

PanEvRitmija



УЧИТЕЛЬ БЕИНСА ДУНО **ОСНОВЫ ПАНЕВРИТМИИ**

1. Пробуждение
2. Примирение
3. Отдача
4. Восхождение
5. Подъем
6. Открытие
7. Освобождение
8. Хлопки
9. Очищение
10. Полёт
11. Евера
12. Прыжки
13. Тканье
14. Думай
15. АУМ
16. Восходит Солнце
17. Квадрат
18. Красота
19. Подвижность
20. Побеждение
21. Радость Земли
22. Знакомство
23. Хороший день
24. Как мы довольны
25. Шаг за шагом
26. Ранним утром
27. Дыхание
28. Промысел

Среди кипения сегодняшней жизни человек должен улавливать определённые симптомы, по которым может судить о тенденциях и направлениях развития. При многообразии современной эпохи он должен быть достаточно наблюдательным, чтобы заметить характерные симптомы движущих сил эпохи. Эти симптомы только знаки и по ним прозорливый может судить о глубоких процессах, которые происходят в глубине общества и о перспективах близкого будущего. Таким симптомом является и Паневритмия.

Прежде чем начать говорить о сущности Паневритмии, давайте рассмотрим языковое происхождение этого слова. Оно составлено из трёх корней: приставка "пан" в начале означает "все" - "всеобщий", "космический"; вторая приставка "ев" (или на латинском языке в своём первоначальном виде "eu") означает "настоящий", "высший". "Ев" это то, из чего выходит всё; оно означает сущность, реальное, существенное в мире. А "ритм" означает правильность в движении или в каждом другом внешнем выражении чего-то. Приставка "пан" означает, что идёт речь о ритме, который царит во всей Природе, в основах всего Бытия. Тогда, согласно языковым происхождениям слова "паневритмия", можем перевести её как "космический высший ритм".

Несколько слов об основах и законах Паневритмии. Она является гармоничным творческим проявлением Божественного начала во Вселенной. В красивый священный час, когда вся Природа трепещет от радости при восходе Солнца, образуется живой круг Паневритмии. Ранним утром, среди цветов и цветущих деревьев, начинаются её ритмические движения. Кто те, которые образуют круг Паневритмии? Это те, которые хотят войти в один мир поэзии, свободы и творчества.

В основах Паневритмии заложены следующие семь принципов:

1. Принцип разумности. Он гласит: всё ум и разум, всё в мире разумно.
2. Принцип соответствия. Он может быть разъяснён так: среди всего существующего есть подобие, соответствие. Герметическая философия выражает это следующими словами: "как наверху, так и внизу". Например, существует соответствие между идеей, тоном, формой, движением, цветом, числом. Существует соответствие между химическим элементом и красками. Явления, соответствующие рождению и смерти встречаем в разных областях жизни. Или ещё один пример: существует морской прилив и отлив, приливы и отливы в разные времена года, приливы и отливы во внутренней жизни человека и пр.

3. Принцип вибраций или движений. Этот принцип гласит: всё находится в движении. Всё движется, всё вибрирует; ни в чём нет покоя. Факты современной науки подтверждают это. Вибрации материи, энергии, ума и даже Духа различаются по частоте. Вибрации растут по частоте от материи к Духу. Существует бессчётное множество видов и степеней вибрации в зависимости от их частоты. Явления в Природе могут изучаться с разных точек зрения, впрочем - и с точки зрения вибрации. Например, можно изучать вибрации света, звука, электричества, магнетизма, вибрации материи в её разных состояниях, в разных организмах и пр.

4. Принцип полярности. Всё в Природе двойственно, поляризовано. Двойственность есть основной закон во Всемире. Например, существует мужской и женский принцип, положительное и отрицательное электричество. Полюсы имеют Земля, человеческий организм, растения, яйцо, кристалл, магнит и пр.

5. Принцип ритма. Другой основной и всеобщий закон в Природе - это ритм или периодичность. Всё в Природе ритмично, периодически. Например: ритм в вибрациях света, в рождении и смерти, в приливе и отливе. Потом, существует ритм в земных движениях: земная ось совершает маленькие колебания, которые образуют целую окружность вокруг полюса за 25 000 лет. Потом существует ритмичный или периодичный приход комет, ритм в человеческой жизни, ритм в историческом процессе и пр.

6. Принцип причины и следствия. Всеми в мире есть разумная причина. Иногда видим, что причина не является разумной, но за ней стоят разумные причины.

7. Принцип единства или сродства. Всё в Природе сродно, родственно, потому что в основе всего заложено единство. Например, химические элементы на вид сильно различаются друг от друга, но в их основе лежат электроны, конденсированный эфир. Все элементы ни что иное, как разные комбинации электронов. В сходных вещах сродственность видна, а у отдалённых она лежит глубже.

Из второго верхнего принципа следует, что существует связь между тоном и движением. Даже если рассматриваем тон с определённой точки зрения, не находится ли он в движении? Это тонкое чутьё связи между тоном и движением вложен Природой в каждого человека. Достаточно того, чтобы человек следовал её побуждениям и он естественным путём достигнет до сочетания слов с музыкой и движением. Понаблюдаем за кем-нибудь, в ком развито чутьё к ритму и тону: когда он слушает какое-то Музыкальное произведение, он начинает невольно двигать ногу или руку. Или наблюдаем каких-нибудь детей, которые имеют развитое чутьё к тону, ритму и пластике: когда услышат какую-нибудь песню, они сразу начинают делать движения, которые соответствуют более или менее словам и музыке. Они могут быть 3-4 летними, но интуитивно улавливают связь между музыкой и движением. В эти моменты космические силы действуют через них, вечные законы, которые царят во всём Бытие, изъясняются через них.

Пусть человек попробует превратить какую-нибудь песню в движения и увидите, какое большое воздействие окажет это на него. Тогда слова и тоны оживают, приобретают другую жизнь, начинают открывать ему скрытое глубокое значение, новое содержание, которое до этого не подозревал в них; он улавливает скрытую потенциальную мощь в словах и музыке. И сам он становится другим, преображается. Слова, тоны и движения связанные таким образом, оказывают своего рода магическое воздействие на его тело, мысли, чувства и волю; они глубоко воздействуют на его сущность и приводят в движение все его силы - физические и духовные. В эти моменты он как-будто начинает понимать лучше себя, людей, Природу. Как-будто тогда всякая форма в Природе - звезда, камешек, травинка, цветок, мошка, человек - говорит ему и раскрывает ему свой скрытый смысл.

Движения Паневритмии извлечены из самой Природы. И только те движения мощны, сильны, обновительны, которые извлечены из неё. Законы паневритмичных движений написаны во всём Всемирe. Эти движения основаны на глубоком знании сил, действующих в человеческом организме и в целом Бытие. С другой стороны, сочетание паневритмичных движений с музыкой, со словами и с идеями не является произвольным, а основано на втором из выше перечисленных принципов - на принципе соответствия. Эти движения находятся в строго закономерной связи с идеями и музыкой. Паневритмия основывается на законах соответствия между идеей, музыкой и движением. Потому что, только тогда, когда движения строго соответствуют словам и музыке, будем иметь то возродительное действие на человека.

Паневритмия существует во всей Природе. Земля движется вокруг Солнца со скоростью 29 км в секунду. Солнечная система, в целом, движется к определённым созвездиям. Земля и другие планеты, Солнце и все другие небесные тела движутся по законам Паневритмии. Земля совершает больше десяти видов движений. Если представим себе их собранными в одно, увидим какая красивая форма движения получится. Это имеет отражение на земную жизнь - в проявленных формах и процессах, которые встречаем вокруг нас; например, в спиралевидном движении кончика стебля при его росте вверх - в нутационном движении - видим отражение спиралевидного пути, совершаемого Землёй в космическом пространстве.

Существует гармония и ритм в целом Бытие. Весь Космос проникнут музыкой и движением, связанными в одно целое. Это именно и есть Паневритмия. При движении небесных тел осуществляется так называемая гармония сфер - Музыка, которая заполняет космическое пространство. И свет есть Паневритмия - в ней есть движение, ритм и Музыка. Доказано физикой, что свет, исходящий из Солнца, пульсирует; т.е. в нём существует ритмичность, которая существует и в движении

человеческого сердца. Как сердце периодически посылает кровь по всему телу, так и свет выходит из Солнца периодически в большем или меньшем количестве. Движение эфирных волн - это Паневритмия. Красные, апельсиновые, жёлтые и другие лучи солнечного света-каждый из них имеет свои движения, ритм, свою музыку, которые переплетаются вместе и образуют великую гармонию, которая пронизывает Всемир.

Механическое изучение всего ещё не располагает данными в отношении Паневритмии. Оно располагает только фактами, которые не может осмыслить так, чтобы обосновать её. Оно не знает, например, при определённой песне какие движения должно сделать тело, какое движение какому тону, слову и идее соответствует. Но одна более глубокая наука изучает законы этого соответствия. В движении Паневритмии принимают участие руки, ноги, голова - всё тело приводится в движения и позы, которые соответствуют словам и тонам.

В Паневритмии используются для движения все виды геометрических линий: прямые, кривые, волнообразные и смешанные. Существуют движения сильные, мягкие и светлые. В мягких движениях преобладают кривые линии. В сильных движениях - прямые линии. А светлые движения - это сочетание прямых и кривых линий. Существуют движения электричества и магнетизма; существуют холодные и тёплые движения. Существуют три степени движения: механическая, органическая и психическая. Механические движения это те, при совершении которых разумность действует извне, а не изнутри. Органические это те, при которых внутренняя жизнь принимает участие, но не как ясная сознательная мысль. А психические движения это те, которые связаны с определённым смыслом.

В Паневритмии нет лишних движений, т.е. движений без смысла и без положительного действия. Её движения самые экономичные. Это самые целесообразные движения, в результате которых достигается наибольший результат. В Паневритмии каждая линия движения строго соответствует определённым силам человеческого организма и человеческого сознания и пробуждает их к деятельности, к активности. Таким образом, Паневритмия является стимулятором для вызывания к жизни физических и духовных сил человека. Вот почему, можем сказать, что **Паневритмия это наука, которая регулирует физические, духовные и умственные процессы в человеке.** Можем назвать её наукой гармоничных движений в связи с человеческими мыслями и чувствами. **Делая Паневритмию, человек должен думать, чувствовать и двигаться одновременно.** Если движения человека не свяжутся с его мыслями и чувствами, если последние не присутствуют и не участвуют, тогда эти движения будут механическими и не будут иметь то мощное обновляющее и освежающее воздействие на тело, ум, сердце, душу и дух человека.

Важен следующий основной космический закон: существует один ритм Целого, один "пульс жизни" Космического организма. Человек часть этого Целого, он как винт, как маленькое колесо в великом строении Целого. Ритм, импульс Целого передаётся, переливается во все части. Например, ритм сердца не случаен, он связан с ритмом, которым пульсирует солнечная жизнь; существует связь между сердечным и солнечным ритмом. И когда человек в гармонии с Целым, тогда всё в его организме идёт хорошо, потому что космический ритм, космический пульс жизни переливается в его сердце, в его кровообращение, в его дыхание, в деятельность всех его органов, и они работают правильно. Тогда человек здоров, творит и строит на великой сцене Жизни. Тогда ритм, пульс Природы передаются ему так, как работа одного сложного механизма приводит в движение каждый маленький винт или колёсико, которые входят, как части в него. Но спрашивается, когда человек находится в гармонии с этим Целым, с этим Космическим организмом, чтобы смог принять его ритм, его импульс? - Когда он добр, справедлив и разумен, когда течёт через него Любовь, потому что Разумность и Любовь - это основные принципы, которые царят в Природе. Они источники, из которых выходят двигатели всех других сил в Природе. Всё в Природе есть Любовь и Разумность. Когда человек в гармонии с Целым, тогда ритм, линии космической Паневритмии переливаются в него, выражаются через него.

Из вышесказанного становится ясным следующий закон Паневритмии: **человек может совершать красиво и плавно паневритмичные движения, когда в этот момент думает, чувствует и поступает хорошо.** Паневритмия тонизирует, организует и гармонизирует его внутренние силы, координирует их и направляет их к разумной Жизни. Поэтому можем сказать: она метод для самовоспитания и воспитания разумных существ. Паневритмия представляет высший закон, который должен быть приложен для самовоспитания и воспитания индивида и общества.

В древних мистических Школах песни сопровождалась движениями. В этих Школах знали, какие мощные силы пробуждаются через сочетание слов, музыки и движения. Произношение определённых возвышенных выражений сопровождалось песней и специальными движениями. И это имело мощное воздействие на самих их. **В древних мистических Школах Паневритмия была методом для воспитания всех учеников.** Их воспитывали посредством ритмических движений, связанных с определёнными идеями и в сочетании с пением.

Жители планет и Солнца применяют Паневритмию. Природа не является мёртвым механизмом. Повсюду в ней существует Жизнь. **Разумные существа населяют весь Всемир.** Независимо от того, сознаём ли мы это или нет, существует вокруг нас мир Существ, обладающих высшей интеллигентностью. Мы окружены их мыслями, их силами, их жизнью. Мы должны осознать это. Некоторые из них завершили давно свою человеческую эволюцию, а некоторые сейчас завершают её. **Человечество идёт по своему пути, который начертан и пройден ими.** Оно идёт за ними по красивому пути восхода и просветления. Очередь человечества идёт за ними по великой эволюционной лестнице. Они рабочие, служители в великой лаборатории Природы. Именно они являются теми разумными Силами, которые работают во всемирном государстве, в котором царит великая гармония, высшая красота, необычный порядок, точность и разумность. **Мы должны связаться с их миром, чтобы они могли передать нам свои идеи и побуждения, свою Силу и Свет.** И когда имеем вдохновение, просветление, озарение, когда имеем проблеск великих идей - это дары их мира. В этот момент мы приняли что-то от их светлых мыслей, от их возвышенных идей. **Именно посредством Паневритмии становимся восприимчивыми к этому.** Мы ведь знаем, что когда радиоприёмник настроит свою антенну в гармонии с радиопередатчиком, он воспринимает мысли и музыку, которые ему посылаются. Эта передача осуществляется посредством эфира. **Совершая гармоничные движения Паневритмии мы становимся способными улавливать мысли этих развитых душ, входим в контакт с миром высшей интеллигентности.** Радио является средством, условием обмена между народами. Также и Паневритмия является условием для приёма этих гениальных душ.

Паневритмия несколькими путями оказывает воздействие на человека:

1. **Осуществляет его контакт с этими Существами высшей интеллигентности.**

2. **Пробуждает силы, способности, дарования, вложенные в человека.** Потому что мы должны знать, что человеческая сущность прячет в себе великие силы и способности, которые находятся ещё в начале своего пробуждения и расцвета. Человек ещё не является тем, что скрывает в глубине своей сущности.

Известно, что человек является высшим проявлением Жизни на Земле. Камни - самое низшее проявление. Растительное и животное царство это переходные степени. Постепенно Природа идёт к более высшему своему проявлению через природные царства. Великая разумность, Божественное работает во всех природных царствах, но извне. **Однако, изнутри оно работает на Земле только через человека.** Хорошее в человеке - это проявление Божественного. Когда думает хорошо, совершает добро, он проявляет Божественное начало через себя. Не надо разделять это Разумное Начало. Оно работает и проявляется посредством человека, без разницы верит ли он или нет. Паневритмия пробуждает Божественную сущность человека.

3. Идеи, Музыка и движения Паневритмии проникают в целый человеческий организм и, таким образом, человек становится восприимчивым для животворных сил, наполняющих Всемир.

Паневритмические движения находят отзвук в Природе - она даёт свой ответ. И её ответ - это подъём, это свет озаряющий ум, сердце и волю человека, радость, которая наполняет его, и это идеализм, протекающий через него. **Посредством Паневритмии человек вступает в разговор с творческими силами Природы - говорит на её языке.** Это вступление в один мир, в котором она предоставляет в его распоряжение свои силы, свои возможности, свои идеи. Это один реальный, конкретный и при этом красивый способ для физического обновления и для укрепления ума, чувств и воли. Делая эти движения, человек приобретает чувство ритма, который проникает через Всемир, вечной музыки, которая создаёт и творит во всех процессах Природы.

И здесь, как везде, снова опыт будет последней инстанцией. О действии каждого паневритмичного движения яснее всего может говорить сам опыт. Посредством опыта, человек может увидеть, что каждое её движение пробуждает в нём новые источники - омолаживает его. Эти движения вливают в тело свою гармонию, свой ритм, свою музыку, идеи, которые несут в себе. Они вносят красоту как в человеческое тело, так и в движения человека и в его внутреннюю жизнь, в мир его мыслей, чувств и поступков. Паневритмия является внешней стороной, внешним, физическим выражением чего-то Великого, Великой Реальности. И посредством её возможно войти в соприкосновение с этой Реальностью.

Как мы сказали, в древних мистических Школах Паневритмию прилагали как метод для воспитания. Но мы должны иметь ввиду следующее: тогда человек был в инволюционном периоде своего развития, т.е. в период нисхождения из духовного мира в материальный. А сейчас он в своём эволюционном периоде в эпохе восхождения. Во время инволюции человек движется от центра к периферии, а во время эволюции - обратно. Во время инволюции он пахал и сеял, а теперь во время эволюции - жнёт плоды. История - это ничто другое, как проявление человеческого духа. Проявления человеческих культур меняются в зависимости от эпох, в зависимости от фазы, в которой находится человечество. Например, архитектура каждой эпохи является выражением сил, которые работают в это время. Только какая разница между архитектурой всех предыдущих эпох и современной архитектурой! То же относится к поэзии и ко всем другим проявлениям культурной жизни человечества. Это верно и по отношению к Паневритмии. Раньше она была инволюционной. Поэтому ритмичные упражнения древних мистических Школ не годятся для духовного возвышения сегодняшнего человечества. Сегодняшняя Паневритмия - эволюционная, имеет совсем иной характер и другое действие - соответствует сегодняшней эпохе в развитии человечества. Она находится в связи с новыми силами, которые пробуждаются в человеке.

