

## Как се изпълнява паневритмията според съответствието музика-движения-думи-принципи, дадени в оригиналните източници, по които се коригира изпълнението на паневритмията на традицията?

Тук ще поместим само онази част от коментарите към всяко едно от упражненията, които показват разликите между „паневритмията на традицията“ и „паневритмията на Учителя“, защото все още са актуални за всички, които искат да научат да играят правилно паневритмията. *Различията в изпълнението са посочени с наклонен текст.*

Забележка: Темпата на упражненията са дадени в нотните листи на източника от 1938 г. и въпреки, че всички или почти всички са променени (забавени) в „паневритмията на традицията“ няма да бъдат коментирани по-долу, защото просто трябва да слушаме/следваме Учителя си, а не да си даваме мнението за специалните методи за работа като паневритмията от музикална, философска, физкултурна или друга гледна точка.

### 1. ПРОБУЖДАНЕ

Когато ръцете се разтварят встрани *дланите са нагоре*. Същото движение е описано и в печатния текст на упражненията от 07.VII.1933 г.<sup>1</sup>, който завинаги си е останал неофициален и непубликуван по времето на Учителя, защото паневритмията е била още в "развитие". И именно описанието от 1933 г. е първото описание на движенията, а не това от 1938 г. (за да не се четат описанията от 1938 г. се изтъква аргумента, че това е просто първото описание на движенията, а това, както става ясно, не е истина).

**За преходите между упражненията:** Преходите между упражненията са прости и естествени, те са „най-късия път“: „В паневритмията няма излишни движения... Нейните движения са най-е(и)кономични.“<sup>2</sup>

### 2. ПРИМИРЕНИЕ

Когато *ръцете са пред гърдите* те са една до друга, *с длани надолу и пръсти, насочени напред*. Движението им не минава по-ниско от кръста, а когато са разтворени *встрани*, ръцете са на нивото на раменния пояс.

---

1 Може да видите описанието на паневритмичните упражнения от 1933 г. в [www.panevritmia.com](http://www.panevritmia.com), във "Въпроси", "30. Как се е изпълнявала паневритмията до/през 1933 г."

2 "Паневритмия, Песни на хармоничните движения, Музика и движения от Учителя", С., 1941.

В описанието от 07.VII.1933 г. това упражнение е със заглавие „Хармонично движение“ и се изпълнява по начин обратен на описаното в източника от 1938 г., но положението на ръцете пред гърдите е същото: „1) ...ръцете пред гърдите с хоризонтални длани.“, с. 1.

### 3. ДАВАНЕ

Когато ръцете са на гърдите те са с пръсти нагоре.

### 4. ВЪЗЛИЗАНЕ

Движението на краката е като при нормален вървеж, но *стъпките са малки* и се стремим *да стъпваме първо на пръсти*. В цялата паневритмия **движението на краката е с малки стъпки**, като тежестта на тялото се поема първо от пръстите на краката (от възглавничките към пръстите на краката), а след това се стъпва на цяло стъпало. **Ръцете са винаги обтегнати**, изпънати, независимо дали имаме прави, криви (това е начина на изпълнение на всички движения, които се правят не рязко и косо като гимнастика, а с лека дъга, без специално прегъване на китките или лактите и по този начин движенията стават меки: виж. беседата „Тайни и откровения“), вълнообразни или смесени движения. Това особено важи за дланите и пръстите на ръцете, през които протичат различни енергии.

В описанието от 07.VII.1933 г. четем: „При ходене краката опнати.“, с. 2. Ръцете се изпъват (това е отново съчетанието между обтегнатост и мекота на движенията) и се движат *нагоре до отвесно положение* и надолу - отиват малко назад. *Прехода от 4-то към 5-то упражнение* се прави като *дясната ръка „изчаква“ в положението в което е - малко назад, лявата ръка*. По този начин се доизиграва докрай движението на лявата ръка и двете ръце са готови да тръгнат едновременно напред в първия такт на 5 упражнение.

### 5. ДИГАНЕ

Същите особености за движенията на краката и ръцете, както в 4-то упражнение, но тук движим двете ръце заедно.

### 6. ОТВАРЯНЕ

В нотните листи имаме дадени 41 такта - удължена последна нота, която коригираме. В публикуваните **нотни листи** са допуснати много грешки, които откриваме при сравнителния анализ в търсенето на съответствието между музика,

поетичен текст, движения и принципи. Виж. описанието на принципите, в източника от 1941 г. Вероятно затова **нямаме никакви специални данни Учителя да е похвалил нотните записи**, но все пак се по описанието на упражненията - описанието на движенията, публикувано в източника от 1938 г. и от изясняващите "добавки" към поетичния текст на упражненията - скоби, цифри, указващи от къде се повтаря даден текст на упражнението, публикуван в източника от 1941 г., разбираме къде са грешките в нотните листи.

По повод на откритият *ръкопис*, който засега се приема за оригинал *на музиката на 6, 7 и 8 упражнения* и е публикуван в „Изгревът“ на Бялото Братство пее и свири, учи и живее", том XXIII, с. 872, където се вижда, че музиката е 38 такта, искаме да обърнем вниманието ви на няколко неща: първо, това е ръкопис вероятно доказващ датата, когато е нотирана музиката на упражнението - 19.V.1932 г., и второ, че в процеса на „развитие“ на паневритмията четем за различното изпълнение на „Първият ден на пролетта“ - в непубликуваното описание от 07.VII.1933 г. и в публикуваните - от 1938 г. и 1941 г. Можем да допуснем, въпреки че е малко вероятно, че упражнения 6, 7 и 8 са се изпълнявали с по 38 такта, но в окончателната форма, в която е дадено упражнението „Първият ден на пролетта“, всичките 10 упражнения са свързани, а 6, 7 и 8 са с 41 такта в нотираната музика. *По-вероятно е тези три упражнения да са си били с 41 такта* - вижте нотите, как хармонично си изглежда всяко упражнение само за себе си с 41 такта, но за изпълнението на тези упражнения заедно и то по начин, по който всяко упражнение да започва с десния крак, тогава този 41-ви такт внася дисхармония. Затова, когато *махаме 41-ви такт* не коригираме произволно тактовете, а махаме излишното удължение, което пречи на съответствието (първия основен принцип на паневритмията – виж. в източника от 1938 г.) между музика, движение и текст, и то без да „пипаме“ вътре в музиката, за да махнем някой такт, защото така ни се струва, че ще бъде по-хармонично, т.е. по-приятно за слушане. Всъщност, изпълнението на движенията е *нехармонично, ако имаме 38 такта*, тъй като ще се наложи да изиграем 10 движения с едната ръка и 9 с другата или другия вариант: симетричното изпълнение на двете ръце с по 9 движения и половина, което е незавършено изпълнение на движенията. Лесно е да се досетим, че упражнението има еднакъв брой движения с двете ръце. Доказателство, че това е така намираме и в описанието на упражнението от 07.VII.1933 г., озаглавено „Положителни движения в природата“, което е същото като описанието на упражнението от 1938 г. В това описание, след точки 1 и 2, където е обяснено отварянето и затварянето (прегъването на ръката пред гърдите) на дясната ръка е казано: „След това обратно:...“, с. 1. Т.е. изпълняваме същото движение с лявата ръка. Изричното упоменаване в описанието на това движение в източника от 1938 г., че „Тия движения се повтарят до 19 такт на музиката включително;...“, като че ли иска да ни наведе на мисълта, че тъкмо **40, а не 38 такта** е упражнението, защото само така ще сме в хармония с принципа на съответствието и ще имаме по 10 движения с дясната и 10 - с лявата ръка, всичко –

