencies in the body and mind of humans can be effectively counteracted only by simultaneous and synchronic impact on the body, energy and spiritual dimensions of the person. The personality is re-structured effectively by changing mental attitudes together with physiological abilities, and relationship with the surrounding world.

Rhythm. Involving in rhythm is the most efficient form that leads to self-coordination and to resonance enhancement of stabilizing factors.

Paneurhythmy. Paneurhythmy provides the model for improving and stabilizing the necessary sense for rhythm and coordination. The authors have used this valuable quality of Paneurhythmy to accomplish their work.

The invention. Paneurhythmy movements have been modeled in a series of electric-stimulating impulses, with a musical and video accompaniment. Self-attuning into a rhythm creates a disposition that assists in the formation of a particular motion habit, and also eases and confirms the formation of a necessity and desire for active action. The ambition created stimulates the challenge and creates health-oriented dominant that destroys the dominant of failure, disease and inhibitions. The mental transformation makes an impact on the healing body mechanisms.

Clinical tests of the device prove its healing effect in the following directions:

- Recreational processes become stronger.
- Blood circulation and muscle condition improve
- Muscle strength and volume increase quickly
- The volume and coordination of motion activity increases

The authors hope to set the beginning of dance electric-therapy with the help of this device and to use the healing potential of Paneurhythmy and the wealth of Bulgarian folk dances.

6. PANEURHYTHMY AS A MUSIC THERAPY

Daniela Naidenova, Paneurhythmy teacher

Music therapy is a branch of psychotherapy. Its purpose is to provoke people to express their ideas and emotions and reach freedom in defining, sharing and becoming aware of their own feelings. Music therapy also helps people to accept and to

understand the emotional state of others. Paneurhythmy unites music, art, dance and drama and thus it becomes a synthetic and unique music psychotherapeutic method.

Therapist. Paneurhythmy provides visual, auditory and verbal stimuli or what can be called "the hidden therapist". Paneurhythmy is unique because there is no one officially to guide the therapeutic workshop and yet we have a number of themes and the individual freedom to interpret them.

Spontaneous expression. On an individual level spontaneous expression comes by means of personal interpretation of the fixed music-choreographic model and themes of the exercises. The healing effect can be seen in the general behavior, facial expression, body posture, movements, psychological state and activity of the dancers.

Communication. As music therapy Paneurhythmy achieves also a social goal because its performance is possible only with the help of a partner and the whole group making the circle. Some themes can be performed only together with a partner or in a group of several neighboring couples.

Listening to music. Participants may listen passively to the flow of sounds, instrumental music and song, and make their own inner projections and display their emotions, ideas, images, and associations. The music is of the type with a proven beneficial effect by Masaru Emoto.

Singing. Paneurhythmy can be sung. Singing has a deep healing effect. The voice as a whole, its control, dynamic nuances, articulation, diction and tempo of expression reveal many character traits, ideas, imagery and sensory-emotional life experience and the ability to express oneself in social surroundings.

Script. Writing songs is a method of music therapy. Paneurhythmy gives rich choice of positive "scripts". It provides relationship models in harmony with nature and the Universe that can be successfully implemented in real life.

Spectacle Playing Paneurhythmy is equivalent to participation in a grandiose music spectacle. The actor awakens with the first exercise, accumulates various life experiences and finally becomes a ray of sunlight, bestowing light and joy on to others.

Dance. Psychotherapy through dance and exercise is based on the internal relation between body, mind, and emotions, expressed in the bodily behavior. Shyness, useless and unnecessary movements, and emotional outbursts are smoothed out in Paneurhythmy and a balance is achieved between expression and suppression.

Finally we can say that playing Paneurhythmy we confide in one unique, invisible, perfect and delicate psychotherapist who leads us the way to ourselves

7. QUANTITY CONTENT ANALYSIS OF THE PANEURHYTHMY TEXT

Daniela Ancheva, Paneurhythmy Association

The research determines and quantifies the concepts in the text of Paneurythmy (Bulgarian version). Quantifying conceptual content analysis is used and the text is analyzed on word level. First a dictionary of the text is created and all words are counted for frequency of occurrence. Then words are grouped in categories on the basis of common meaning.

Results are presented in 5 tables entitled: *Life: Manifestation And Conditions*; *The Person: Me And The Group, Psychological And Emotional States And Activities, The Environment: Nature And The World*, and *Time In The Text.* These are five basic issues, which are conceptualized and categorized and presented in the tables accordingly. Then the concept categories are presented in frequency order:

1. Frequency over 200 words, or total 21.4% of the text: "Light" and "Positive Feelings And Emotions".

2. Frequency varying from 100 to 200 words, or total 24.1% of the text: "Sun And Its Manifestation", "We, Together", "Life", "Movements. Along The Way", "Speech And Music".

3. Frequency ranges from 50 to 100 words, or total 27.4% of the text: "Water", "Vegetation And Growing", "The World Is One", "Exchange: Giving", "Beauty", "Person: Body", "Renewal", "Win And Overcome", "Power", "Morning", "Think And Study".

4. Frequency from 10 to 50 words or total 25.7% of the text: "Time", "Mathematical Measures", "Day", "Abundance And Wealth", "God", "Animals And Their Movements", "At The Present Moment", "Me", "Space Directions", "Continuing Processes", "Warmth", "Earth", "Person: Qualities", "Purity", "Play", "Freedom", "Road", "Air", "Work", "Colors", "Positive Choice", "Exchange: Receiving", "Sacred Things", "Sky", "Family", "Rhythmic Processes".

5. Frequency less than 10 words or total 2.7% of the text."In The Future", "Limitations", "Person: Age", "Negative Feelings And Emotions", "Other Celestial Bodies", "No Movement", "Darkness", "Negative Choice", "Evening", "Night", "Drought", "Death"

Some words are included in more than one category with different aspects of their meaning

Analysis. This is a text, where every fifth word bears the concept of either positive emotion or light. At the heart of the text is placed the person with their individual Me which is four times smaller than their social Us: the message is "We are together". Life is a basic concept. The very word "life" has frequency 72 or once a minute. Nature is another fundamental concept. Earth and sky are presented

in the text with the sun, the vegetation, waters and others. The atmosphere of the text surrounds the person with speech and music, beauty and renewal. People play, work, think and participate in active exchange with their surroundings. Movements abound. Negative concepts exist at an absolute minimum, only for people to fight them over and win because they are strong.

8. INFLUENCE OF PANEURHYTHMY ON THE DEVELOPMENT OF SELF-ASSESSMENT

Ognyan Anchev, Paneurhythmy teacher

Self-assessment is a basic psychological source for self-education. It is central to the personality psychology and an important regulator of people's behavior. Our relationships with the others depend largely upon the development of self-assessment. It can be adequate and inadequate. The inadequate self-assessment impedes the development of people's abilities. The adequate can be heightened or lowered and permits self-criticism. Self-assessment is a necessary condition for the formation of the personality.

The purpose of the research is to reveal how Paneurhythmy training enriches self-evaluation.

Tasks: To determine the theoretical foundations of self-assessment and to follow up its development in the process of Paneurhythmy training.

Subject of research is a group of 12 men and women, aged from 20 to 65 years. Four of them study Paneurhythmy for a second year. The research is carried out in the town of Pleven.

Methods and organization of research

1. Diagnostic methods: Yakov Kolominsky test, which determines the level of self-assessment; test identifying the ideal and anti-ideal qualities development; test identifying the development of new qualities.
2. Impact methods: Paneurhythmy exercises
3. Statistical methods: variation and correlation analysis
4. Expert evaluation

Tests are carried out in the beginning and in the end of the training period, in September, 2002 and in March, 2003. Participants have studied from 1st to 25th exercise.

Results and analysis:

1. Self-assessment has developed on a quality static level: people ascertain

development of qualities they already possess. Only qualities from the ideal develop; these are qualities that people like and would like to possess. No qualities from the anti-ideal are developed.

2. Self-assessment has developed on a dynamic perspective level: people ascertain development of new qualities as follows:

- *Spiritual upsurge* have discovered in themselves 100% of the participants.
- *Feeling free, development of noble thoughts and feelings:* 75%
- *Health and body strength, desire for growth, harmony in thoughts, feelings, and body:* 67%.
- *Becoming aware of the body movements and inside concentration:* 58%.
- *Creativity, readiness to get rid of the unnecessary, humbleness:* 50%.
- Others: *solidarity, generosity, joy, harmony with yourself, gentleness*

3. Sources for the development of self-assessment at the beginning of training are friends and family, while and at the end larger social groups are also important.

Conclusion. Paneurhythmy is a successful method for the development of self-assessment. It strengthens the qualities people like and creates a desire for future growth. In the training process people communicate with a larger social group and this encourages the development and confirmation of self-assessment. Possibilities are created for the development of their potential.

9. PANEURHYTHMY TRAINING: A FLASH OF HUMANITARIAN EDUCATION AT A TIME OF FAMILY AND EDUCATION SYSTEM CRISES

Galina Kubratova, medical psychologist, (Psychological Support Foundation)

Global economic and political changes brought about strong disturbances in the social, financial, and emotional life of the family. Children are under stress, because their parents are not able to satisfy their emotional needs. The crisis in the Bulgarian school adds to these problems. In this situation we are very much encouraged by the results obtained from experimental research on children trained to play Paneurhythmy.

The research studies 82 children, aged from 9 to 11, in four towns of the country - Dimitrovgrad, Varna, Stara Zagora and Dobrich. Children have been trained to play Paneurhythmy for a period varying from 1 to 3 years. All children are tested with thematic drawings: “Our place in nature”, ”Is peace important to us?”, “Can

we love each other at home and at school?". 328 thematic drawing are analyzed. 57 of the children are also tested with two projective tests: method of the unfinished sentences and Wilson Tree Test drawing.

The first impression from the experimental material is that we are dealing with an integral approach to child's education which creates dispositions for a healthy way of life, based on physical activity, communion with nature, exercises in the open, non-aggressive group behavior, respect and love for the peers, friends and relatives. In all four towns children have established good emotional relationship with their Paneurhythmy teachers and have been positively influenced by them; this is reflected in their words, that they will miss the teachers and the exercises after the training is over.

Analysis of thematic drawings and projective tests reveals development of three basic personality dispositions:

1. Group solidarity and a sense of belonging to school and school life

This is a very important disposition that comes up with *two and three year training*. It forms gradually in the process of Paneurhythmy training and can be seen in the thematic drawings of the children. It is also confirmed by the projective test, Wilson Tree, where most kids identify themselves with the figures corresponding to the group (two and three people depicted together). Love for school is developed.

One year trained children focus on love in the family and their drawings disclose how much they need and miss it. Paneurhythmy training stimulates pupils to become aware of their need for love and understanding at home, and enables them to express it. These children prefer to identify themselves with the best succeeding person: the person at the top in the Wilson Tree test.

Understanding among people and harmony in human relationships is a theme strongly present in all children's drawings. During Paneurhythmy workshops children develop this sense for group identity and start realizing that harmony in school is important.

2. Formation of environment-friendly attitudes

This is another important disposition. Test results for all, irrespective of age and training duration, show the formation of positive attitudes towards nature and life in harmony with nature. The need for fresh air, unpolluted environment, activity, dance, and plays in the open is stated by all in their drawings and texts. This educational effect is unobtrusively obtained with the help of the poetic text of the Paneurhythmy songs and the possibility for hiking in natural surrounding in the three-year training course.

3. Self-education: formation of self-control and self-discipline

This is the third important disposition, that directly relates to the school. It is important to stress that Paneurhythmy training allows for children to manifest reflexivity (self-awareness) and to realize the importance of self-control and

discipline in studies. The unfinished sentences method demonstrates well this disposition.

In conclusion we can say that three years trained children show a stable tendency to form dispositions of tolerance, empathy and altruism in communication with others, as well as environment-friendly attitudes at a young age. There is a change in attitudes and values, and it is probable that this tendency will continue growing and will form steady personality dispositions in puberty. In this sense Paneurhythmy training is a valuable educational tool with an important place in Bulgarian schools.