Идёт Новая эпоха, которая будет космической весной. Земля и вся солнечная система сейчас входят в новую космическую область, которая предоставляет благоприятные условия для пробуждения красивого, вложенного в человеческую сущность. **Мы должны знать, что пространство живое, что оно проникнуто Силами.** И вовсе не безразлично сквозь какие космические пространства движется солнечная система. Идёт одна Солнечная культура. Говоря символично, льды и снега сегодня тают, цветы расцветают, возвращаются перелётные птички с тёплого юга! И они вносят новые элементы в Жизнь. И так как сегодня мы находимся во время зарождения Шестой расы, создаётся и новая основа Паневритмии. Она является выражением Новой культуры, которая грядёт. **Идеи Шестой расы включены, воссозданы в её музыке и в её движениях.** И когда они делаются, в человеке пробуждаются силы и идеи Новой культуры и посылаются миру. Участвующие в живом круге Паневритмии пробуждают эти новые силы в себе и, кроме этого, становятся передающим центром, который посылает в мир эти силы, эти идеи - они достигают все души и находят отзвук в них. Посредством этих движений живой круг Паневритмии посылает красивый зов миру к обновлению, подъёму и восходу. Посредством Паневритмии человек создаёт и сотворяет новые

ценности в себе и в жизни. **Шестая раса, которая идёт, будет выразительницей Паневритмии.** Пятая раса - это раса объективного знания, внешнего изучения Природы - это раса ума. **Шестая раса - это раса Любви.** Число шесть связано с Любовью. Силы, идеи, которые вложены в Паневритмию, будут действительностью во время Шестой расы. **Паневритмия подготавливает путь её прихода.**

Паневритмия имеет более высшие формы, которые будут даны в дальнейшем развитии человечества.

Паневритмия - это то новое, что должно быть внесено в культуру. Она выполняет важную образовательную и воспитательную роль в школе. **Учащаяся молодёжь посредством её, прежде всего, закалится физически и, с другой стороны, будет стимулирована к истинной жизни, к творчеству, к идеализму.** Все идеи, которые вложены в Паневритмию, оживут в подрастающем поколении. Благородные, чистые семена в его душе взойдут, будут призваны к активности. **И введение Паневритмии в школе и в обществе взрослых даст толчок для вливания новых культурных ценностей в сегодняшнее общество.** Она даст новый стимул, новые возможности, новые горизонты подрастающему поколению учащихся, как и для взрослых. Таким способом будет сделан важный шаг к осознованию нового, которое сейчас пробуждается в жизни, как красивый рассвет в душах. Сегодняшние гимнастические упражнения и хореография это всё толчки, путь, подготовка к Паневритмии.

Конечно, Паневритмию нельзя изучать только чтением литературы по вопросу. Для её изучения необходимы школы, ряд лекций и курсов. На этих курсах, которые нужно открыть во всех городах и сёлах, **она должна быть обоснована научно,** чтобы изучались её основные принципы и законы и чтобы одновременно она изучалась практически. Открытие этих курсов в школе и в обществе сегодня является необходимостью, чтобы влились новые свежие струи в сегодняшнюю культуру. Курсы необходимы, потому что, чтобы имела Паневритмия мощное воздействие, **её надо выполнять с разбуженным сознанием, как сознательную деятельность, при которой участвующие живо осознают и чувствуют идеи, которые вложены в каждое движение, и силы, которые просыпаются посредством этого движения.**

Выполнение Паневритмии должно пробуждать священное чувство в участвующих. Сознание должно быть вполне сосредоточенным, чтобы мог живой круг Паневритмии действовать как приёмник и передатчик великих космических сил. Посредством этих движений, под ритм музыки участвующие входят в контакт со священными, кристально чистыми и мощными источниками Природы и сотворяют и создают великое будущее, которое грядёт.

Текст песен, который мы прилагаем, представляет собой самый элементарный, самый легко доступный образец. Эти движения имеют более глубокое словесное выражение, которое будет дано в будущем.

В этой эпохе существуют силы заходящие и восходящие. **Восходящие силы похожи на новорождённого, который сейчас слаб, бессилён, но ему принадлежит будущее.** В эпохе, в которой живём, мы должны уловить какие силы сегодня восходящие и что может подтолкнуть, облегчить их проявление в жизни. Паневритмия находится в гармонии с восходящими силами в человеке и в жизни. Они вложены в неё. Она их пробуждает и подталкивает к деятельности. Какие эти восходящие силы? Они следующие:

1. Добро. Это незыблемая сила, крепкая основа, на которой создаётся каждая разумная жизнь. Созданное на основе Добра - неразруσιμο. То, что разрушается, это не добро. Добро связывает человека с неисчерпаемым источником сил. Сила Добра делает человека крепким, скалой во время любых трудностей и препятствий. Делает его сильным, чтобы он устоял, преодолел всё и победил.

2. Справедливость. Она является хорошим распределением Света, Тепла, Силы - всех благ, которые Природа так щедро одаряет. Они дар для всех. Каждое существо, которое приходит на Землю, имеет право на жизнь, на Солнце, на все блага. Справедливость - это условие для правильного роста и процветания. Она даёт

условия для роста. Только там, где существует Справедливость, может существовать правильный рост, естественное развитие и восход.

3. Разумность. Это целесообразное применение Света, Тепла, Силы и всех других благ. Только там, где царит Разумность, существуют плоды. Другими словами, только там, где существует она, там прочные, благодатные результаты. Разумность содержит великую Мудрость, великое Знание, которое раскрывает силы, законы и методы работы; это глубокое понятие Природы, самого человека и его стези. Разумность - это выражение гармонического сочетания Любви и Мудрости.

4. Гармония. Когда все струны одного Музыкального инструмента настроены гармонично, могут быть выполнены красивые мелодии на нём. Только тогда гениальный виртуоз может проявить посредством его свою силу, свою мощь, свой замах. Точно также, когда инструменты одного оркестра настроены гармонично, тогда дирижёр может поднять палочку и выразить посредством его великую идею, которая озаряет и вдохновляет его. Все существа представляют великий космический оркестр. И когда между ними существуют гармония, тогда Великий дирижёр выполнит посредством этого оркестра музыку разумной Жизни, изъяснит своё величие, красоту своей мысли, своей великой Любви.

5. Братство. Грядёт культура Братства всех народов. Они будут как члены одной большой семьи. Более сильные народы будут помогать более слабым. Все народы - это органы космического организма также как и каждый орган имеет своё место, своё предназначение, свою миссию, так и каждый народ. Эта идея восходит в сознании человечества в сегодняшней эпохе.

6. Свобода. Свобода это отстранение всех преград, ограничений и препятствий, которые мешают Божественной сущности человека изъяснить себя в мире во всей своей красоте, блеске и размахе. Свобода - это раскрытие великих сокровищ, которые прячет человеческая душа в себе. В условиях свободы она, душа, берёт руководство в свои руки. Свобода - это падение всех оков, закаменелых восприятий, заблуждений и выход в необъятные просторы и возможности, которые прячет человеческий дух в себе. Свобода - это открытие красивых перспектив для восхода и постижений.

7. Космическая Любовь. Человеческое сознание в своём развитии превращается в Любовь. Космическая Любовь охватывает все вышеупомянутые силы; она их носит в себе. Они её выражение. Космическая Любовь рождается сегодня в человеческом сознании как новое прозрение сущности Жизни. Она выходит из смерти и входит в Жизнь; выход из жизни теней и вход в Жизнь одной великой Реальности - приход к истокам самой Жизни. Она то, что примиряет все противоречия, что побеждает все препятствия. Она - воскресение. Только тот, кто имеет чистоту тела, ума и сердца, поймёт, что такое счастье, что такое Космическая Любовь. **Когда человек войдёт в царство Чистоты, через его сердце протекут кристальные животворные струи Космической Любви!**

Паневритмия это Музыкальное, пластичное выражение этих восходящих сил. Таким образом, она помогает их возрастанию в душах и в Жизни. Так она подготавливает дорогу новой красивой Жизни, которая идёт - дорогу Свободы, Справедливости и Разумности, Гармонии, Братства и Свободы, Космической Любви.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ ПАНЕВРИТМИИ

Исполнители встают в круг парами и движутся в направлении обратном часовой стрелки. Во время некоторых упражнений, как "Прыгание", "Квадрат", "Радость Земли" и другие, исполнители поворачиваются лицом (или спиной) к центру круга. Это специально отмечено при описании соответствующих упражнений. Во всех остальных упражнениях исполнители следуют общему ходу движения по окружности в направлении обратном часовой стрелки. Паневритмические упражнения исполняются в сопровождении музыки, которая дана Учителем. Музыканты расположены в центре круга.

Автор слов Паневритмии на болгарском языке Ольга Славчева. Весела Несторова - автор слов на английском языке. Учитель Беинса Дуно сам дал слова упражнений "Думай", "Аум" и "Восходит Солнце" и поэтому они выполняются в оригинале на болгарском языке.

"Музыка - это сила, которая трансформирует энергии в человеке". "Музыка - это одно из великих средств в мире, которое может нас тонировать". "Каждое движение выражает определённый Музыкальный тон. Когда движение совпадает с тоном, который ему соответствует, оно становится великой силой. Когда выполняются Музыкальные упражнения, выбирайте себе товарища, с которым вы в гармонии. Если вы не в гармонии или смущаетесь, вы не должны играть вместе".

В Музыкальной паузе, после окончания каждого упражнения (за исключением первых десяти упражнений, которые исполняются непрерывно), исполнители встают прямо, с собранными ногами и опущенными руками, по направлению общего движения или лицом (или спиной) к центру круга в зависимости от того, какое упражнение им предстоит исполнить.

При исполнении Паневритмии тело выпрямлено. "Тело должно быть выпрямленным. Наклонение указывает, что вы имеете два центра - один направленный к Земле, а другой - к Солнцу. Если наклоняешься, ты в союзе с Землёй. Центр Земли имеет перевес, поэтому образуется кривая линия. Дело не идёт к хорошему. Выпрямись как свеча, чтобы центром было Солнце."

Упражнения начинаются с правой ноги. Делая шаги, тяжесть тела падает на пальцы ног, а не на пятки.

"Научитесь ступать на пальцы, а потом на пятки. Так избежите сотрясение позвоночника".

"Упражнения исполняются собранно, с выпрямленными конечностями, плавно. Но не так, как в балете, танцевать". "Если держите ногу расслабленно, не будете иметь никакого контакта с силами Природы. Вот почему нога должна быть всегда обтянута, с выражением воли. Если поднимите руку вверх и не обтянете её, вы не будете в контакте с Солнцем. Будете ступать стройно, чтобы быть в связи с течениями, которые идут слева и справа вас. Каждое упражнение используется хорошо только тогда, когда вы имеете контакт с живыми силами Природы: со силами Земли и со силами Солнца".

"Пальцы рук не растопырены, а собраны".

"Руки и ноги - это два противоположных полюса и исполняют очень важную роль. Человек, который не знает как управлять руками и ногами, будет иметь мало достижений. Между двумя полюсами поставлена голова. Она - центр. Если движения рук будут правильные, то справитесь разумно с человеческим миром. Если движение ног будет правильным, то справитесь хорошо с животным миром. Если хороши и правильны будут движения позвоночника и мышц, которые связаны с позвоночником, будете знать, как справиться с растительным царством, будете черпать соки оттуда".

"Каждая мышца, каждый нерв, каждая клетка должны быть приведены в движение".

При исполнении Паневритмии требуется большая концентрация. Позы, описанные в исходном положении, не надо занимать предварительно (подробное Описание представлено только для облегчения при изучении Паневритмии). Сознание должно быть пробуждённым и сразу с началом музыки начинаются движения.

"Упражнения надо исполнять сосредоточенно. Делая упражнения, не смотрите и не думайте, кто как исполняет, но будьте углублёнными в то, как вы исполняете. Ваша мысль должна входить в руки и в ноги - везде, чтобы каждая клетка участвовала. Мысль, чувства и движения - важны. Мысль и чувство должны участвовать в каждом движении и проникать через каждую клетку".

"Упражнения Паневритмии являются преддверием Божественного мира. Некоторые движения Паневритмии входят в Божественный мир, другие - в духовный, третьи - в физический. Научитесь выполнять правильно".

"Разучайте упражнения шаг за шагом, понемногу, чтобы усвоить их хорошо, чтобы играть пластично, ни в коем случае - отрывисто, остро. При резких движениях теряется много энергии, они имеют совершенно другой характер".

"Когда делаете упражнения - должны осознавать, что оно для вашей пользы".
"Упражнения играют важную роль в омоложении человека. Если их делаете хорошо, правильно, по крайней мере, морщины на лице исчезнут. Если делаете упражнения регулярно, то можете таким способом исправить много ваших изъянов. Наследственные черты, например, можете исправить. В упражнениях должен быть один внутренний ритм, чтобы они были полезны для здоровья."

"Состояние - благословляешь! "

Замечание: Описание упражнений не достаточно, чтобы дать полное представление о движениях в них, так как они по своему естеству непрерывны и плавны. Вот почему желательно, чтобы тот, кто будет делать упражнения, прежде всего, должен их увидеть и сделать, после чего описанные здесь уроки ему послужат как напоминание.

1. ПРОБУЖДЕНИЕ

"Когда человек хочет избавиться от влияния внешнего мира, он сосредотачивается в самом себе, на Боге в себе. Он сосредоточивает свою умственную деятельность на Боге. Это означает пробуждение Божественного сознания в человеке".

"Проснётся ли однажды Божественное, Космическое сознание в человеке, он ведёт возвышенную сознательную жизнь".

"Когда проснётся Космическое сознание в человеке, он испытывает необыкновенную Радость, которую никто не может у него отнять. Пока человек не войдёт в это сознание, его радость будет то появляться, то исчезать".

"Каждый, чьё сознание проснулось, является молодым. Он связан с Белыми Братьями и считается членом Белого Братства".

Это упражнение выражает сосредоточие в себе и проявление наружу. Руки, которые на плечах, разводятся в сторону - значит, сначала даём; это мужской принцип, творческое начало. Значит начинается с творческого начала, т.е. то, что имеем, должны отдать его наружу. После этого руки снова подтягиваем к плечам, значит снова воспринимаем у Природы то, что она нам даёт; это женский принцип, воспринимающее начало. Эти две состояния меняют друг друга. Когда руки выносятся в сторону, они посылают и принимают энергии, а промежутки между пальцами являются принимающими антеннами.

Когда это упражнение выполняется с пробужденным сознанием, оно подталкивает человека к идеи восприятия и отдачи полученного. Посредством этих движений эта плодотворная идея посылается и в мир. Это упражнение называется пробуждением, потому что, когда у человека рождается идея отдавать наружу то, что воспринято, это уже является признаком пробуждения его сознания. Это уже является перерастанием рамок ограниченной личной жизни и вхождением в более широкую область единой Жизни. Это является началом проявления человеческой души. Она должна пробудиться и проявиться в своей красоте!

Музыка: "Первый день весны", 40 тактов.

Исходное положение: Тело выпрямлено. Ноги вместе. Руки в сторону, образуя прямую линию с плечами. Руки согнуты в локтях и положены на плечи в надключичные ямки. Пальцы согнуты, сжаты, большой палец ложится сверху на указательный палец.

Последовательность движений

1-ый такт: шаг вперёд правой ногой, одновременно руки разводятся дугообразно вверх и в сторону до горизонтального положения с ладонями повернутыми вниз. [Сначала Учитель дал это упражнение с ладонями повернутыми

вверх, а сам он играл его с ладонями повернутыми вниз. Запрошенный позже, он показал это упражнение своим ученикам с ладонями повернутыми вниз].

2-ой такт: шаг вперёд левой ногой и одновременно с этим руки возвращаются обратно тем же путём в Исходное положение. Эти движения повторяются до конца мелодии. На 40-ом такте делается шаг вперёд левой ногой, при этом одновременно руки выносятся на высоту груди в Исходное положение для следующего упражнения "Примирение".

Первые десять упражнения выполняются одно за другим без прекращения движений.

2. ПРИМИРЕНИЕ

"Вы примирите все противоречия в себе. Я вам говорю Великую Истину: не думайте о зле в себе, всё в мире является добром".

"Смирение является процессом поглощения Божественной энергии. Не можете воспринимать эту Божественную энергию в себе, если в вас нет глубокого смирения".

"Быть смиренным - значит осознавать, что можешь всё сделать, а в то же время быть таким добродушным, что уступишь дорогу муравью".

Эти плавные, нежные кривые линии руками вперёд, в сторону и обратно - это магнетические линии. Они являются линиями мягкости, примирения. Эти движения воспитывают человека именно в этом духе, у него рождается сознание, что всё, что происходит, превратится в добро. Посредством этих движений человек примиряет противоречия в себе и те - снаружи, в мире.

Музыка: "Первый день весны", 30 тактов.

Исходное положение: Тяжесть тела падает на левую ногу, руки находятся перед грудью. Противоположные пальцы дотрагиваются, образуя треугольник вершиной вверх.