40 такта. А за тези, *които искат да махнат 19 такт вместо 41* ще кажем, че ако го направят ще нарушат принципа на съответствието и между ноти, думи и движения, защото както знаем от теорията на паневритмията, на всяка нота съответства точно определена дума и движение. И само този, който познава закона на съответствието може да ги съчетае така, че те да дадат желанния резултат. Затова *махаме от това удължение, което е накрая, защото само по този начин не се променя съответствието между ноти, думи и движения вътре в упражнението.*

След като сме изиграли 19 и 20 такт имаме смяна на движението на ръцете, като прехода се осъществява точно пред гърдите. **На 21-ви такт** – стъпка **напред с десния крак** – правим **отварящо движение с лявата ръка**. В "паневритмията на традицията" и то на тази "традиция", което сега е приета (виж. в [www.youtube.com/izgrevanabratstvoto](http://www.youtube.com/izgrevanabratstvoto), архивния видеофилм с Учителя, където се вижда, че отварянето на лявата ръка е на десен крак напред. По този начин се изпълнява движението и от групата в архивния видеозапис, която показва упражненията през 1948 г.). Описанието на движението от 1938 г. не дава никакво основание да се говори, че отварящото движение на лявата ръка е, когато левия крак е напред. Дори напротив, там се казва, че само ръцете се сменят и **ако на лев крак трябваше да се прави отварящото движение на лявата ръка, то това би било написано**, защото щеше да е движение различно от описаните движения в т. 1 и т. 2.

## 7. ОСВОБОЖДЕНИЕ

Тъй като музиката на 6, 7 и 8 упражнения е една и съща, то и тук коригираме последната нота, с което *се премахва удължението – 41-ви такт*. Прехода от 6-то към 7-мо упражнение се прави бързо пред гърдите и така 7 упражнение се изпълнява, като **на десен крак разтваряме ръцете встрани, а на лев – ръцете се връщат пред гърдите със свити пръсти, в хлабави юмруци**. За положението на ръцете пред гърдите четем в описанието от 07.VII.1933 г. следното: „Ръцете пред горния край на гърдите, събрани в юмруци,...“, с. 2. (Учителят е показвал и казвал, че когато се прави юмрук с ръцете, той не е стегнат, а хлабав юмрук). Тук, както и навсякъде, когато имаме **движение на ръцете пред тялото** (преди издигането им до "горния край на гърдите") **те се движат на нивото на кръста**. Когато **ръцете се разтварят встрани, дланите са насочени надолу**, а не както сега е прието да се играе - пръстите сочат надолу, а дланите - към тялото.

## 8. ПЛЯСКАНЕ

Същата особеност за музиката, както в упражнения 6 и 7 - *махаме удължението 41 такт*. Първи такт - **десен крак напред, ръцете се разтварят**

*встрани, но с длани малко нагоре*; втори такт – *ляв крак напред, ръцете пляскаат пред гърдите и леко се повдигат нагоре*, като линиите на движение са прави, но не сковани или артистично грациозни.

## 9. ЧИСТЕНЕ

*Музиката* на това упражнение *не се повтаря*, следователно имаме **20 такта**. Прехода между 8-мо и 9-то упражнение става бързо - ръцете се повдигат от положението им пред гърдите, за да застанат пред устата. Когато *ръцете* се разтварят *встрани*, *дланите са надолу*, а когато се връщат към устата, *трите пръста се допират и се поставят пред устата* (без да се докосват устата), а *лактите* остават на *нивото на раменния пояс*: Стремежът ни **винаги е лактите да са на нивото на раменния пояс**, а не да увисват. Също така, **изпънатостта**, характерна за изпълнението на паневритмията, предполага и **пръстите на ръцете да не се отдалечават един от друг**, освен когато това е казано, както в упражнение 16, т. 4, в източника от 1938 г., както и да не се правят излишни грациозни движения с пръстите, според нашите естетически разбирания.

Когато ръцете се разтварят встрани имаме *духане – издишване с "(X)у"*. Точно тук намираме и доводите за това, че **паневритмията не се пее в кръга, а в центъра** от хорист/хористи и то, когато няма музикант/и. Също така, от опит знаем, че когато някой около нас в кръга пее силно или "концертно", по-трудно се концентрираме, независимо колко приятно може да бъде да слушаме нечие хубаво пене.

## 10. ЛЕТЕНЕ

При „летенето“ движението на ръцете е на нивото на раменния пояс, като ръцете и дланите не слизат надолу, и не се качват високо нагоре, защото *движението се изпълнява предимно с китката*. В описанието на упражнението от 07.VII.1933 г. се казва: „1/...; ръцете от китката навън правят слаби движения нагоре и надолу.“, с. 3.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Първите 10 упражнения се обединяват в едно упражнение - „Първият ден на пролетта“. Те се изпълняват едно след друго без прекъсване в музиката и движението на краката. В този случай, второ упражнение е даденото с номер 11, трето – с номер 12 и т. н. Това има значение, **когато играем упражненията на паневритмията през едно, тогава първите 10 упражнения са първо упражнение, 11 - второ и 12 - трето**, а от тук нататък **прескачаме през едно – един ден играем нечетните, а на другия – четните упражнения**: Виж. разказа на Мария Златева, публикуван в „Изгревът“ на Бялото Братство пее и

свири, учи и живее“, том I, С., 1993 г., с. 353.

## 11. ЕВЕРÀ

**За музиката:** Упражнението е 132 такта - 66 такта изпълнени 2 пъти. *Повторението* на музикалната фраза в първия куплет започва от „Птички хвъркат...“, а във втория куплет е от „дава радост...“. *Последната нота е удължена*, премахването на това удължение, което е 1 такт, а с повторението стават 2 такта, възвръща хармонията, съответствието между тон, дума, движение. В поетичния текст се казва „Блести, изпраща жива светлина,“, а не „красота“.

**В поетичния текст също** се допускат някои грешки, най-вече поради неточно запомнени думи.

**За движенията:** Когато ръцете са в страни, *едната ръка е протегната, а другата е прегъната в лакътя пред гърдите*. При движението си ръцете не слизат по-надолу от кръста и се издигат на 45 градуса височина, като едната ръка е изпъната, а другата е прегъната в лакътя.