Humanitarian approach to education, known also as a affective education, lays the stress on the non-intellectual aspects of education, those related to emotions, feelings, interests, values, and character. This research shows that children have a strong need for this type of activities, which bring the humanitarian approach to education and satisfy the necessity for a positive and relaxed school atmosphere.

10. EVALUATION OF PANEURHYTHMY EFFICIENCY IN IMPROVING INTELLECTUAL FACULTIES OF GENERAL SCHOOL AND SCHOOL FOR MENTALLY RETARDED 3RD GRADE PUPILS

Assoc. Prof. Vanja Matanova, PhD (Sofia University St."Kliment Ohridski")
Diliana Dimitrova, Paneurhythmy teacher

In our times of global changes people's motivation for becoming educated change. This is why new alternative methods are needed, corresponding better to the necessities of modern people. Paneurhythmy is one such alternative.

Aim. The research work aims at evaluating the influence of Paneurhythmy training on the intellectual faculties of 3rd grade pupils in general schools and in schools for mentally retarded children

Tasks. We present the theoretical basis of intellectual functioning of normal children and the problem of mental retarding. The experimental research follows up the influence of Paneurhythmy on the cognitive psychological structure.

The experiment. This is a parallel experiment carried out in a general school and in a school for mentally retarded. In the general school we have tested imagination (Warteg test), attention: stability and switching over, and visual memory. In the school for mentally retarded children we have studied attention: stability and switching over, and general intellectual level (Raven test).

Subject of research are 3rd grade pupils from a primary school in the town of Yambol and 3rd grade pupils from a school for mentally retarded in the town of

Elhovo. Children have been trained to play Paneurhythmy for three and two years correspondingly. Pupils are divided in two groups: experimental group, practicing Paneurhythmy, and control group, who do not play Paneurhythmy. Psychological testing is done at the beginning and at the end of the training period. Results are processed with variation analysis and are displayed in charts.

Analysis of results:

1. *General school pupils:* As a result of systematic Paneurhythmy training we find strong and verified improvement of the indicators attention (stability and switching over), and imagination. There is a tendency for improvement with indicators visual memory and attention.

2. *School for mentally retarded pupils:* As a result of systematic Paneurhythmy training we find strong and verified improvement of the indicators attention (stability and switching over), and the intellectual development as a whole. It has been proved that Paneurhythmy is a serious corrective and compensatory method.

Recommendations. We recommend that Paneurhythmy is included in the extracurricular programs of general schools and in the obligatory programs of schools for mentally retarded children.

11. IMPACT OF PANEURHYTHMY EXERCISES ON THE GENERAL CONDITION

Veselinka Miletieva, Paneurhythmy teacher
Assoc. Prof. K.Kostov, PhD (SWUniversity "N. Rilski", Blagoevgrad)
Assoc. Prof. Ionko Ionov, (National Sports Academy "V. Levski")

Nowadays we become aware that new ways of thinking and new morals are needed in all spheres of life. The dynamics of world processes demands stable personalities, able to react adequately in all kinds of situations.

Terminology. *Physical condition* is a characteristic and ability of people to realize to the maximum their physical activity potential, their activity habits and abilities, and the functional abilities of the organism in particular situations. *Psychological condition* is psychological ability for quick and precise psychological actions in situations demanding concrete reactions. Physical and psychological conditions are interrelated and mutually determine each other. They are at the basis of good health and good general condition.

The purpose of this research is to prove the positive influence of Paneurhythmy on the condition.

Tasks.

1. To reveal the possibilities of Paneurhythmy for purposeful effect on the condition.

2. To conduct research on the influence of Paneurhythmy on the condition

Methodology. Research methods used include observation, interview, inquiry, personal experience, study of written sources and tests. Physical condition is tested for physical potential indicators with the exercises hang, balance, jump, and crunch. Psychological condition is tested for neural-psychological indicators with SAM test for Self-confidence, Activity, and Mood, as well as for the indicators time and pulse.

Organization. The scientific experiment is carried out in the town if Blagoevgrad, in natural conditions, for a period of one and a half year, with 22 people of different age and gender. Tests are conducted in the beginning and at the end of the period of training, in the presence of a doctor, psychologist and teachers. The inquiries are held periodically.

Results and analysis:

- Psychological condition is improved. Results from the tests for the psychological indicators show high values of improvement in percents and high probability.
- Physical condition is improved. Results from the tests for physical activity indicators show improvement.

Positive psychological changes (psychological condition) together with improved physical ability (physical condition) lead to the improvement of the general condition. This is proved also with the results from the inquiries.

The experiment led to significant changes in the general psychological and physical condition of the trained people. We think that this is due to the Paneurhythmy training, because in that period Paneurhythmy has been the only physical activity for the people apart from daily life routine.

Conclusion. In the modern epoch of total hypodynamia, low incomes, and daily stress, Paneurhythmy gives chance to more people to exercise actively for good health, vitality, beauty and higher spiritual potential. Paneurhythmy is a wonderful method for dynamic and group relaxation, leading to the maintenance of a good general condition. We recommend Paneurhythmy for students, sports people (especially in the post-active period), adults and pregnant women.

12. THE INFLUENCE OF PANEURHYTHMY ON SPINAL COLUMN CURVATURES

Assoc. Prof. Malcho Malchev (Shumen University "Konstantin Preslavski")
Velichka Spasova Dimitrova- Paneurhythmy teacher
Dr. Ivan Sakelariev

The spinal column is a basic element of the musculoskeletal system of the human body. It has natural curves in well-developed and well-shaped bodies. Unfortunately often there are congenital or acquired deviations from the norm. Most of them are the so called spinal curvatures. Their frequency increases due to modern life conditions. The deforms of the spinal cord are far from harmless because they lead to disturbance in the functioning of internal organs, and later to disc disease, flat foot, etc. The developed countries pay special attention to this problem. New methods for counteraction are searched for.

Aims. In this research work we study how Paneurhythmy affects the morphological status of pupils and what is its correction and compensatory influence on vertebral column curvatures.

Tasks. Our basic tasks are to diagnose and to identify the pupils with spinal cord curvatures and to follow up the influence of Paneurhythmy on the status of the spinal column for a period of six months.

Subject of research is the morphological and functional influence of Paneurhythmy on spinal cord deforms. We have diagnosed first grade pupils, aged 7-8 years, from the town of Shumen.

Methodology and organization of research

1. Diagnostic methods for spinal column curvatures.

-*Somatoscopia* or external inspection. We determined that 22 children (60 % of the group) have spinal cord curvatures with deviations from the norm.

-*Method of Ferguson and Kobb* was preferred because it is precise and avoids unnecessary x-ray exposure.

2. Methods of impact. Basically the *play method* is used: Paneurhythmy exercises accompanied by music, in combination with *warm up exercises* for all muscle groups and joints.

3. Statistical methods: variation analysis.

During the six months period two workshops were held weekly, 45 minutes each, right after school classes.

Results and analysis. Comparative analysis reveals that at the beginning of the experiment average deviation from the norm is 8,86 degrees. After six months of Paneurhythmy training the average value of the deviation from the norm has decreased to 2,57 degrees. The difference of 6,29 degrees is a significant correction. We calculate statistical probability with Student T-criterion, and it is 5,25. That

verifies probability of 99,9%, which means that the positive changes result from the methods we used.

Conclusion. Analysis of results shows that Paneurhythmy can be used successfully as a trustworthy method for prophylactics, counteraction and correction of spinal cord curvature deforms. This is why we recommend the introduction of Paneurhythmy training in school on a broader scale, as a contemporary physical activity method permitting for integral education of normal children and children with deviations from the norm and poor health.

13. PANEURHYTHMY AS A THERAPY FOR DIABETICS

Dora Aleksandrova, Chairperson of Diabetes Foundation
Ivanka Valcheva, Paneurhythmy Association
Dr. Ivan Kangaldzhiev, Consultant

Diabetes is one of the most widely spread diseases. Worldwide there are 150 million people suffering from it, and in the next 20 years their number is expected to rise to 300 million (World Health Organization data). Diabetes is an important medical and social issue because it causes a number of serious health problems. Physical exercises, medicine, and nutrition are prescribed for cure and prophylactics. 30 minutes of exercises are recommended daily.

The purpose of our research is to determine the positive influence of Paneurhythmy on nondependent on insulin diabetics.

Tasks:

1. Observation on the diabetics and follow up of Paneurhythmy influence on glucose, blood pressure, and general health condition.

2. Conclusions and recommendations for future activity.

Subject of study is the efficiency of Paneurhythmy impact on diabetics.

Measuring methods: 1. Glucose control. 2. Blood pressure control. 3. Test for protein in the urine (albuminuria). 4. Overweight control.

Results:

- The observed diabetics withstood well all the exercises and did not show any signs of hypoglycemia or other complaints.
- Glucose values are lower at the end of the period in comparison to the beginning for 58 % of the participants in the experiment.
- Blood pressure indicators are also influenced positively and tend to normalize and stabilize in comparison to initial data.
- Overweight is partly reduced.

- We observe a general stimulating effect on the organism.
- Hypodynamia is reduced and physical activity is increased.
- Self-confidence is improved.
- Group performance improves social skills.
- Metabolism processes are normalized.
- Cardiovascular and nervous systems show no signs of complications.
- Capacity for work is improved.
- Physical fitness is improved.

Conclusion: Playing Paneurhythmy on a regular basis is suitable for diabetics, because the exercises have small to medium intensity and conform to the type and gravity of diabetes, age, and the state of the cardio-vascular and other systems. Practicing Paneurhythmy shows a significant hypoglycemizing effect and we believe that regular practice can reduce orally applied remedies for diabetes.

14. PANEURHYTHMY IMPACT ON WORK EFFICIENCY AND INTELLECTUAL FACULTIES

dipl.eng. Nadka Milcheva, Paneurhythmy teacher
Ivanka Koleva, Paneurhythmy teacher

We spend a large part of our lives in work and we need to restore and maintain our good health. Natural methods for recreation are dream, nutrition and rest. There are also other methods for recreation and Paneurhythmy is one of them.

The research studies the influence of Paneurhythmy on general work efficiency and intellectual faculties.

Tasks:

1. To study the influence of Paneurhythmy on general work efficiency and general condition.

2. To study the influence of Paneurhythmy on intellectual faculties, and in particular speed and quality of thinking processes

3. To draw conclusions and recommendation

Subject of research are 50 women, divided in two age groups: under and above 40 years. They are also divided in 3 groups:

Group 1 – Experimental group, training Paneurhythmy for more than one year;

Group 2 – Control group, beginners who have trained Paneurhythmy for 3 months;

Group 3 – Control group, training Aerobics for 5 years;

Methods. Work efficiency is tested with a combined test for self-confidence,

mood, and activity. There are 10 questions for each indicator. Intellectual faculties are tested with the Standard Progressive Matrices test of Raven. Results are processed with statistical methods.

Results and analysis:

Activity and work efficiency. The experimental group, training Paneurhythmy for more than one year, has the highest average values of all three indicators. Next follow the control group, playing aerobics for 5 years and the control group beginners in Paneurhythmy. So the longer the Paneurhythmy training is, the better the self-confidence, activity, and mood are. Besides, regular Paneurhythmy workshops give considerably higher scores for self-confidence, activity, and mood, in comparison to regular aerobics classes.

Mental faculties. Group 1, advanced and group 3, beginners in Paneurhythmy are tested. Results show that playing Paneurhythmy on a regular basis improves the ability for concentration and the synthetic and analytical qualities of the thinking process.

Conclusion. Regular practicing of Paneurhythmy improves self-confidence, activity and mood, and with that the general work efficiency and general condition. This is reflected on the mental faculties, people become more concentrated, apprehend and think clearer.