Последовательность движений

1-ый такт: шаг вперёд правой ногой, в то же время руки дугообразными и слегка округлыми движениями разводятся в сторону до горизонтального положения, ладонями повернутыми вниз.

2-ой такт: шаг вперёд левой ногой, одновременно руки, двигаясь в обратную сторону, встречаются в исходном положении.

Эти движения повторяются до конца мелодии, т.е. 30 тактов. На 30-ом такте - шаг вперёд левой ногой - руки ложатся на груди ладонями внутрь и пальцами направленными вверх, что является исходным положением следующего упражнения "Отдача".

3. ОТДАЧА

"Отдача является одним из великих процессов в Природе."

"В физическом мире Бог выражается посредством отдачи. Следовательно будьте и вы щедрыми, как Бог."

"Раздавайте себя щедро, пока ваша любовь, согласно закону Опуленса, начнёт возвращаться к вам. Эта разумная отдача Любви принесёт Спасение, которое вы ждёте. Отдавайте и не бойтесь."

"Одно из качеств Великой Любви является отдача. Приобретёте ли это качество, вы сохраните Божественное в себе."

"Соблюдайте закон: даром взяли, даром будете отдавать. Иными словами говоря: как вы берёте от Бога, так вы и отдавайте. Вы берёте Знание, Мир, Радость; этого вы должны давать и другим. В человеке есть внутренний импульс давать. Он должен не препятствовать этому импульсу. И если даром даёт, даром получит. В тот

момент, когда решите жить таким образом, вы будете иметь помощь всех добрых, возвышенных существ на Земле."

"Даёшь ли - тебе воздастся. Этот закон назван Законом изобилия."

"Много даёшь, много возьмешь; мало даёшь, мало возьмешь. Много сеешь, много приобретёшь; мало сеешь, мало приобретёшь. Таков закон."

"Чтобы осмыслилось и хорошо использовалась отдача и приобретение, человек должен благодарить. Энергия, которая проходит через того, кто даёт, и через того, кто берёт, является Божественной и для неё ведётся счёт. Её невозможно и нельзя напрасно расходовать."

Это движения рук вперёд и возвращение их перед грудью. Это упражнение означает правильный обмен между внутренним и внешним миром, между нами и Природой. Всё, что человек получил от Природы, он должен обработать и отдать его.

Эти движения магически действуют на самовоспитание самого человека и всего человечества, так как посредством этих движений посылается мощный импульс в мир. Так отдельный человек и мир вообще сознают великую идею отдачи и приёма. Это идея Новой культуры, идея Шестой расы. Тут видим, что эти упражнения являются высоко идейными и пробуждают в человеке качества, которые лягут в основу Новой культуры, которая идёт и которая будет культурой жертвы, отдачи, самоотрицания для других.

Это упражнение раскрывает тайны взятия и отдачи - это означает войти в жизнь Радости; тогда человек входит в соприкосновение с силами, о которых он не подозревал; он войдёт в жизнь изобилия. Чем больше человек отдаёт, тем больше будет получать. Если человек является полным сосудом и его содержание не выльется, он не может взять ничего снаружи. Когда сосуд опорожнится, его можно снова наполнить; если не опорожнить его, он остаётся со старым содержанием. Всё, что человек получает, он должен раздать, чтобы получить новое. Этот процесс является процессом освежения, обновления, роста, радости и силы. Если источник не отдаёт постоянно то, что получает, он не будет в состоянии получать новые струи. В таком состоянии находится стоячая вода в одном болоте. Какая разница между нею и одним живым родником! При первом мы имеем процесс разложения, смерти, а при чистом источнике - движение и жизнь.

Это процесс освежения, обновления, роста, радости и света.

Музыка: "Первый день весны", 34 такта.

Исходное положение: Тяжесть тела падает на левую ногу. Руки поставлены на груди, ладонями внутрь и пальцами направленными вверх. Локти прижаты к телу.

Последовательность движений

1-ый такт: шаг вперёд правой ногой и в то же время руки, параллельные одна другой, округлыми движениями выносятся вперёд на высоту талии. Движение похоже на жест отдачи.

2-ой такт: шаг вперёд левой ногой и одновременно возврат рук тем же путём в исходное положение.

Эти движения повторяются до конца мелодии. На 34-ом такте руки возвращаются в исходное положение, чтобы начать следующее упражнение.

4. ВОСХОЖДЕНИЕ

"Восхождение радует человека, вносит в него радость и расширение. При своём спуске человек имеет страдания, которые развивают в нём глубину. Она соответствует высоте, до которой он поднялся. Если не будет спуска, человек будет только радоваться, но останется на одном и том же месте в своём развитии."

"Когда поднимается на высокую вершину, человек готов сделать всё. Когда посмотрит сверху, он покачивает головой и говорит: "Теперь понимаю пути Божьи! Господи, пошли меня опять вниз." И когда сойдёт вниз, он уже полон той великой силой - Любовью, где проходит, носит благословение. Такими являются Великие Братья: всё с этой вершины сходят; они там живут. Когда сойдут, потом снова

поднимаются, потому что только оттуда черпают. Сейчас, по тому же закону и вы начнёте подыматься и сходить - вот великое решение вопроса."

Это последовательное поднятие правой и левой руки вертикально вверх говорит о Вечном пути Жизни, оно говорит о спуске и восхождении как о двух процессах в Природе, которые меняют друг друга. Страдание является долиной, а радость - вершиной; бедность является долиной, богатство - вершиной. Этот процесс имеется везде в Природе. Ведь и в обыкновенной ходьбе нога отрывается от Земли? - Это является восхождением. И после этого снова ставится на землю; это является спуском. И при восхождении, и при спуске человек должен знать, что это тот путь, по которому нужно идти, что это есть Путь Жизни. Потому что, если человек не спустится, не сможет подняться. Это упражнение помогает человеку понять Вечный путь Жизни и иметь правильное к ней отношение.

Ты становишься проводником Света. Гармонизация роста ума и сердца. Правая рука вверх - соединение ума человека с небом, левая--сердца с небом.

Музыка: "Первый день весны", 26 тактов.

Исходное положение: Тяжесть тела падает на левую ногу, руки согнуты и положены на грудь.

Последовательность движений

1-ый такт: шаг вперёд правой ногой и одновременно правая рука поднимается вперёд и вверх до отвесного положения. Ладонь направлена вперёд. Левая рука движется вниз, чуть позади тела, ладонью направленной назад.

2-ой такт: шаг вперёд левой ногой и одновременно с этим обе руки меняются местами, непрерывно движутся вверх и вперёд, вниз и назад. Эти движения повторяются до конца мелодии. На 26-ом такте посредством шага левой ноги и подъёма левой руки вверх упражнение связывается со следующим.

5. ПОДЪЁМ

"Когда движем руки снизу вверх значит начинаем от материального мира к Божественному. Это эволюция. Сверху вниз движения рук являются инволюцией: от Бога к Земле вниз. Когда идём к Господу, мы должны занести что-нибудь. Движение сверху вниз - то хорошее, что Бог дал нам, нужно снять его вниз на Землю и чтобы оно было благословением для других."

Обе руки поднимаются одновременно вверх, а после этого опускаются и отводятся назад. Подъём рук, это приём нового, восходящего, того, что идёт от Божественного мира; а движение рук вниз и назад, говорит, что, принимая новое, старое оставляешь позади. Это движение рук выражает мощную силу, которая движет человека вперёд по жизненному пути. Ведь и лодка движется вперёд посредством поднятия вёсел и движением их назад. Это пробуждение в душе стремления к горным вершинам. Это упражнение является призывом ко всем душам тронуться к этим вершинам!

Музыка: "Первый день весны", 26 тактов.

Исходное положение: Тяжесть тела падает на левую ногу. Левая рука поднята отвесно, с ладонью обращённой вперёд, а правая слегка отведена за тело, с ладонью повернутой назад. Упражнение связывается с предыдущим без прекращения движений.

Последовательность движений

1-ый такт: шаг вперёд правой ногой, одновременно с этим правая рука становится параллельно левой, описывая полукруг сзади вперёд. Обе руки подымаются вертикально вверх ладонями вперёд.

2-ый такт: шаг вперёд левой ногой и одновременно обе руки, параллельно одна другой дугообразным движением опускаются плавно вниз и идут чуть за тело. Ладони направлены назад.

Эти движения повторяются до конца мелодии. На 20-ом такте тяжесть тела падает на левую ногу, а руки - сзади тела. В третий момент этого такта посредством

короткого промежуточного движения левая рука ставится на поясницу, а правая - перед грудью. Это является исходным положением для следующего упражнения.

6. ОТКРЫТИЕ

"Открой свою душу для Божественного сознания и с этого положения рассматривай всё. Пока не примешь Бога как объекта своей любви, ничего не можешь постичь. Твоя мысль должна всегда быть сконцентрирована к Богу. Никакая сила не в состоянии причинить тебе зло."

"Открой широко своё сердце, чтобы Божественное Тепло вошло в него; чтобы испытать Божественную Радость и Веселье. Открой свой дом широко, чтобы в него вошёл Божественный Свет, который исправит твой путь. Открой свою душу, чтобы в неё вошла Божественная сила - чтобы сделать тебя смелым и решительным." "Итак, дверь твоего ума и твоего сердца должна быть всегда открытой, чтобы ты услышал голос Бога, который говорит: "Выйди из своих старых ограниченных пониманий. Выйди из старой жизни и войди в новую, к новым понятиям Жизни."

Правой рукой и потом левой исполняются горизонтальные дугообразные движения перед телом. Это упражнение для разрешения известных противоречий в мыслях и чувствах. Движение правой рукой является разрешением противоречий в мыслях, а движение левой рукой - этих с чувствами. Руками человек посылает определённые энергии, которые устраняют препятствия. Это призыв к устранению препятствий со светлого пути души, чтобы она могла начать свой восход. Вынос руки от груди наружу является открытием, а её возвращение в первоначальное положение - закрытием. Чтобы войти в Природу, ты должен открыть; и как войдёшь, должен закрыть, т.е. ты должен не думать о том, что ты оставил за своей спиной, о старом. Значит, закрываешь себя для старого. Дверь прошлого нужно закрыть и нужно открыть дверь будущего, а то, которое открываешь - это настоящее. Потому это упражнение можно назвать ещё методом правильного открытия и закрытия двери, т.е. ты должен логически правильно и разумно делать свои заключения в области мысли и чувств.

Музыка: "Первый день весны", 41 тактов.

Исходное положение: Тяжесть тела падает на левую ногу. Левая рука поставлена на пояснице, большим пальцем назад, а правая - горизонтально перед грудью, ладонью вниз.

Последовательность движений

1-ый такт: шаг вперёд правой ногой и в то же время правая рука открывается дугообразно вперёд и в сторону до горизонтального положения ладонью вниз. Левая рука остаётся на пояснице.

2-ый такт: шаг вперёд левой ногой и одновременно с этим правая рука возвращается в Исходное положение.

Эти движения повторяются до 18-ого такта включительно. В последней секции

19-ого такта левая рука ставится перед грудью, она согнута в локте с ладонью повернутой вниз, а правая рука - на пояснице.

20-ый такт: шаг вперёд левой ногой и одновременно левая рука отводится горизонтально в сторону.

21-ый такт: шаг вперёд правой ногой и одновременно с этим левая рука ставится перед грудью.

Эти движения повторяются до конца мелодии.

7. ОСВОБОЖДЕНИЕ

"То, что может освободить человека от его судьбы, это его любовь к Богу, через которую он научит закон служения. Когда человек решит начать служить Богу, тогда он освобождается от своей тяжёлой судьбы, от тёмного рабства, в которое он впал. Тогда падут оковы, которыми связаны его ноги."

"Возьмете нож в руку и перережете нить, которая связывает вас с вашими недостатками. Когда освободитесь от них, легко воспримете новое. Только так будете иметь правильное отношение к Первой Причине, к своему Учителю и к своим близким."

"Когда Христос говорит, что мы должны отречься от себя, Он подразумевает, чтобы мы вышли из этой мрачной комнаты своего эгоизма и вошли в закон подобия, Любви."

Обе руки ставятся перед грудью с сжатыми пальцами и сильным замахом отводятся в сторону одновременно расправляя пальцы. Это значит порвать всё то, что вам мешало. Это является освобождением от старого и приобретением нового, это вхождение в Свободу. Это упражнение можем назвать ещё разрывом всех неестественных кармических связей, разрывом всего старого. Оно пробуждает в человеке те энергии, с помощью которых он может ликвидировать неестественные кармические связи старого, чтобы войти в жизнь Свободы. Это призыв к освобождению, призыв к выходу из тюрем. Этот зов говорит нам: "Выйди из жизни вечного захода и войди в Жизнь вечного восхода; оставь цепи смерти и войди в Свободу Жизни; выйди из тёмных подземелий безлюбия и войди в Радость Любви. Через это упражнение этот импульс посылается и в мир, чтобы работал в сознании коллективного человечества и чтобы таким образом подготовилась Новая культура свободных душ."

Музыка: "Первый день весны", 41 тактов.

Исходное положение: Тяжесть тела падает на правую ногу. Обе руки расположены перед грудью со сжатыми кулаками, касающимися друг друга большими пальцами, как будто хотим разорвать трос.

Последовательность движений

1-ый такт: шаг вперёд левой ногой. Руки с силой раскрываются горизонтально в сторону ладонями вниз. Движение напоминает разрыв троса.

2-ой такт: шаг вперёд правой ногой и в то же время руки возвращаются в Исходное положение. Это движение повторяется до конца мелодии.

8. ХЛОПКИ

"Одним из качеств Жизни является Радость. Кто живёт, должен радоваться. Может радоваться только тот, кто учится. Учится только свободный. Лишённый свободы учиться не может."

"Кто обладает Светом и Знанием, он готов служить Богу, чтобы выполнить Его Волю с любовью и радостью. При таком положении Бог будет веселиться, а человек будет учиться, приобретать знания."

"Воспринять Истину, для человека это означает приобрести Свободу. Только свободный может войти как гражданин в Царствие Божье. Не будет ли у человека этой Свободы, он будет гостем, а в Царствии Божьем гостей не принимают."

Это торжество Свободы. Эти движения означают, что человек освободится от всех неестественных, стесняющих связей, от кармических связей. Они показывают границы Свободы, показывают откуда она начинается; они говорят, что она уже приобретена. Как волны, которые плещутся о берег, показывают, что они достигли границы и свободны рассыпаться.

Эти движения, это Радость души, которая добыла освобождение. Это радость бабочки, которая вылетела из кокона. Это радость травы, которая показала свой

росток на свет, над тёмной холодной землёй. Это радость цветка, который в первый раз раскрыл свой венчик солнечным лучам.

Музыка: "Первый день весны", 41 тактов.

Исходное положение: Тяжесть тела падает на левую ногу, руки - раскрыты горизонтально в сторону.

Последовательность движений

1-ый такт: шаг вперёд правой ногой; одновременно с этим обе руки делают лёгкий хлопок ладонями и раскрываются как чашечка цветка.

2-ой такт: шаг вперёд левой ногой, руки раскрываются дугообразным движением в сторону, ладонями вниз.

Эти движения повторяются до конца мелодии. На 41-ом такте - шаг левой ногой, при этом после последнего хлопка руки ставятся перед ртом. Без промежуточного движения связывается со следующим упражнением #9.

9. ОЧИЩЕНИЕ

"Абсолютная Чистота, Абсолютный Свет, Абсолютная Свобода должна существовать между вами. Этого требует Белое Братство от всех. Пусть Абсолютная Чистота, Абсолютный Свет, Абсолютная Истина и Свобода будут идеалом ваших душ. Стремитесь к этому идеалу, чтобы решить задачу, которую Разумный мир возложил на вас."

"Чтобы быть духовно зрелым, т.е. психически здоровым, человек должен питаться чистыми мыслями и чувствами. Потому Христос говорит: "Если не будете питаться плотью Моей и пить от Моей Крови, не имеете жизни в себе." Христова плоть и кровь подразумевают разумное Слово."

"Если разумное Слово не проникает в человека, не станет его плотью и кровью, он не может проявить Добро в себе, не может быть духовным. Слово является чем-то мощным!"

Движения собранных перед ртом рук в сторону, сопровождаются дуновением. Дуновение, это символ Слова, а движение рук в сторону - это его посев. Это упражнение говорит о восприятии Слова и его посева. Оно выражает то, что разумное Слово, которое даётся посредством языка, должно быть посеяно. Оно может быть ещё названным "внесением чистого Слова в Жизнь" или "правильный путь вноса чистых мыслей, чувств и поступков в Жизнь".

Очищающее дыхание и разгоняющее темные силы. Отдавание слова Бога. Выдох - это Слово, а движения рук в стороны - это "посев" Слова, его распространение.

Музыка: "Первый день весны", 40 тактов.

Исходное положение: Тяжесть тела падает на правую ногу. Пальцы рук поставлены перед ртом - большой палец, указательный и средний палец собраны вместе, а остальные слегка раскрыты, округлены; ладони повёрнуты вперёд.

Последовательность движений

1-ый такт: шаг вперёд левой ногой и в то же время руки лёгким дугообразным движением разводятся в сторону до горизонтального положения. При этом движении рук следует легко дунуть ртом с полукрытыми губами.

2-ой такт: шаг вперёд правой ногой, руки возвращаются перед ртом в Исходное положение. При этом движении делается вдох носом.

Эти движения повторяются до конца мелодии. На 40-ом такте - шаг левой ногой, а руки собираются перед ртом.