**За положението на ръцете на 45 градуса:** Навсякъде, където е казано, че ръцете са напред или назад, то те са на 45 градуса. Когато това не е така, то е изрично написано: виж. следните упражнения: 4-то, т. 1 и т. 2.; 5-то т. 1 и т. 2, 12-то (ръцете са отвесно нагоре, защото пляскането е над главата); 14-то – в „Изходно положение“; 22-ро, т. 6, 1938 г.; 24-то - във второто движение, описано в т. 5-12, 1938 г.; 30-то (“Слънчеви лъчи“) - „Изходно положение“ на I – во Движение и VII-мо Движение, виж. източника от 1942 г.

В описанието от 07.VII.1933 г. това упражнение е дадено с три куплета, а не с 2, както е в източника от 1938 г. и се изпълняват четири фигури, а не една. Дори темпото е различно за отделните фигури. Така че, това упражнение е много променено в окончателната си форма, дадена в описанието от 1938 г.

## 12. СКАЧАНЕ

**Музикалният размер е 3/4**, а не друг. Първи такт: едновременно движение на тялото и ръцете надолу, като крайното положение на *ръцете е долу, а не назад*; втори такт – изправяне, като в последния момент приклякаме, скачаме и пляскаме с ръце над главата; трети такт – тялото и ръцете са както в изходно положение.

За различния начин на изпълнението на някои от движенията на това упражнение до/през 1933 г. вижте следното описание от 07.VII.1933 г.: „1/ Тялото се навежда от кръста напред, ръцете се отпускат заедно с тялото и се изнасят назад. 2/ Тъкмо преди скачането ръцете правят висок замах назад и след това се изхвърлят напред нагоре и над главата (и) пляскаят със силно подскачане върху пръстите на краката.“, с. 6.

### 13. ТЪКАНЕ

*Движението* между двойките е *кръстосано и диагонално*, т.е. всеки участник при смяната на мястото си в кръстосаното движение заема мястото на този, който е пред него в посоката в която се движи. Тук, както и в други упражнения имаме едно характерно *докосване на всички пръсти на ръцете пред гърдите*, с длани надолу и лакти хоризонтално встрани. В описанието от 07.VII.1933 г. четем следното: „Ръцете пред гърдите с хоризонтални длани с допирени срещуположните пръсти и допирени до гърдите.“, с. 6. Явно допирането на ръцете до гърдите е отпаднало в окончателната форма на това движение, но допирането на пръстите на ръцете пред гърдите (всички пръсти се допират) е останало.

### 14. МИСЛЙ

В изходно положение и в движението на ръцете, описано в т. 1 и т. 2, 1938 г., се казва, че когато *ръцете са настрани*, те са *малко нагоре*, а не на височина 45 градуса (вероятно ръцете са на 30 градуса настрани). Когато се движат пред тялото, те слизат до нивото на кръста. *Загребванията* – т. 3, 1938 г. - се правят с ръце пред тялото, свити в лактите, като *се започва от нивото около кръста* и се завършва на височината на гърдите. Това движение прилича на загребването на вода и се изпълнява *вълнообразно* (дума, използвана от Учителя по повод на това движение при даването на музикалното упражнение) нагоре – движение отдолу нагоре, при което няма никакво въртливо движение на ръцете. *При движението „загребване“ се правят 24 стъпки, а не 26 стъпки, както е сега.* Това е отново от *удължението на нота*, само че вътре в музиката, в една музикална фраза, което е и деликатно „коригирано” с упоменаването на тези 24 стъпки в описанието на движението в т. 3, 1938 г.

### 15. АУМ

Движенията на *изпънатите ръце* напред - нагоре и назад - надолу са *на 45 градуса височина*. В „Акордиране на човешката душа” на с. 61 пише следното: „Когато се пее „Аум” с движения и едната ръка се вдига нагоре, а другата се изнася назад, човек трябва да се издигне на пръсти, защото те са свързани с умствения свят. Издигането на пръсти е повдигане в умствения свят.”. „*Издигането на пръсти*” се постига като тежестта на тялото се пренася на пръстите на крака, който стъпва напред, при което тялото леко се накланя напред (тежестта на тялото се поема от възглавничките на пръстите). Тогава *нетата леко и плавно се „отлепя” от земята*, но това става естествено, от подема на тялото напред, а не балетно повдигане на пръстите на крака. *На всяка стъпка се изпява*

една от 6-те свещени думи, като при третата и при шестата стъпки продължителността на нотите е по-голяма от останалите – т.е. при третата имаме едно по-малко и при шестата - едно по-голямо задържане на тялото в позицията, в която е. По този начин се правят **6 (3 с дясната ръка и 3 с лявата ръка), а не 7 движения, както в момента се играе.**

По повод на това, че **не е нужно да имитираме Учителя по снимките и от архивния видеофилм** (виж. в [www.panevritmia.com](http://www.panevritmia.com), „Въпроси“, „32. Защо архивният филм с паневритмията е важен за тези, които вече знаят паневритмията?“), където се вижда начина Му на изпълнение, ще приведем три аргумента: **Първо:** Учителят е показал и казал, как да се изпълнява паневритмията от учениците Му в специалните занимания и „литературата по въпроса“. **Второ:** описанието от 07.VII.1933 г. е същото като това от 1938 г.: „1/ Десният крак напред; дясната ръка напред и нагоре. Тялото наведено малко напред. Лявата ръка опната назад, левият крак също опнат назад и повдигнат във въздуха. /Изпява се „АУМЪ“/,“ с. 7. Аналогично е и описанието за движенията на лявата ръка и левия крак. **Трето:** Учителят е играел сам (в центъра са били музикантите, а Той е играел между тях и кръга от участници) по начин, по който не би трябвало да имитираме, ако не разбираме, защото ученика не е като Учителя си, не е на неговото ниво. И докато Той е бил концентриран в изпълнението на свещения танц „паневритмия“, дори не е било редно да бъде сниман. И ще приведем **думите на Учителя**, като се опитаме достоверно да ги перифразираме, по повод на запитването **защо не си изпълва ръцете като играе** (това упражнение): Той е отговорил, че ако опъне ръцете си ще разруши цялата земя. (Разказано в „Изгревът“ на Бялото Братство, пее и свири, учи и живее“.) И накрая, ако се загледате внимателно в **архивния филм** с Учителя ще видите, че **на 5-то упражнение Той не издига ръцете си високо от гърдите**. За тези, които имитират Учителя в изпълнението на "Аум" бихме казали, че би трябвало да имитират и този начин на изпълнение в "5. Дигане", но за тези, които се замислят вместо да имитират Учителя, бихме казали, че сигурно по същата причина, изтъкната в обяснението Му, перифразирано по-горе, Учителя играе и това упражнение по начин, по който като че ли не изиграва цялото движение (което, обаче, не е промяна на самото движение, нито е погрешно изпълнение на движението).