15. THE INFLUENCE OF PANEURHYTHMY ON SELF-CONFIDENCE, ACTIVITY, AND MOOD IN ADULTS

Slavina Kangalova, Paneurhythmy teacher

Paneurhythmy is a new model that has been taken from the spiritual heritage of Bulgaria. It gives good health, harmony, and lively spirit and aims at awakening the talents and abilities, hidden in the human psyche.

The research work measures the influence of Paneurhythmy on three basic indicators of psychological fitness: self-confidence, activity, and mood in adults. Workshops are held in the open and indoors. Research is carried out as follows:

-tests for self-confidence, activity, and mood before and after Paneurhythmy play:

1. in the beginning and at the end of single workshops.
2. in the beginning and at the end of the training period;

-test for mood before and after the performance of a single exercise:

1. a favorite exercise
2. exercise №11 Evera

The duration of workshops is one hour and a half. They have taken place in the town of Russe, once or twice a week, in the period October 2002 - March 2003. SAM (self-confidence, activity, mood) test is used. Results are processed with variation analysis.

Results:

-In the beginning and at the end of *a single workshop* self-confidence and mood are improved considerably and this is verified. Activity is improved slightly, but also verified. The highest values and the strongest influence we have on mood.

- In the beginning and at the end of *the training period* self-confidence, activity, and mood are improved considerably and this is verified. Mood reaches highest values. Self-confidence reaches highest improvement rate.

-*Indoor and outdoor classes*: the initial values of all three indicators are higher for workshops in the open in comparison to the beginning of indoor workshops.

-Performance of a *fixed and favorite exercise* influences mood equally well

Analysis of results:

1. Paneurhythmy training influences positively the self-confidence, activity and mood of performing adults. This has been proved for a single workshop as well as for a 6 months training period, and both indoors and outdoors. Even a single Paneurhythmy workshop has a highly positive effect on mood: in fact its values at the end of one workshop (80.44%) are as high as the values reached after 6 months training (81.89%). Unlike mood, self-confidence is influenced less stronger within one workshop but in the 6 months training its improvement rates are highest.

2. The performance of a single exercise has a positive influence on mood, irrespective whether this is a favorite or any other exercise.

We **recommend** that adult people play the 28 exercises of Paneurhythmy throughout the year, indoors as well as outdoors, as a Bulgarian model bringing health, lively spirit, and self-confidence!

DIE PANERHYTMIA ALS SYSTEM FUER HARMONISCHE ENTWICKLUNG DES MENSCHEN UND DER GESELLSCHAFT

VORWORT

Die Natinalsportakademie " Vasil Levski" und Vereinigung "Paneurhytmia" mit der finanziellen Unterstuetzung von "Bulgarischer Sporttotalisator" , haben am 23. Mai 2003, in Sofia von 10 Uhr, im Grosssaal des russischen Kultur- und Informationszentrum, Schipkastr. 34, die zweite wissenschaftliche Paneurhytmiakonferenz zum Thema " Die Panerhytmia als System fuer harmonische Entwicklung des Menschen und der Gesellschaft " durchgefuehrt.

Teilnehmer waren Paneurhytmialehrer, wissenschaftliche Mitarbeiter von 5 Universitaeten, Lehrer, Direktoren, Choreographen, Musiker, Psychologe, Vertreter unabhaengiger Vereinigungen und Stiftungen.

Die Konferenz wurde von einer Ausstellung von Bildern der Kindern, die in einem Panerhytmialager im Sommer 2002 gewesen sind, und der Erwachsene von der Stadt Plewen, die waehrend der Panerhytmiaausbildung gamalt haben begleitet.

Waehrend der dreijaehrigen Arbeit auf dem Projekt zum Erlernen und Anwenden der Paneurhytmia, wurde eine grosse Forschungsarbeit durchgefuehrt. In der ersten wissenschaftlichen Konferenz im Jahre 2000, wurden die theoretischen Grundlagen fuer die Moeglichkeiten der Paneurhytmia, Vorschlaege fuer die Bereiche, in denen sie nuetzlich sein kann, und die Ergebnisse einer Nationaluntersuchung dargestellt . Zwei Jahre spaeter , in der zweiten wissenschaftlichen Konferenz wurden die Ergebnisse einer Reihe von Untersuchungen fuer die Moeglichkeiten der Panerhytmia zur Aufloesung von konkreten Gesundheits- und Sozialproblemen bei verschidenen Altersgruppen mitgeteilt.

Man tanzt Panerhytmia in Bulgarien und in allen Herrenlaendern mehr als 60 Jahren, aber erst jetzt wird sie wissenschaftlich untersucht, damit sie fuer allen, die ihre Vorteile spueren moechten, zugaenglich wird. Die Beduerfnisse der heutigen Welt, haben die Mitglieder der Vereinigung "Panerhytmia" und die Wissenschaftstmitarbeitr von Nationlsportakademie gelassen, gemeinsam fuer diese Zweckerreichung zu arbeiten . Und die Sorge der Eltern fur ihre Kinder hat alle Hindernisse eliminiert- die Panerhytmia wird immer bekannter.

Warum genau jetzt? Weil es Menschen gibt, die verantwortlich die Archivmaterialien von Fotos und Filmen untersucht haben, die von Petar Danov, der Paneurhytmiaschoepfer, und seine Schuler gelassen worden sind, um das ganze Konzept fuer den Aufabau zukuenftigen Paneurhytmiaschulen abzuleiten. Anforderungen, Einzelheiten, paedagogische Empfehlungen, Schritte, Modelle- alles das wurde von Petar Danov fuer die kuenftigen Generationen gelassen, die ihre Selbsterzihung, Gesundheit, Vervolkommnung und ihr Harmonieren mit der Natur

in der ruhigen und positiven Umgebung der Musik, des Tanzes und des Lieds realisieren moechten.

Aber warum jetzt ist die Paneurhytmia so nuetzlich und wichtig geworden? Weil erst heute die Menschen ihre Aufmerksamkeit auf die Ausfuehrungsanforderungen der Paneurhytmia gerichtet haben. Damit hat sie sich in ein echtes bulgarisches System umgewandelt, das beweist, dass man alles ohne Unterdrueckung und schwere physische Uebungen erreichen kann.

Es existiert bereits ein Ausbildungsmodell, dessen positive Ergebnisse schon bewiesen sind , das zuekunftig erwitert wird. Es gibt auch ein Netz von Paneurhytmiaschulen fuer Kinder und Erwachsene, in denen die Paneurhytmialehrer neue Kenntnisse ihrer Schuler beibringen. Die Anzahl der Teilnehmer in Paneurhytmiaunterrichtsstunden, die dank der Paneurhytmia ihre Gesundheit verbessert und ihre persoenliche und Sozialprobleme geloest haben, nimmt zu.

Wir wissen schon, das der Weltraumstoff, nach dem Prinzip der harmonischen, rhytmischen Schwingungen organisiert wurde. Deshalb kann man sagen, das in den menschlichen Zellen den Weltraumrhytmus gespeeichert worden ist. Die Bewegungen und die Musik der Panuerhytmia stimulieren das normale Funktionieren der Zellen, und der menschliche Organismus wird automatisch in einer Gesundheitsselbstregulation aufgenommen.

Die Ursache fuer den Erfolg, die Gesundheit und das Glueck ist der Mensch selbst. Er muss nur seine Bewegungen beherrschen, an sich selbst glauben, den Menschen neben sich annehmen und sich mit der Natur vereinigen.

Nur eine staatsmaennische Beziehung zu der Gesundheit der Bulgaren kann die Moeglichkeit geben, dass man ausfuehrlichere Untersuchungen der Paneurhytmia durchfuehrt. Auf dieser Art und Weise kann sie ihre echte Moeglichkeiten zeigen und ihre Mission , als eine Gabe, die den Bulgaren gegeben wurde, erfuehlen.

2. DIE PANEURHYTMIA ALS BESTANDTEIL DER VALEOLOGIEWISSENSCHFT

Professor Kliment Boichev, Suedwestuniversitaet "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Paedagogikfakultaet

Wie man die menscliche Gesundheit aufbewahren kann? Die Wissenschaftler suchen schon nach Methoden und Systemen fuer "die Gegenseite" der Therapie und naemlich das ist der Gegenstand der neuen Wissenschaft Valeologie. Die Valeologie beschaeftigt sich mit den Chraktristiken der Gesundheit des gesunden Menschen, wie man diese aufbewahren, befestigen und verbessern kann. Die praktische Realisierung der Paneurhytmia ist konkret mit der Aufbewahrung und Befestigung der Gesundheit verbunden. Deshalb ist ihre Stelle in diesem Bereich der Wissenschaft , der Gegenstand der Valeologie ist. Die Paneurhytmia hat eine enge Beziehung zu den folgenden Modulen, die im Lehrbuch fuer Fernausbildung in Valeologie dargestellt wurden:

- zweiter Modul- die Umwelt und die Gesundheit
- vierter Modul- die Ausbildung und die Gesundheit
- fuenfter Modul- das Selbsterkenntnis und die Gesundheit
- siebter Modul- die Physikuebungen und die Gesundheit
- neunter Modul (nur teilweise) – die Farmakosanation und die Gesundheit
- zehnter Modul- physiologische Prophylaxe der Gesundheit
- Die Ergebnisse aus dem Ausbildungsmodell „Paneurhytmiaausbildung" beweisen ihre Verbindung mit Modul Nummer elf – Der Mensch, die Wahl und die Verantwortlichkeit.

Die Paneurhytmia ist ein herrliches Mittel zum Massenpraktikum, damit wir uns munter, lebendig und nuetzlich fuehlen, sowie fuer uns selbst, als auch fuer die Gesellschaft. Lassen wir die Woerte von der Vergangenheit nicht vergessen- „Mens_sana_in_corpore_sano"- „Gesunder Geist in gesundem Koerper" und danach zu streben, zweckorientiert und mit eigenen Muehen eine gute Gesundheit zu erreichen.

Da die Bewegung oder die Bewegungsaktivitaet, als einer bewussterkannter , zweckorientierter Prozess, einer von den staerksten Faktoren ist, die die Gesundheit beeinflussen, ist die Paneurhytmia ,als ein Komplex von physischen Uebungen, die regelmaessig ausgefuehrt werden, etwas, was die Gesundheit gewiss positiv beeinflusst. Wenn man dazu auch ihre andere Komponenten zaehlt- die Musik, den Text, den Fakt das man die Paneurhytmia im Freien durchfuehrt – kann man sagen, dass sie eine gute Methode fuer Relax und Balance der Kraeften des Organismus ist. In der Paneurhytmia wurden alle Empfehlungen fuer naturensprechendes Leben

und Harmonie mit der Natur materialisiert , die von ihrem Schoepfer Petar Danov vorgegeben wurden.

Der Stresszustand eines nicht geringen Teil der Menschen und den noch negativer Distress, verlangen das Herausfinden von neuem Herangehen fuer das allmaehnliche, aber schnellere Ueberwidmen der negativen Emotionalitaet. Es gibt viele Menschen, die nicht arm sind, manche sogar reich, aber sie kuemmern sich nicht um ihre Gesundheit, denn sie wissen entweder nicht wie, oder halten diese Frage gar nicht fuer wichtig, wahrscheinlich weil das Geld ihnen wichtiger scheint.

Die Erhoehung der Anzahl der Menschen, die sich mit der Wissenschaft Valeologie beschaeftigen, wird zum Ersparnis der Geldmittel fuehren, da den Teil der gesunden Menschen spuersam steigen, und der kranken sinken werde. Deshalb haben wir ernste Programme und Kurse vorbereitet, und planen eine Erweiterung der Module, die in unserem Lehrbuch veroeffentlicht geworden sind.

Die Verwendung der Kenntnisse, die uns die Valeologie und die Paneurhytmia geben, wird bei der Loesung der Probleme, fuer die Gesundheit der bulgarischen Nation, helfen und wird die Aufmerksamkeit der Menschen auf die Aufbewahrung ihrer Gesundheit richten.

