

# **ПАНЕВРИТМИЯ**

**Човешката душа в единство, съзвучие  
и хармония с цялата Вселена**

**ДВИЖЕНИЯ, ПРИНЦИПИ, МУЗИКА**  
**Том първи**

София, 2015

Преводът е направен по изданието

LA PANEURYTHME

Le psychisme humain en Union avec l'Harmonie Universelle

Exercices d'initiation de Beĩnça Douno – Peter Deunov

Danse, principes, musique. Volume I.

Présenté par Iarmila Mentzlova

Imprimé en France 1-er trimestre 1984

Всички права запазени. Нито една част от това издание не може да бъде възпроизвеждана под каквато и да било форма без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

Снимка на корицата: Паневритмия до езерото Бъбрека, Седемте рилски езера (фотограф Анелия Кузманова)

© Ярмила Ментцлова, съставител, 2015

© Весела Кондакова, превод, 2015

© Издателство „Изток-Запад“, 2015

ISBN 978-619-152-578-2

# ПАНЕВРИТМИЯ

**Човешката душа в единство, съзвучие  
и хармония с цялата Вселена**

Въведение в упражненията,  
дадени от Беинса Дуно – Петър Дънов

**ДВИЖЕНИЯ, ПРИНЦИПИ, МУЗИКА**

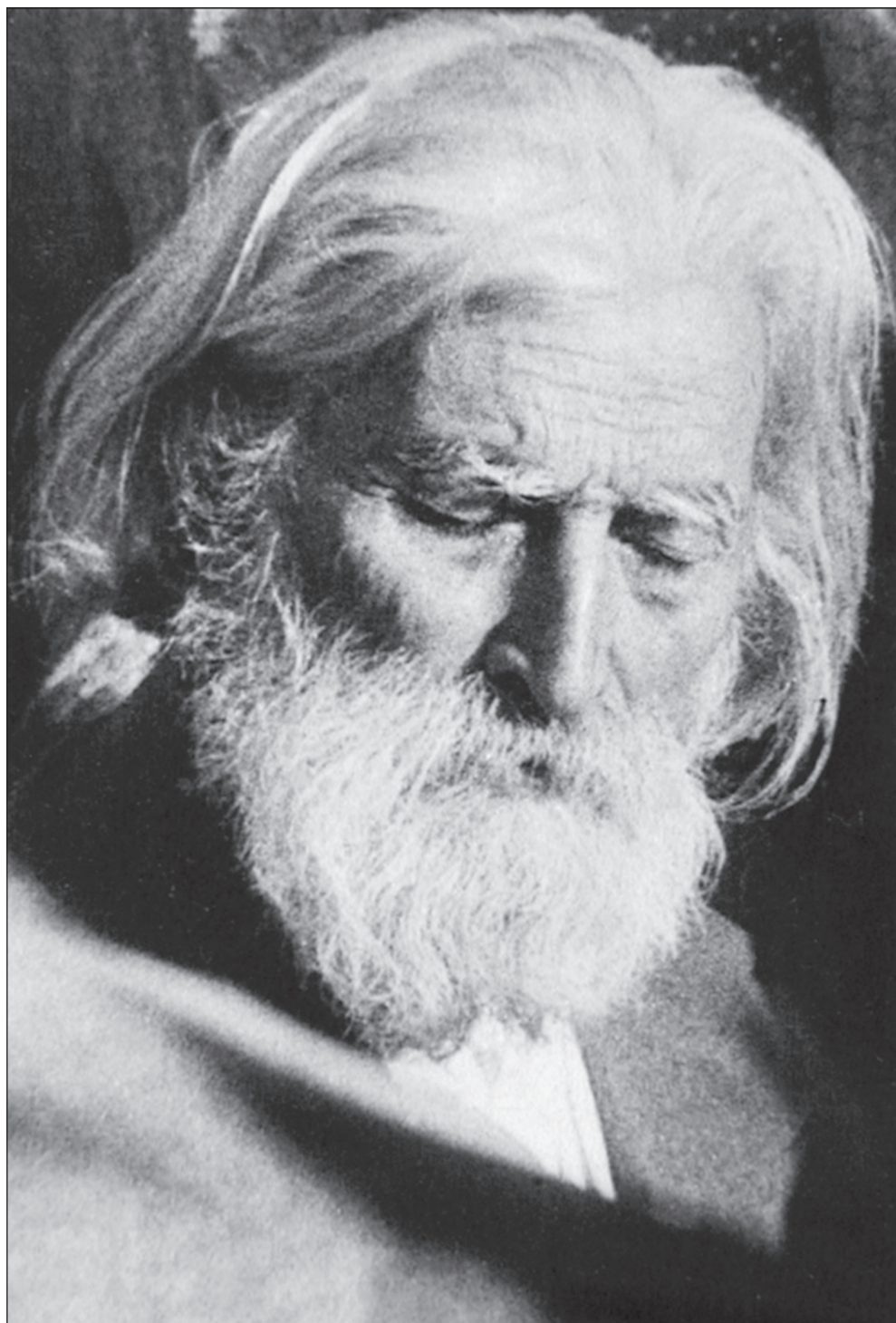
**Том първи**

Съставител  
Ярмила Ментцлова

Превод от френски  
Весела Кондакова







*Учителя Бешса Дуно – Петър Дънов (1864–1944)*



# СЪДЪРЖАНИЕ

|                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Въведение.....                                                                                          | 9   |
| 2. Учителя Беинса Дуно (Петър Дънов). Кратка биография .....                                               | 11  |
| 3. Фотопредставяне.....                                                                                    | 17  |
| 4. За Ярмила Ментцлова, с любов и благодарност.<br>Предговор към българското издание.....                  | 25  |
| 5. Предговор към френското издание .....                                                                   | 39  |
| 6. Развитие на живота. Инволюция – еволюция .....                                                          | 41  |
| 7. Традициите на свещените танци<br>и новите тенденции в съвременния танц.....                             | 45  |
| 8. Паневритмия – наука за хармоничните и разумни движения,<br>основани на законите на Живата природа ..... | 49  |
| 9. Телата на човека: видими и невидими.....                                                                | 61  |
| 10. Музика и формули.....                                                                                  | 69  |
| 11. Видове движения в Паневритмията.....                                                                   | 71  |
| 12. Гръбначният стълб. Ролята на оста Слънце–Земя .....                                                    | 73  |
| 13. 28-те упражнения на Паневритмията .....                                                                | 79  |
| 14. Трилогии .....                                                                                         | 157 |
| 15. Полезни съвети .....                                                                                   | 163 |