## 16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО

В „Исходно положение“ се казва, че ръцете са леко пред гърдите, те се опират с върховете на пръстите си на гърдите. Това положение на ръцете е различно от положението им в упражнението „3. Даване“. В описанието от 07.VII.1933 г. се казва същото: „Ръцете отпред, опрени с върховете до гърдите.“, с. 8. Следва **издигане на ръцете направо нагоре** (без излишна "заобляне" пред гърдите, а заоблянето е в лактите, които постепенно се издигат нагоре). Нека да се



има предвид, че така, както ръцете се издигат постепенно, така и *движението на крака напред е плавно и постепенно*. Когато се пее „праща светлина“, *ръцете се разтварят с длани нагоре*. Връщането на ръцете към гърдите също си има характерен начин на изпълнение - *с длани нагоре*, а не към гърдите. *Загребването с ръце*, описано в т. 4, 1938 г., е абсолютно същото както загребването в упражнение 14, но *пръстите на ръцете са разтворени, малко отдалечени едни от други*. И тук, както в упражнение 14 *загребването се прави за 24 стъпки – 4 пъти по 6 загребвания*, а не 26 загребвания, както е в момента. **В нотите имаме подобна грешка:** удължаване на последната нота в една музикална фраза, която щом се коригира ще се правят 24, а не 26 стъпки, респективно загребвания. Преди изпълнението на „зунъ мезунъ...“ се прави бърз преход като *ръцете се поставят на гърдите*. „Зунъ мезунъ“ е описано да се изпълнява *на десен крак – изнасяне ръцете напред, на ляв крак – прибиране на ръцете пред гърдите*, в точно изброените и описани 10 стъпки. Трябва да се знае, за да не се бърка, че **в един поранен етап** от процеса на даването на паневритмията, „Зунъ мезунъ...“ се е изпълнявало 2 пъти с по 7 стъпки (а не 2 пъти с по 10 стъпки), като на десен крак ръцете са се прибирали пред гърдите. Това ни казва описанието от 07.VII.1933 г. : „Ц/ 1/ Десния крак напред, ръцете на гърдите в първоначалното положение. 2/ Левия крак и ръцете напред и т.н. / Всичко продължава 14 крачки...“, с. 8.

Тъй като **пластичността в изпълнението** на този свещен танц "паневритмия" няма нищо общо с грациозността на обикновения танц (в който има много пречупени линии, или казано на съвременен език - кълчене) ще цитираме отново следния текст: „Всичките 28 игри на паневритмията... са спокойни, лишени от стихийността на опиянението, прости, с великата простота на мировите закони, и **чисти от външни ефекти**, които убиват волята за съсредоточаване.“<sup>3</sup>

## 17. КВАДРАТ

В това упражнение отново имаме онова специално *докосване с върховете на всички пръсти пред гърдите, с длани надолу*, както в упражнение “13. Тъкане“. Описанието от 07.VII.1933 г. казва същото: „..., ръцете пред гърдите с хоризонтални длани и допрени пръсти.“, с. 9. При разтваряне на ръцете в страни, т. 1, 1938 г., дланите на ръцете са надолу. При издигането на ръцете нагоре – т. 5, 1938 г., движението им е *над височината на главата*, като в крано положение, когато ръцете са разтворени встрани – *дланите са нагоре*. И тук обръщаме внимание на *лактите, както и когато ръцете са настрани, да бъдат на височината на раменния пояс*.

---

3 *Паневритмия, Песни на хармоничните движения, Музика и движения от Учителя, "Уводни думи", С., 1941.*

## 18. КРАСОТА

Движението на краката в цялата паневритмия е с *малки крачки*, а *залюляването на тялото е като се повдигат само петите, а не целите стъпала* - „Тук линиите на движението са прави.“, „Принципи на паневритмията“, 1938 г. *Ръката, която е напред е на 45 градуса височина, изпълната в лакътя* - при тази височина на ръката дланта е открита, тя е естествено напред, **без специално прегъване в китката**. *Ръката, която е назад, надолу е също на 45 градуса*. Движението на ръцете е идентично с движението на ръцете в упражнението „15. Аумъ“. Упражнението описано в материала от 07.VII.1933 г. е съвсем различно от изпълняваното днес в „живия кръг“ на паневритмията, както и от описанието, дадено в източника от 1938 г. *В 1933 г. се казва, че краката - и десния, и левия крак - се повдигат, докато в 1938 г. се казва, че имаме люлейно движение на тялото и при това линиите на движение трябва да са прави*. Това означава че, ако все пак, повдигаме краката от земята и залюляваме тялото, то движението може да се направи само с голям разкряч на краката, при това ще бъде трудно за изпълнение, сковано и твърде физкултурно.

**В нотните листи отново имаме грешка:** повторението на третия куплет започва от „Радост блика в целий свят.“, а не от началото на куплета, както сега е прието да се изпълнява. По този начин, и с коригирането на последната нота, която е отново удължена, упражнението се състои от 78 такта (премахват се 10 + 2 такта: повторението на първите две строфи и последната нота, която е 1 такт, а с повторението ѝ стават 2 такта).

## 19. ПОДВИЖНОСТ

Описанието на движенията в източника от 1938 г. е различно от изпълняваните движения в кръга днес. **А днес се играе според описанието на упражнението от 07.VII.1933 г.** Поддръжниците на „традицията“ настояват, че упражнението трябва да се играе така и използват аргумента, че то е изпълнено и заснето на филмова лента с Учителя по този начин. А, знае ли се точно коя година е правен видеозаписа на паневритмията с Учителя? Но дори и да е след 1933 г. ние твърдим, че **след като Милка Периклиева е описала движенията на Учителя, когато Той ѝ възложил тази задача,**<sup>4</sup> то трябва да се придържахме към първоизточника.<sup>5</sup> Да не забравяме, че **цялата паневритмия е била „сглобена“ окончателно през 1942 г.,** когато излиза описанието на последното упражнение 30. Слънчеви лъчи, но дори и тогава е **изпълнявана от обкръжението на**

4 Виж. В IX. Анализи, „1. Защо имаме различия в паневритмията днес?“.

5 Ще повторим най-важния факт за описанията на упражненията, който може да потвърди и племенницата на сестра Милка – Марта Периклиева: Тя разполага с текста на Виола Бауман, в който се казва именно това, че описанията на движенията отразяват изпълнението на Учителя, а не на кръга, т.е. в тези няколко месеца, в които Милка Периклиева е правила описанието тя е описвала движенията на Учителя!

**Учителя, според както е била възприета и запомнена. На много от снимките, където се вижда изпълнението на „живия кръг“ и Учителя забелязваме не само различията между Учителя и участниците, но и различията между самите участници.**

**По това време (1942-1943) Учителят въвежда и една друга промяна - „Слънчеви лъчи“ да се играе преди „Пентаграм“.** Но всичко това не е било отразено като принципна, а не временна промяна, в нито една нарочна беседа, в нито едно, например „допълнение“ към „литературата по въпроса“ за паневритмията или някъде другаде. Учителят можеше да възложи тези „забележки“ да бъдат направени в писмен вид от някой ученик в записваното и така предадено на поколенията Слово, защото „паневритмията е ключ“ към Учението, както казва Той, тогава, защо ли това не е направено? И още: Ако промяната в упражнението е въведена умишлено, то нека да си спомним, че **от 1936 г., когато Учителя казва да се оправят упражненията, до тогава – 1942 г. - учениците така и не са разбрали, че правят грешки в изпълнението на паневритмията (музика и движения).**

Промяната на упражнение 19 е фактическа промяна на броя на изпълняваните движения: при 78 такта, движенията, описани в 1938 г. се изпълняват 26 пъти, а движенията, които се играят сега - 15,6 пъти, т.е. те не биха били завършени; при 90 такта движенията, които са описани в 1938 г. се играят 30 пъти, а другите движения – 18 пъти. „Третият основен закон на паневритмията гласи: „Има връзка, съответствие между тон, форма, движение, цвят, число и идея.“ – виж. "Принципи на паневритмията", в източника от 1938 г.

