

## ПАНЕВРИТМИЯТА КАТО ИНТЕГРАЛНА ПРАКТИКА ЗА „ЗДРАВ ДУХ В ЗДРАВО ТЯЛО“ – БЪЛГАРСКИЯТ ПРИНОС В СВЕТОВНАТА КУЛТУРА

гл. ас. д-р Людмила Червенкова, НСА „Васил Левски“

*Доклад от Първа национална научна конференция  
„Петър Дънов, Учителя, в културното пространство на България“,  
5-6 септември 2015, Варна*

През последните десетилетия значително нараства интересът към двигателни практики за свободното време, подобряващи съществено всички аспекти на човешкото здраве – физическо и психично здраве и социално благополучие. Това е видно по нарастващото разпространение на двигателни практики с духовна основа далеч извън страните, в които те са създадени. Сякаш все повече хора осъзнават, че най-ефективни са двигателните упражнения за здраве, които са създадени с много по-задълбочено от обичайното разбиране за човека – като паневритмия, тай-чи, йога и други подобни.

Сред колоритното многообразие на древни и съвременни двигателни практики с духовна основа постепенно придобива популярност създадената в България паневритмия. Тя е уникална система от специфични музикални ритмични гимнастически упражнения, изпълнявани сутрин, групово и на открито сред природата от 22 март до 22 септември<sup>1</sup>, когато природата е в подем. Паневритмията е сравнително нова двигателна практика, създадена през първата половина на 20. век от Петър Дънов<sup>2</sup> (1864-1944) – теолог, музикант и лечител, който е припознат като мъдрец и духовен учител, предложил съвременен прочит на общочовешките и християнските ценности. След близо половин век творческа дейност авторът на паневритмията създава също музикални произведения и около 4000 (съхранени) лекции и беседи.

Още преди да е изминал и един век от нейното създаване, паневритмията буди интерес у хора от всякакви националности по всички континенти. И това се случва, въпреки че близо 40 години един тоталитарен режим възпрепятства естественото разпространение и изучаване на паневритмията в страната, където тя е създадена.

Какво е онова, което прави привлекателна една толкова „млада“ двигателна практика за духовно и физическо усъвършенстване като паневритмията? Все пак тя успява да привлече привърженици по целия свят, които са я избрали сред всички други подобни двигателни практики, някои от които са много по-древни, по-известни и със сигурност по-предлагани и рекламирани. Трябва да отбележим, че разпространението на паневритмията става на доброволни начала и намира своя път към почитателите си без професионални рекламни и маркетингови стратегии и кампании. Тя намира път към сърцата на хората чрез безкористната подкрепа на всички онези, които вече са я обикнали и са оценили нейната ефективност и красотата.

---

<sup>1</sup> Този период важи за Северното полукълбо на Земята.

<sup>2</sup> През 1938 г. на първото издание, описващо паневритмията, Учителят Петър Дънов се е подписал с духовното име Беинса Дуно.

**Смятаме, че паневритмията е предпочитана и обичана поради следните нейни отличителни черти:**

**1. Тя е създадена така, че да удовлетворява по един естествен и красив начин съществени потребности на съвременния човек.**

Паневритмията има способността да сменя тревогите и стреса и да внася едно възходящо състояние на вдъхновение и радост у практикуващите я, да ги изпълва с енергия и желание за живот, да им дарява нови приятелства, свежи идеи, повече време сред красотата на природата, по-дълбоко себепознание, себеизразяване по пътя на изкуството и повече мигове на споделено щастие.