3. DIAGNOSTIK DES ZUSTANDS DER LEBENSKRAEFTE MIT BIOTEST MK- 02

Professor D.Kaikov, S.Staikovska Vereinigung "BioInforn", A. Iankova - Vereinigung Panerhytmia

Ein von den Hauptproblemen des heutigen Menschen ist die Unterhaltung einer guten Lebensaktivitaet, die grundsaetzlich fuer seine passende Adaption zu den dynamischen Aenderungen der Sozial- und Naturumgebung ist. Die schnelle und passende Adaption wird hauptsaechlich von dem Zustand der Lebenskraefte bestimmt. Mit Messung der Lebensenergien, kann man den Zustand der Lebenskraefte bestimmen und die Entsprechung der Handeln in verschiedenen Situationen prognostizieren.

Ziel der Untersuchung ist es, eine Methodik fuer Messung der Lebensenergien in Methodik fuer Diagnostik der Lebanskraefte umzuwandeln- vor und nach dem Tanzen der Paneurhytmia.

Geloest wurden die folgenden Hauptaufgaben:

1. Entdecken der Struktur der Lebenskraefte
2. Messung der Lebensenergien und des Energiezustands von den Organen

und Systemen des Organismus.

3. Identifizieren der gemessenen Lebensenergie als Lebenskraefte mit bestimmter Struktur und Charakteristik.

Gegenstand der Untersuchung sind die Hauptmerkmale, die die Diagnostik des Zustands der Lebenskraefte des einzelnen Menschen und einer Gruppe von Menschen strukturieren.

Methodik und Organisation der Untersuchung

Es wurden 30 Messungen von Kindern und Erwachsenen fuer zwei Zustaende durchgefuehrt- vor und nach dem Tanzen der Paneurhytmia. Jede Messung einer Person schliesst konkrete Messungen des Energiepotenzials von 20 symmetrischen Punkten ein, die Information fuer den Zustand aller Organen und Systemen des Organismus enthalten.

Die Messung der Lebensenergien wird mit Geraet Biotest MK 02 gemacht. Es wurde eine Komplexmethodik, bestehend aus Untersuchung der Literaturquellen, Beobachtung, Diskutieren und Expertbewertung angewandt. Die Ergebnisse wurden mit Statistikmethoden behandelt- Korelationanalyse.

Ergebnisse und Analyse

Nach der Erfassung der erhaltenen Ergebnisse, wurden die gemeinsamen Gesetzmaessigkeiten und Trends, des Zustands der Lebenskraefte, vor und nach dem Tanzen der Panuerhytmia abgeleitet. Es wurden die folgenden Veraenderungen festgestellt:

- Die Energieaktivitaet wurde erhoeht dort, wo sie unter der Norm ist , und erniedrigt, dort wo sie ueber der Norm ist.
- Alle Organe und Systeme wurden positiv beeinflusst
- Die Lunge, die Galle, das Lymphsystem, der Duenndarm, die Arterien, die Venen und die Lymphen sind am staerksten beeinflusst. Die Aenderungen der Lebenskraefte sind zuverlaessig. (R> 95 %).
- Bei dem Endokrynsystem, Nervensystem , dem Magen und den Nieren existiert ein Trend zur Verbesserung und Naeherund zu der Idealnorm des Energiepotentials (R>90%).
- Die Lebenskraefte erhoehen sich, da sie sich mit den Lebensenergien harmonieren, und ihre Werte naehern sich zu der Idealnorm.
- Die psychische Kraefte erhoehen sich, als Ergebnis der formierten positiven Erlebnisse.
- Die psychische Struktur des Handelns verbessert sich, und beeinflusst positiv die physischen Aktivitaeten.
- Die Gesundheit wird verbessert
- Die Korelationanalyse zeigt eine Erhoehung der Quantitativitaet und der Zuverlaessigkeit der Korelationen zwischen den einzelnen Systemen des Organismus. Es wurde Vervollkommnung der Struktur und Harmonierung der Lebenskraefte

festgestellt.

Fazit. Die Messung der Lebensenergien mit Biotest MK- 02, bietet viele Moeglichkeiten fuer Diagnostik der Lebenskraefte an- quntitativ und qvalitativ. Auf der Basis der erfassten Information wurde die Effektivitaet des Einflusses der Panerhytmiaausfuehrung auf den Lebenskraeften gezeigt. Es wurde bewiesen, dass die Paneurhytmia ein System fuer die harmonische Entwicklung des Menschen und der Gesellschaft ist.

4. DIE PANEURHYTMIA ALS EIN HOFFNUNGSVOLLES SYSTEM ZUM HARMONIREN DER LEBENSKRAEFTE

Professor D. Kaikov- Doktor der Wissenschaften, Nationalsportakademie "V. Levski",
Dozent V. Margaritov- "P. Hilendarski"- Universitaet,
V. Iazevich- Paneurhytmialehrer, Vereinigung "Paneurhytmia"

Der heutigen Mensch lebt in einer Extremsituation, die eine groesse Mobilisation der Lebenskraefte verlangt. Es werden grosse Mengen Lebensenergie verbraucht, infolgedessen man Muedigkeit, Uebermuedung und Erschopfung sammelt. Die Widerstanskraefte verringern sich und erscheinen psychische und somatische Krankheiten.

Die Psychologischen und Physischen Lebenskraefte sind die beiden entgegengesetzten und sich gegenseitigergaenzenden Seiten des Existierens. Sie sind in Einigung. Die Lebenskraefte zeigen sich am haeufigsten in der Aktivitaet, die aus gegenseitigverbundenen psychischen (inneren) und physischen (aeusseren) Aktivitaeten besteht.

Die Effizienz der Aktivitaet haengt von den Lebenskraeften ab. Also , damit man ihre Effizienz und die Gesundheit verbessert, muss man die Lebenskraefte harmonieren, indem man ihre Menge erhoeht und sie staendig ins Gleichgewicht bringt.

Zweck der Untersuchung ist zu beweisen, dass bei einer systematischen Ausfuehrung der Paneurhytmia sich die Lebenskraefte harmonieren.

Aufgaben

1. Das Wesen der Lebenskraefte und ihr Harmonieren zu zeigen.
2. Experimentale Untersuchungen zu dem Einfluss der Paneurhytmia auf dem Harmonieren der Lebenskraefte durchzufuehren und bestimmte Ableitungen und Empfehlungen zu untersuchen. Objekte der Untersuchung sind 13 Kinder, im Alter

9- 10 Jahre und 14 Erwachsene (5 Frauen und 9 Maenner). Die untersuchten Kinder tanzten nicht regelmaessig, waehrend die Erwachsene systematisch Paneurhytmia tanzten. Die Untersuchungen wurden von 05.07.2002 bis 12.07.2002 waehrend des Kinderlagers in der Balkangebirge durchgefuehrt, wo die Teilnehmer jeden Morgen die Paneurhytmiauebungen tanzten.

Methodik und Organisation der Untersuchung :

Die Effektivitaet der Paneurhytmiawirkung auf den Lebenskraefte wurde mit der Anwendung von BIO TEST MK- 02 ,Experimentalbewertungen von Spezialisten, Videoanalysen und Diskussionen mit den untersuchten Kindern, Erwchsenen und Spezialisten festgestellt.

Ergebnisse und Analyse

Kinder

Vor der Ausfuehrung der Paneurhytmiauebungen ist der Zustand der Lebenskraefte gut. Die gemessene Parameter , die das Niveau der Lebenskraefte zeigen, entsprechen den unteren und den oberen Grenzwerte der Norm, was ein Trend zur Senkung der Kraftmoeglichkeiten bedeutet. Nach der Ausfuehrung der ersten 10 Uebungen wurden die Lebenskraefte erhoeht.

1. Die Paneurhytmia hat am staerksten die Lunge beeinflusst. Es gibt positive Aenderungen der Galle, des Herzes, der Duenndaerme. Die Aktivitaet des Endokryn- und Lymphsystems wurde verbessert.

2. Die Laune ist verbessert, die Freude dominiert. Diese Emotionen bewirken positiv die Gesundheit und die Aktivitaet. Sie sind Zeiger, fuer die Adaption gegenueber den verschiedenen Situationen. Der Zorn ist spuersam erniedrigt. Dominiert die Ruhe.

3. Interesse fuer das Ptaktikum ist die entdeckte Gesetzmaessigkeit des Sammelns der positiven Wirkung der Paneurhytmia und die Energiebalance.

Erwachsene

1. Als Ergebnis der Paneurhytmia-Trainings wurden die Energien der Magen, der Gallenblase, der Galle und der Lunge vrstaerkt. Verbessert wurde die Aktivitaet des Endokrynsystems., des Lymphsystems , des Bindegewebes. Die Glenkfunktion wurde verbessert.

2. Spuersam wurde die Unruhe erniedriegt und die Festigkeit und die Sicherheit erhoeht. Teilweise wurden der Zorn und der Hass blockiert. Es wurde Ruhe formiert und die Emotionen werden ins Gleichgewict gebracht. Dominieren die positiven Freudeerlebnisse. Die Liebe wurde erhoeht.

3. Die Intelektuellstruktur der Psyche entwickelt sich, besonders in ihren hoeheren Stufen. Stark entwicklt sich die Kreativitaet. Die Wille verbessert sich. Die psychologische Widerstandskraft, die Hartnaeckigkeit steigen. Die Moral- , Wille- und Sozial-Psychologischen Eigenschaften entwickeln sich. Eine grosse Wirkung hat die Paneurhytmia auf der Beherrschung des Angsts und der Agression.

Am staerksten beeinflusst wurde die Erweiterung der Liebe.Es wurde festgestellt, das bei den Kindern und den Erwachsenen, als Ergebnis der Ausfuehrung der Paneurhytmia, Prozesse der Vevollkommnung der Energiestrukteren von den Meridianen aufgetreten wurden. Als Ergebnis der Paneurhytmia- Trainings steigt nicht nur die Anzahl der gegenseitigen Verbindungen, sondern auch ihre Kraft.

Auf der Basis der gefertigten Analyse kann man die folgenden Grundfolgerungen ableiten:

1. Bei der Ausfuehrung von Paneurhytmiauebungen, treten im Organismus positive Prozesse auf, als Ergebnis der Verstarkung und der Normalisierung der Lebensenergien.

2. Mit der Verstaerkung und der Normalisierung der Lebensenergien steigen auch die Lebenskraefte, die Wirkung der negativen Emotionen wird beschraenkt- Angst, Unruhe, Zorn, Hass-und der positiven erhoeht- Mut, Liebe. Die psychologische Belastung sinkt.

3. Die Paneurhytmia ist ein sehr hoffnungsvolles System zum Harmonieren der Lebenskraefte.

5. SYNCHRONISCHE ELEKTROSTIMULATION DURCH DIE IMPULSEN DER PANEURHYTMIABEWEGUNGEN

Ingenieur Tilio Tilev- Physik- Paneurhytmialehrer
Ingenieur Iwan Iwanov- Medizinelektronik
Dobrinka Iwanowa- Kinesetherapeut

Die Autoren stellen ihre Erfindung vor – ein Geraet fuer synchronische Elektrostimulation – „Sonnenrhytmus". Es wird effektiv zum Wiederherstellen der Bewegungskoordination verwendet, sowie bei behinderten Kindern , als auch bei Erwachsenen mit Gehirninsult. Es wurden die Moeglichkeiten der Paneurhytmia genutzt, fuer Ohr-, Visuell- und Rhytmuswirkung. Die Funktionen der beschaedigten Zellen werden von gesunden Zellen uebernommen, was dank der rhytmischen Organisation und der erreichten gesamten Einwirkung auf der Persoenlichkeit moeglich ist.