За движенията: При изпълнението на т. 2 и т. 5, 1938 г., отново имаме *докосване на всички пръсти на ръцете пред гърдите.*

За музиката: Музиката на упражнения 18 и 19 е една и съща следователно, *особеностите в музиката са като тези, описани за упражнение 18.*

## 20. ПОБЕЖДАВАНЕ

В нотните листи отново има *грешно поставен знак за повторение* – в момента последното четиристишие се изпълнява повторно (от „Милва ни тихият зефир“). *С премахването на това повторение, т.е. на излишните 16 такта, упражнението се изиграва за 64 такта.* Така, както е описано *движението* в източника от 1938 г., *никога не е изпълнявано в „живия кръг“.* Това, което се играе днес е може би това, което се е играло в процеса на даването на паневритмията (описанието на упражнението от 07.VII.1933 г. също се различава от сега изпълняваното упражнение), но упражнението - ще използваме термин утвърдил се в представите на много от представителите на „Духовно общество – Бяло Братство“ – се е „развило“, т.е. „живия кръг“ не е възприел упражнението в окончателната му форма, дадена от Учителя. *Движението на краката* - стъпките напред – е на всеки нечетен такт – 1, 3, 5, 7 и т. н. *Двете ръце се движат*

едновременно и симетрично, а бързото движение от положението им назад и надолу под наклон 45 градуса до напред и нагоре на височина 45 градуса извиква представата за „изблъскване на въздуха“. Когато ръцете са горе няма специално движение на отпор - „блъскане“ на въздуха.

Това, което наричаме „процес на даване на паневритмията“ е приблизително от 1927 г. (когато по-активно започват да се дават упражненията на паневритмията) до 1936 г. за 28-те упражнения и „Пентаграм“ (вероятно през 1937 г. Милка Периклиева прави описанията им и по-късно те се публикуват в изданието от 1938 г.), а за „Слънчеви лъчи“, това е времето най-вероятно от 1938 г. (според някои сведения) до 1942 г., когато (през 1942 г.) се публикуват движенията, музиката, текста и принципите на последното упражнение от паневритмията. Но в „Акордиране на човешката душа“, том II, с. 62, Учителя казва следното: „За да мога да създам мотивите в „Слънчеви лъчи“, т.нар. отворен мотив в българската музика, съм работил цели **тридесет години** за повдигане на българското съзнание и за приспособяването му към тях“, а за **първите упражнения на паневритмията** ("Изгрява слънцето" и "Аум") знаем, че са дадени **1922 г.** Следователно, ако търсим началото и края на даването на паневритмичните упражнения в "окончателната им форма", вероятно това са годините **1922-1942.**

Казваме „окончателната форма“, защото ако приемем този термин „развитие на паневритмията“, то това е възможно само в присъствието и под ръководството на Учителя, защото това са движения, които трябва да са съответно верни на движенията (законите, живота) във висшите сфери на живота, и затова тях може да ги даде или промени, усъвършенства или „развива“ само онзи, който познава и живее в този „космичен висш ритъм“. Впрочем, термина „развива“ в този смисъл е доста неуместен.

## 21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА (ЛЮЛЕЕНЕ)

Когато се правят *дъги с ръцете в ляво и дясно* - 1, 2, 3, 4 такт – *при движението си пред тялото ръцете са на нивото на кръста*, а крака, който се вдига и приближава до другия е с коляно насочено в посоката, в която са ръцете и с пръсти на крака насочени надолу. В сегашното изпълнение на това упражнение се бърза да се изиграе движението от 5-ти такт и се „замазва“ изпълнението на 4-ти такт. *При 5-ти такт ръцете минават напред и нагоре, издигат се на височина 45 градуса, като се движат успоредно, симетрично една на друга и без прегъване на китките.*

**За прегъването на китките:** В много от упражненията (11, 14, 15, 18, 20, 21, 23, 24, 30 – I-во движение) е възприето да се правят **тласъци с дланите** – ръцете в лактите и китките се прегъват, а с дланите се прави едно движение на леко изтласкване напред. Това добавено движение може да изпълнява две „функции“: първата е да коригира височината на ръцете – когато ръцете не са на 45 градуса височина - с прегъването им в китките се получава тази „корекция“, и

втората – да се предаде мекота и пластичност на движението – нещо ненужно, защото самите движения са плавни и всички добавки биха спомогнали за превръщането им в танц, а както знаем, паневритмията не е нито танц, нито гимнастика (в смисъл на обичайната за нас днес гимнастика, която е с по-резки движения). Но, **за да се постигне тази пластичност и мекота в изпълнението на движенията**, едновременно трябва да се съчетае обтегнатост и изпънатост на тялото и крайниците с движението на т. нар. криви линии - на леките дъги.

## 22. ЗАПОЗНАВАНЕ

Упражнението *започва с люлейно движение на ръцете* в ляво и дясно за вътрешния кръг и респективно – в дясно и ляво за външния кръг – 1, 2, 3 такт, а *краката са неподвижни*. Следва обръщане с гръб и едновременно *докосване на всички пръсти на ръцете пред гърдите*, както е при 13, 17 и 19 упражнения. След разтварянето на ръцете встрани вътрешния кръг изпълнява следното: дясната ръка минава вляво и *леко обхваща пръстите* на лявата ръка - движението е същото, както в упражнение 19. През това време *краката са неподвижни*. Движението на външния кръг е аналогично, но в противоположните посоки. Когато партньорите отново се обръщат с лице един към друг, пак нямаме движение на краката.

Още едно добавено движение в това и други упражнения е **залиюляването на тялото**. Така се „омекотява” изпълнението на движенията, но тъкмо това спомага паневритмията да се превърща в танц, а тя трябва да се изпълнява с пластична изразителност, а не с пластична прекаленост, за да можем да възприемаме от живите енергии на природата, а не просто да танцуваме, защото ни е приятно.