10. ПОЛЁТ

"Как ученики вы должны освободиться от своих заблуждений, чтобы знать в какой жизни находитесь: в материальной, в духовной или Божественной. У того, кто войдёт в Божественный мир - сознание расширяется. Он переходит из состояния гусеницы в состояние бабочки, т.е. от ограничивающих условий - в свободную Жизнь."

"Что должен сделать человек, чтобы снова вернуться в Рай? - Выполнить Божий закон. Человеческий дух может вернуться там, откуда он вышел. Когда исправится мир? - Когда люди бескорыстно примут Любовь. Тогда они будут свободными, будут летать как бабочки. Верить ли нам в это? - Будете верить и будете думать."

Эти волнообразные движения рук в сторону, являются законом приобретения Света в себе, знания. Этот закон о правильном знакомстве со Светом, со знанием. Это движение выражает стремление подняться вверх, чтобы всё могло возрасти. Посеянное должно возрасти. Эти движения могут быть названы ещё правильным путём для распространения и возрастания Слова в Жизни. Человек обретает способность летать. Это движение выражает стремление к росту, духовному подъёму.

Музыка: "Первый день весны", 30 тактов.

Исходное положение: Тяжесть тела падает на правую ногу, руки перед ртом.

Последовательность движений

1-ый такт: шаг вперёд левой ногой и одновременно с этим руки раскрываются, протянутые горизонтально в сторону, ладонями вниз, совершающие лёгкие волнообразные изгибы, напоминая полёт птицы.

2-ый такт: шаг вперёд правой ногой. Движения рук первого такта повторяются.

Эти движения повторяются до конца мелодии. На 30-ом такте - шаг левой ногой, правая подтягивается к ней и руки опускаются вдоль тела.

11. ЕВЕРА

"Изучая направление своего движения, человек домогается до Истины, которая так необходима уму человеческому, как свет для его глаз. Как солнечный свет и его лучи необходимы для физического мира, так и Истина и её лучи необходимы для умственного и духовного мира."

"Первый основной закон подразумевает применение Истины. Царство Божье не терпит никакого обмана, какого бы то ни было характера. Второй основной закон - применение Мудрости и Знания. Разумный мир требует от всех людей учиться с постоянством и любовью. Человек живёт до тех пор пока учится. Жизнь является ни чем другим, как непрерывным стремлением к приобретению Знания, которое идёт от Высшего, Божественного начала. Третий основной закон - Любовь, которая рождает Жизнь. Это значит стремиться человеку к Божественной Мудрости, которая даёт Знание; к Истине, которая даёт Свободу; к Любви, которая даёт Жизнь; к Жизни, которая даёт Радость; к Знанию, которое даёт Силу; к Свободе, которая даёт простор человеческой душе."

Тело поворачивается влево и вправо и после каждого поворота следует движение вперёд. Тут имеем действие двух принципов: Любви и Мудрости, женского и мужского принципов, которые работают для подъёма мира. Поворот влево - это женский принцип, восприятие Любви. Поворот вправо - это мужской принцип, восприятие Мудрости. А движение вперёд, которое следует за каждым обращением влево и вправо - это движение Истины. Значит применение Любви и Мудрости в жизни ведёт нас к Истине, т.е. к Великой Реальности, которая лежит в основе всего Бытия. Движение вперёд - это стимулирование нашего роста, умственного и всего прогресса вообще.

Благодать Божья Солнца. Движения, посвященные Солнцу, высочайшему космическому духу, связывают нас с Солнцем, с солнечными братьями и энергиями.

Музыка: "Евора", 68 тактов.

Исходное положение: Тело обращено к центру круга. Тяжесть тела падает на левую ногу. Правая нога оттянута вправо, опирается на пальцы. Обе руки ладонями вниз тянутся слегка влево и в сторону.

Последовательность движений

1-ый такт: тяжесть тела перемещается на правую ногу, а левая нога касается земли только пальцами. Руки, параллельные одна другой, описывают восходящие дуги и поднимаются вверх и вправо до 45 градусов.

2-ой такт: тело поворачивается направо, совершая шаг вперед левой ногой в направлении движения. Правая нога остаётся сзади опираясь на пальцы. В то же время руки стремительно выносятся вперед и вверх до 45 градусов. Ладони одна против другой. При этом левая сторона тела обращена в направлении к центру.

3-ий такт: тело поворачивается вправо спиной к центру. Тяжесть тела перекидывается на правую ногу, а левая нога опирается на пальцы. Одновременно с этим руки описывают нисходящую кривую и возвращаются в Исходное положение.

4-ый такт: движения те же как при 1-ом такте, но в противоположную сторону - налево, при этом исполнители стоят спиной к центру.

5-ый такт: то же как и во 2-ом такте, но делается удлинённый шаг правой ногой в направлении движения по кругу.

6-ой такт: то же как и в 3-ем такте, но исполнители стоят лицом к центру. Движения рук и перемещение тяжести тела совершаются в левую сторону, при этом происходит возврат в Исходное положение.

С 7-ого такта и дальше эти движения повторяются до конца мелодии. Упражнение заканчивается на 68-ом такте шагом левой ноги вперед в направлении движения, как при 2-ом такте.

12. ПРЫЖКИ

"Стремитесь к Божественному, потому что оно осмыслит Жизнь. Только посредством Божественного в себе человек может войти в Новую жизнь."

Это является торжеством, что Любовь и Мудрость применяются в Жизни. При прыжках сперва наклоняемся вниз - поклоняемся Великому, Вечному, Божественному, которое работает в мире; прыжок, который следует - это приношение нашей радости Великому в мире.

Музыка: "Прыжки", 15 тактов.

Исходное положение: Исполнители обращены лицом к центру круга. Ноги вместе, а руки подняты вертикально вверх, параллельны одна другой, ладонями вперед.

Последовательность движений

1-ый такт, 1-ое время: тело выше пояса нагибается вперед до горизонтального положения. Руки двигаются вместе с телом, образуя при этом одну прямую линию со спиной.

2-ый такт, 1-ое время: руки продолжают своё движение до низа и потом вверх за телом, при этом верхняя часть тела остаётся в горизонтальном положении.

2-ое время: руки, достигшие горизонтали сзади тела, возвращаются стремительно вперед и вверх, в то же время тело слегка приседается и начинает выпрямляться.

3-ее время: прыжок на месте, при этом руки толкаются стремительно вперед и вверх и совершают хлопок над головой.

3-ий такт: встать на землю с собранными ногами. Руки разводятся и занимают Исходное положение.

Эти движения выполняют 5 раз, т.е. 15 тактов. При окончании упражнения руки ладонями вперёд опускаются вниз по бокам тела. Тело поворачивается вправо по направлению общего движения.

13. ТКАНЬЕ

"Сегодня вы хотите поставить новую основу своей жизни и должны думать по вопросу, какое будущее создадите себе. Будете строить новым способом, с новой энергией и с побуждением к Новой жизни."

"Согради свой дом из ниток Любви; сплети его из ниток Мудрости; укрепи его нитями Истины. Накрой стол в своём доме и пригласи в гости Любовь, пригласи в гости Истину. Встань, поухаживай за ними, чтобы тебе научиться как жить." Это упражнение выражает органический процесс в Природе, процесс построения. Ведь, между северным и южным полюсами Земли происходит круговорот электричества и магнетизма? Электрические и магнетические течения циркулируют между двумя полюсами. Это именно выражено в этом упражнении посредством перекрёстных движений слева направо и обратно. Однако и каждая материальная частица имеет свои полюсы. И между этими двумя полюсами существует течение электрических и магнетических энергий. Эти силы работают и в человеке. И каждый орган имеет полюсы.

Это упражнение, с одной стороны, ведёт нас к осознанию деятельности сотворяющего принципа в Природе, а с другой стороны, оно является правильным путём для внесения гармонии и ритма в этот процесс, как в нас, так и вне нас, в жизнь человечества.

Эти движения выражают органический процесс в природе, процесс созидания. Энергетический обмен между двумя полюсами материальных частиц органов человека. Вносят гармонию и ритм в течения, циркулирующие между двумя полюсами как в нас самих, так и в жизни всего человечества. Смена полярности круга. Гармонизируя человека, эти движения формируют душу, эфирное и астральное тело. Внешнее становится внутренним, а внутреннее-внешним.

Музыка: "Тканье", 60 тактов.

Исходное положение: Тело выпрямлено, ноги собраны вместе. Исполнители внешнего круга делают два шага вперёд. Руки согнуты перед грудью локтями горизонтально в сторону и ладонями вниз. Пальцы касаются груди, а остальные пальцы обеих рук противостоят друг другу.

Последовательность движений

Фигура I (параллельный ход партнёров)

1-ый такт, 1-ое время: шаг вперёд правой ногой и в то же время руки ладонями вниз разводятся, описывая горизонтальные полукруги вперёд и в сторону.

2-ое время: шаг вперёд левой ногой и одновременно руки возвращаются в Исходное положение перед грудью.

2-ой по 4-ый такт: шаги и движения рук первого такта повторяются, т.е. всего 7 шагов, при этом во 2-ое время 4-ого такта левая нога подтягивается к правой.

Фигура II (перекрёстное расхождение партнёров)

Партнёры внутреннего и внешнего круга продолжают разводить руки в сторону в 1-ое время и прибирать их в Исходное положение во 2-ое время 1-ого такта. Нога, которая скрещивается, ставится всегда перед другой ногой. При расхождении участники внешнего круга проходят перед партнёрами.

5-ый такт, 1-ое время: партнёры внутреннего круга делают скрещённый шаг направо левой ногой, а эти из внутреннего круга, скрещённый шаг влево правой ногой. Одновременно с этим руки разводятся горизонтально в стороны. 2-ое время: партнёры внутреннего круга делают шаг в сторону вправо правой ногой, а те из внутреннего круга налево левой ногой и в то же время руки возвращаются перед грудью.

На 6-ом, 7-ом и 8-ом такте повторяются те же шаги и те же движения рук, как при 1-ом и при 2-ом такте. Во 2-ое время 8-ого такта обе ноги возвращаются в Исходное положение. Так участники обоих кругов меняют соответственно свои первоначальные места.

Во время этой фигуры расстояния между партнёрами должны строго соблюдаться.

Следует повторение Фигуры I (с 9-ого по 12-ый такт, оба круга выполняют Фигуру I) и повторение Фигуры II (с 13-ого по 16-ый такт оба круга выполняют Фигуру II). Эти две фигуры выполняются до конца мелодии.

На 60-ом такте ноги собраны вместе, руки опускаются по бокам.

При этом упражнении партнёры внутреннего и внешнего кругов меняются местами и так продолжают до конца Паневритмии.

14. ДУМАЙ

"Какая мысль правильная?" - Которая несёт Светло, Тепло и Силу. Правильная мысль и правильное чувство освобождают человека." "Правильная мысль несёт уму Свет."

"Правильная мысль - тот материал, из которого строится духовное и Божественное тело человека."

"В Природе существует закон взаимодействия, взаимопомощи. Согласно этому закону, мысль, которая доходит до человека, тем правильной и величественней, чем больше умов, через которые она прошла, без ущемления её импульса, её силы и чистоты. Эта мысль является Божественной."

"Итак, хотите ли жить хорошо на Земле, всегда держите в своём уме по одной светлой мысли и в своём сердце - по одному светлому чувству".

Медленное движение рук справа налево и обратно. Потом, шаги вперёд с движением рук загребая и двигая их в сторону, как будто что-то укрепляется. Это движение связывает нас с умственным миром - мы вступаем в него. Посредством этих движений в организм вносится ритм, который идёт из области Разумного мира, из мира правильной, возвышенной мысли. Первая часть упражнения с медленным движением влево и вправо - это восприятие того, что возвращается из умственного мира. А вторая часть является внедрением воспринятого в жизнь, в деятельность.

Шар в районе солнечного сплетения - вместилище Христа, где мы и производим синтезирование животного центра и священных мыслей.

Музыка: "Думай", 40 тактов.

Исходное положение: Встать прямо, ноги собраны вместе. Руки параллельны ладонями одна к другой, подняты на 45 градусов вправо.

Последовательность движений

Фигура I (выполняется на месте 24 такта)

1-ый такт: руки описывают полукруг по нисходящей дуговидной линии перед телом и выпрямляются вверх влево до 45 градусов, заканчивая лёгким потягиванием. Во время этого движения рук поётся "Думай".

2-ой и 3-ий такт: руки повторяют движение, но в обратном порядке и возвращаются в Исходное положение. Поётся "Правильно думай".

При 4-ом, 5-ом и 6-ом такте движения первых трёх тактов повторяются. Движения рук распределяются так, что плавными равномерными движениями начинаются, следуют и заканчиваются точно с Музыкальной фразой.

Фигура II (исполнители двигаются вперёд, 8-ем тактов)

От 7-ого до 10-ого такта и соответственно повторение от 11-ого до 14-ого такта. Делаются 26 шагов вперёд, начиная правой ногой. Одновременно с этим руки, согнуты в локтях и собраны перед верхней частью тела, совершают симметричные кругообразные движения кистями, как будто описывают сферу. Поётся "Священные мысли о Жизни ты крепи" - 2 раза.

Фигура III (исполнители продолжают двигаться вперёд)

15-ый такт: в 1-ое время такта делается шаг вперёд правой ногой, при этом одновременно руки обтягиваются горизонтально в сторону ладонями наружу,

которые подняты вертикально вверх кистями, как будто что-то подпирают. Поётся "крепи, крепи, крепи".

Фигура II повторяется

16-ый и 17-ый такт: делается 7 шагов вперёд и в то же время руки делают те же движения, как с 7-ого по 10-ый такт (скольжение ладоней вокруг воображаемой сферы). Поётся "Священные мысли о Жизни ты крепи".

Фигура III повторяется

18-ый такт: исполнение то же как и в 15-ом такте. Поётся "крепи, крепи, крепи".

19-ый и 20-ый такт: тоже как в 16-ом и 17-ом такте. Поётся "Священные мысли о Жизни ты крепи".

В последнее время 20-ого такта левая нога подтягивается к правой. В паузе, которая следует, руки поднимаются в Исходное положение.

Всё упражнение повторяется, т.е. ещё 20 тактов. Наконец ноги собираются вместе и руки опускаются вдоль тела.

15. АУМ

"АУМ - слово Духа. Споёте ли это слово из Его языка, Он услышит вас и поможет, потому что понимает и знает ваши нужды."

"Сказано в Писании, что Дух научит нас всему. Значит, когда Божий Дух, т.е. Дух Любви войдёт в нас, Он научит нас молиться. Он зачеркнёт человеческие грехи. Дух силен, велика и необъятна Божья Любовь; поэтому они в состоянии стереть грехи человечества с незапамятных времён. Сейчас я оставлю вас с желанием проявить такую Любовь, которая залечила бы ваши ошибки. Не ждите, чтобы пришли со стороны помочь вам, вы сами можете стереть свои ошибки, очистить ум и сердце своё, чтобы подготовить условия для прихода Божьего Духа в вас. Бог требует от человека чистое сердце, в котором, как в чистой книге, написать свой закон."

"Когда воспримешь течения, которые спускаются с Возвышенного мира, ты связываешься с ними и начинаешь жить согласно с Божьими законами. Это значит регулирование и владение сил человеческого мозга. Примените этот метод как один из самых лучших, самых безопасных и самых лёгких. Он назван "Методом связи с Богом" или "Метод восстановления гармонии между человеческими душами".

Это упражнение человек будет хранить в себе священно. Когда человек поёт священные песни, он должен открыть свою душу как цветок перед светом, принять положение и состояние чистого и беззаботного ребёнка, без страха от окружающих. Войдёт ли человек в такое состояние, он сольётся со Существом разумного мира и только так поймёт, что такое пение и что - наука. Есть одно течение, которое идёт от Солнца и переходит через центр Земли, и другое течение, которое исходит от Земли и проходит через центр Солнца. Когда протянем одну руку вверх под углом 45 градусов, выкидываем нечистое, собранные необработанные, дисгармоничные энергии, из нас к Земле. Это последовательное поднятие рук наклонно вперёд и вверх, с последовательным поднятием ног - это стремление к высотам. Человек работает на Земле, но внутренний его взгляд всегда связан с миром звёзд. Он строит на Земле, но хочет воплотить то, что улавливает от звёздных сфер. Это движение - правильный путь связи с Природой, для вхождения в гармоничное соприкосновение с ней.

Музыка: "Аум", 1 не полный и 7 полных тактов. Поются слова: "Аум, Аум, Аум, Ом, Ом, Аумен".

Исходное положение: Тело выпрямлено, ноги собраны вместе, руки вдоль тела.

Последовательность движений

Ауф (не полный) такт: правая нога выносится вперёд и одновременно с этим правая рука выносится вперёд, поя гласную "А".

1-ой такт, 1-ое и 2-ое время: шаг вперед правой ногой, правая рука идёт вверх - до 45 градусов ладонью вперёд, а левая рука следует линию правой позад тела ладонью назад. Правая нога поднимается на пальцы, при этом тяжесть тела падает на неё, левая нога поднимается и остаётся в воздухе. Поётся слог "ум". 1-ой такт, 3-ье время: шаг вперёд левой ногой и одновременно с этим левая рука выносится вперёд, правая идёт слегка назад. Поётся "А".

2-ий такт, 1-ое и 2-ое время: левая рука идёт вверх до 45 градусов ладонью вперёд, а правая рука следует по той же линии - позад тела ладонью назад. Поднимаемся на левой ноге на пальцах, правая нога остаётся в воздухе. Поётся "Ум".

Эти движения повторяются до конца мелодии. Делаются 7 шагов, 7 подъёмов на пальцах.