Es existiert ein kompensatorisches Mechanismus. Nach dem holographischen Modell , kann die Information einer geschaedigten Zelle, von einer anderen ueberschrieben werden, mit Hilfe eines periodischen Prozesses. Aus diesem Grund koennen die Autoren behaupten , dass die Wiederherstellung der Bewegungsfunktionen und –programmen moeglich ist, indem die kompensatorischen

Mechanismen bei einer rhytmischen Organisation in den Gehirnfeldern genutzt werden, ohne dass es Nebenwirkungen gibt.

Es wird nach einer gesamten Einwirkung auf der Persoenlichkeit gesucht. Den patologischen Trend in dem menschlichen Koerper-Bewusstsein kann effektiv vermeidet werden, nur mit einer gleichzeitigen und synchronischen Einwirkung auf den Koerper-, Energie- und Geistparameter des Menschen. Es handelt von der effektiven Umstrukturieren der Persoenlichkeit, durch Korrekturen in der Gedankenbildung und in den physiologischen Moeglichkeiten ,sowie der Beziehungen mit der Umgebung.

Es wurde eine rhytmische Organisation verwendet. Das Rhytmuseinbeziehen ist die wirksamste Form, die zu einer Uebereinstimmung und Resonanzverstaerkung der stabylisierenden Faktoren fuehrt.

*Die Paneurhytmia gibt die Moeglichkeiten.*Der Tanz ist ein Modell fuer Vevollkommnung und Stabylisierung des notwendigen Feingefuehls fuer Rhytmik und Uebereinstimmung. Um dieses Thema zu entwickeln haben die Autoren diese schoene Eigenschaft der Paneurhytmia genutzt.

Die Erfindung. Die Autoren haben die Paneurhytmia-Bewegungen in einer Reihe von elektrostimulierenden Impulsen mit Musik- und Videobegleitung modelliert. Der Aufbau einer Einstellung , als Ergebnis von der Selbsteinstellung mit dem Rhythmus, hilft bei der Bildung einer Bewegungsgewohnheit, erleichtert und befestigt die Bildung der Notwendigkeit und des Wunsches zum aktiven Handeln. Die hervorgerufene Ambition stimuliert die Herausforderung und schafft eine gesamte Dominante, die die Dominante der Misserfolge, Krankheiten und Hindernisse eliminiert. Die Gedankentransformation beeinflusst die Heilkraefte des Organismus.

Die Klinikteste des Geraets haben eine Heilauswirkung in den folgenden Richtungen bewiesen:

- Die wiederherstellenden Prozessen verbessern sich
- Der Blutkreislauf und der Muskeltonus verbessern sich
- Die Kraft und die masse der Muskeln nehmen schnell zu
- Der Umfang und die Koordination der Bewegungsfunktionen erhoehen sich

Mit dieser Erfindung hoffen sich die Autoren die Grundlagen der Tanzelektrotherapie und der Verwendung des Heilpotenzials der Paneurhytmia und des Reichtums von bulgarischen Volkstanze festzulegen.

6. DIE PANEURHYTMIA ALS MUSIKTHERAPIE

Daniela Naidenova- Paneurhytmialehrer

Die Musiktherapie ist ein Teilgebiet der Psychotherapie.Ihre Aufgabe ist, das Asdruecken von Ideen und Emotionen des Menschen zu provozieren. Ebenso soll eine Freiheit im Bereich des Definierens, Mitteilens und Bewusstseins der presoenlichen Gefuelen erreict werden, und darueber hinaus das Empfangen und Verstehen der Emotionalzustaenden der anderen Menschen. In der Paneurhytmia finden wir gleichzeitig Musik, Kunst, Tanz und Drama, die sie in eine synthetische und einzigartige musiktherapeutische Methode umwandeln.

Therapeut in Schatten.Die Paneurhytmia erzeugt eine Visuell-, Hoer- und Verballstimuli, oder anders ausgedrueckt "Therapeut in Schatten". Das einzigartige ist , dass es kein Therapeuter gibt, sondern viele Themen und Freiheit zum Interpretieren.

Spontannaeussern.Individuell verwirklicht sich die Spontannexpression als eine persoenliche Interpretation des fertigen Musik-

und Horeographiemodells und die vorgegebenen Themen der Uebungen. Die Heilwirkung wird im ganzen Verhalten des tanzenden Menschen - seinem Gesichtsasdruck, seiner Stellung, Bewegung, physiologischem Zustand und Aktivitaet beobachtet.

Umgang mit den Menschen. Die Paneurhytmia als Therapie erreicht auch Sozialzwecke, weil das Realisieren des ganzen Tanzes dank des Partners und der Gruppe, die den Kreis formt, moeglich ist.Manche von den Themen koennen nur zusammen mit dem Partner getanzt werden oder sogar nur mit anderen Paaren.

Musikhoeren.Der Tanzende kann passiv den Tonstrom hoeren- Spielen von Instrumentalmusik und Singen von Liedern- und seine innere Projektionen und Bilder schaffen , wobei er eine spontanne und freie Aeusserung von Gefuhllen, Emotionen, Ideen, Bilder, Assoziationen usw erreichen kann.Das ist eine Art von Musik, deren Wohlbewirkung von Massaru Emoto bewiesen wurde.

Singen. Man kan die Paneurhytmia singen.Das Singen besitzt eine tiefe heilende Auswirkung. Die vollstaendige Aeusserung der Stimme, ihre Kontrolle, dynamische Nuancen, Deutlichkeit, Diktion und Tempo des Aussagens, zeigen viele von unseren Charakterzьgen, unseren Ideen-, Bilder-, Sinnlichemotionellelebenserfahrungen, sowie unsere Faehigkeit sich selbst im sozialen Leben zu aeussern.

Sujets.Das Schreiben von Liedern ist eine Methode der Musiktherapie. In der Panerhytmia finden wir eine reiche Auswahl von positiven "Szenarien".Es wurden Modelle der Synchronbeziehungen mit der Natur und dem Weltraum gezeigt, die man erfolgreich auch im Lebensplan projektieren kann.

Vorstellung. Die Ausfuehrung der Paneurhytmia ist eine Teilnahme in einer riesigen Musikauffuehrung.Der Schauspieler erwacht in der ersten Uebung, sammelt

danach verschiedene Lebenserfahrungen, und am Ende verwandelt er sich in einen Sonnenstrahl, der den anderen Licht und Freude schenkt.

Tanz. Die Psychotherapie mit Tanz und Bewegung basiert auf der Iteration zwischen Koerper, Gehirn und Emotionen, geaeussert in unserem physischen Verhalten. Mit der Paneurhytmia verschwinden die Schuechternheit, die parasitaeren redundanten Bewegungen, die Emotionalausbrueche regulieren sich und es wird eine Balance zwischen Ausdruecken und Unterdruecken geschafft.

Als Fazit kann man sagen, dass indem man Paneurhytmia tanzt, vertraut man sich an einem einzigartigen, unsichtbaren, perfekten und feinen Psychotherapeut, der uns den Weg zu sich selbst zeigt.

7. QUANTITATIVE ANALYSE DES PANERHYTMIATEXTES NACH DER METHODE KONTENTANALYSE

Daniela Anchewa- Paneurhytmialehrer

Die Untersuchung bestimmt quantitativ die Themen des Panerhytmiatextes. Es wurde die Methode der quantitaven Kontentanalyse verwendet. Ter Text wurde am Niveau Wort analysiert.Es wurde ein Woertebuch des Textes gemacht, und es wurde gezaehlt wie oft sich jedes Wort wiederholte(seine Haeufigkeit). Die Woerter sind nach Kategorien gruppiert , auf dem Basis eines gemeinsamen Elementen ihres Sinnes. Die Ergebnisse wurden in fuenf Tabellen dargestellt: “Das Leben:Erscheinung und Bedingungen dafuer”, “Der Mensch: ich und die Gruppe”, “Psyhologische und emotionale Zustaende und Aktivitaeten”, “Die Umgebung : die Natur und die Welt” und “Die Zeit im Text”. Jedes Teilgebiet schliesst eine bestimmte Anzahl von Haupt- und Unterthemen(Kategorien). Die Unterthemen sind nach der Haeufigkeit ihrer Verwendung geordnet:

1.Hauefigkeit ueber 200 Woerter oder insgesamt 21, 4 % des Textes: “Licht” und “Positive Gefuehle und Emotionen”

2.Hauefigkeit von 100 bis 200 Woertern oder insgesamt 21,4 % des Textes: “Die Sonne und ihre Erscheinungen”, “Wir zusammen”,” Leben”, “Bewegungen, Vorwaertsbringen auf dem Weg”, “.Rede und Musik”.

3.Hauefigkeit von 50 bis 100 Woertern oder insgesamt 27,4 %: “Das Wasser im Natur”, “Pflanzen und Wachstumsprozessen”, “Die Welt als ein Ganzes”, “Austausch: Geben”, “Schoenheit”, “Der Mensch: Koerper”, “Erneuerung”, “Ich besiege, ich ueberwidme”, “Ich habe Kraft”, “Morgen”, “Ich denke und lerne”.

4.Hauefigkeit von 10 bis 50 Woertern oder insgesamt 25,7 % des Textes:

"Zeit", "Mathematische Massen", "Tag", "Fuelle und Reichtum", "Gott", "Tiere und ihre Bewegungen", "In der Gegenwart", "Ich", "Raumrichtungen", "Staendige Prozessen", "Waerme", "Die Erde", "Der Mensch: Eigenschaften", "Sauberkeit", "Spiel", "Freiheit", "Der Weg", "Luft", "Muehe", "Farben", "Wahl: positiv", "Austausch: Empfangen","Heilige Sachen", "Der Himmel", "Die Familiengruppe", "Rhytmische Prozessen".

5.Hauefigkeit unter 10 Woerter oder insgesamt 2, 7 % des Textes: „In der Zukunft", „Begrenzungen", Der Mensch: Alter", „ Negative Gefuehle und Emotionen", „ Die anderen Gestirne", „Aufhoeren der Bewegungen" , „ Dunkelheit", " Wahl: negativ", „Abend", „Nacht", „Trockenheit**", „**Tod" .

Manche Woerter sind in mehreren Themen enthalten, weil sie zwei oder mehreren Aspekten ihres Sinnes bedecken.

Auf dem Basis der gemachten Analyse koennen wir zusammenfassen:

Das ist ein Text, in dem jedes fuenfte Wort fuer Licht oder positives Gefuehl spricht. In seinem Zentrum steht der Mensch mit seinem individuellen „Ich", das aber vier mal kleiner als sein soziales „Ich" ist; die Botschaft lautet: „Wir sind zusammen". Ein Hauptthema ist das Leben. Nur das Wort „Leben" ist mit Hauefigkeit 72, d.h. durchschnittlich einmal pro Minute. Ein anderes Hauptthema ist die Natur (die Erde und der Himmel): Sonne, Pflanzen, Wasser usw. In diesem Text ist der Mensch von Rede, Musik, Schoenheit und Erneuerung umgerungen . Er spielt, arbeitet, denkt und ist Teilnehmer in einem Umgebungaustausch. Die Bewegungen ueberfliessen. Die negativen Zustaende existieren, aber fuer kurze Zeit , damit man kaempfen und besiegen kann- weil man stark ist.

8. FORSCHUNG DER ERGEBNISSE DER PANEURHYTMIAUNTERRICHTE AUF DER VERBESSERUNG DER SELBSTBEWERTUNG

Ognian Anchev- Paneurhytmialehrer

Die Selbstbewertung ist eine grundlegende psyhologische Quelle der Selbsterziehung. Sie fuehrt zu dem Kern der Psyhologie und der Persoenlichkeit zurueck und ist ein wichtiger Regler ihres Verhaltens. Von ihrer Entwicklung haengen sehr stark die Beziehungen des Individuums mit den anderen ab .Die Selbstbewertung kann real und unreal sein. Die unreale verhindert die Entwicklung der persoenlichen Kraefte. Die reale wird erhoeht oder erniedrigt und erlaubt dem Individuum sich selbst kritisch zu sehen. Sie ist eine notwendige Bedingung fuer die Bildung der

Persoenlichkeit.