## 23. ХУБАВ ДЕН

Упражнението се изпълнява с пружиниране, което е обяснено, че се прави с прегъване на коляното, т. 1, 2, 3, 4, 1938 г. Следователно, това „пружиниране“ *не е натрисане*, характерно движение в някои български народни танци, защото в натрисането освен прегъване на коляното има и повдигане на петата. А, за да се играе пружинирането без напрежение или скованост е важно да се спазва даденото темпо на упражнението - при забавяне имаме задържане, което затруднява изпълнението на движението. Когато *ръката* е напред и нагоре, тя е на 45 градуса височина, *с опънат лакът и непрегъната китка*, каквото е положението на ръката, която е напред и нагоре в упражнения 15 и 18, например. При т. 5 и т. 6, 1938 г., *вътрешните ръце* на двойките се залавят долу и след това *се издигат високо горе, колкото им е възможно, без да се прегъват в лактите*. В момента т. 7 и т. 8, 1938 г., се изпълняват с удължен музикален мотив – музиката се повтаря от началото, като *се свирят 32 такта повече*. Корекцията е лесна – в описанието на упражнението в посочените две точки, се казва точно колко такта е това движение,

като вместо думата „такт“ смислово еквивалентно се използва думата „бройки“.

## 24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ!

Някои наричат това упражнение „ръченица“, поради близкото звучене на музиката му с едноименния български народен танц. Но, ако аналогията с ръченицата ни води до грешки по-добре да не я правим, защото *тук дори няма пружиниране, а още по-малко натрисане!* Описанието за 1-ви, 2-ри и 3-ти такт е стъпка напред. *Първото движение* – т. 1-4 включително, 1938 г., *се изпълнява 2 пъти, а не 4 пъти*, както е прието да се играе сега. *Второто движение* е описано в т. 5-12 включително, 1938 г., *няма нищо общо с това, което се играе в момента*. Ясно е, че последователите на Учителя не са си „съчинили“ това движение, но е ясно и това, че не са възприели промяната, която е направил Учителя в процеса на постепенното даване на паневритмията, до завършването ѝ и отразяването ѝ в Словото Му - в източника от 1938 г.!

*Третият много съществен проблем* в това упражнение е т. нар. изпълнение на движението в „кратък“ - къс и „цял“ - дълъг варианти: „краткия“ вариант е повторното изпълнение на първите два куплета, а „дългия“ - изпълнението на целия поетичен текст, както е даден в източника от 1941 г., плюс повторението на първите два куплета. Ако се съобразим с текста, даден под нотите в източника от 1938 г. и текста пак под нотите в източника от 1941 г., то ще видим, че там се говори за „*първите две части*“ на упражнението, а не за куплети/стихове. Тогава логиката на нещата е следната: По определение това, което характеризира обособяването на една част сама за себе си от цялото е еднородността ѝ. В случая, търсейки белезите на еднородност, за да определим, кои точно са първите две части на упражнението, виждаме, че в поетичния текст имаме един признак, белег, по който можем да разделим стиховете в части: това е повторното изпълнение на някои куплети, обозначено със скоба и цифрата 2 отстрани, в полето до стиховете (виж. поетичния текст, 1941 г.). Следователно, *упражнението се състои от 4 еднородни части*: 1-ва част обединява първите 3 куплета – еднородността им е в това, че се изпълняват по два пъти; 2-ра част обединява следващите 3 куплета – еднородността им е в това, че се изпълняват по един път; 3-та част – другите 3 куплета, които отново се повтарят по два пъти и 4-та част – последните 2 куплета, които се изпълняват по един път. *Следователно, ако се изпълни цялото упражнение от начало до край ще имаме 128 такта, както и ако се изпълни упражнението като се повторят първите две части отново ще имаме 128 такта*. И последно: В поетичния текст се пее „*скъп живот пази*“, а не „*свят живот...*“ и „*О, водице сладка, жива,*“, а не „*Хей, водице...*“.

Както посочихме и по-горе, в момента се правят някои **грешки в изпълнението на поетичния текст**, а от теорията на паневритмията, знаем, че закона за съответствието касае и съответствието между думите на текста и

музиката, т.е., че *на всяка нота съответства точно определена дума* – вж. „Принципи на паневритмията“, 1938 г. и „Основи на паневритмията“, 1941 г. В източника от 1941 г. под нотите са дадени сричките на думите на поетичния текст, който е написан и още веднъж в края на всяко упражнение. Интересното е, че до поетичният текст намираме уточненията за повторенията в музиката, особено що се отнася до спорните места. **При всички случаи, нотният текст не е коригиран нито в 1938 г., нито в 1941 г., нито в 1942 г., но за всички необходими корекции в музиката е казано по категоричен начин в описанията на движенията от 1938 г. и/или в поетичния текст от 1941 г. или в принципите на упражненията.**

## 25. СТЬПКА ПО СТЬПКА

Нека да се стараем движенията ни да бъдат „чисти“ - когато стъпваме на пръсти встрани, крака да бъде изпънат, а стъпката – лека и красива; когато прибираме единия крак до другия, то той да се прибира, както е прието да се казва в „първа позиция“. Да няма „разпиляване“ на движенията, характерно при вяло и отпуснато изпълнение. **„Чистотата“ в изпълнението на движенията** се отнася до цялата паневритмия. От правилното и обтегнато изпълнение зависи не само красотата на движенията, но и ефекта, който паневритмията има върху нас, другите (участниците и зрителите) и света.

В *описанието* на това упражнение от 1938 г. **има един текст**, който се смята за грешка, защото по-възрастните, останали от обкръжението на Учителя днес, казват, че никога не се е играло подобно движение в „живия кръг“ (техните родители и приятели, които са им предали паневритмията не са изпълнявали това движение) - вж. текста под 24-те точки в източника от 1938 г. Но това, че играещите паневритмия в онова време не са разбрали, че има движение с ръцете или дори, ако допуснем, че то е добавено, когато Учителя е преглеждал описанията на движенията, не означава, че трябва да го пренебрегнем без да имаме разумно обяснение за това. Защото ние имаме **коректив**, даден ни от Учителя: Той е казал на новодошлите в Школата: **„Проучвайте Словото“**. И паневритмията е дадена в записаното, съхранено и предадено на поколенията Слово, а „традицията“ в паневритмията е това, което е било научено и практикувано от учениците в Школата по времето на Учителя. Бихме могли да направим сравнение например с резултатите, които е постигнал един „випуск“ според наученото и приложеното в училище. Затова, нека в търсене на истината да бъдем обективни: **„традицията“** това са знанията и опита на този „випуск“, а ние, проучвайки Словото разбираме, че не всичко дадено в паневритмията е било приложено от учениците. Нашият „випуск“ може да направи своя опит да играе по-правилно паневритмия или да повтори грешките на предишните „випуски“. Ако изберем второто, нека да не забравяме, че това не е обикновена школа с обикновени резултати, а Школа на Великото Всемирно Бяло Братство - Школа за великия живот, **и ако приложим**

добре **Словото**, третата част от което е и паневритмията (първата – думите на Словото, втората – песните, третата - паневритмията), то това ще има последствия на всички нива и във всички сфери на живота ни: Учителят казва, че ще има небивал подем във физическия живот на обществото.<sup>6</sup> Но, да се върнем на упражнението: *Движението с вътрешните ръце се играе само, когато изпълняваме първите 4-ри точки от описаното в 24 точки упражнение, т.е. само когато имаме стъпки в страни с десния крак: 1-во движение – ръце на кръста, десен крак – стъпка (тук под „стъпка“ се разбира докосването на земята с пръстите на крака) в страни; 2-ро движение – ръцете се хващат долу и прибираме десния крак до левия; 3-то движение – вътрешните ръце се вдигат високо горе (изпънати в лактите), десен крак – стъпка в дясно; 4-то движение – вътрешните ръце се поставят на кръста, десния крак се прибира при левия.*