**2. Паневритмията е високоефективна практика – без да изисква много усилия, тя дава отлични резултати.**

Дори еднократно изпълнение на паневритмията подобрява настроението и жизнеността<sup>3</sup> и носи чувство на умиротворение<sup>4</sup>. Както началното обучение по паневритмия за 5 – 6 месеца, така и практикуването ѝ един-два пъти седмично за един сезон дава забележителни по своя обхват ползи за психичното и физическото здраве и благополучие на занимаващите се с нея. Научни изследвания на паневритмията показват, че началното обучение по паневритмия при възрастни подобрява равновесието, общата подвижност и силовата издръжливост на определени мускули; намалява негативните емоции, тревожността, възприетия стрес, агресивността и депресивните симптоми. Същевременно обучението по паневритмия увеличава значително позитивните емоции, честотата на вдъхновението и емоционалното благополучие, повишава осъзнатостта, самочувствието на личността, уменията за справяне с проблеми, психичната адаптивност, надеждата, оптимизма, устойчивостта на стрес и жизнената удовлетвореност. Получените резултати свидетелстват, че благодарение на началното обучение по паневритмия обучаваните по-лесно се адаптират към различните ситуации в живота, по-лесно постигат целите и задълженията си, в живота им има повече смисъл и вдъхновение; те се чувстват по-ценни като личности и в крайна сметка – по-щастливи и по-удовлетворени от себе си и от живота, който водят. Началното обучение по паневритмия подобрява субективното здраве (качеството на живота, дължащо се на здравето) като намалява ролевите ограничения, причинени от физически и емоционални проблеми, намалява усещането за болка, повишава емоционалното благополучие и виталността, подобрява общото здраве, социалното функциониране и работоспособността.<sup>5</sup>

Паневритмията се разкрива като достъпна, икономична и мощна практика за постигане на здравословни трансформации в състоянията и живота на човека. Смятаме, че високата ефективност на паневритмията се дължи на постигнатото при нея съчетание от едновременно приложени и взаимно подсилващи се благотворни влияния на: хармонизираща музика, здравословно движение, концентрация на мисълта върху възвишени идеи, позитивен поетичен текст, оздравително влияние на естествената

---

<sup>3</sup> Червенкова, Л. (2010). Изследване на непосредствените промени в самочувствието, активността и настроението при обучение по паневритмия. В: Личност. Мотивация. Спорт. Том 15, НСА Прес, С., с.172-178.

<sup>4</sup> Червенкова, Л. (2013), Паневритмия, здраве и благополучие. Един български модел за двигателна активност. Университетско издателство „Св. Климент Охридски”, С., с. 148.

<sup>5</sup> Пак там, с. 171-173.

природна среда, подкрепяща социална среда, пеене, изразяване с изкуство и движение, влизане в хармония с космичния ритъм в природата и т.н.

### **3. Паневритмията е изключително достъпна от всякаква гледна точка:**

- тя може да се *практикува от всеки, независимо от неговата раса, пол, религия и социално положение*;
- тя е *достъпна в широк възрастов диапазон*, защото е изградена от упражнения, които са подходящи за хора от детска до старческа възраст (обичайно от 4 – 5 до 85 – 90-годишни);
- тя е *подходяща и за много хора в недобра кондиция или с някои компенсирани хронични заболявания*, защото движенията ѝ са плавни, има малки паузи между упражненията и за здрави хора паневритмията е с ниска до средна интензивност;
- тя е *много икономична от финансова гледна точка*: не изисква скъпа екипировка или съоръжения; за практикуването ѝ е достатъчна една равна красива поляна сред природата и музика; обучителните курсове по паневритмия за начинаещи по традиция се провеждат от квалифицирани доброволци, което означава, че няма входни такси (или много ниски такси, покриващи разходи по наем за зала). Затова паневритмията е изключително ефективна и привлекателна от гледна точка на вложените минимални ресурси и получаваните много добри резултати. Тя е приятна и ефективна двигателна практика за подобряване и поддържане на здравето и подобряване на качеството на живот дори при социални групи и държави с недостатъчно финансови ресурси за скъпо струващи профилактични здравни програми.

### **4. Паневритмията социализира, възпитава усет за партньорство и създава възможности за усъвършенстване на множество умения за високоорганизирана групов дейност.**

Тя е групов двигателна практика, която се практикува доброволно и на принципа на самоорганизацията. Паневритмията предлага и пресъздаване, осъзнаване и практическо отиграване на социални роли.<sup>6</sup> Тези особености са изключително важни за съвременния човек, за когото много често успешната интеграция и работа в група е решаваща за неговия просперитет.

5. Освен това паневритмията е привлекателна, защото **има задълбочена философска основа, което я прави поле за размисъл и прозрения за личния опит и обществените явления в миналото, настоящето и бъдещето.** Идеино-хуманистичните послания на паневритмията обсъждат добродетели и светоглед, за които се смята, че стоят в основата на бъдещото еволюционно развитие на човечеството. Основните стълбове на учението, което стои в основата на паневритмията, са принципите: Любов, Мъдрост, Правда, Добродетел и Истина. Те са назовани и в последния дял на паневритмията, където е направена връзка между тях и частите на човешкото тяло.<sup>7</sup> Разбирането на конкретните прояви на тези пет основни добродетели в живота на човека се разкрива в музиката, наименованията и поетичния текст на паневритмичните упражнения, както и в цялостното творчество на духовния учител Петър Дънов.