Мелодия "Аум" играется 4 раза подряд. Во 2-ом и 4-ом повторении упражнение начинается с левой ноги и левой руки. В 3-ьем повторении упражнение начинается с правой ноги и правой руки.

После 32-ого такта руки опускаются вдоль тела и ноги ставятся одна к другой.

16. ВОСХОДИТ СОЛНЦЕ

"Кто даст дорогу Божественному в себе, тот видит Бога во всех Его проявлениях. Где бы он ни был, Бог с ним всегда. Он сопровождает его в виде Света. Это значит, что взойшло Солнце человеческой души. Радуйтесь, пока свет вашего Солнца сопровождает вас."

"И всё возвышенное и благородное в человеческой душе может созревать только под лучами, под Божественным светом Великой Любви, которая проявляется из этого великого закона! Любовь этого великого Солнца, которое озаряет весь космос, должна греть и в нас."

"Встреть первый луч восходящего Солнца. Он является самым важным, он сын Истины. Он скрывает силу и мощь Солнца. Не воспринимаешь ли первый луч, ты упустил восход. Прими первый луч и спокойно вернись в свой дом. Первый луч несёт богатство всех лучей. Первый луч является первым плодом восходящего Солнца на великом древе Жизни."

Руки делают дугообразные движения спереди и в сторону с обратными движениями до груди. После этого руки загибают наподобие бьющих ключом родниковых вод. Первая часть - это процесс зарождения нового. Все солнечные энергии восходят в человеке, чтобы он мог расти, развиваться. Вторая часть - это течение животворной энергии через человека на подобие мощных вод.

Музыка: "Восходит Солнце" , 2 не полные и 40 полных тактов. Упражнение выполняется два раза. Составлено из трёх фигур, которые следуют без перерыва.

Исходное положение: Участники обращены лицом к общему направлению, с собранными ногами, пальцы рук поставлены на груди ладонями к груди, руки от локтей вверх - слегка опущены по сторонам тела.

Последовательность движений

Фигура I Ауф (неполный) такт: начинается выносом правой ноги вперёд, при этом одновременно руки отделяются от тела и поднимаются вверх.

1-ый и 2-ой такт: медленное продвижение на половине пальцев ног, перемещая постепенно тяжесть тела на них. Одновременно с этим округлённые руки непрерывным движением поднимаются вверх и образуют венчик над головой ладонями вниз. Голова и шея остаются на одной линии с позвоночником и только взгляд следит за движением рук.

3-ий такт: правая нога ставится на всю ступню, левая нога опирается на пальцы позад тела, руки остаются неподвижными на момент. Поётся медленно сначала упражнения "Восходит Солнце".

4-ый такт: выносим левую ногу вперёд и ставим её на кончики пальцев. Ладони рук начинают поворачиваться наружу и руки широким дугообразным движением медленно опускаются в сторону.

5-ый и 6-ой такт: медленное поднятие на пальцах; как при 1-ом, 2-ом и 3-ем такте руки продолжают открываться дугообразно, после этого опускаются до горизонтального положения, ладони поворачиваются вниз. В то же время тяжесть тела перемещается на левую ногу, правая нога упирается на кончики пальцев назад. Медленно поётся "посылает Свет".

7-ой, 8-ой, 9-ый и 10-ый такт и 1-ое время 11-ого такта: один медленный шаг правой ноги, после этого перемещение тяжести тела, как в 1-ом, 2-ом и 3-ем такте. В то же время руки отправляются кругообразным горизонтальным движением вперёд и снова ставятся на грудь в первоначальное положение, с левой ногой упирающейся назад на кончики пальцев. Поётся "несёт Радость для Жизни она".

Фигура I повторяется с единственной разницей, что первый шаг делается левой ногой на 2-ом такте. Тяжесть тела падает на левую ногу, руки находятся в исходном положении.

Фигура II 23-ий такт, 1-ое время: шаг вперёд правой ногой и одновременно руки, согнутые в кистях и ладони обращённые вверх опускаются вдоль тела. Руки поднимаются лёгкими толчками вверх. 2-ое время: шаг вперёд левой ногой, при этом одновременно повторяется движение 1-ого времени, руки выше кистей поднимаются при каждом толчке чуть выше. Эти движения, с поднятием толчками вверх, выражают струение родника и подхватываются снова в каждое время такта. Так кисти постепенно идут к груди. Эти движения рук повторяются 4-ре раза подряд, при этом поётся 4-ре раза "Сила живая, родниковая, текущая".

23-ий, 24-ый и 25-ый такт: делаются 6 шагов. 26-ой, 27-ой и 28-ой такт: делаются 7 шагов.

29-ый, 30-ый и 31-ый такт: делаются 6 шагов. 32-ый, 33-ий и 34-ый такт: делаются 7 шагов.

На 7-ом шаге руки ставятся на груди в начальное положение. Эта фигура заканчивается шагом левой ноги в 3-ее время 34-ого такта. После этого без перерыва в ходьбе вперёд начинаются движения Фигуры III.

Фигура III 34-ый такт, 4-ое время: шаг вперёд правой ногой и одновременно с этим руки ставятся на груди ладонями к груди. Поётся "Зум ме".

35-ый такт, 1-ое время: шаг вперёд левой ногой, руки выносятся прямо вперёд. Это движение подбавляет отдачу, сопровождаясь пением "Зу". 2-ое время: шаг правой ногой, руки возвращаются на грудь; при этом поётся "ум". 3-ее время: шаг левой ногой, руки выносятся вперёд, поётся "Зум-ме".

36-ой такт, 1-ое время: шаг правой ногой и руки возвращаются на грудь, сопровождаясь пением "Зу". 2-ое время: шаг вперёд левой ногой и руки выносятся вперёд, сопровождаясь пением "ум".

С 3-ого времени 36-ого такта до конца 40-ого такта, те же движения повторяются, при этом поётся "Бином то мето".

40-ой такт, 2-ое время: правая нога приводится к левую и руки возвращаются на грудь одним последним движением. После этого возвращаются в Исходное положение.

Всё упражнение повторяется.

17. КВАДРАТ

"Квадрат изображает силовые линии, которые действуют в человеке."

"Четыре стороны мира показывают те количества, которые каждый человек должен приобрести. Восток является качеством Справедливости, запад - доброго обихода, север - Истины и Свободы, юг - Добра, Блага в мире. Между Правдой, добрым обиходом, Истиной и Свободой, как и Благом, существует внутренняя гармония, которую

люди начинают изучать едва теперь. Правда без Истины проявиться не может, Истина без Добра не может проявиться. Человек начинает с Правды, т.е. движения."

"Держите в себе следующую меру: хочешь ли, чтобы люди поступали с тобой хорошо, и ты поступай хорошо с ними."

Это движение говорит: чтобы мы имели ту правильную меру, которой меряется всё на Земле. При исполнении этого упражнения лицо поворачивается последовательно к четырём сторонам мира: восток, запад, север, юг. Оно связано с силами востока, запада, севера и юга. Восток означает Правду, юг - Добродетель, север - Истину, запад - жизнь на Земле. Запад показывает какое благо являются Истина, Правда и Добродетель человека. Когда зайдёт Солнце, тогда человек оценивает, какое оно благо.

В квадрате происходит концентрация энергий.

Музыка: "Квадрат", 64 такта.

Упражнение составлено из двух фигур. Первая фигура исполняется на месте, а вторая - ходьбой вперёд. Эти две фигуры повторяются одинаково в 4-х разных направлениях. Первое направление - лицом к центру - с 1-ого по 15-ый такт - на месте, потом ходьба вперёд; 2-ое направление - правое плечо к центру - с 16-ого по 31-ый такт - на месте, потом ходьба вперёд; 3-ее направление - спиной к центру - с 32-ого по 48-ой такт - на месте, потом ходьба вперёд; 4-ое направление - левое плечо к центру - с 49-ого по 64-ый такт - на месте, потом ходьба вперёд.

Исходное положение: Исполнители обращены лицом к центру. Тело выпрямлено. Ноги и руки прибраны.

Последовательность движений

Фигура I (на месте), 8 тактов

1-ый такт: вынос правой ноги вправо, при этом кончики пальцев касаются земли. Одновременно с этим левая нога чуть-чуть сгибается в колене, пока руки открываются горизонтально в стороны ладонями вниз.

2-ой такт: возвращение правой ноги и рук в исходное положение.

3-ий и 4-ый такт: движения в этих двух тактах такие же, как в 1-ом и 2-ом такте, но выполняются левой ногой.

С 5-ого по 8-ой такт повторяются движения первых четырёх тактов.

Фигура II (ходьба вперёд в том же направлении), 8-ем тактов

9-ый такт: шаг вперёд правой ногой. В то же время руки поднимаются вертикально вверх, проходя перед лицом; после этого разводятся в стороны, описывая нисходящую дугу ладонями обращёнными вперёд и останавливаются в горизонтальном положении.

10-ый такт: шаг вперёд левой ногой в то же время руки возвращаются тем же путём, описывая обратную дугу и ставятся перед лицом, средние пальцы касаются, ладони вперёд.

11-ый по 14-ый такт одинаковы с 9-ым и 10-ым тактами.

15-ый такт: один последний шаг правой ногой. Руки делают то же движение как в 9- ом такте, поворачиваясь на 1/4 налево, правое плечо к центру, так что оба партнёра находятся рядом друг с другом на расстоянии двух протянутых в стороны рук.

16-ый такт: левая нога подтягивается к правой, руки возвращаются и ставятся перед грудью.

Фигура I повторяется (с 17-ого по 24-ый такт).

Фигура II повторяется (с 25-ого по 32-ой такт).

18. КРАСОТА

"Бог является вечной красотой Жизни".

"Что представляет собой красота? Она даёт Жизнь, осмысливает всё и никогда не теряется. Красота, которая появляется и теряется, не настоящая. Она является рефлексией, тенью чего-то. Красота является качеством человеческой души. Когда душа проявляется, человек становится красивым".

"Человек должен думать о красивом в Жизни, о благах, данных Богом. Он должен стремиться быть мудрым и любящим, как Бог".

"Следовательно, человек должен продолжительное время думать о красивых вещах, воспринимать красивые и возвышенные чувства и проявлять добрые поступки, выработать ценное в своём характере".

Руки одна за другой наклонены вперёд вверх. Одновременно последовательное раскачивание тела на одной и на другой ноге. Эти движения представляют собой обработку сил квадрата. Последний даёт материалы, а это упражнение обрабатывает их. Эта обработка является художественной работой, искусством. Здесь линии движения прямые. Поэтому можем сказать, что тут выражен мужской принцип, который обрабатывает квадрат. Это - электричество.

Музыка: "Красота", 90 тактов.

Исходное положение: Участники лицом обращены в сторону общего направления. Тело выпрямлено, ноги и руки прибраны.

Последовательность движений

1-ый такт: шаг вперёд правой ногой, тяжесть тела выносится вперёд, левая нога - позади тела, слегка от земли отрывается. Одновременно с этим правая рука, описывая дугу, подымается вперёд и вверх до 45 градусов ладонью вперёд, заканчивает движение одним лёгким волнообразным толчком кисти, до тех пор, пока левая рука отпавлена за тело, по продолжению диагонали правой руки - ладонь обращена назад.

2-ой такт: лёгким покачиванием назад тяжесть тела перемещается на левую ногу, в то время правая нога отрывается слегка от земли. Руки сохраняют положение 1-ого такта.

3-ий такт: лёгким передвижением тела вперёд тяжесть тела перемещается снова на правую ногу. Обе руки одновременно меняют своё положение.

4-ый такт: шаг вперёд левой ногой, тяжесть тела падает на неё. Правая нога подымается слегка с земли, одновременно с этим руки в предыдущем такте поменялись местами и заканчивают своё движение по диагонали в 45 градусов лёгким волнообразным движением и толчком левой кисти вперёд, в то время правая рука находится сзади тела ладонью обращённой назад.

5-ый такт: лёгкое покачивание назад на правой ноге, как во 2-ом такте, но ноги расположены наоборот. Руки в том же положении, как в 4-ом такте.

6-ой такт: медленное покачивание вперёд на левой ноге и смена соответственного положения рук.

7-ой такт одинаков с 1-ым тактом.

Эти шаги и движения рук повторяются непрерывно в течении 90 тактов. На 89-ом такте раскачивание совершается на правой ноге. Упражнение оканчивается на 90-ом такте, при чём качающим движением вперёд тяжесть тела перемещается на левую ногу. Левая рука поднята вверх и вперёд под углом 45 градусов.

19. ПОДВИЖНОСТЬ

"Чтобы пользоваться Природой, мы должны проявить внешнюю, и внутреннюю жизнь. Внешняя жизнь выражается посредством движения, а внутренняя - посредством мысли, осязания и действия".

"Подлинник, по которому человек создан, отличается по трём признакам: Доброта, Сила и Разумность. Из Добра, как основы Жизни, добывается строительный материал. Сила производит движение. Благодаря движению человек стал живой душой. Где есть движение, там Жизнь".

"В мире существует три вещи: движение, гармония и мысль. Музыка необходима для мысли, как пища для желудка". "Без музыки и гармонии человек не может думать правильно".

"Единственное, что нужно для человеческой гармонии: всё, чем человек располагает, чтобы было пластично, эластично, живо, неразбиваемо никогда.

Статичные вещи хрупкие и ломкие, а динамичные - живые, эластичные, небьющиеся. Стремитесь к небьющимся вещам и всегда располагайте ими".

Плавные движения рук и ног лицом к центру и спиной. Это упражнение является как бы продолжением предыдущего. При нём, в отличие от предыдущего, в действие входят мягкие, кривые линии. Тут в действии - женский принцип, который обрабатывает квадрат. Это - магнетизм. Поляризация и гармонизация энергий рук.

Музыка: "Красота", 90 тактов.

Исходное положение: Партнёры обращены лицом к центру. Тяжесть тела падает на левую ногу. Руки расположены слева, направлены вниз, ладонями назад. Это положение рук только в исходном положении.

Последовательность движений

1-ый такт: перемещение тяжести тела на правую ногу покачивающимся движением. Одновременно с этим руки пластично делают полукруг и идут вправо.

2-ой такт: поворачиваясь спиной к центру, руки собираются и правая ладонь поглаживает внешнюю сторону левой руки (от кисти к пальцам).

3-ий такт: правая нога становится перед левой и одновременно с этим руки разводятся в сторону волнообразным движением.

4-ый такт: шаг левой ногой влево, руки продолжают двигаться в стороны лёгкими волнообразными движениями.

5-ый такт: лёгким покачиванием вправо тяжесть тела переносится назад на правую ногу, левая опирается на пальцы. Одновременно с этим руки поднимаются на высоту груди, ладони соприкасаются и обращены друг к другу.

6-ой такт: перемещение тяжести тела на левую ногу покачивающим движением. Одновременно с этим руки разводятся скользящим движением ладоней, при этом правая рука поглаживает внутреннюю сторону левой руки.

7-ой такт: поворот налево на 180 градусов на левой ноге, при этом исполнители встают лицом к центру. Правая нога делает шаг вправо от левой. Правая ладонь поглаживает внешнюю сторону левой руки (от кисти к пальцам) и руки разводятся.

8-ой такт: шаг вперёд левой ногой и одновременно с этим обе руки разводятся в стороны. Так же как в 3-ем такте, но левой ногой.

9-ый такт: так же как 4-ый такт, но правой ногой вперёд. Руки продолжают двигаться в стороны.

10-ый такт: с покачиванием влево тяжесть тела перемещается на левую ногу, а правая остаётся на пальцах. Руки в положении, описанном в 5-ом такте.

11-ый такт: так же как в 1-ом такте, только руки касаются ладонями, обращёнными друг к другу.

Эти движения повторяются до конца мелодии, т.е. 90 тактов. На 90-ом такте участники стоят лицом к центру, как в исходном положении. Это конец упражнения. После последнего такта руки опускаются по бокам тела, ноги ставятся вместе и исполнители поворачиваются направо лицом к общему направлению движения.

20. ПОБЕЖДЕНИЕ

"Победить человек может только тогда, когда умеет владеть своим умом, своим сердцем и своей волей. Это есть великая победа в Жизни".

"Божественное всегда побеждает, в то время как человеческое всегда победимо. Это есть закон без исключения".

Одновременное движение рук вперёд - вверх, как будто толкают воздух. Это представляет собой овладение всем тем, что приобретено. Пусть станем разумными владельцами того, что мы приобрели.

Устанавливается связь с земным физическим планом.

Балансирование назад с легким наклоном выражает чувство признательности и благодарности Создателю за все Его дары, с одной стороны, а с другой--(шаг назад) символизирует, что человек уходит внутрь себя, размышляет и собирается

силами, которые позволяют ему затем продвигаться на своем пути в обновленном, великом порыве.

Музыка: "Побеждение", 80 тактов.

Исходное положение: Тело выпрямлено. Ноги собраны. Руки (собранные) вынесены вправо и вниз под углом 45 градусов.

Последовательность движений

При этом упражнении тело всегда обращено вперед. Движение выполняется руками.

1-ый такт: руки движутся дугообразно вперед и вверх ладонями вперед.

2-ый такт: шаг вперед правой ногой, а левая опирается на пальцы. Одновременно с этим локти и кисти рук выбрасываются толчком вверх ладонями вперед, при этом руки параллельны одна другой. Движение выражает устремление и делается плавно.

3-ий такт: с легким покачиванием назад тяжесть тела перемещается на левую ногу, а правая нога поднимается и сгибается в колене. Одновременно с этим руки движутся вниз дугообразно влево, в сторону.