| 16. Заключение.....                                                                                        | 164 |
| 17. Музика .....                                                                                           | 165 |
| 18. Библиография .....                                                                                     | 195 |



## ВЪВЕДЕНИЕ

Всяка възходяща вълна на човешката еволюция представлява една епоха и всяка епоха носи в себе си духовното, културното и материалното зачатие на следващата. Всяка нова култура възниква в определена географска и историческа среда и влиза във взаимодействие с присъщите ѝ философски и научни концепции. Трябва да признаем обаче, че до духовните истини не може да се достигне със средствата и методите, които служат за опознаване на обективния свят. До фината материя на духовното може да се докосне само човек, надарен с висша сила и дълбоко вътрешно прозрение. Всяка нова култура донася на хората истински дар свише – един велик Учител. В началото на XX век се появи светлина, която очерта нов път за духовното повдигане на човека. Тази светлина е идването на Учителя Беинса Дуно, познат и със светското име Петър Дънов (11.07.1864 – 27.12.1944), който е роден в България, близо до град Варна. Невъзможно е да се опише в този кратък увод даденото от Учителя Беинса Дуно учение. То е отразено и представено в многобройните му беседи и лекции, които касаят всички области на човешкия живот. На 24 февруари 1922 г., в София, Учителя Беинса Дуно (Петър Дънов) официално открива Школата. Лекциите му продължават ежеседмично 22 години – до декември 1944 г.

В тази книга сме си поставили за задача да представим на читателите Паневритмията, която е един от методите за израстване по духовния път, дадени в това учение. Паневритмията е отражение и израз на космичния ритъм и е една от най-важните практики в Школата. Чрез движенията ѝ човек се хармонизира с ритъма на цялата Вселена, става възприемчив към творческите и съграждащи сили, които действат в живата Природа. Още при първите упражнения всеки може да почувства спокойствието и ведрото настроение, които те излъчват. Паневритмията привлича както с движенията, така и с музиката си. Музиката, която съпровожда движенията, не е сложна, а същевременно е изпълнена с осезаема красота. Тя е в хармония с вътрешните за-

кони на Битието и непосредствено докосва най-възвишеното в човека. Същата простота е характерна за беседите и лекциите на Учителя, в които чрез ясни и разбираеми думи са изразени дълбоки и фундаментални истини. В процеса на обучение ще видим как в Паневритмията убедителната сила на Словото на Учителя е превърнато в музика и премерени, ритмични движения, които са в хармония с космичния ритъм на Вселената. Същевременно движенията на Паневритмията имат пряка връзка с мислите, чувствата и волята на човека, те са език, чрез който се проявява вътрешният живот, животът на душата. Паневритмията е метод за пробуждане, освобождаване и разцъфтяване на човешката душа, тя е израз на Новата култура, а в музиката и движенията ѝ са кодирани идеите на Шестата раса.

*Ярмила Ментцлова*