<sup>6</sup> Пак там, с. 79-82.

<sup>7</sup> Беинса Дуно (2013). Паневритмия, С., Изд. Бяло Братство, С., с. 123-143.

## **6. Паневритмията е изкуство, базирано на движения, интегриращо в себе си множество други аспекти на изкуството и арттерапията.**

- Паневритмията е висше изкуство за изразяване на хармонията и красотата в човека, природата и Вселената чрез символичния език на красивите човешки движения.
- Паневритмията е изтъкана от въздействаща музика, която според автора е създадена, за да съдейства за хармонизиране на вътрешния живот на човека и да му помага да развива своите добродетели, като влезе в общение със своята по-висша природа и с творческите и съзидателни сили, проявяващи се в хармонията на природата и Вселената. Има доста свидетелства, че дори само слушането на паневритмичната музика влияе позитивно на човешката психика, но това е област, която предстои да се изследва детайлно от науката.
- Тя съдържа поетичен текст, който се изразява в песни, съпътстващи изпълнението. Най-често текстовете на песните (създадени от автора и от две поетеси), рисуват красиви природни картини, изпълнени с подем, хармония, живот и красота. В този текст човекът присъства четири пъти по-често като *ние*, отколкото като *аз* (посланието е: „Ние сме заедно“), и той е не само наблюдател на природата, но и активен участник в живота. През около 60-те минути чисто време (без почивките) при едно изпълнение на паневритмията, средно на всеки 7 секунди, играещият паневритмия слуша да се пее или пее за светлина или положително чувство.<sup>8</sup> Доц. Михалкова прави заключение, че в текста на песните на паневритмията са заложени позитивни нагласи, които стават дълбоко вътрешно притежание, както и програми за успешно справяне с трудностите в живота.<sup>9</sup> Проф. Бойчева, Доневска и Ванчева смятат, че текстовете на паневритмичните песни действат възпитателно в нравствено отношение.<sup>10</sup> А самият автор на паневритмията Петър Дънов споделя: „Музиката и поезията са най-хубави пътища за възприемане на Божествените мисли... Всяка дума, изказана музикално и придружена с хармонични движения, е в състояние да внесе тласък в човешката душа“.<sup>11</sup>
- Прието е песните на паневритмията да се изпълняват (по време на нейното практикуване) от хор, който се намира в центъра на кръга, заедно с другите музиканти. Ако няма хор, изпълняващите паневритмичните упражнения, които имат добри певчески способности, може тихо да си припяват песните на глас, а останалите да пеят наум. Така паневритмичните песни действително присъстват при практикуване на паневритмия, а техните изпълнители имат ползотворните психо-физически ползи от приложение на изкуството на пеенето.
- В паневритмията се намират и преоткриват разкази и сюжетни линии, както в много други изкуства. Всяко паневритмично упражнение разказва с езика на музиката, словото и движенията за определени важни стъпки и моменти от развитието на човека и му дава разбиране и сила да премине по-осъзнато и по-успешно през тях.

<sup>8</sup> Анчева, Д. (2003). Количествен анализ на текста на паневритмията по метода контент анализ.

Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Втора научна конференция – доклади, изд. НСА и Сдружение Паневритмия, С., с. 52-75.

<sup>9</sup> Михалкова, С. (2001). Идеи, заложени в паневритмията, за развиване на позитивното начало в човека, сп. Паневритмия, бр.1, с.5-7.

<sup>10</sup> Бойчева, В., Доневска, Н., Ванчева, Т. (2001) Паневритмията като система за възпитание. Първа научна конференция по Паневритмия – доклади, НСА и Сдружение „Паневритмия“, С., с.40-45.

<sup>11</sup> Беинса Дуно (2000). Акордиране на човешката душа (архив на Б. Боев), II том, Изд. Б. Братство, С., с. 10.