4-ый такт: шаг вперед правой ногой, левая нога опирается на пальцы, одновременно с этим руки параллельны и совершают дугообразные движения вперед и вверх ладонями вперед.

5-ый такт: шаг вперед левой ногой, правая опирается на пальцы. Одновременно с этим локти и кисти рук выбрасываются толчком вверх ладонями вперед. Тело следует устремленному движению рук.

6-ой такт: легким покачиванием тяжесть тела переходит на правую ногу, а левая поднимается и сгибается в колене. Одновременно с этим руки движутся дугообразно вниз и в сторону и занимают Исходное положение.

Движения, которые описаны в этих шести тактах, повторяются до конца мелодии.

21. РАДОСТЬ ЗЕМЛИ

"Радуйтесь и веселитесь в Господне. Этого желаю всем, которых вижу молодыми. Радуйтесь, что можете быть членами, оглашенными, верующими и учениками Белого Братства, которое несёт Новую культуру в мир".

"Радуйтесь, когда любите, потому что Бог проявляет себя посредством вас".

"Радуйтесь и веселитесь, когда впадёте в затруднения и страдания".

"Всё Небо и вся Земля радуется тем, которые служат Богу с Любовью".

Покачивающие движения лицом к центру и спиной к нему. Это есть вознаграждение за всё, что мы приобрели. Это есть использование и обработка приобретённого и радость его плодам. Эти движения дугообразные, магнетические. Руки во время всего упражнения движутся вместе, параллельно одна другой. Это выражает единство, которое должно существовать в нашей внутренней жизни.

Осуществляется связь земли и Солнца. Поля рук и ног взаимодействуют и гладят землю. Эти движения слегка согнутых, параллельно расположенных рук магнетичны, выражают радость за все приобретенные положительные качества. И эту радость передаем всей земле. Через наше восхождение мы влияем на эволюцию земли. Кроме того, движение рук слева направо и обратно выражает бесконечное вращение земли. Тогда как вынос рук вперед при движении в направлении круга представляет собой выражение направления, в котором следует человек на пути подъема, и порыв, который он передает земле для соответствующего продвижения.

Музыка: "Радость Земли", 80 тактов.

Исходное положение: Участники обращены лицом к центру, друг за другом. Тяжесть тела на правой ноге, левая нога вынесена влево и касается земли пальцами. Руки параллельны, вынесены вправо, в горизонтальном положении.

Последовательность движений

1-ый такт: лёгким покачиванием влево тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая немного поднимается и приближается к левой. Одновременно с этим обе руки параллельно описывают нисходящую кривую, после чего поднимаются влево до горизонтального положения; кисти мягкие и гибкие, ладони обращены вниз, как будто гладят землю.

2-ой такт: лёгкое покачивание вправо, правой ногой делается удлиненный шаг в сторону, левая (нога) поднимается и приближается к правой. Одновременно с этим обе руки параллельно описывают нисходящую кривую, после чего поднимаются вправо до горизонтального положения.

3-ий такт: так же как в 1-ом такте, делая при этом маленький шаг вперёд.

4-ый такт: так же как во 2-ом такте.

5-ый такт: поворот вправо лицом к направлению движения. Шаг левой ногой вперёд, руки параллельно плавно выносятся вперёд и вверх. Тяжесть тела падает на левую ногу.

6-ой такт: спиной к центру, один шаг правой ноги вправо. Тяжесть тела находится на правой ноге, левая нога поднимается и приближается к правой, не касаясь её. Одновременно с этим, руки параллельно описывают нисходящую кривую и поднимаются вправо до горизонтального положения. Те же движения, как в первом такте, но спиной к центру.

7-ой такт: то же самое, как во втором такте, но спиной к центру, продвигаясь в направлении общего движения - делая шаг левой ногой.

8-ой такт: то же самое, как в 6-ом такте, но спиной к центру и делая шаг правой ногой.

9-ый такт: то же самое как в 7-ом такте.

10-ый такт: то же самое как в 5-ом такте, но с поворотом влево к общему направлению и шаг правой ногой вперёд, а левая нога опирается на кончики пальцев. Движение рук - как в 5-ом такте.

Движения этих 10 тактов повторяются без перерыва до конца мелодии, т.е. 80 тактов. Упражнение заканчивается в общем направлении, с тяжестью тела на правой ноге, левая опирается на кончики пальцев сзади. Обе руки параллельны по диагонали приблизительно в 45 градусов. После последнего такта руки опускаются вдоль тела и левая нога прибирается к правой.

22. ЗНАКОМСТВО

"Свяжитесь с теми душами, с которыми вы в гармонии".

"Итак, когда встретите одного человека думайте хорошо о нём. Скажите себе, что он носит отличную мысль, отличные чувства. Он имеет отличную душу и отличный дух. Как подумаете о нём, так и он ответит вам тем же".

"Одна встреча состоявшаяся во имя Любви, стоит столько, сколько всё богатство в мире".

"Когда любишь, ты проводник Божьей Любви. Когда тебя любят, ты воспринимаешь Божью Любовь. Оставь Бога свободно проявляться через тебя не противясь ему".

"Когда двое любят друг друга, они должны отправить свои энергии к третьему центру, общему для обоих. Иначе, если они будут переливать свои энергии друг другу, они столкнутся, взорвутся, потеряются в пространстве".

"Вы можете быть друзьями и жить в гармонии, только если соблюдаете закон абсолютной Любви, абсолютной Мудрости и абсолютной Правды. Они общие для всех, нет исключения для никого".

Двое в паре стоят лицом друг к другу, держась за руки. Потом руки опускают и оба поворачиваются спиной друг к другу. Это упражнение является органическим способом для развития самосознания. Оно выражает, что человек должен оценить сознание других людей, видеть хорошие стороны, которые они имеют в себе, и чтобы они видели и в нём эти хорошие стороны.

Когда двое в паре повёрнуты спиной друг к другу, то один, который слева, обрабатывает Добро, а другой, который справа - Истину. Центр находится между ними. Центр - это Любовь. Когда оба в паре повёрнуты друг к другу, они идут к центру - к Любви.

Находясь лицом друг к другу, они движениями рук образуют эллипс. А находясь спиной друг к другу, они движениями рук образуют гиперболу. Гипербола - это метод для разрешения больших противоречий в Жизни. Она имеет две половины. Это - раздвоённый человек - оба полюса человека, создание полюсов - мужчина и женщина. И потом, когда соединятся в одно, образуется человек.

Когда партнеры берутся за руки лицом друг к другу, то формируют эллипс--символ любви и симпатии. Повернувшись спиной друг к другу с вытянутыми горизонтально в стороны руками, они образуют гиперболу--символ страдания. Это метод, позволяющий разрешить самые большие человеческие противоречия. Это выражение раздвоения, разделения, содержащее два полюса: мужской и женский. партнер внутреннего круга концентрируется на добре, партнер внешнего круга утверждает истину. Когда стоим лицом к лицу, утверждаем принцип любви, объединяющий нас. Объединение мужского и женского принципов с любовью в центре представляет совершенного человека, реализующего добро и истину: "Пусть взгляд всегда будет чистым и нежным, и божественная мысль всегда его оживляет". Взгляд на небо символизирует связь человека с Богом, которая может произойти только через истинную любовь.

Музыка: "Знакомство", 60 тактов.

Исходное положение: Исполнители стоят в парах образуя два концентрических круга, внутренний стоит спиной, а внешний - лицом к центру. Партнёры держатся за руки, повёрнуты лицом друг к другу и улыбаясь смотрят друг другу в глаза. Правая рука исполнителя внутреннего круга и соответственно левая рука исполнителя внешнего круга соединены и подняты вверх и вправо (для исполнителей внутреннего круга) под углом 45 градусов. Левая рука исполнителя внутреннего круга и соответственно правая рука исполнителя внешнего круга тоже соединены и подняты вправо на высоту солнечного сплетения. Когда руки соединяются, соблюдается правило, согласно которому правая рука должна быть сверху ладонью вниз, а левая рука снизу, ладонью вверх. Тяжесть тела исполнителей внутреннего круга падает на правую ногу, а исполнителей внешнего круга - на левую ногу.

Последовательность движений

Описания движений сделаны для внутреннего круга. Партнёры внешнего круга исполняют те же движения, но наоборот.

1-ый такт: покачивание справа на лево, перемещая тяжесть тела на левую ногу, а правая находится вправо, опираясь на пальцы. Руки пластичным движением описывают дугу вниз, потом вверх и занимают Исходное положение, но с левой стороны.

2-ой такт: отпустить руки партнёра и поворот влево на левой ноге лицом к центру. Правая нога перемещается вправо и в сторону, при этом тяжесть тела падает на неё. Обе руки согнуты в локтях и горизонтально по сторонам встречаются перед грудью ладонями вниз. Средние пальцы касаются. После этого руки разъединяются и идут горизонтально в стороны ладонями вниз. Партнёры стоят спиной друг к другу.

3-ий такт: покачивание справа налево, при этом тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая рука опирается на кончики пальцев. Руки держат крепко одна другую, правая ладонь обёрнута вниз сверху левой, которая обёрнута вверх. После этого руки разъединяются и уходят в стороны.

4-ый такт: покачивание вправо, при этом тяжесть тела перемещается на правую ногу. Поворот вправо на правой ноге, лицом к партнёру и спиной к центру. Левая нога следует движение тела. Тяжесть тела находится на правой ноге. одновременно с этим руки идут вперёд, при этом партнёры протягивают друг другу руки. Соединение рук совершается согласно описанию в исходном положении.

5-ый такт: спиной к центру. Левая нога делает шаг влево от правой ноги. Покачивание влево, при этом тяжесть тела перемещается на левую ногу. Правая нога находится вправо, на пальцах. Одновременно с этим руки плавно поднимаются влево.

6-ой такт: покачивающим движением тяжесть тела перемещается на правую ногу, а левая опирается на пальцы. Руки описывают дугу направо и возвращаются в Исходное положение.

Эти шесть такта повторяются непрерывно до конца упражнения. После последнего такта партнёры обоих кругов, закончив упражнение, повернуты лицом друг к другу, поворачиваются по направлению общего движения.

23. ХОРОШИЙ ДЕНЬ

"Сегодня день, когда нужно приготовить наилучший подарок для Божьей Любви. Сегодня день, когда мы должны приготовить наилучший подарок для Божьей Мудрости. Сегодня - день, когда мы должны приготовить наилучший подарок для Божьей Истины. Что может быть лучше этих подарков. В тот день, когда приготовим наилучший подарок для Любви, взойдёт новое Солнце. В тот день, когда приготовим наилучший подарок для Мудрости, Солнце будет в зените. В тот день, когда приготовим наилучший подарок для Истины, Солнце перестанет заходить - будет всегда светить. Мы будем исполнять Божью волю - станем Сыновьями Божьими и будем идти от славы к славе".

Последовательное вынесение одной ноги вперёд в воздух и пружинирование на другой согнутой в колене ноге. Посредством этих движений, при которых человек стоит на одной ноге, а другая в воздухе, даётся правильный ход нервной энергии, усиливается воля. Усиливаются волевые поступки человека. Эти движения служат для закалывания нервной системы, для её магнетизирования. Благодаря этому способу человек становится способным давать правильную оценку своим поступкам, видеть, что правильно и что ошибочно в них и в то же время улучшать их..

Братское приветствие. Обмен и связь между небом и землей. Приветствие Христу.

Музыка: "Хороший день", 144 тактов.

Упражнение составлено из четырёх фигур. Каждая из них отличается от других только по движению рук, в то же время шаги и движения ног меняются последовательно и непрерывно во время всего упражнения так, как описано в первой фигуре.

Исходное положение: Тело выпрямлено, ноги собраны, руки на поясице направлены вперёд, большие пальцы - назад.

Последовательность движений

Фигура I

1-ый такт: правая нога выносится вперёд, ступня немного приподнята над землёй, пальцы направлены вниз. Колено обтянуто и в то же время левое колено слегка согнуто и пружинит, при этом пальцы правой ноги касаются земли.

2-ой и 3-ий такты: движения ног те же как в первом такте, т.е. 3 приседания и пружинирования.

4-ый такт: правая нога ступает на землю. Тяжесть тела перемещается на неё и в то же время левая нога отделяется от земли.

5-ый, 6-ой и 7-ой такты - движения ног те же как в 1-ом, 2-ом и 3-ем тактах, но ноги меняются, руки на поясице.

8-ой такт: движение ног, то же, как в 4-ом такте, ноги меняются. Руки на поясице.

Движения первых 8 тактов повторяются непрерывно во время первой фигуры, т.е. всего 32 такта. (Поётся сначала: "Всеки хубав..." до "...сърце").

Фигура II

На 33-ем такте правая рука выносится дугообразно вперёд и вверх под наклоном 45 градусов ладонью вперёд. Левая рука остаётся на пояснице.

33-ий, 34-ый и 35-ый такт: правая нога выносится вперёд, а на левой совершается приседание и пружинирование, при этом движения ног те же самые как в Фигуре I.

36-ой такт (одинаковый с 4-ым тактом): правая нога ступает на землю и на неё перемещается тяжесть тела и одновременно с этим правая рука ставится на поясницу. Левая нога выносится вперёд слегка в воздух, пальцы направлены вниз.

37-ой такт: то же самое как в 33-ем такте, при этом выносится левая рука. Правая рука остаётся на пояснице.

С 38-ого по 56-ой такт (всего 24 такта) повторяются те же движения рук и ног, смена рук и ног совершается через каждые 4 такта. (Поётся: "крепко, смело...." до "... познат")

Фигура III

57-ый такт (1-ый такт, потому что Музыка начинается сначала) до 87-ого такта (31- ый такт): партнёр внешнего круга поднимает левую руку с открытой ладонью вверх, а партнёр внешнего круга ставит правую руку сверху ладонью вниз. Внешние руки - на пояснице. Движение ног - те же как в Фигуре I.

88-ой (32-ой) такт: тяжесть тела находится на левой ноге, внутренние руки разъединяются и опускаются вдоль тела. Поётся как при Фигуре I. Фигура IV (держась последовательно за внешние руки, потом за внутренние)

С 89-ого по 91-ый такт: правая нога выносится вперёд и одновременно внешние руки партнёров, описывая восходящие дуги, соединяются на высоте головы, при этом ладонь левой руки партнёров внешнего круга обёрнута вверх, а ладонь правой руки партнёра внутреннего круга поставлена сверху. Внутренние руки обоих партнёров свободны и опущены вдоль тела.

92-ой такт: как в 4-ом такте. Правая нога ступает на землю, тяжесть тела находится на ней и одновременно внешние руки описывая нисходящие дуги опускаются вдоль тела.

93-ий, 94-ый и 95-ый такты: ноги совершают те же движения, как в 5-ом, 6-ом и 7- ом тактах. Внутренние руки партнёров держатся как описано в Фигуре III.

96-ой такт: левая нога ступает на землю, тяжесть тела находится на ней и одновременно внутренние руки разъединяются и опускаются вдоль тела.

97-ой, 98-ой и 99-ый такты: исполнение то же как при 89-ом, 90-ом и 91-ом. Эти движения повторяются до конца Фигуры IV (т.е. до конца мелодии "Хубав ден").

Последний шаг делается левой ногой. После этого правая присоединяется к ней. Руки опускаются вдоль тела.

24. КАК МЫ ДОВОЛЬНЫ

"Не требуется от человека, чтобы он был бессмертным. Если он всегда доволен и благодарен, значит он приобрёл бессмертие".

"Нет большего блага, чем Жизнь. Если страдаете и радуетесь, не пользуясь благом, которое кроется в Жизни, вы не понимаете эту Жизнь. Радуйтесь самому маленькому благу, самой маленькой любви в себе".

"Нет большего блага для человека чем того, чтобы он мог видеть Божественное в себе и в своём ближнем. Вся Природа раскрывается перед ним".

"Божья Воля заключается в том, чтобы мы работали для общего блага, чтобы все люди могли пользоваться плодами твоей работы. Когда все будут работать так, изобилие придет на Землю".

"Если все люди будут благодарить Бога за то, что Бог им дал, они поймут друг друга. Если люди будут постоянно благодарить, многое будет им дано и многие тайны им раскроются. Если благодарность не войдёт в твоё сердце, не сможешь войти в Царство Божье".

Шаг вперёд, последовательно покачивающимися шагами одной и другой ноги. В первой части руки свободны, а во второй - внутренние руки держатся. Первая часть это приготовление. Вторая учит нас приобретать способность оценивать правильно природные силы и давать им правильное выражение. Эти движения развивают способность оценивать природные блага.

Шаги вперед с последующим балансированием на ноге назад выражают благодарность за дарованную нам жизнь. Человек полон радости бытия на земле. Он поет молитву всему и всем условиям, что его окружают. Во второй фигуре шаги варьируются, и партнеры берутся за руки, вытягивая их вперед. Это означает осознание влияния Сил Природы, стимулирующих человека в его работе и в его поиске. Это упражнение означает: "Жизнь--священный дар. Работай, используй этот священный дар, не фланируй, занимайся своим образованием. В любых обстоятельствах жизни не теряй безмятежность духа". "С утра до вечера человек выражает признательность и благодарность всему, что его окружает, и тогда потоки любви проходят через его душу. Не забывайте, что в Великом Божественном Плане все противоречия будут в конце концов решены".

Музыка: "Как мы довольны", 32 тактов.

Исходное положение: Тело выпрямлено, ноги собраны, руки на пояснице, пальцы направлены вперед, большие пальцы - назад.