Ziel der Untersuchung ist, dass man den Kern des Prozesses Verbesserung der Selbstbewertung bei Paneurhytmiaunterrichtsstunden zeigt.

Aufgaben. Die theoretischen Grundlagen der Selbstbewertung zu finden und ihre Entwicklung im Ablauf der Panerhytmiaunterrichte.

Objekt der Untersuchung ist eine Gruppe von 12 Maennern und Frauen, im Alter zwischen 20 und 65 Jahren. Die Untersuchung wurde in der Stadt Pleven durchgefuehrt.

Methodik und Organisation der Untersuchung

1. Diagnostikmethoden:Test von Iakov Kolominski fuer Feststellung des Niveaus der Selbsbewrtung;Test fuer Feststellung der Entwicklung der Eigenschaften vom Ideal und vom Antiideal, sowie von neuen Eigenschaften.
2. Methoden zum Beeinflussen: Panerhytmiaunterrichtsstunden
3. Statistikmethoden- Variation- und Korelationanalyse
4. Expertenbewertung

Die Teste wurden am Anfang und am Ende des Unterrichtszeitraums durchgefuehrt- vom September 2002 und bis zum Maerz 2003. Die Kursteilnehmer haben die Uebungen von Nummer eins bis fuenfundzwanzig gelernt.

Ergebnisse und Analyse

1. Die Selbstbewertung entwickelt sich auf einer qualitativen statischen Ebene. Die untersuchten Personen stellen die Entwicklung von bereits erworbenen Eigenschaften fest. Es werden nur die Eigenschaften vom Ideal (die beliebten Eigenschaften, nach denen wir streben) entwickelt und keine vom Antiideal.

2. Die Selbstbewertung entwickelt sich auf einer dynamischen perspektivischen Ebene. Die Teilnehmer haben Entwicklung der folgenden neuen Eigenschaften :

-*geistiger Aufschwung* haben in sich selbst 100 % der Teilnehmer gezeigt

-*Freiheits- und Ungebundenheitsgefuehl, Entwicklung von erhabenen Gedanken und Gefuehlen- 75%*

-Gesundheit und Kraefte in den Koerperorgane, Lust sich selbst zu entwickeln und Streben nach Einheit von Gedanken, Gefuehlen und Koerper – 67%

-Wachsamkeit des Bewusstseins bei Bewegung und innere Konzentration- 58%

-Kreativitaet,Demut und Bereitung zur Befreiung vom Unnoetigen- 50%

-Einigkeit, Grosszuegigkeit, Freude, Harmonie mit sich selbst , Edelmut

3.Quelle der Entwicklung der Selbstbewertung sind am Anfang der Unterrichtsstunden die Freunde und die Familie und am Ende ein weiterer Kreis von Menschen

Fazit. Die Panerhytmia ist eine erfolgreiche Methode zur Entwicklung der Selbstbewertung, indem sie Eigenschaften befestigt, nach denen man strebt und Wunsch zur Entwicklung in Perspektive erweckt. Die Beschaeftigungen erweitern den Umgangskreis, was Bedingungen fuer Entwicklung und Festigung der

Selbstbewertung schafft. Es gibt die Moeglichkeit fuer Entwicklung des menschlichen Potenzials.

9. DIE PANEURHYTMIAAUSBILDUNG - EINEN STRAHL DER HUMANISTISCHEN ERZIEHUNG IN DER KRISE DER FAMILIE UND DES BILDUNGSSYSTEMS.

Galina Kubratova- Medizinpsyholog- Stiftung „Psyhologische Unterstuetzung“

Die Wirkung des globalen Wechsels der Lebensweise hat eine starke Destabylisierung im sozialen, finanziellen und emotionalen Familienleben verursacht. Die kleinen Kinder werden stressbelastet, da ihre Eltern nicht die Moeglichkeit haben, ihre Nutzen vom „emotionalen Essen“ zu befriedigen. Dazu zaehlt auch die Krise in den bulgarischen Schulen. In dieser Situation sind die Ergebnisse von der Experimentaluntersuchung der Kinder, Teilnehmer in der Paneurhytmiaausbildung , sehr hoffnungsvoll.

An der Untersuchung haben 82 Kinder teilgenommen - aus den Staedten Dimitrovgrad, Varna, Stara Sagora und Dobritsch, im Alter von 9 bis 11 Jahre. Die Dauer der Beschaeftigung mit den Kindern betrug von 1 bis 3 Jahre. Es wurden 328 thematische Bilder zu den Themen „Unsere Stelle in der Natur“, „Ist der Frieden fuer uns wichtig?“ „Koennen wir uns zu Hause und in der Schule gernhaben“ analysiert .57 von den Kindern wurden auch mit zwei Arten von projektieven Teste untersucht: malerischer und Methode der nichtbeendeten Saetze - „Der Baum von Uilson“.

Der erste Eindruck von dem Experimentalstoff ist, dass es hier von einem gesamten Umgang mit den Kindern handelt, in Richtung Erzeugen von Einstellungen zu einer gesunden Lebensweise- verbunden mit der physischen Aktivitaet, Kontakte mit der Natur, Unterrichtsstunden und frische Luft, unagressives Verhalten in der Gruppe, Achtung und Liebe zu den Erwachsenen und den Verwandten.

In den Staedten, wo die Paneurhytmiaausbildung durchgefuehrt wurde, sind die Kinder von der Persoenlichket der Lehrer, die mit ihnen gearbeitet haben, beeinflusst, und das erkennt man dadurch, dass nach dem Ausbildungsende die Kinder ihre Lehrer und die Uebungen vermissen.

Die Entwicklung der persoenlichen Dispositionen kann auf dem Grund der thematischen Bildern und der projektiven Tests, so vorgestellt werden :

1. Die Gruppeneinigkeit und das Zugehoerigkeitsgefuehl zur Schule und zum Schulleben

Diese wichtige persoenliche Disposition zeigt sich bei der 2- und 3-jaehrigen Ausbildung. Sie hat sich langsam und allmaehnlich waehrend der Paneurhrytmiaausbildung erzeugt, und ist am klarsten in den Bildern der Kinder geschildert. Das Gleiche wird auch vom projektiven Test „Der Baum von Uilson" berichtet - hier identifizieren sich die meisten Kinder mit den Figuren, die der Gruppe entsprechen (das Paar und die Dreiergruppe). Es entsteht Liebe zur Schule.

Die Kinder, die Paneurhythmia nur ein Jahr gelernt haben, akzentieren die Liebe in der Familie und ihre Bilder zeigen eigentlich, wie sehr sie diese Liebe brauchen und diese Liebe vermissen. Die Paneurhythmiaunterrichtsstunden stimulieren sie, ihr Beduerfnis von Liebe und Verstaendnis zu Hause zu erkennen, sowie diese Sachen zu verbalisieren. Dise Kinder bevorzugen im Test mit dem Baum, sich mit dem erfolgreichsten Menschen zu identifizieren, den Menschen an der Spitze.

Das Verstehen zwischen den Menschen und die Harmonie in den menschlichen Beziehungen sind ein Thema, das in allen Bildern stark betont wird. In den Paneurhythmiaunterrichtsstundenn entwickeln die Kinder dieses Gefuehl von Gruppenidentititaet und beginnen zu verstehen, dass die Harmonie in der Schule wichtig ist.

2. Entstehen vom ekologischen Bewusstsein

Das ist eine andere grosse Disposition. Den projektiven Experimentstoff erhebt Daten fuer die Bildung einer Werteinstellung zur Natur und zum naturentsprechenden Leben in allen Altersgruppen, unabhaengig von der Dauer der Ausbildung. Der Bedarf von frischen Luft, saubere Umwelt, Bewegungen, Tanzen und Spielen im Freien - alle Kinder zeigen diese Notwendigkeit in Bildern und Texte.

Es muss betont werden, dass diese Erzihungswirkung sozusagen nicht von dem Gedichtstext und den Liedern der Paneurhytmia aufgedraengt wurde. Der lebendige Umgang mit dem Lehrer, die Moeglichkeit fuer Spaziergaenge und Wanderungen durch die Natur im Rahmen einer 3-jaehrigen Ausbildung, formieren die Einstellung zum naturentsprechendem Leben.

3. Selbsterzihung- Entstehung von Selbstkontrolle und Selbstdisziplin

Das ist die dritte, sehr interessante und wichtige Disposition, die zur bulgarischen Schule gerichtet ist. Es ist wichtig zu betonen, dass die Panerhytmiaunterrichtsstunden den Kindern die Moeglichkeit geben, Reflektoritaet (Selbstbewusstsein) zu zeigen, und auf diese wichtige Eigenschaften im Ablauf der Panerhytmiaunterrichtsstunden Bewusstsein zu schaffen.

Die Methodik der unbeendeten Saetzen stellt diese Einstellung in den Kindern zum Bewusstsein der Wichtigkeit der Selbstkontrolle und Disziplin beim Lernen gut vor.

Als Fazit kann man folgendes sagen:

Bei Kindern, die eine 3-jaehrige Ausbildung gemacht haben, existiert ein klarer

Trend zur Bildung von Einstellungen, die mit Toleranz, Mitleid und Altruismus in dem Umgang mit den anderen verbunden sind, sowie Enstehung vom ekologischen Bewusstsein im frueheren Alter. Es wird eine Aenderung in den Weltorientierungen bemerkt und es gibt eine Wahrscheinlichkeit, dass sich dieser Trend befestigt und persoenliche Dispositionen bildet, die sich im Pubertaetsalter stabylisieren . In diesem Sinn ist die Paneurhytmiaausbildung eine wertvolle Erzihungsmethode, die ihre wichtige Stelle in der bulgarischen Schule hat, im Hinblick auf die Krise dort.

Das humanistische Herangehen an die Ausbildung, ein Begriff, der als affektive Ausbildung bekannt ist, betont nicht den nicht-intellektuellen Aspekt der Ausbildung - derjenige, der mit den Emotionen, Gefuehlen, Interessen, Werten und dem Charakter verbunden ist. Die Untersuchung zeigt, dass die Kinder einen grossen Bedarf von solchen Unterrichtsstunden haben, die das humanistische Herangehen zur Ausbildung besitzen und die Beduerfnisse zu einer positiven und erholenden Umgebung in der Schule befriedigen.

10. EINSCHAETZUNG DER EFFEKTIVITAET DER PANEURHYTMIAUNTERRICHTSSTUNDEN ZU DEM INTELLEKTUALEN FUNKTIONIEREN BEI SCHULERN VON 3.KLASSE IN EINER NORMALEN UND IN EINER HILFSSCHULE.

Dozent Doktor Vania Mantanova-"Heiliger Kliment Ohridski" Universitaet , Sofia
Diliana Dimitrova- Lehrer von Vereinigung „Paneurhytmia"

In der heutigen Epoche von globalen Veraenderungen verliert die Motivation zur Ausbildung ihre klare Linien. Deshalb ist es nuetzlich, neue alternative Methoden in der Schule anzuwenden, die den Beduerfnissen des neuen modernen Menschen entsprechen. Eine solche alternative Moeglichkeit ist die Paneurhytmia.

Ziel der Forschung ist es, den Einfluss der Paneurhytmiaunterrichtsstunden auf dem intellektualen Funtionieren der Schuler von 3. Klasse der normalen und der Hilfsschulen zu untersuchen.

Die theoretischen Grundlagen der Frage nach dem intellektuellen Funktionieren bei normalen Kindern und Kindern mit Gehirnverletzungen sind schoen untersucht..