От друга страна, упражненията и дяловете на паневритмията са подредени в последователност, която не е случайна, и се смята, че осигурява по-силно положително влияние. Тази последователност също така изразява етапи в развитието на човека и човечеството, за които авторът е говорил в своите лекции, но е оставил да бъдат преоткривани и за в бъдеще. Това е приложение на принципното му становище, че не трябва да дава готови изводи (решения) на своите слушатели, а само онова, което е необходимо, за да получат отправна точка за размисъл и да се научат да мислят, търсейки истината.

**7. Паневритмията е едно радващо, интригуващо и дълго пътешествие,** което е свързано с вечното пътешествие на човека към неговата висша същност, проява на вечния животворящ Дух.

Паневритмията дава на по-задълбочените си изпълнители и изследователи великолепната възможност да продължават да намират въпроси и отговори за себе си и за нея цял живот. Тя е като един красив вечен път на опознаване и изучаване. Това, както и вариациите в състоянието на практикуващия, в природната среда и в другите изпълнители, прави изпълнението на паневритмия винаги ново преживяване.

Ценностната система, вложена във философията на паневритмията, изразява висшите общочовешки ценности: любовта, знанието, свободата, справедливостта и добродетелите (милосърдие, щедрост, търпение, чистота, благоразумие, смирение, великодушие, толерантност и т.н.), които правят живота на човека смислен, пълноценен и красив.<sup>12</sup>

Съвременното познание сочи, че телодържанието и движенията на човека разкриват неговото настоящо и общо психично и физическо състояние, включително и добродетелите, които е развил в себе си. В течение на живота си всеки практикуващ може да усъвършенства характера и красотата на своите движения в паневритмията в резултат на постигнати от него психични подобрения и придобити добродетели.

Може да се приложи и обратният път – като наблюдава и търси в хората красивите движения, които са естествен израз на техните добродетели, практикуващият да търси и прави опити и той да постигне тези движения, което ще му помогне да развие съответната добродетел в себе си. Авторът на паневритмията смята, че всяка добродетел има своя линия на движение: „Всяко движение отговаря на едно душевно качество: има движения на доброто, на милосърдието, на справедливостта. Няма добродетел, която да няма линия на движение“, и препоръчва на учениците си да правят опити много пъти, докато намерят тези движения, които отговарят на добродетелите.<sup>13</sup>

**8. Дори мислителите, които имат нужда да откриват въпросите и отговорите на най-задълбочени философски и абстрактни теми,** могат да достигнат до интересни идеи, практикувайки паневритмия. Защото паневритмията едновременно развива творческите способности, активира мисълта и открива полета за размисъл чрез общото си послание и наименованията на упражненията, които изразяват основната им идея – например „Пробуждане“, „Примирение“, „Даване“, „Освобождение“, „Побеждаване“, „Пентаграм“ и т.н.

---

<sup>12</sup> Червенкова 2013, с.176.

<sup>13</sup> Беинса Дуно 2000, с. 57.

**9. Изучаването на паневритмия повишава осъзнатостта и развива свойствата на вниманието, повишава работоспособността** и повлиява благотворно здравето. Паневритмията дава възможност на практикуващите постепенно да разширят обхвата на вниманието си, като продължават да бъдат осъзнати и будни за собствените си състояния и движения, но също и за тяхното влияние и принос върху качеството на общото изпълнение.<sup>14</sup>

**10. Паневритмията е прекрасен инструмент и за хората, които са започнали да работят съзнателно за своето усъвършенстване и духовно израстване.**

Тя повишава осъзнатостта, познаването на себе си, развитието на разнообразни психични и творчески способности, засилва връзката на човека с неговата висша същност и постигането на вътрешна хармония и мир. Един от основните резултати, дори след едно добро изпълнение на паневритмията, е изпълването с лекота, мир, радост, вдъхновение и повече енергия за постигане на важните за съответния човек задачи.

**11. Паневритмията подмладява възрастните и помага за съхраняването на младостта на младите.**

Нейното редовно практикуване подмладява възрастните практикуващи, защото помага за развиването в тях на психични качества, характерни за младостта, като интерес към света, желание за придобиване на знания, психична пластичност, вдъхновение и др.<sup>15</sup> Същевременно при хора в по-късна възраст чрез паневритмичните упражнения се подобрява и поддържа кръвообращението, подвижността на ставите, равновесието, силата на някои отслабени мускули, практикуващите стават по-енергични, подобрява се издръжливостта им и т.н., физически промени, показващи биологично подмладяване при тези хора.