Последовательность движений

Упражнение выполняется в двух фигурах.

Фигура I

1-ый такт: шаг вперед правой ногой, одновременно с этим левая нога немного приподнимается на месте. Руки остаются на пояснице во время исполнения всей фигуры.

2-ой такт: шаг вперед левой ногой, правая немного приподнимается на месте.

3-ий такт: шаг вперед правой ногой, левая приподнята на месте.

4-ый такт: покачивающим движением назад тяжесть тела перемещается на левую ногу, в то время как правая немного приподнимается над землей.

Эти четыре такта повторяются еще три раза, в общем 16 тактов.

Фигура II

17-ый такт: шаг вперед правой ногой, при этом тяжесть тела перемещается на неё, а левая нога поднимается значительно вверх на месте. Одновременно с этим партнёры держат друг друга за руки (соблюдая правило держания рук, описанное в Упражнении # 23) и стремительным движением поднимаются вперед и вверх. Внешние руки тоже с размахом совершают полукруговое движение вперед и вверх.

18-ый такт: шаг вперед левой ногой, правая нога поднимается на месте значительно вверх. Одновременно с этим внутренние руки и параллельные им свободные внутренние руки совершают толчок вперед и вверх, при этом внутренние руки соединены, а внешние - ладонями вперед.

19-ый такт: качающим движением назад тяжесть тела перемещается на правую ногу, а левая поднимается вперед со слегка согнутым коленом. Одновременно обе руки описывают нисходящую кривую и опускаются вниз и назад.

20-ый такт: исполняют так же как 17-ый такт, но другой ногой.

21-ый такт: исполняется как 18-ый такт, но другой ногой.

22-ый такт: исполняется как 19-ый такт, но другой ногой.

23-ий такт: исполняется как 17-ый такт.

24-ый такт: исполняется как 18-ый такт.

Движения этих восьми тактов повторяются до 32-ого такта (т.е. еще 8 тактов включительно).

В 32-ом такте обе руки участников ставятся на пояснице, как описано в исходном положении и исполняется снова Фигура I и Фигура II до конца музыки. Упражнение заканчивается шагом вперед правой ноги и тяжесть тела находится на ней, руки подняты вверх и вперед.

25. ШАГ ЗА ШАГОМ

"В Божественном мире существует следующий закон: то, что человек не может сразу понять, остаётся непонятым навсегда; и то, что человек может понять сразу, остаётся понятным навсегда. Не поймёшь что-либо сразу, не можешь и применить это в Жизни. Понимание означает первый шаг. Сделаешь ли первый шаг, после него идёт второй, третий, четвёртый, пятый и ряд других шагов. Не поймёшь ли что-либо сразу, никакого стимула не будешь иметь; поймёшь ли это сразу, ты совершил первый шаг, который решает судьбу всей твоей жизни."

Ноги на месте, последовательно перемещаются в сторону и вперёд и после этого движение вперёд. Когда одна нога перемещается в сторону или вперёд, солнечная энергия сходит вниз в нас, а когда обе ноги собраны, тогда мы посылаем земную энергию вверх к Солнцу. Таким образом, происходит обмен. Когда ноги разъединены, Солнце и мы положительны по отношению к Земле: воспринимаем от Солнца и передаём Земле. А когда ноги собраны, тогда земная энергия положительна и идёт к Солнцу.

Посредством этих движений развивается чутьё, когда действует Солнце и когда Земля. Они помогают нам приобрести настоящие методы, вложенные в Природу.

Это упражнение развивает чувствительность и позволяет понимать и различать действие солнечной и божественной энергии.

Музыка: "Шаг за шагом", 96 тактов.

Исходное положение: Тело выпрямлено, ноги собраны, руки на пояснице, пальцы направлены вперёд, большие пальцы - назад.

Последовательность движений

1-ый такт, 1-ое, 2-ое и 3-ье время: правая нога выносится в сторону, вправо, касаясь земли кончиками пальцев. Руки остаются на пояснице до конца упражнения без изменения. 4-ое, 5-ое и 6-ое время: правая нога занимает снова Исходное положение, прибираясь к левой.

2-ой такт: исполняется так же как 1-ый такт.

3-ий такт, 1-ое, 2-ое, 3-ье время: правая нога выносится вперёд, касаясь земли пальцами ног. 4-ое, 5-ое и 6-ое время: правая нога возвращается назад к левой.

4-ый такт: исполняется как 3-ий такт.

5-ый такт, 1-ое, 2-ое и 3-ье время: шаг вперёд правой ногой. 4-ое, 5-ое и 6-ое время: левая нога присоединяется к правой, как в исходном положении.

7-ой и 8-ой такт: исполняется как 1-ый и 2-ой такты, но левой ногой.

9-ый и 10-ый такты: исполняются как 3-ий и 4-ый такты, но левой ногой.

11-ый и 12-ый такты: исполняются как 5-ый и 6-ой такты, но первый шаг вперёд совершается левой ногой. Движения в 12-ти тактах повторяются последовательно правой, а потом левой ногой до конца музыки, т.е. 96 тактов. В конце упражнения ноги собираются вместе и руки опускаются вдоль тела.

26. РАННИМ УТРОМ

"Утренняя заря даёт человеку столько энергии, сколько никакая другая сила не в состоянии дать ему. И певец псалмов говорит: "Господи, я поищу Тебя на рассвете".

"Попадёт ли эта живая энергия в человека, в его уме рождаются великие идеи. Жизнь не приходит всегда, кроме точно определенных моментов, когда Бог - Великая сила сходит на Землю".

"Помните: Божественные импульсы приходят периодически, каждое утро. Однако не каждый импульс Божествен. Необходимо, чтобы вы различали человеческие от Божественных импульсов".

Три фигуры: полукруговые движения одной ногой перед другой. Покачивающие шаги последовательно обеими ногами. И параллельные движения рук и ног. Первой фигурой гармонизируются силы в человеческом организме. Во второй фигуре ступаем то на пятки, то на пальцы ног. Пятка соответствует физическому миру, пальцы - умственному. Когда ступаем на пятки - воспринимаем из физического мира, а когда ступаем на пальцы - воспринимаем из умственного. И в обоих мирах улаживаем существующие противоречия. Все фигуры дают путь правильного использования данных природой благ.

Это упражнение состоит из трех фигур. В первой фигуре, когда ноги описывают полукруг и касаются носком земли, человек пропитывается энергией земли, наиболее мощной в утренние часы, и уравнивает силы организма, что означает внутреннюю подготовку, чтобы отдаться на службу другим.

Во второй фигуре, когда партнеры, держась за руки, отклоняются на пятках назад, они стимулируют физические силы своего существа. Когда они отклоняются на полупальцах вперед, они стимулируют умственные способности. Держась за руки, партнеры взаимно объединяются в порыве к работе, к продвижению вперед.

В третьей фигуре, когда ноги отодвигаются вбок и вперед, касаясь пальцами земли, а руки движутся параллельно, это выражает силу решимости выполнить свою земную задачу. "Двери школы жизни широко открыты для того, кто полюбит своего ближнего и будет служить божественному в жизни".

Музыка: "Ранним утром".

Эту музыку исполняют один раз для I-ой и II-ой Фигуры и два раза для Фигуры III.

Исходное положение: Тело выпрямлено, ноги собраны, руки - на поясице, пальцы - вперед, большие пальцы - назад.

Последовательность движений

Это упражнение состоит из трех фигур.

Фигура I

1-ый такт, 1-ое время: правая нога, слегка приподнятая над землей, описывает полукруг перед левой, при этом ступает с другой стороны левой ноги, опираясь на пальцы.

2-ое время: правая нога возвращается обратно тем же путем и ставится кончиками пальцев вправо, в сторону от левой, колено обтянуто. Руки до конца Фигуры I - на поясице, как описано в исходном положении.

2-ой такт, 1-ое и 2-ое время: исполняются так же как в 1-ое и 2-ое время первого такта.

3-ий такт, 1-ое время: шаг вперед правой ногой. 2-ое время: шаг вперед левой ногой.

4-ый такт, 1-ое время: шаг вперед правой ногой. 2-ое время: левая нога подтягивается к правой.

5-ый, 6-ой, 7-ой и 8-ой такты: исполняются те же движения как в 1-ом, 2-ом, 3-ем и 4-ом тактах, но левой ногой.

Движения описанные в восьми тактах повторяются 3 раза, т.е. в общем 24 такта.

Фигура II

25-ый такт, 1-ое время: партнеры соединяют внутренние руки, согласно правилу описанному в Упражнении # 23. Руки поднимаются на высоту головы, при этом одновременно делается шаг вперед правой ногой. Внешние руки остаются на поясице. 2-ое время: шаг вперед левой ногой, руки остаются в том же положении.

26-ой такт: исполняется как 1-ый такт.

При исполнении этих движений, при каждом шаге соединенные внутренние руки делают легкий толчок вперед следуя музыку.

27-ой такт, 1-ое время: качающимся движением назад тяжесть тела переносится на пятку правой ноги, а пальцы правой и левой ноги поднимаются в воздух. Одновременно с этим соединенные руки опускаются вниз и назад.

2-ое время: качающимся движением вперед тяжесть тела перемещается на пальцы левой ноги. Пятка правой ноги приподнимается. Одновременно с этим соединенные внутренние руки поднимаются вперед и вверх.

28-ой такт: исполняется точно так же как 3-ий такт.

Эти движения повторяются до конца мелодии # 26, в общем 24 такта. После окончания Фигуры II руки партнёров опускаются.

49-ый такт, 1-ое время: шаг вперед правой ногой, одновременно с этим руки выносятся прямо вперед - выпрямлены и параллельны, ладонями вниз. 2-ое время: шаг вперед левой ногой, одновременно с этим руки возвращаются на поясницу.

50-ий такт, 1-ое время: выполняется так же как 1-ое время 1-ого такта. 2-ое время: левая нога прибирается к правой и одновременно с этим руки кладутся на поясницу.

51-ый такт, 1-ое время: правая нога выносится вправо, касаясь земли кончиками пальцев. Одновременно с этим обе руки расходятся горизонтально и вертикально ладонями вниз. 2-ое время: правая нога прибирается к левой и одновременно обе руки кладутся на поясницу.

52-ой такт: исполняется так же как 3-ий такт.

53-ий такт, 1-ое время: правая нога выносится вперед, касаясь земли кончиками пальцев. Одновременно обе руки выносятся вперед, ладони обращены вниз.

2-ое время: правая нога прибирается к левой. Одновременно обе руки снова кладутся на поясницу.

54-ый такт: исполняется как 1-ый и 2-ой такты.

55-ый и 56-ой такты: исполняются так же как 1-ый и 2-ой такты.

57-ой, 58-ой, 59-ый, 60-ый, 61-ый и 62-ой такты исполняются соответственно как 3-ий, 4-ый, 5-ый, 6-ой, 7-ой и 8-ой такты, но с выносом левой ноги. Эти движения повторяются до конца мелодии.

После окончания упражнения, ноги ставятся рядом и руки опускаются вдоль тела.

27. ДЫХАНИЕ

"Дыхание это духовное питание". "Тот, кто понимает законы дыхания, тот понимает законы духовного мира".

"Духовный мир, о котором говорю, находится не далеко от вас. От вашей жизни зависит, будете ли вы находиться в грубом физическом мире, или в духовном, в любви ангелов".

"Духовный мир - это мир музыки".

"Музыка несёт Жизнь и Силу. Она действует благоприятно для здоровья человека. Тот, кто поёт - тот кандидат здоровья. Используйте блага посредством пения и то, что приобретёте, вложите это в Жизнь".

Посредством этих Музыкальных дыхательных упражнений, человек приучается к Музыкальному методу, который должен применять в своей жизни. Благодаря им, он гармонизируется с Природой.

Гамма на выдохе выпевается в трех различных формах. 1-поднимающаяся гамма символизирует призыв человека к гармонии, к отдаче. 2-опускающаяся гамма-символ благодарности, принятия. 3-смешанная гамма-символ уравнивания двух потоков: Подъем и Спуск устанавливают гармонию. Это упражнение учит людей гармоничным отношениям между собой. "Дыхание улучшает голос, а песня улучшает дыхание. Вдох - это синоним души, выдох - синоним духа. Это два процесса божественной Мудрости и божественной Любви".

Музыка: "Музыкальные упражнения для правильного дыхания и пения".

Каждая Музыкальная фраза повторяется три раза.

Исходное положение: Исполнители стоят парами, образуя два концентрических круга, лицом к центру. Тело выпрямлено, ноги собраны, руки

согнуты в локтях и находятся перед грудью, ладони обращены к телу, средние пальцы касаются.

Последовательность движений

Во время первого продолжительного тона - вдыхаем носом, одновременно с этим руки разводятся широко горизонтально в стороны, ладони обращены вперёд.

Во время следующих тонов до конца Музыкальной фразы - выдыхать медленно, с пением гласной "а". Одновременно с этим руки возвращаются обратно в Исходное положение.

Эти движения повторяются три раза. В конце упражнения руки опускаются свободно вдоль тела.

28. ПРОМЫСЕЛ – ПРОВИДЕНИЕ

"Желаю вам, чтобы вы вошли в дом Божьего Благословения. Это Путь, по которому каждый должен пройти. Очень трудный Путь, но это так для каждого, кто возвращается с дальнего пути".

"Божье Благословение приходит через готовность услуживать. В ангельском мире никогда не издают приказы. Там каждый воспринимает Божьи мысли и применяет их - каждый догадлив. Когда-нибудь и вы сможете почувствовать и воспринять Божьи мысли и применять их. Это есть Божье Благословение".

"Каждый должен нести в себе лампаду Мудрости, наполненную маслом Истины и зажжённую огнём Любви. Зажжёте ли один раз эту лампаду, она будет постоянно светиться. В доме, в котором горит эта лампада, Божественные блага постоянно текут".

Поднятие рук и обливание. Это движение выражает, что мы должны принять все Божья Благословения изобильно и при полной свободе.

Когда руки поднимаются вверх и соединяются над головой, тогда мы находимся в связи с энергиями высших миров и переносим их вниз на физическое поле. Когда придут в физический мир, руки разъединяются. Значит в физическом мире существует поляризация - два полюса. Когда мы находимся на физическом уровне, мы далеко от Реальности, которая находится в основе Бытия.

Это упражнение может быть названным ещё методом для осуществления связи с Идеальным миром.

Обливание божественными энергиями.

При исполнении упражнения выговаривается формула: "Да пребудет Божий мир и да взойдёт Божья радость и Божье веселье в наших сердцах".

Исходное положение: Исполнители обращены лицом к центру, так же как в предыдущем упражнении. Тело выпрямлено, ноги собраны, руки опущены свободно вдоль тела. Мысль сосредоточена.

Последовательность движений

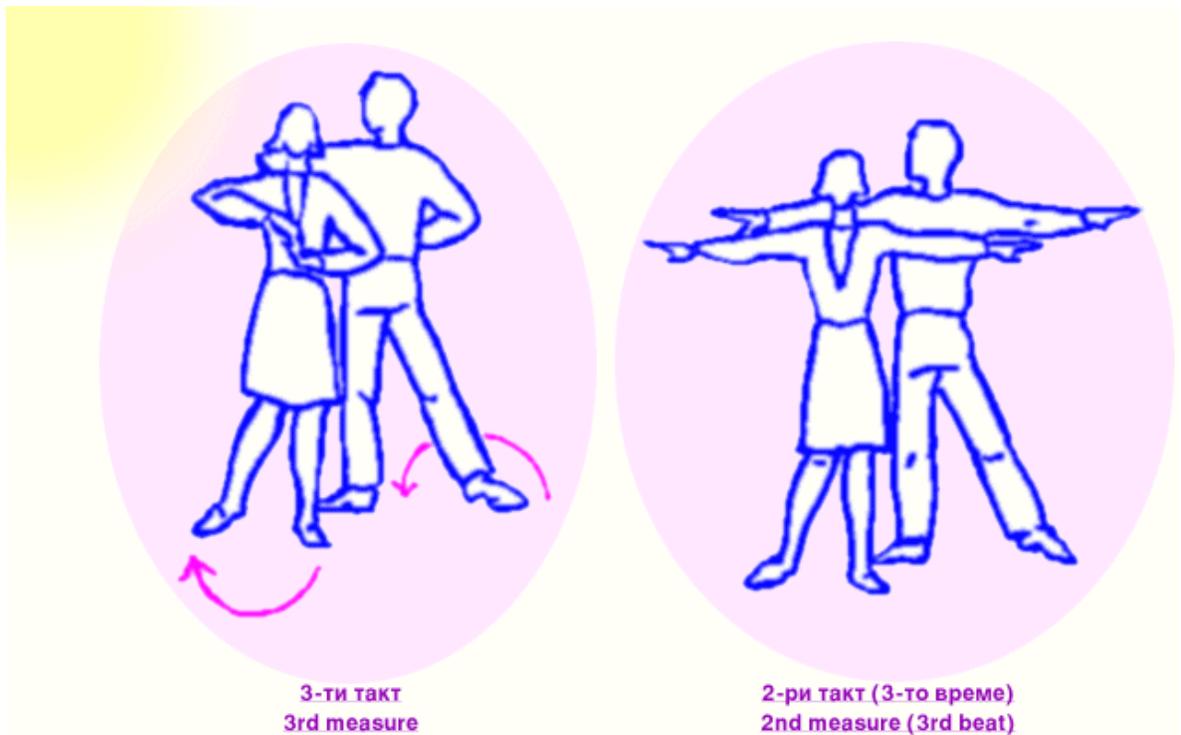
Руки поднимаются в стороны и вверх, дугообразно, пока кончики пальцев обеих рук коснутся над головой. После этого делается движение похожее на "обливание", руки медленно опускаются вниз вдоль тела, ладони обращены к телу, пока достигнут исходного положения.