Empirisch hat man die Wirkung der Paneurhytmia auf der Erfahrensstruktur der Psyche untersucht. Die Untersuchung wurde parallel in einer normalen und in einer Hilfsschule durchgefuert. In der normalen Schule wurden Vorstellungskraft, Widerstandskraft und Wechsel der Aufmerksamkeit, sowie (Test Warteg) Bildgedaechtnis untersucht In der Hilfsschule wurden Widerstandskraft und Wechsel

der Aufmerksamkeit und intellektuelles Niveau unterucht (Test Reiwen).

Objekte der Untersuchungen sind die Schueler von 3.Klasse einer Schule in Stadt Iambol und die Schueler von 3.Klasse der Hilfsschule in Stadt Elhovo, die Paneurhytmia bzw. drittes und zweites Jahr tanzen. Die Schueler sind in zwei Gruppen geteilt. Untersuchungsgruppe - tanzende und Kontrollgruppe - nicht tanzende Paneurhytmia. Es wurden am Anfang und am Ende der Ausbildung psychologische Untersuchungen durchgefuehrt. Es wurde der Test von Reiwen genutzt. Die Ergebnisse sind mit einer Variationmethode behandelt und sind tabellarisch und graphisch dargestellt.

Die Analyse der Ergebnisse, zeigt dass:

1. Bei den Schuelern von den normalen Schulen wurden dank der systematischen Paneurhytmiaunterrichtsstunden die Merkmalswerte fuer Widerstandskraft der Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft stark und zuverlaessig beeinflusst. Der Trend weist Verbesserung bei dem Merkmalswerten fuer Bildgedaechtnis und Wechsel der Aufmerksamkeit auf.

2. Bei den Schuelern von den Hilfsschulen bewirken die Paneurhytmiauebungen stark und zuverlaessig die Widerstandskraft der Aufmerksamkeit und den Wechsel der Aufmerksamkeit, sowie die intellektuelle Entwicklung. Man kann ernst behaupten, dass die Paneurhytmia eine erfolgreiche Korrektur- und Kompensationsmethde ist.

3. Wie empfehlen, dass man die Paneurhytmia in der Ausserklassenformen der Ausbildung einfuehrt, bei den normalen Schulen und im Hauptprogramm der Hilfsschulen.

11. DIE WIRKUNG DER PANERHYTMIAUEBUNGEN AUF DER KONDITION

V.Miletiewa- Paneurhytmialehrer,
Dozent-Doktor K.Kostov- Suedwestuniversitaet "Neofit Rilski"- Blagoevgrad,
Dozent- Doktor Io. Ionov- Nationalsportakademie „Vasil Levski"

In der heutigen Epoche wachsen immer mehr unsere Beduerfnisse nach neuen Denkweisen, neuen Moralen in allen Lebensbereichen. Die Dynamik der Weltprozessen verlangt widerstandsfaehige Persoenlichkeiten, die passend auf allen entstehenden Situationen reagieren koennen.

Die physische Kondition ist eine Charakteristik und Faehigkeit des Menschen seine physische Leistungsfaehigkeit, die Bewegungsfaehigkeiten und -gewohnheiten,sowie die Funktionsmoeglichkeiten des Organismus in einer Situation,

maximal zu realisieren.

Physische Kondition- das ist die physische Arbetsfaehigkeit, fuer schnelle und genaue Ausfuehrungen von psychologischen Handeln, in Situationen, die konkretes Handeln verlangen. Die beiden determinieren sich gegenseitig und sind ein Grund fuer gute Gesundheit und gute Gasamtkondition.

Ziel: die gegenwaertige Untersuchung will die positive Wirkung der Panerhytmia beweisen.

Aufgaben

1**.** Die Moeglichkeiten der Panerhytmia fuer zweckorientierte Wirkung auf der Kondition aufzuzeigen.

2. Eine Untersuchung fuer die Wirkung der Panerhytmia auf der Kondition durchzufьhren.

Methodik

Untersuchungsmethoden sind Beobachtungen, Diskussionen, Umfragen, prsoenliche empirische Erfahrungen und Literaturquellen.

Es wurde nach physischen nerven-psychologischen Merkmalen getestet: Zeit, SAN-Test(Selbstgefuehl, Aktivitaet, Laune)und Puls.

Es wurde nach physischen Leistungsfaehigkeit getestet: Gleichgewichtsresistenz, Bauchuebungen, Weitspruenge.

Die Daten werden mathematisch-statistisch erfasst und tabellarisch dargestellt

Organisation der Untersuchung

Das wissenschaftliche Experiment wurde in Blagoevgrad, bei natuerlichen Bedingungen , durchgefuehrt, in einem Zeitraum von 18 Monaten, waehrend der Paneurhytmiaausbildung von 22 Personen mit verschiedenem Alter und Geschlecht. Die Messungen wurden am Anfang und am Ende gemacht, wobei es Aerzten, Psychologen und Paedagogen gab. Die Umfragen wurden periodisch durchgefuehrt.

Ergebnisse und Analyse

Das durchgefuehrte Experiment hat zu spuerbare Verbesserungen des gesamten psycho-physischen Zustands der untersuchten Personen gefuehrt. Wir behaupten, dass diese Ergebnisse auf die Panerhytmiaunterrichtsstunden zurueckzufuehren sind, da diese in dem genanten Zeitraum, die einzige Bewegungsaktivitaet der Teilnehmer ausserhalb ihres Alltags gewesen war.

·Bei der Ausfuehrung von Paneurhytmiauebungen, wirken Musik und Text als bedingte Reizungen und halten die Aufmerksamkeit der Teilnehmer von den Alltagsproblemen und Sresssituationen ab.

- Die Musik ist ein effektives Mittel, das die physiologischen und psychologischen Prozessen beeinflusst, was zu vorlaeufigen und dauerhaften Aenderungen fuehrt.
- Die vorlaeufigen positiven Aenderungen erscheinen unmittelbar nach der

Ausfuehrung der Paneurhytmia , beeinflusst von der Musik, dem Text, den Bewegungsaktivitaeten, dem Koerperkontroll, dem Gefuehl fuer Synchron mit den anderen Teilnehmern.

• Gesetzmaessig und dialektisch begruendet ist es, dass diese vorlaeufigen positiven Aenderungen, die dauerhaft und systematisch gesammelt wurden, im Organismus spuerbare, dauerhafte Aenderungen auftraten lassen.

·Bei Paneurhytmiaausfьhrung ist das Traumarisiko minimal.

· Die Paneurhytmia ist wirtschaftlich erzwinglicht(man braucht keine spezielle Ausruestung, nur bequeme Schuhe und Kleider, die die Bewegungen nicht stoeren).

·Die dauerhaften Aenderungen im psychologischen Aspekt, die die psychologische Kondition erhoehen, sind auf die positiven Aenderungen von den Ergebnissen der Merkmale fuer physische Leistungsfaehigkeit zurueckzufuehren.

Die Prozentwerte der Verbesserung und Zuverlaessigkeit von den psychologischen Tests, zeigen eine spuerbare positive Aenderung auf den psychologischen Zustand.

Folgerungen: In der heutigen Zeit einer totalen Hypodynamie, niedrigem Einkommen und alltaeglichem Distress, kann die Paneurhytmia mehrer menschen die Chance geben, eine Bewegungsaktivitaet zu erlangen, im Namen der Gesundheit, Lebendigkeit, Schoenheit und Erhoehung des geistigen Potentials. Sie ist ein schoenes Mittel fuer dynamische, kollektive Relaksation, das zur Pflege einer guten Gesamtkondition fuehrt. Wir empfehlen die Paneurhytmia fuer Schueler, Erwachsenen und schwangeren Frauen.

12. WIRKUNG DER PANEURHYTMIA AUF DIE WIRBELSAEULEVERBIEGUNGEN

Dozent Malcho Malchev- "K. Preslvski"-Universitaet Schumen, Velichka Dimitrova- Paneurhytmialehrein, Doktor Iwan Sakelariev
An der Organisierung der Untersuchung haben Blagoi Kraichev- Kinesotherapeut und Stefanka Platnichkova- Paneurhytmialehrerin teilgenommen.

Die Wirbelsaeule ist die Hauptkomponente des Stuetz- und Bewegungsapparats des menschlichen Koerpers.Wenn der menschliche Koerper richtig entwickelt und geformt ist, besitzt die Wirbelsaeule natuerliche vorspringenden Biegungen. Leider werden sehr oft angeboerene und erworbene Abweichungen beobachtet, vorwiegend die sogenannten Wirbelsaeuleverbiegungen. Bei den Bedingungen des heutigen

Lebens, nimmt die Anzahl der Wirbelsaeulenverbiegungen zu. Und das Wirbelsaeuleverbiegen ist gar nicht risikolos, es fueht zu Funkzionsverletzungen der inneren Organe, spaeter zur Diskopatie, flache Fusssohlen, Koksartrose usw. In den entwickelten Laendern wird diesem Problem eine grosse Achtung geschenkt .Es wird nach neuen Methoden und Mitteln fuer Gegenwirkungen gesucht.

Ziel der Forschung ist , die Wirkung der Paneurhytmia auf dem morphologischen Status von Schuelern, im Kontext der korrektur-kompensatorischen Einfluss auf die Wirbelsaeule, zu untersuchen.

Aufgaben. Diagnostizieren und Identifizieren der Personen mit Wirbelsaeuleverbiegungen. Untersuchen der Wikung der Panuerhytmia auf den Wirbelsaeuleverbiegungen im Rahmen einer 6-Monate langen empirischen Forschungsarbeit.

Gegenstand der Forschung ist die morpho-funktionale Wirkung der Panerythmia auf den Wirbelsaeuleverbiegungen.

Objekt der Forschung sind Schueler der 1.Klasse von Stadt Schumen, im Alter 7-8 Jahre.

Methodik und Organisation der Forschung

1.Methoden zur Diagnostik von Wirbelsaeuleverbiegen: Samatoskopie- aeussere Beobachtung, aus der es festgestellt wurde, dass 22 der Kinder (60%der Gruppe) , mit Abweichungen sind; Methode von Fergussen und Kob- bei der man die Strahlbelastung von Roentgenfotos vermeidet.

2.Methoden zum Beeinflussen: hauptsaechlich die Spielmethode, d.h. Paneurhytmiauebungen mt Musikbegleitung, kombiniert mit Uebungen zum Erwaermen aller Muskeln und Gelenken.

3.Statistikmethoden- Variartionsanalyse. Fuer den genannten Zeitraum von 6 Monaten wurden zwei Unterrichte pro Woche je 45 Minuten durchgefuert, unmittelbar nach den letzten Schulunterrichten.

Ergebmisse und Analyse. Die Vergleichsanalyse der Mittelwerten, gemessen in Grad, zeigt dass am Anfang der Untersuchung die Durchschnittsabweichung 8,86 Grad betragen hat. Nach 6 Monate Arbeit ist der Durchschnittswert auf 2,57 Grad gesunken. Der Unterschied von 6,29 Grad , sowie die Korrektur sind spuersam. Zur Feststellung der statistischen Zuverlaessigkeit , haben wir das T-Kriterium von Student berechnet, das in diesem Fall 5,25 ist. Das heisst, dass die Garantiewahrscheinlichkeit 99,9 % betraegt und die positiven Veraenderungen ein Ergebniss der angewandten Mittel und Methoden sind.

Fazit. Die Analyse der erhaltenen Ergebnissen zeigt, dass man die Paneurhytmia erfolgreich als hoffnungsvolles Mittel zur Profilaktik, Gegenwirkung und Korrektur der Wibelsaeuleverbiegen nutezen kann .Diese Feststellung erlaubt uns eine weitere und zweckorientierte Einfuehrung der Panerhymiaunterrichte in der Schule zu empfehlen, als Mittel der heutigen physischen Kultur fuer integrierte Ausbildung

der normalentwickelten Kinder und diesen mit Abweichungen von der Norm oder schlechten Gesundheitszustand.