**12. Паневритмията е изключително ценно помощно средство за възпитание и хармонично развитие на подрастващите.** Тя им „разказва“ за съществени позитивни теми като красотата, приятелството, добротата, побеждаването, радостта и др. *много по-ясно и убедително* чрез изразните средства на музиката, движенията, поезията, изкуството, общуването с приятели и контакта с природата. Нейното адаптирано за съответната възраст изучаване и практикуване подобрява психо-физическото състояние на децата, създава благоприятни условия за развитието на техните таланти и добродетели и по-доброто им възпитание. Паневритмията активира всички сетива на децата, засилва интеграцията на техните органи и системи и създава благоприятни условия за развитие на ценни психични и морални качества у тях.

Съвременни изследвания на програми, съдържащи начално обучение по паневритмия при деца, показват развиване на свойствата на вниманието – устойчивост и превключване; развиване на обема на краткотрайната слухова памет; увеличаване на бързината за решаване на невербални интелектуални задачи; съхраняване на активността и повишаване на психичната устойчивост.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Пак там, с. 81-83, 149-150, 171.

<sup>15</sup> Пак там, с. 65.

<sup>16</sup> Михалкова, С. и съавт. (2001) Изследване на психичната промяна при обучението по Паневритмия. Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Първа научна конференция по Паневритмия – доклади, НСА и Сдружение „Паневритмия“, С., с.78-83.

### **Как авторът на паневритмията обяснява нейното силно положително влияние върху човека**

Авторът на паневритмията е известен с изключителна мъдрост, хуманизъм и проникновено разбиране на човека като духовно, социално и физическо същество с цялата сложност на неговите възвишени стремежи, психични, енергийни и физически аспекти и перипетии в индивидуалния и колективния му път на развитие.

Паневритмията е система от гимнастически упражнения. Още през далечната 1925 г. духовният учител П. Дънов съветва *човек всеки ден да извършива един минимум физически движения, за да се предпази от различни болести*<sup>17</sup>. Той посочва, че движенията, извършвани от хората при работа, са еднообразни и не могат да заместят гимнастически комплекси с *разнообразни упражнения*, и допълва, че който разбира смисъла на движенията, ще може да създаде полезна система от различни и допълващи се движения. Той намира, че упражненията за здраве, които хората правят, е нужно да *ангажират всички мускули* и да са обосновани научно.<sup>18</sup>

П. Дънов препоръчва чрез подходящи упражнения с движение да се преодоляват ред негативни *психични състояния* и нарича упражненията „метод за трансформиране на лошите състояния“.<sup>19</sup> Той пояснява: „Мисълта се отразява върху движенията, а движенията – върху съзнанието“<sup>20</sup> и че колкото по-съзнателни са едни движения, толкова по-добре се регулират енергиите чрез тях.<sup>21</sup>

Петър Дънов посочва, че „единен космичен ритъм лежи в основата на живота и това е творческият ритъм“<sup>22</sup> и че колкото повече една музика и едни движения съдържат в себе си нещо от характера на космичния ритъм, толкова по-силно е тяхното въздействие.<sup>23</sup> Именно такива са ритмичните движения на паневритмията и затова имат мощно въздействие.<sup>24</sup> Той смята също, че съответствието между тон, форма, движение, цвят, число и идея, което е постигнато в паневритмията, е важен фактор, допринасящ за нейното по-силно влияние.

Според Петър Дънов музиката играе много важна роля в живота на човека и човечеството. Той казва: „Музиката съединява хората и премахва грубите елементи. Музиката във физическия свят организира нещата. Ако произнесеш нещо музикално, то дава резултат. С музиката се влиза в свят на прогрес. Светът на музиката е организиран и щом прекрачиш в този свят на хармония, имаш бъдеще“. В тази връзка той отбелязва, че има известна музика, при чието свирене стават разрушения, и друга музика, която хармонизира, обновява и лекува.<sup>25</sup>

Авторът на паневритмията твърди, че музиката влияе на мисълта: „Може да се каже, че всеки трябва да разбира от музика, понеже всички наши мисли вървят по закона на музиката. Мисловните радиовълни са музикални. Понякога нашата мисъл попада в дисхармонична гама и образува дисонанс. Чрез музиката това може да се измени и трябва

<sup>17</sup> Дънов, П. (2010). Абсолютната справедливост, ООК 4. год. (1924-1925), Изд. Б. Братство, С., с. 259-260.

