

НЯКОИ ПРАВИЛА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ПАНЕВРИТМИЯ

1. Паневритмия се играе от 22 март до 22 септември при изгрев слънце, а се изучава през есента и зимата до началото на пролетта (най-подходящи дни за обучение и игра, когато не се играе всеки ден, са сряда, петък и неделя).

2. За изпълнението на паневритмия е необходимо да има поне един музикант или певец. Обяснението е в отговора на Учителя по повод казаното от сестра Мария Златева, дали би било добре да се използва грамофон: „Не! - каза Учителят. - По-добре е живо свирене.“ („Изгревът“ на Бялото Братство, пее и свири, учи и живее“, том I, с. 353).

По време на изпълнение на паневритмията с музикален инструмент не се пее в кръга и по-добре е да не се пее и в центъра на кръга. Когато няма музикант или музиканти, тогава се пее в центъра на кръга. Текстът на песните трябва да се знае така, както се знаят движенията за тялото, защото чрез дадения текст, макар и да изглежда най-елементарен, се постига хармонично движение на мисълта - ония хармонични мислителни вълни (музикални вълни, мислителни радиовълни), чрез които се хармонизира ума така, както чрез музиката се хармонизира сърцето.

3. Участниците се нареждат по двама в един или повече кръгове като разстоянието между тях е не по-малко от 10–15 метра, а между отделните участници в кръга (в двойката, пред и зад двойката) разстоянието е не по-малко от един метър.

4. Всяка двойка участници може да бъде от мъж и жена, от жена и жена или мъж и мъж. Може да се играе и самостоятелно.

5. Коригирането на разстоянието в кръга става деликатно: вътрешния участник в двойката следи с периферното си зрение за разстоянието на двойката спрямо центъра, външния участник – за разстоянието между двамата в двойката, а двамата заедно – за разстоянието им спрямо двойката пред тях. Разбира се, всичко това се прави естествено, без напрежение и кой знае какво усилие.

6. Преди започването на всяко упражнение, за да не се изпуска първия такт може да се поглежда към центъра (или най-добре с периферното зрение), където музикантите правят специфично движение преди да започнат да свирят, с което разпознаваме, че започва началото на упражнението. По същият начин, ако в центъра има хорист/хористи сме виждали как, когато започват да пеят си поемат дълбоко дъх и така ние разпознаваме, че започва песента.

7. Паневритмията не се прекъсва по време на изпълнение от влизащи или излизащи участници и от разговори, от забележки.

8. Участниците не сменят местата си по време на изпълнението на паневритмия освен когато това е част от упражнението, както например в 13 упражнение „Тъккане“, и не правят излишни движения, както и прекалено резки/бързи движения в кръга по време на паузите между упражненията, за да не се разконцентрират те и другите участници.

9. Паневритмията се играе с удобни обувки, а и така тялото е по-стабилно. (Учителят никога не е играл бос. Той казва, че е хубаво да ходим боси по тревата, когато напече слънцето и земята е топла. Хубаво е, но това е друго "упражнение".)

10. Паневритмията се играе като се правят малки стъпки на краката. Ако това се спазва, то и между двойките в кръга няма да се образуват т.нар. от Учителя „порти“ – големите разстояния между двойките в кръга.

11. По време на изпълнението на паневритмия всеки се старее да бъде дълбоко концентриран в себе си – в изпълнението на движенията, върху съдържанието на текста, хубавите мисли и чувства, носител на които е паневритмията.

12. По време на 28-те упражнения, 29-то упражнение „Пентаграм“ и до VI-то движение на 30 упражнение - „Слънчеви лъчи“ участниците в кръга не пеят (27-мо упражнение – „Дишане“ се изпълнява от всички гласно). Играещите се съсредоточават върху текста на песните и си ги пеят наум. Но всички пеят от VII-мо до X-то движение на "30. Слънчеви лъчи".

13. Поздравът на ученика е най-накрая, след изпълнението на 30 упражнение „Слънчеви лъчи“. По този начин се поздравяват участниците в кръга, което означава, че с вдигане на дясната ръка се заменят всички специални ръкостискания и прегръдки между участниците. Учителят е казал след паневритмия право вкъщи, т.е. колкото повече и по-добре съхраним придобитото от изпълнението на паневритмията за да го обработим, толкова по-добре и за нас и за другите.

14. Паневритмията се изучава в курсове по паневритмия или самостоятелно от 23 септември до 21 март, но не и по време на игра в кръга - по време на живото ѝ изпълнение от 22 март до 22 септември.

15. За постигането на синхрон в изпълнението на паневритмията или т. нар. „хармония“ между участниците на физическото поле, би било полезно да се посещават курсове по паневритмия, за да

може всеки да се научи да играе не само за себе си, но и заедно с другите. Тогава е възможно в техническото изпълнение на паневритмията да се постигне такава хармония-красота, каквато има в изпълнението на танцовите формации, където всички се стараят да играят „като един“.

16. В източниците на паневритмията не е даден колко е максималният брой участници и в колко кръга около един център се изпълнява тя. Но, ако се съди по описанието на "Слънчеви лъчи", където е указано, че около един център има 12 лъча с по 6 двойки във всеки от тях, то това са 144 души. И ако допуснем, че същият брой е възможен във външния кръг - още 144 души, то общо това са 288 участници, без музикантите или певците. Това е само за ориентир, за да не стават прекалено големи и повече от разумното брой кръгове. От опит се знае, че с повече участници кръговете се разтеглят, музиката вероятно не се чува добре от всички, а това пречи на концентрацията и на чувството за свързаност в едно цяло между играещите около този център. Освен това, от Принципи на паневритмията също знаем, че Природата гледа има ли ритъм и съзнание, иначе не взима участие.

17. Преди да започнем да играем паневритмия е редно да се уверим, че сме научили паневритмията правилно, защото между правилно и неправилно изпълнение на паневритмията има съществена разлика - в единия случай се задвижват положителните сили в природата (което не е вдъхновение, характерно и за двата начина на изпълнение), а в другия - отрицателните.

18. Ако искаме да имаме видими резултати от паневритмията в живота си трябва да се съобразим с условието, че е нужно да направим опит с продължителност една година, като се играе правилно, съзнателно и систематично - през пролетта и лятото, поне три пъти седмично.