13. ANWENDUNG DER PANEURHYTMIA FUER THERAPIE VON DIABETESLEIDENDEN KINDER

Dora Aleksandrowa- Stiftung „Diabetes“, Iwanka Walchewa- Vereinigung „Paneurhytmia“, Konsultant- Doktor Iwan Kalgandjiev

Die Zuckerkrankheit ist eine von den verbreitesten Krankheiten. Nach Daten der Weltgesundheitsorganisation sind die Diabetesleidenden 150 Millionen Menschen, und in 20 Jahre erwartet man, dass ihre Zahl bis zum 300 Millionen erhoeht wird. Die Bedeutung der Krankheit, als mediko-soziales Problem wird von dem Fakt festelegt, dass sie Ursache fuer viele serioese Krankheiten ist. Fuer Heilen und Profilaktik empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation Bewegungsaktivitaet als Hauttherapie, zusammen mit Medikament- und Nahrungstherapie. Empfehlung: 30 Minuten pro Tag.

Zweck der gegenwaertigen Wirschaftsabwicklung ist die positive Wirkung der Paneurhytmia auf den nicht-insulinabhaengigen Diabetiker.

Hauptaufgaben:

1. Eine Untersuchung von Diabetikern durchzufuehren, wobei den Einfluess der Paneurhytmia auf der Blutglukose, dem Blutdruck und dem gesamten Gesundheitszustand untersucht wird.
2. Schlussfolgerungen zu machen und Empfehlungen fuer kuenftige Praktiken zu geben.

Gegenstand der Forschung ist die Effektivitaet der Wirkung der Paneurhytmia auf den Diabetiker.

Untersuchungsmethoden:

1. Kontrolle der Blutglukose.
2. Kontrolle des Blutdruckes
3. Test fuer Eiweiss im Urin (Proteinurie)
4. Untersuchen des aussernormierten Gewichts

Die Ergebnisse, zeigen dass:

-Die untersuchten Diabetiker haben alle physiche Belastungen gut ertragen, ohne Hypoglikemiemerkmale oder anderen Beschwerden zu zeigen

-Am Ende der Periode sind die Blutglukoseprozentwerte der Untersuchungsteilnehmerinnen gesunken im Vergleich mit den Anfangswerten.

-Die Blutdruckwerte sind auch positiv beeinflusst, im Vergleich mit ihrem Anfangszustand.

-Es wird eine Reduktion des uebermaessigten Gewichts beobachtet

-Es wird ein gesamtes Tonisieren des Organismus beobachtet

-Die Hypodynamie wird verringert und die physische Leistungsfaehigkeit erhoeht.

-Das Selbstwertgefuehl wird verbessert

-Man kann sich leichter an den anderen adaptieren - als Ergebnis der Gruppenausfuehrung

-Der Stoffwechsel der Diabetiker normalisiert sich

-Es gibt keine Verschlechterungen des Herz-Kreislaufs- und des Nervenssystems

-Die Arbeitsfaehigkeit verbessert sich

-Die physische Ausdauer steigt

Als **Fazit** kann man zusammenfassen: passend fuer die Diabetiker ist das regelmaessige Panerhytmiapraktikum, weil die Gymnastikuebungen mit niedriger und mittlerer Intensitaet sind, mit dem Typ und der Phase der Krankheit, dem Alter, dem Zustand des Herz-Kreislaufssystems und den anderen Systemen im Einklang stehen. Die Panerhytmiaanwendung hat eine grosse hypoglikomierende Wirkung. Deshalb kann man erwarten, dass bei ihrer systematischen Anwendung eine Reduzierung der peroralen und antidiabetischen Mittel moeglich sein kann.

14. UNTERSUCHUNG DER WIRKUNG DER PANEURHYTMIA AUF DER ARBEISTFAEHIGKEIT UND DEM DENKEN

Ingenieur Nadka Milcheva, Ivanka Koleva- Paneurhytmialehrer

Einen grossen Teil seines Lebens verbringt der Mensch mit Arbeit. Das wird von der stetigen Aktivitaet in der Arbeitsbeschaeftigung der Person festgelegt. Ausser dem Schlafen, dem Essen und die Erholung, die die menschlichen Kraefte wiederherstellen, gibt es auch andere Methoden und Programme, die unsere gute Kondition und Arbeitsfaehigkeit halten koennen. In diesem Fall haben wir untersucht, wie Paneurhytmiaunterrichtsstunden dabei helfen.

Ziel der Untersuchung ist es, wie die Paneurhytmia die Aenderung der gesamten Arbeitsfaehigkeit und die Qualitaet der Gehirnoperationen beeinflusst.

Aufgaben der gegenwaertigen Untersuchung sind:

1. Den Einfluss der Paneurhytmia auf die gesamte Arbeisfaehigkeit und Kondition zu untersuchen

2. Die Auswirkung der systhematischen Paneurhytmiaunterrichtsstunden auf dem Denken und konkreter die Schnelligkeit und die Qualitaet der Gedankenoperationen zu untersuchen

3. Empfehlungen fuer die regelmaessigen Paneurhytmiaunterrichtsstunden fuer Menschen jeden Alters zu machen.

Gegenstand der Untersuchung war Messen der gesamten Arbeitsfaehigkeit und die Qualitaet der Gedankenoperationen, infolge der regelmaessigen Paneurhytmiabeschaeftigungen. Das untersuchte Kontingent besteht aus 55 Frauen, geteilt in Altersgruppen (bis 40 und ueber 40 Jahre) und in den folgenden Kategorien:

Gruppe 1 - Untersuchungsgruppe, die sich laenger als ein Jahr mit Paneurhytmia beschaeftigte

Gruppe 2 - Kontrollgruppe, von Anfaengern, die sich mit Paneurhytmia 3 Monate beschaeftigten

Gruppe 3 - Kontrollgruppe, deren Teilnehmer seit 5 Jahren Aerobik trainieren

Grundsaetzlich werden 2 Methoden angewandt:

SAN-Test (Selbstgefuehl, Aktivitaet, Laune)und Methode der progressiven Matrizen von Reiwen. Einfluss auf die Arbeitsfaehigkeit - Es wurde ein kombinierter SAN-Test genutzt, enthaltend 3 Teilgebiete - fuer das Selbstwertgefuehl, die Laune und die Aktivitaet, jedes bestehend von 10 Fragen. Es wird angenommen, dass die Arbeitsfaehigkeit eine Komplexerscheinung ist, die die obengenannten Komponenten einschliesst.

Die groessten Durchschnittswerte fuer die drei Merkmalle zeigt die Untersuchungsgruppe Nr. 1, gefolgt von der Kontrollgruppe, also die Menschen die regelmaessig Paneurhytmia tanzen, haben ein besseres Selbstwertgefuehl im Vergleich mit denen, die Aerobik trainieren. Der Unterschied zwischen den Merkmalen der ersten Gruppe und der Kontrollgruppe ist zuverlaessig .

Das Selbstwertgefuehl ist am besten bei der Gruppe, deren Teilnehmer ьber 40 Jahre sind, beeinflusst worden. Das Kriterium hat eine wichtige Rolle fuer die Experimentalgruppe, im Vergleich mit den Anfaengern. Bei den Frauen unter 40 Jahre von derselben Gruppe gibt es einen Trend zur positiven Veraenderung.

Bei der Untersuchung des Merkmals fuer Arbeitsfaehigkeit:

Das Kriterium hat eine wichtige Bedeutung in der Gruppe unter 40 Jahre bei der Untersuchungsgruppe im Vergleich mit den Anfaengern.

Bei dem Merkmal Ausdauer, wird nur ein Trend beobachtet, der am groessten bei der Untersuchungsgruppe unter 40 Jahre ist, im Vergleich mit den Anfaengern.

Einfluss der Paneurhytmia auf die Eigenschaft Gedankenoperationen:

Das Kriterium von Student hat einen spuersamen Wert beim Vergleich der Untersuchungsgruppe ueber 40 Jahren und der Kontrollgruppe. Es wurde festgestellt, dass bei regelmaessigen Paneurhytmiabeschaeftigungen sich die Konzentration, die synthetischen und analytischen Eigenschaften des Denkens verbessern.

Daraus kann man folgendes empfehlen: Das regelmaessige Tanzen von Paneurhytmia verbessert das Selbstwertgefuehl, die Aktivitaet und die Laune, die gesamte Arbeitsfaehigkeit und Kondition und das alles beeinflusst auch die Gedankenprozessen - der Mensch wird konzentrierter, empfaengt und denkt besser.

15. UNTERSUCHUNG DES EINFLUSSES DER PANERHYTMIA AUF DEM SELBSTWERGEFUEHL, DER AKTIVITAET UND DER LAUNE BEI ERWACHSENEN

Slavina Kangalova- Paneurhytmialehrer

Die Panerhytmia ist ein neues Modell von der Quelle der bulgarischen Gesundheit, Harmonie und Laune. Ihre Bestimmung ist die versteckten Veranlagungen und Gaben zu wecken, die in der heutigen menschlichen Physik verflochten sind.

Es wurde die Wirkung der Panerhytmiaunterrichte auf den drei Hauptmerkmale der physischen Leistungsfaehigkeit **untersucht:** Selbstwertgefuehl, Aktivitaet und Laune bei Erwachsenen, wie folgt:

-Untersuchungen vor und nach dem Tanzen von Paneurhytmia:

1.Am Anfang und am Ende des Unterrichtszeitraums

2.vor und nach dem einzelnen Unterrichten

-Es wurde die Laune vor und nach dem Tanzen einer Uebung untersucht:

1.Lieblingsuebung

2.Uebung Nr. 11 “Ewera”

Die Unterrichte haben jeweils 1, 30 Stunden gedauert und wurden in Szadt Russe ein oder zwei mal pro Woche durchgefuehrt, in dem Zeitraum Oktober 2002- Maerz 2003.Es wurde SAN-Test verwendet und die Ergebnisse durch Variationsanalyse erfasst.

Ergebnisse:

-Am Anfang und *am Ende eines Unterrichts:* Das Selbswergefuehl und die Laune sind stark und zuverlaessig verbessert. Die Aktivitaet hat sich nur wenig verbessert, aber zuverlaessig .Am staerksten hat sich die Laune beeinflusst.

-Am Anfang und *am Ende des Zeitraums der Ausbildung* :Das

Selbstwertgefuehl, die Aktivitaet und die Laune sind stark und zuverlaessig verbessert. Hoechste Werte hat die Laune. Am staerksten beeinflusst ist das Selbstwertgefuehl.

-Unterrichtsstunden *im Saal und im Freien*: Vor dem Anfang der Unterrichtsstunden im Freien Werte sind die Anfangswerte der drei Merkmale hoeher als im Saal.

-Tanzen einer *im voraus gestellten Uebung und der Lieblingsuebung:* Die Laune wird gleich beeinflusst.

Analyse der Ergebnisse:

1.Die Paneurhytmia-Trainings bewirken positiv das Selbstwertgefuehl, die Aktivitaet und die Laune der tanzenden Erwachsenen. Dies ist gemessen sowie im Rahmen des einzelnen Unterrichts, als auch fuer einen Zeitraum von 6 Monaten – im Saal und im Freien. Sogar ein einziger Paneurhytmiaunterricht verbessert die Laune: die Endwerte (80, 44%) entsprechen fast den Werten nach 6 Monaten Unterrichtsstunden (81, 89%). Im Rahmen eines Unterrichts verbessert sich das Selbstwertgefuehl nur wenig aber nach mehreren Unterrichtsstunden sind die meisten Verbesserungen damit verbunden.

2. Die Ausfuehrung einer einzelnen Uebung beeinflusst die Laune , unabhaengig davon, ob das eine freigewaehlte oder Lieblingsuebung ist.

Es ist empfehlenswert, dass die 28 Paneurhytmiauebungen von Erwachsenen waehrend des ganzen Jahres getanzt werden- im Saal oder im Freien- als ein bulgarisches Modell fuer Gesundheit, Munterheit, Laune und Selbstwertgefuehl.