<sup>18</sup> Дънов, П. (1998). Вас ви нарекох приятели, НБ (1935-1936), изд. АСК-93, Кърджали, с. 502, 511.

<sup>19</sup> Дънов, П. (2000). Окултни упражнения (Сборник с извадки от лекции), Изд. Б. Братство, С., с. 352.

<sup>20</sup> Дънов, П. (1949). Великата разумност, МОК (1932-1933), I т., изд. Печатница Житно зърно, С., с.110.

<sup>21</sup> Беинса Дуно 2000, с. 56-70.

<sup>22</sup> Беинса Дуно (1938). Паневритмия, С., с. 65.

<sup>23</sup> Беинса Дуно 2000, с. 60.

<sup>24</sup> Вж. Беинса Дуно, 2000.

<sup>25</sup> Беинса Дуно, пос. съч., с. 11.

да се разбере кое състояние с каква музика се сменя... Музиката не е само нещо механично, не е само движение във въздуха, но и движение на човешкия ум, сърце и воля и е техен израз... Станете ли музикални, започвате да мислите и правилно... В бъдеще музиката ще бъде възпитателно средство, за да уравни човешкият дух“. И още: „Който пее, се подмладява, а който не пее, остарява... Пеенето е мощно средство. Пеенето е проявява на човешкия ум и признак, че той е започнал да работи. На главата под центъра на музиката се намира центърът на смятането и човек, като пее, развива и този център. С пеенето се подобрява дишането, кръвообращението, добива се мек характер... Пеенето внася хармония в ума и в сърцето“.<sup>26</sup> Паневритмията съдържа песни с текст, който отговаря на високи изисквания, поставени от автора, за да имат песните максимално ползотворно влияние върху човека.<sup>27</sup>

Според автора на паневритмията нейните движения са свързани с човешките мисли и чувства, а „има ли музика, движение и вътрешен живот, целият човек взема участие“.<sup>28</sup> Затова те действат еднакво добре на всички нива на функциониране на човека: обновяват и хармонизират физическото тяло, мислите, емоциите и духа му.

Можем да обобщим, че Петър Дънов посочва като най-ефективни тези упражнения, които са ритмични, плавни, разнообразни, балансират енергиите в човека, съчетани са с подходяща музика и поезия и се изпълняват с добро разположение, съзнателно, с концентрация на мисълта върху движенията и вложените възвишени идеи.<sup>29</sup> Всичко това намираме съчетано в паневритмията, която авторът ѝ нарича „метод на разумните същества за самовъзпитание“ и смята, че това, което паневритмичните упражнения дават на човека, „... никое друго упражнение не може да даде, но трябва да се правят хубаво, по всички правила“.<sup>30</sup>

### **Предимства на паневритмията пред други двигателни практики с духовна основа, които се грижат за духа и тялото**

1. Паневритмията има предимството, че е създадена съобразно нуждите на съвременния човек на настоящия етап на неговото психо-физическо, социално и духовно развитие. Това я прави по-подходяща за съвременните по-развити хора и народи, независимо от местоположението им на картата на света.

2. Музиката има главна, незаменима и решаваща роля в паневритмията. Нейната конкретна хармонизираща и лекуваща мелодия е в пълно съответствие с точно определени плавни ритмични движения. Тази ключова роля на музиката и нейното тясно взаимодействие с движението отличава паневритмията и засилва ползотворното ѝ влияние.

3. Паневритмията има изчистен и великолепно въздействащ поетичен текст, който е тясно вплетен в нейното изпълнение – това също е неин отличителен маркер.

4. Паневритмията потапя практикуващите и в света на изкуството: изкуството на красивите движения, изкуствата на музиката и поезията, изкуството на красивото общуване. Мощните изразни средства на изкуството, вплетено в паневритмията, отправят уникални послания към практикуващите и им помагат да се радват повече на живота си и да се превърнат във вдъхновени творци на своето настояще и бъдеще.

---

<sup>26</sup> Пак там, с. 8.

<sup>27</sup> Червенкова 2013, с. 61-63.

<sup>28</sup> Беинса Дуно, пос. съч., с. 57.

<sup>29</sup> Пак там, с. 14-44.

<sup>30</sup> Пак там, с. 62.