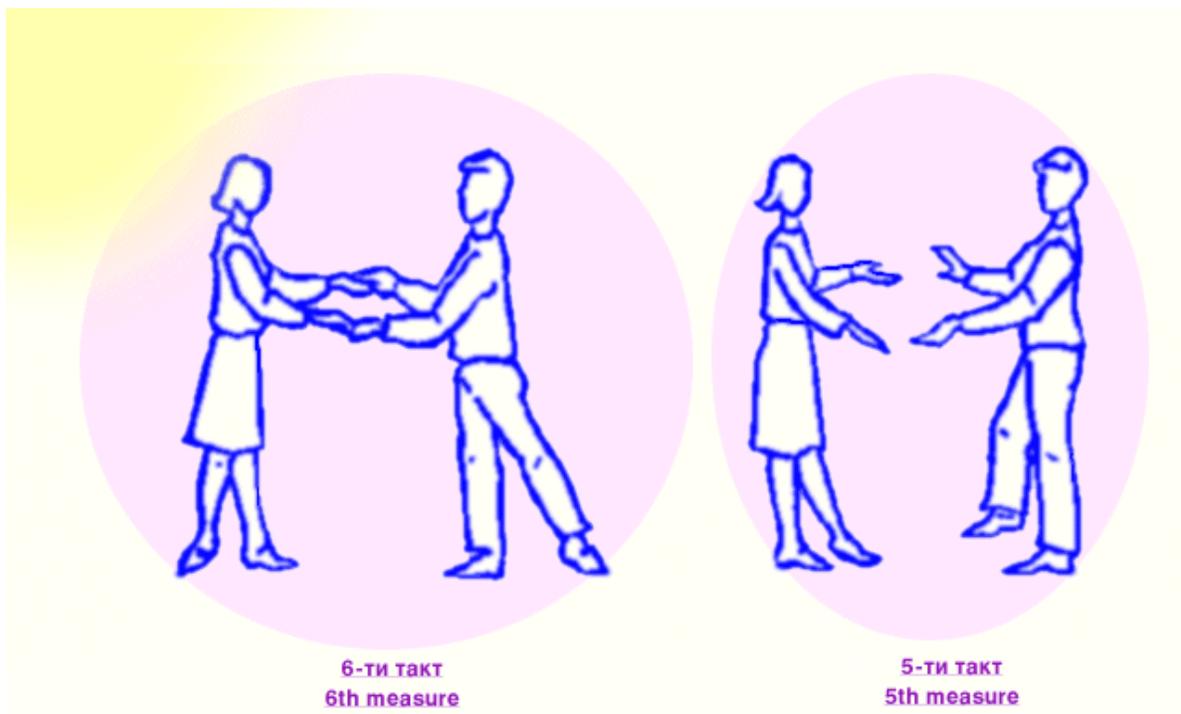
Упражнение обливание надо делать со священным чувством.

С началом упражнения начинаем произносить приведённую выше формулу и это продолжается до конца обливания.

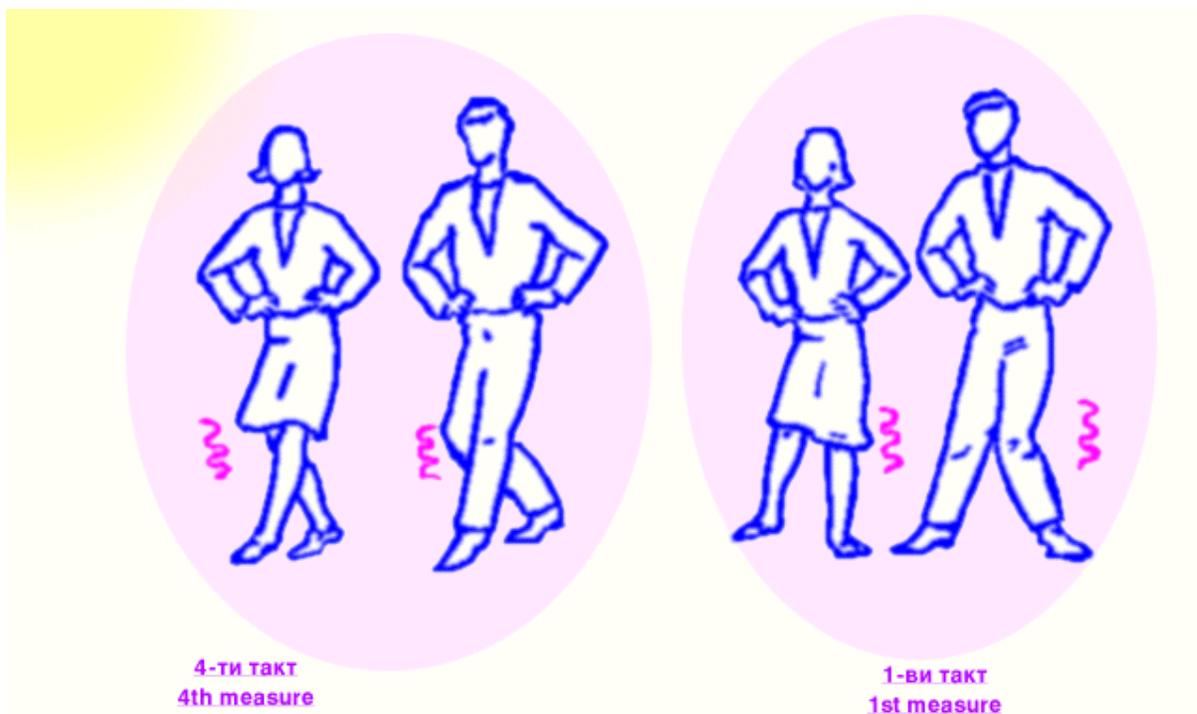
Упражнение повторяется три раза.

22. Знакомство





23. Хороший день





57- МИ ТАКТ
57th measure



33-ТИ ТАКТ
33rd measure

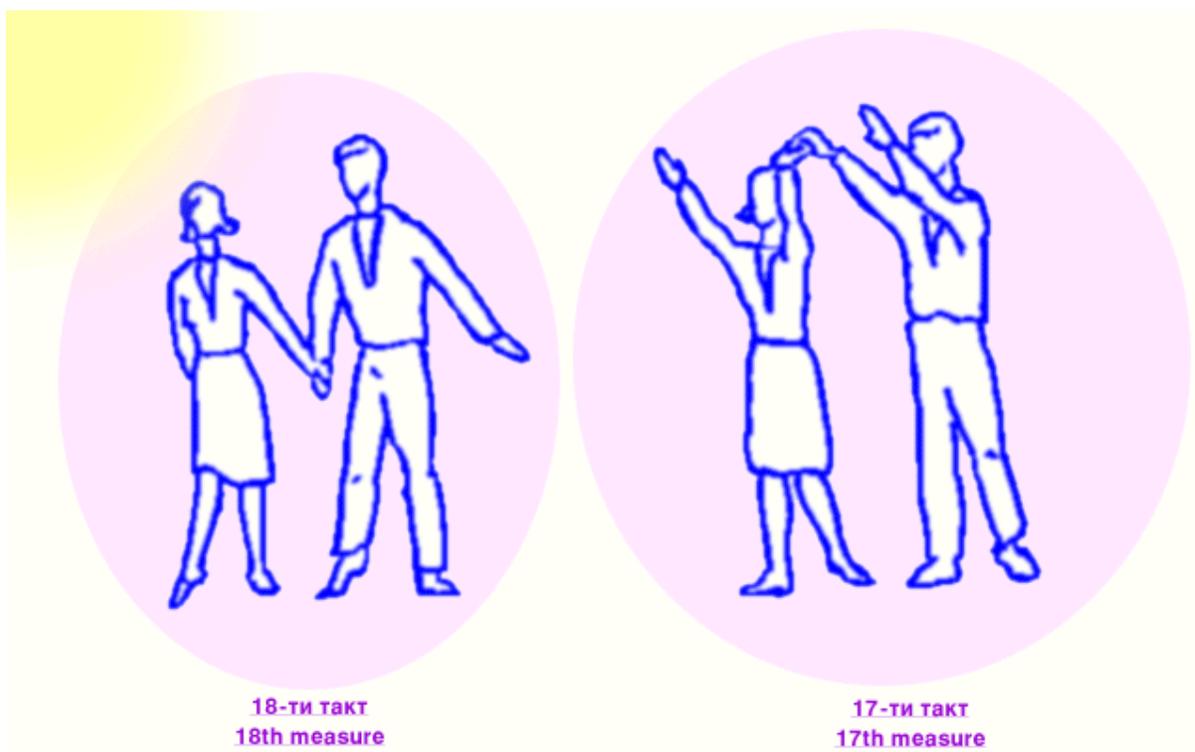
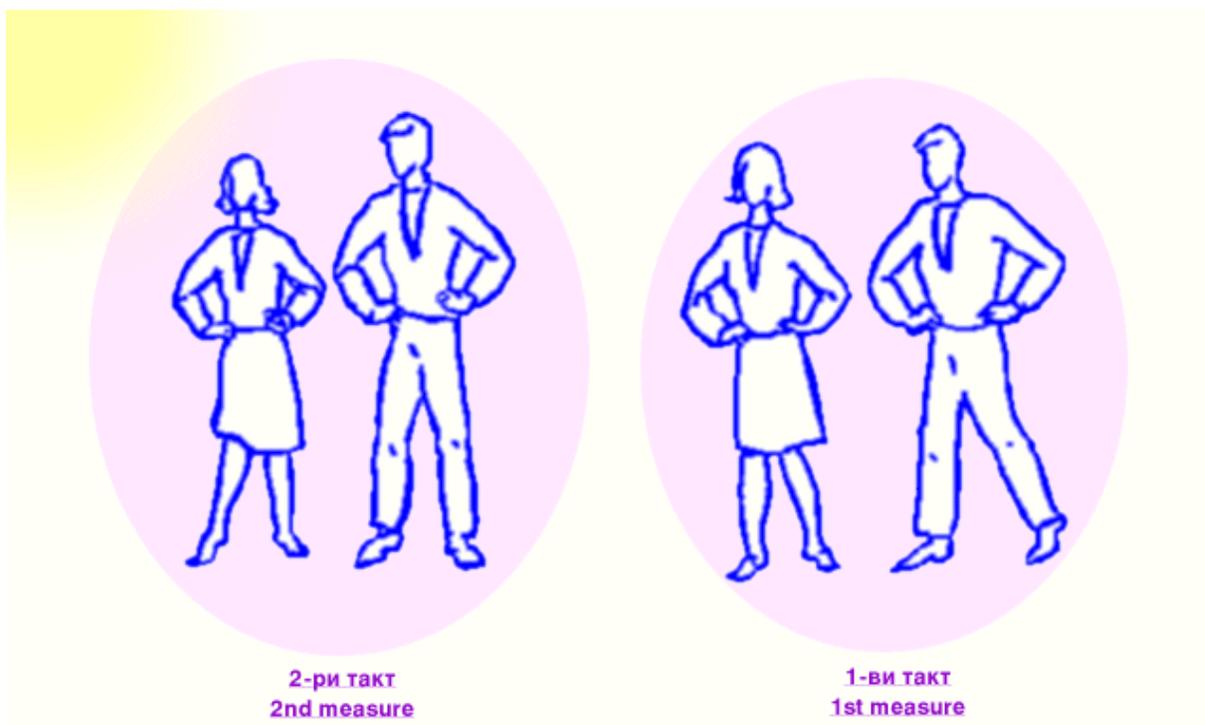


93-ТИ ТАКТ
93th measure

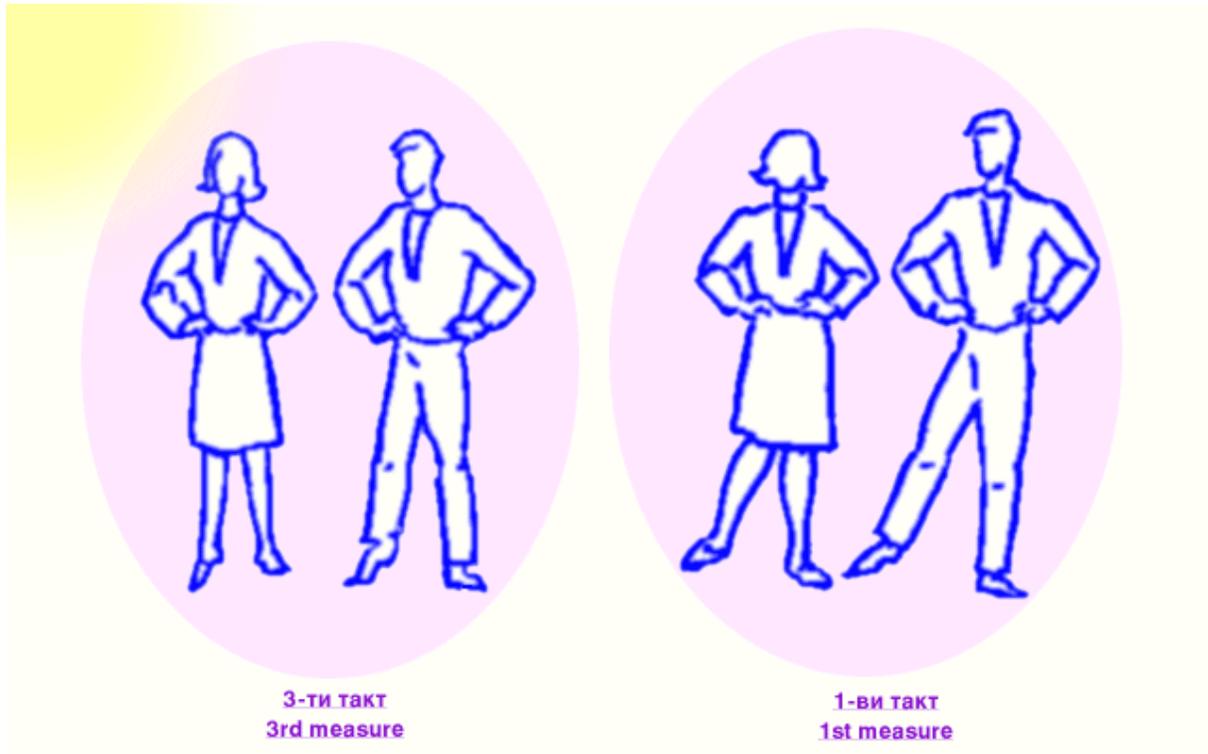


89-ТИ ТАКТ
89th measure

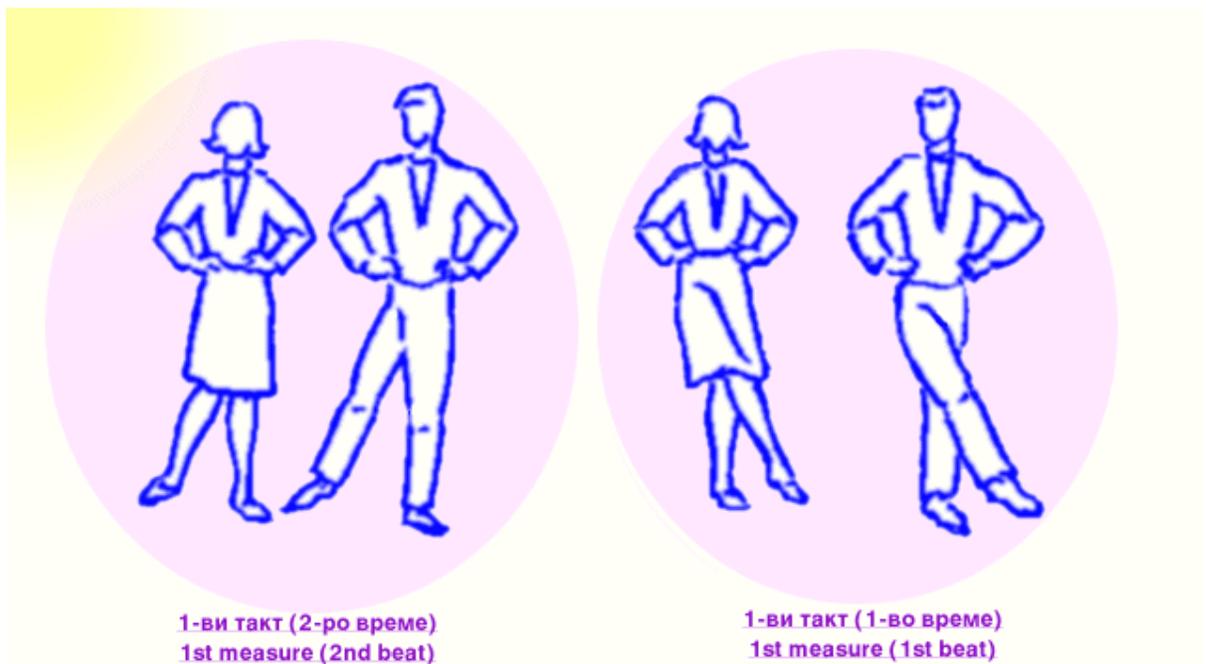
24. Как мы довольны



25. Шаг за шагом



26. Ранним утром





27-ми такт (1-во време)
27th measure (1st beat)



25-ти такт
25th measure



53-ти такт (2-ро време)
53rd measure (2nd beat)



53-ти такт (1-во време)
53rd measure (1st beat)