## 26. НА РАНИНА

I фигура - правим полукръг с крака в едната посока (кръстосване на единия крак пред другия) и полукръг в другата посока - *крака стъпва встрани, на пръсти*. Прибирането на единия крак при другия става също с полукръгово движение. II Фигура - *вътрешните ръце* на двойката се хващат долу (ниско) и се издигат *до височината на главата* - лицето (на по-ниския партньор). Необходимо е да се види изпълнението „на живо”, за да не се възприеме погрешно упражнението. При III фигура, когато ръцете се разтварят встрани и се връщат на кръста, *да не се отпуска тялото, за да не се получават махови движения като при гимнастика*, а торса да се държи изправен и ръцете да отиват направо встрани. Когато имаме движение на *ръцете напред* да се съблюдава те да са *на височината на раменния пояс*.

## 27. ДИШАНЕ

*Ръцете са пред гърдите*, а не опрени на гърдите и при разтварянето им *в страни*, те са *на височината на раменния пояс*. Това разтваряне на ръцете в страни (както навсякъде, където имаме това движение) е с леки дъги, наречени криви линии, при които ръцете остават на височината на раменния пояс. Това е специално дихателно упражнение и самото движение на разтваряне на ръцете, показва необходимостта от дълбоко поемане на въздух, което означава и по-голямо приемане на „прана и психическите енергии, които проникват въздуха“<sup>7</sup>, затова вдишването би трябвало да бъде леко, бързо и дълбоко. Темпото е умерено, т.е не се бърза да се разтворят ръцете встрани, както и *не се пее бавно (вероятно най-доброто темпо за това упражнение е отброяването на една секунда)*.

<sup>6</sup> Слънчеви лъчи, Музика, движение и говор от Учителя, "Принципи", С., 1942.

<sup>7</sup> Беинса Дуно, "Паневритмия", "Принципи на паневритмията", С., 1938.



Упражнението *се пее от всички участници с гласната „а“*, а не с изговарянето на нотите.

„...**Преди всичко** вие трябва да възстановите правилното дишане. Ако искате да живеете дълго, трябва да дишате дълбоко...”<sup>8</sup> (Beinsá Dunó, *Sacred Words of the Master*, “Vsemir”, Sofia, 2004, number 1135). Затова за всеки е необходимо да усвои дълбокото, диафрагмено-коремно дишане. Бебетата дишат естествено по този начин, а професионалните певци и артистите се обучават на това дишане. Има упражнения, с които за няколко месеца всеки може да се научи да диша правилно. Сестра Светла Николова от Русе (професионална актриса) проведе отличен курс през зимата на 2003-2004 г. в гр. София за усвояване на правилното дишане. По този повод тя състави и издаде (с помощта на Румен Бакалов) една малка книжка с упражнения за техника на говора и дишането.

## 28. ПРОМИСЪЛ

В това упражнение също, както в другите, има единство на идея, думи, музика и движение. То може да се нарече „мантра“- „Формулата се изпява и се превръща едновременно в движение!“<sup>9</sup>. Затова произнасянето на формулата звучи, като че ли се напява (а не рецитира изразително). В това *бавно напевно произнасяне на формулата има ритъм (!)*, който трябва да се спазва, за да сме в хармония - да влезем „...във връзка с Идеалния свят.“<sup>10</sup> Ето как може да се каже, че изглежда упражнението: „*Да пребъде*“ - много бавно *ръцете стигат до раменния пояс с длани нагоре*, „*Божият*“ - малко по-бързичко *те се издигат високо горе*, „*мир*“ - *ръцете се съединяват в остър ъгъл над главата*, „*и да изгрее*“ - *ръцете са с длани към тялото, стигат на височина до над главата*, „*Божията радост*“ - *ръцете слизат бавно надолу с длани към лицето*, „*и Божието веселие*“ - *ръцете стигат до гърдите с длани към тялото*, „*в нашите сърца*“ - *те са около слънчевия сплит и кръста*. Ръцете продължават надолу, като се движат от двете страни на тялото, докато стигнат до първоначалното си положение. Този, *който произнася гласно формулата си поема леко и дълбоко въздух по време на движението на ръцете от кръста надолу*. Ръцете не се спират долу, а продължават да се движат като отново се издигат нагоре – това се изпълнява 3 пъти. При издигането им нагоре и главата се повдига естествено леко нагоре. В това упражнение имаме движение на обливане. И тук е валидно правилото, че макар, че Учителят в един момент е казал да се *докосва хилядолистника*, щом това не е отразено в специалната „литература по въпроса“ за паневритмията, то това си остава „напътствие“ *може би, към тези, които в момента са играли паневритмия, а не принципно положение*. За движението „обливане“ виж. в „Двете Божествени посещения“, СОК, XXI година, беседата „Две врати“, 37 лекция от

<sup>8</sup> Цитата е взет от английското издание на "Свещени думи на Учителя", в която са поместени 1788 от тях.

<sup>9</sup> Beinsá Dunó, "Паневритмия, "Принципи на паневритмията", С., 1938.

<sup>10</sup> Пак там.

14.VIII.1942 г, с. 460. В описанието на упражнението от 07.VII.1933 г. също се говори за *обливане без докосване на хилядолистника* : „После (след като ръцете са се съединили високо горе в остър ъгъл) става обливане с ръцете от двете страни на тялото, додето ръцете дойдат на първото си положение.“, с. 13.

Забележка: *Паневритмията продължава без прекъсване за поздрав*, както в момента се играе, като участниците чевръсто се подреждат в групи от по 2 редици с по 5 двойки за изпълнение на упражнението „Пентаграм“. За да няма загуба на време, разконцентриране и нарушаване на хармонията, то ***още преди началото на паневритмията*** бихме могли да се уговорим, коя двойка ще бъде „глава“ и оттам останалите двойки да се определят, кои ще бъдат „ръце“ и кои „крака“. Или още по-лесно: В описанието на движенията в източника от 1938 г. се казва, че „главата“ и двете „ръце“ „... **общо се наричат тройка**“. И наистина, ако три двойки от участниците се определят другите две ще знаят, че са „краката“. Така ще се спестят обяснения и дори недоразумения.