5. Паневритмията е двигателна практика, която се отличава с доста сложните геометрични фигури, оформяни от участниците при нейното изпълнение. Това има два основни ефекта. Първо, развива ред интелектуални способности като: пространствена преценка и ориентация, подобряване на устойчивостта, обхвата и превключването на вниманието (и подобни), т.е. подобрява когнитивните способности. Второ, изисква осъзнаване не само на собствените движения и синхрона им с музиката, но и будност за ефектите, които индивидуалните движения дават върху колективното изпълнение. Това помага на практикуващите да усъвършенстват способностите си за успешна съвместна дейност с групи хора и излизайки от егоцентричните си състояния, да започнат да мислят повече за другите хора, природата и целокупния живот.<sup>31</sup>

6. Паневритмията съчетава по неповторим начин движението, музиката, поезията, пеенето, общуването с хората, общуването с природата и размишлението с една задълбочена и човеколюбива философия на живота. Съчетанието на всички тези компоненти в хармонично цяло е уникално и не сме го срещали в нито една подобна двигателна практика.

7. Паневритмията е високоефективна и приятна, а също и достъпна за всички хора, независимо от техния пол, възраст, физическа подготовка, религия, социално положение и финансови възможности. Паневритмията не само, че не поставя никакви бариери между хората, но и ги обединява и им помага да се чувстват съпричастни едни с други.

### **Заклучение**

Паневритмията е великолепна система от музикални ритмични двигателни упражнения, които поставят човека в досег с висшите прояви на любовта, живота, красотата и изкуството в човека, природата и Вселената. Тя е уникална част от българското и световното културно и духовно наследство, която е в зората на своето изучаване и разпространение.

Паневритмията е привлекателна и високоефективна практика, която реализира древната максима „Здрав дух в здраво тяло“. По един удивително достъпен начин тя подобрява едновременно физическото, емоционалното, умственото, социалното и духовното здраве на човека и подпомага развитието на неговите дарби и способности. Затова вярваме, че нейното бъдещо още по-задълбочено опознаване и научно изследване ще разкрият по-ясно изключителните ѝ достойнства, а по-широкото ѝ разпространение ще допринесе векове напред за благополучието и просперитета на хората и народите.

---

<sup>31</sup> Червенкова, пос. съч., с. 34.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Анчева, Д. (2003). Количествен анализ на текста на паневритмията по метода контент анализ. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Втора научна конференция – доклади, изд. НСА и Сдружение Паневритмия, С., с. 52-75.
2. Беинса Дуно (2000). Акордиране на човешката душа (архив на Б. Боев), II том, Изд. Б. Братство, С.
3. Беинса Дуно (2013). Паневритмия, С., Изд. Бяло Братство, С.
4. Бойчева, В., Доневска, Н., Ванчева, Т. (2001) Паневритмията като система за възпитание. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Първа научна конференция по Паневритмия – доклади, НСА и Сдружение „Паневритмия“, С., с.40-45.
5. Дънов, П. (1949). Великата разумност, МОК (1932-1933), I т., изд. Печатница Житно зърно, С., с.110.
6. Дънов, П. (1998). Вас ви нарекох приятели, НБ (1935-1936), изд. АСК-93, Кърджали, с.502,511.
7. Дънов, П. (2000). Окултни упражнения (Сборник с извадки от лекции), Изд. Б. Братство, С.
8. Дънов, П. (2010). Абсолютната справедливост, ООК 4. год. (1924-1925), Изд. Б. Братство, С., с. 259-260.
9. Михалкова, С. (2001) Идеи, заложи в паневритмията, за развиване на позитивното начало в човека, сп. Паневритмия, бр.1, с.5-7.
10. Михалкова, С. и съавт. (2001). Изследване на психичната промяна при обучението по Паневритмия. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Първа научна конференция по Паневритмия – доклади, НСА и Сдружение „Паневритмия“, С., с.78-83.
11. Червенкова, Л. (2010). Изследване на непосредствените промени в самочувствието, активността и настроението при обучение по паневритмия. В: Личност. Мотивация. Спорт. Том 15, НСА Прес, С., с.172-178.
12. Червенкова, Л., Паневритмия, здраве и благополучие. Един български модел за двигателна активност. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, С., 2013, с. 148, <<http://press-su.com/publicftp/incoming/62/814/Panevritmia.pdf>> (20.07.20015).