

## **ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ ДВИГАТЕЛНАТА КУЛТУРА И ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ПАНЕВРИТМИЯ**

Въпреки че паневритмията изглежда лесна за изпълнение се оказва, че **техниката на изпълнението** ѝ затруднява всеки начинаещ. И това е така, защото по начина на изпълнението си движенията трябва да бъдат **пластични** – нито танцувални, нито гимнастически. Затова може да се каже, че паневритмията е лека като гимнастика с музика, но не и лесна за научаване.

Могат да се формулират някои специфични за паневритмията изисквания за добро и хубаво изпълнение: т.нар. от нас паневритмична стъпка, точно определени позиции на ръцете и краката, контролирано изпълнение на движенията, съсредоточеност в идеите на паневритмията, т.е. при концентрацията си в изпълнението на паневритмията трябва да съчетаем освен отпуснатото възприемчиво състояние с мекотата и обтегнатостта на тялото и движенията на ръцете и краката, като едновременно с това се потопим в атмосферата на всяко отделно упражнения не само с емоция, но след като знаем добре неговите движения, идея, музика и думи на песента се „оставим“ то да ни носи (а не ние да го носим на гърба си - перифраза по Учителя).

Затова от личния си опит и наблюдения стигнахме до извода, че другите гимнастически упражнения, дадени от Учителя са най-добрия начин тялото да се подготви, защото и те имат голямо физическо и духовно въздействие върху човека (вж. в сайта: [www.panevritmia.com](http://www.panevritmia.com): „Гимнастически упражнения“).

Нашето предложение е всеки курс за **начинаещи по паневритмия** да започва с изучаване в продължение на около **2-3 месеца** – трябва да се опита, за да се намери правилното съотношение - (при условие, че занятията са два пъти седмично в периода 22 септември - 22 март) гимнастическите упражнения, и по-специално „Упражнения за ставите“, „Двадесет и едно гимнастически упражнения“ и двете упражнения с гамата (гимнастиките „За чистота и самообладание“ и за „Добра воля“ са по-трудни и затова - пожелателни). В същото време, ако обучението е час-час и половина, ще има около 0,30 мин., които да се използват, за да се „пристъпва“ към паневритмията – като се слуша, изучава музиката и текста на песните, основните движения и идеите на паневритмията (увод, основи, принципи, дадени от Учителя). Т.е., освен **ГИМНАСТИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ** се правят и **РЕПЕТИЦИИ** за усвояване на правилно телодържане и движения на ръцете и краката с цел да се постигне по-добра физическа култура и характерните обтегнатост и мекота в изпълнението на паневритмията. (**ВАЖНО:** За да се постигне този начин на изпълнение освен вътрешното състояние и съсредоточаване изпълнителя трябва да знае, че всички движения на **ръцете** се контролират от **раменните стави**, а на **краката** – от **тазобедрените стави**.)

По този начин, чрез натрупване на определени двигателни умения, може да се очаква, че след това с лекота ще се научат движенията, за да се играят не само правилно, но и хубаво. Защото ще има надграждане. Затова според нас, които изпълняваме и обучаваме по т.нар. паневритмия-оригинал (наречена така заради необходимостта да се отграничи паневритмията от „паневритмията на традицията“) е необходима, дори задължителна тази предварителна подготовка за паневритмия (без това да се превръща в нещо свръхспециално или отклоняващо ни от методите на Учителя). Това е и нашата схема, по която смятаме, че може да има реален успех за индивидуалното и групово изпълнение на паневритмията.