## 29. ПЕНТАГРАМ

Следвайки хронологията упражнението „Пентаграм“ е дадено преди „Слънчеви лъчи“. Тук отново може да се използва контра аргументът, че Учителя е казал да се разменят местата на последните две упражнения, т.е. първо да се играе „Слънчеви лъчи“. Да, това е било така около 1942/1943 г., но това не е принципна промяна, защото не е отразена в единствените официални източници на паневритмията – книгите от 1938 г., 1941 г. и 1942 г. Характерна особеност в това упражнение е, че в двойката, която играе „**глава**“, *всеки се върти около себе си*, т.е. кръгом на 13-16 такт. Така, първият в двойката след това става втори. И когато отново „главата“ се върти, пак всеки се върти около себе си и така участниците заемат първоначалните си места. Това описание е дадено в 1938 г. с два примера – за двойките с номера 3 и 8; 2 и 7 – фигура III, IV и V. В описанието от 07.VII.1933 г. е дадено същото фигуративно обяснение за главата с примера за двойката с номера 3 и 8, с. 12. Когато се оформи пентаграма и започне движението вътре в него – т. 5 и т. 6, в описанието от 1938 г., двойката, която е била „глава“ заема мястото на двойката в ляво през една от нея, която е играла т.нар. „крак“ на пентаграма. *В това движение вътре в пентаграма – 17-32 такт, участниците се придвижват по леки дъги, без да се оформя кръг и без поздрави с глава между тях. В последните 16 такта – имаме движение на ръцете като при маршируване: „всички почват марш напред“*. И тук, за последното движение важи гореказаното: не описваме дъги с ръцете, защото това не е казано в записаното Слово по времето и под ръководството на Учителя - затова е оригиналното Слово, и по-специално за паневритмията в т. нар. в източника от 1941 г. - „литература по въпроса“. После, упражнението се повтаря отначало – изпълнява се общо 5 пъти. По този начин всяка двойка от участниците е била на

всеки един от петте върха на пентаграма.

### 30. СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

Темпото на I - VI Движение, включително, е хороводно.

Темпото на VII Движение е „малко по-бавно”.

Темпото на VIII Движение е хороводно.

Темпото на IX Движение е „бавно ходом”.

Темпото на X Движение е „бавно ходом”.

#### I. Движение

В „Изходно положение“ *ръцете са* от дясната страна на тялото „*малко надолу*“, *но не и назад*, а десния крак е назад. Движението на краката в I Фигура е със стъпки *без пружиниране*, а ръцете, когато слизат надолу се движат около кръста, и когато се издигат нагоре – се издигат на височина 45 градуса. Във II Фигура се прави *пружиниране*, което е описано така: „При всяка стъпка се прави леко подскачане“ – т. 2 - това е единично прегъване на коляното, както в 23 упражнение, но с повдигане на петата. Пружинирането тук е малко по-различно от това в 23 упражнение.

#### II. Движение

В I Фигура няма пружиниране. II Фигура е същата като II Фигура на I Движение.

#### III. Движение

I Фигура се изпълнява с *движението пружиниране*. II Фигура е същата като II Фигура на I и II Движения. НО: *след 13-та стъпка десния крак се прибира при левия* (има една малка музикална пауза) и след това започва изпълнението на IV Движение.

#### IV. Движение

В I Фигура левият партньор обикаля десния с *люлеещи стъпки*, *без пружиниране*. Когато партньорите се обикалят поединично и заедно те би трябвало да очертават правилни кръгове. II Фигура се изпълнява на място без пружиниране. „Ударите“ о земята се правят с върховете на пръстите - крака докосва земята и леко се оттласква от нея.

## V. Движение

Същите особености като за IV Движение, но тук, в I Фигура десния партньор обикаля левия.

## VI. Движение

Същите особености, както за предходните две движения с тази разлика, че и двамата партньори едновременно описват кръговете. *Кръговете трябва да са правилни, а не сплескани, с лице по посока на движението, а не към партньора.*

## VII. Движение

Тук ръцете оформят една красива фигура, която се сравнява в текста с венец. За да се получи това *заобляне на венеца*, лактите се прегъват леко, без да падат надолу, а китките не се прегъват изобщо. Фигурата ще бъде красива, ако бъде без „ръбове“.

*Музикалните особеностите са три*: преместването на сричката „ме“ под първата нота „сол“; трите куплета са за концертно изпълнение; завършека на солото на тона „си“ е също така за концертно изпълнение.

## VIII. Движение

Тук отново има *грешка в нотните листи, където музиката е 26 такта, а в описанието на движението се казва – 20 такта*. Следвайки изричното упоменаване, както това е направено например в упражнения 14 и 16 откриваме, че излишните 6 такта са 9, 10 и 11, които с повторението стават общо 6 такта. Защо даваме превес на описанието в текста? - Защото всички податки за коригирането на упражненията – в музиката и движенията са в текста – било то на описанията на упражненията (1938 г.) или на поетичния текст, даден след нотите (чрез скобите и посочената цифра за повторение в източника от 1941 г.). Според нас (казваме, "според нас", защото това твърдение може да се потвърди или не от факти, проучвайки Словото и архивите на последователите на Учителя, стига такива сериозни проучвания най-после да започнат), явните грешки в паневритмията, както например музикалните удължения в упражнения 6, 7, 8 (41-ви такт), 14 и 16 (вътре в музиката) и т.н. са пример за това, че **Учителя не е коригирал грешките, например със зачеркване, а на принципа на „присаждането“**, там където е било необходимо е добавяно уточнение, което да наведе на правилни разсъждения мислещия ученик, за да проследи той нишката, която съединява в едно музика - поетичен текст – движения - принципи. А от спомените на учениците знаем, че **Учителя не е коригирал последователите си** (виж. разказа на Е. Андреева в "Изгревът" на Бялото Братство, пее и свири, учи и живее", том I, С., 1993 г.).

При *пляскането* ръцете са пред гърдите като *дясната ръка е по-активна от лявата, те се разтварят леко, и се повдигат още малко нагоре*. В сегашното изпълнение на пляскането лявата ръка е пасивна, тя стои почти неподвижно, а дясната я „захлупва“.

## IX. Движение

*Ръцете се поставят една върху друга с длани обвърнати надолу, т.е. те не се поставят на гърдите, нито пред слънчевия сплит, а са пред гърдите – точното им положение най-добре се разбира, когато лактите са прибрани към тялото*. Разтварянето на ръцете в страни е малко повече, а не много повече от 90 градуса.

## X. Движение

Това движение се изпълнява точно както се изпълнява 10-то движение на „Първият ден на пролетта“: „Движението се прави предимно с китката“ (в източника от 1938 г.). „Летенето“ не е нито високо, нито ниско, а се спазва да бъде *около нивото на раменния пояс*. *Пръстите на ръцете са събрани* и дланите, като че ли правят леки тласъци като *вълнообразното движение се предава от китката до върха на пръстите*.

## ПОЗДРАВА НА УЧЕНИКА

*След края на цялата паневритмия* се поздравяваме, като се издига дясната ръка с длан напред и този (мъж или жена), който е водил 28 упражнение произнася думите: "Няма любов като Божията Любов, само Божията Любов е Любов.", **а не с прегръщане и ръкостискане**.

Другият вариант - водещият изказва първата част на поздрава „Няма любов като Божията Любов.“, а всички останали отвърщат със „Само Божията Любов е Любов.“.

Поздравът може да бъде и безмълвен, с издигане на дясната ръка и мислено изказване на думите на Поздрава. Вероятно това е най-добрият завършек на паневритмията, за да съхраним добре придобитото от изпълнението и да навлезем постепенно и хармонично в ежедневието си.