

Безнеа Дуно



БЕИНСА ДУНО

# ПАНЕВРИТМИЯ

РАЗУМНА ОБМЪНА СЪ СИЛИТЪ НА ЖИВАТА ПРИРОДА.

СОФИЯ, 1938.

# ПАНЕВРИТМИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ

ОПИСАНИЕ.

Упражненията се правят на открито при изгръвъ слънце. Играчитъ се нареждатъ въ два или повече концентрични кръга, като на всѣки играчъ отъ първия кръгъ отговаря такъвъ отъ втория, третия и т. н. кръгове.

„Ние сме частъ отъ земния организъмъ и затова, когато той приема, и човѣшкиятъ организъмъ приема. И обратно, когато земниятъ дава, и човѣкъ дава. Затова именно, най-силно действащи сж първитѣ слънчеви лъчи. Тогава и човѣшкиятъ организъмъ е най-възприемчивъ къмъ слънчевата енергия. Сутринъ имаме всѣкога повече прана или жизнена енергия, отколкото на обѣдъ. Тогава живиятъ организъмъ поглъща най-много и най-мощно положителнитѣ енергии.

Първитѣ слънчеви лъчи сж най-активни. Тогава слънцето е въ апогея на своята дейность.“

(Изъ „Влиянието на слънчевата енергия“.

## 1. Пробуждане. \*)

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТ ДЕНЬ НА ПРОЛЪТЪТА“, № 1.

Изходно положение.

Всички обърнати във дъсно, един след друг. Ръцете на раменете, лакти хоризонтално въ страни, съ свити пръсти. Нозете прибрали.

Ходъ на движенията.

1. Дъсният кракъ напредъ. Едновременно разтваряне ръцете въ страни съ длани нагоре, до хоризонтално положение.

2. Лъвият кракъ напредъ, ръцете обратно на раменете съ лакти хоризонтално въ страни.

Тия движения се повтарят до края на музиката № 1.

## 2. Примирение.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТ ДЕНЬ НА ПРОЛЪТЪТА“, № 2.

Изходно положение.

Всички обърнати във дъсно, един след друг. Ръцете събрани предъ гърдите, една до друга, съ длани надолу и пръсти насочени напредъ.

Ходъ на движенията.

1. Дъсният кракъ напредъ, и едновременно ръцете съ плавно джообразно движение въ страни (джигите сж вдлъбнати линии).

2. Лъвият кракъ напредъ, и ръцете по обратния път идват до изходното си положение.

Тия движения се повтарят до края на музиката № 2.

## 3. Даване.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТ ДЕНЬ НА ПРОЛЪТЪТА“, № 3.

Изходно положение.

Ръцете опрѣни на гърдите съ длани навътре и пръсти нагоре.

Ходъ на движенията.

1. Дъсният кракъ напредъ; сжщевременно и ръцете правят плавно движение напредъ, успоредни една на друга, съ длани нагоре, както при даването.

2. Лъвият кракъ напредъ; сжщевременно ръцете се връщат въ изходното си положение по обратен път.

Тия движения се повтарят до края на музиката № 3.

\*) Заб. Всички движения започват съ дъсния кракъ.

#### 4. В ъ з л и з а н е.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЪ НА ПРОЛЪТЪТА“, № 4.

И з х о д н о п о л о ж е н и е.

Непосрѣдствено, безъ специално движение, отъ третото упражнение се минава къмъ следващото.

Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; едновременно дѣсната ржка напредъ нагоре отвесно, съ дланъ напредъ, а лѣвата надолу, малко назадъ.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ; същевременно лѣвата ржка напредъ нагоре, отвесно, съ дланъ напредъ; едновременно съ дигане на лѣвата ржка, дѣсната се сваля и отива малко назадъ съ дланъ навънъ.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката № 4.

#### 5. Д и г а н е.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЪ НА ПРОЛЪТЪТА“, № 5.

И з х о д н о п о л о ж е н и е.

Непосрѣдствено отъ четвъртото упражнение минаваме къмъ следващото.

Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; едновременно дветѣ ржце нагоре отвесно, съ длани напредъ.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ; едновременно дветѣ ржце се свалятъ плавно надолу, като дланитѣ отиватъ естествено назадъ.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката № 5.

#### 6. О т в а р я н е.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЪ НА ПРОЛЪТЪТА“, № 6.

И з х о д н о п о л о ж е н и е.

Непосрѣдствено отъ петото упражнение се минава къмъ следващото съ поставяне лѣвата ржка на кръста съ палеца назадъ, а дѣсната хоризонтално предъ гърдитѣ съ дланъ надолу.

Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; едновременно дѣсната ржка се разтвара хоризонтално джообразно въ страни, съ дланъ надолу.

2. Лъвиятъ кракъ напредъ; едновременно дъсната ржка се прегъва предъ гърдитѣ въ първото положение.

Тия движения се повтарятъ до 19. тактъ на музиката включително; следъ това смѣняме положението на ржцетѣ си — дъсната ржка на кръста, а лъвата се движи предъ гърдитѣ и въ страни. При това положение движенията продължаватъ до края на музиката.

## 7. Освобождение.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЪ НА ПРОЛЪТЪТА“, № 7.

Исходно положение.

Непосрѣдствено следъ шестото упражнение се минава къмъ следващото съ поставяне ржцетѣ една до друга, предъ гърдитѣ, съ свити пръсти и съ длани надолу.

Ходъ на движенията.

1. Дъсниятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ се разтварятъ въ страни, като образуватъ вдлъбнати джги, като че кжсатъ нѣщо; сжщевременно дланитѣ се разтварятъ, насочени надолу.

2. Лъвиятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ се връщатъ въ първоначалното си положение по обратния пжтъ.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката.

## 8. Плѣскане.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЪ НА ПРОЛЪТЪТА“, № 8.

Исходно положение.

Непосрѣдствено следъ седмото упражнение се минава къмъ следващото по този начинъ: отъ последния моментъ на седмото упражнение — ржцетѣ предъ гърдитѣ и лъвиятъ кракъ напредъ — минаваме къмъ новото упражнение.

Ходъ на движенията.

1. Дъсниятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ се разтварятъ съ джгообразно движение въ страни, съ длани малко нагоре.

2. Лъвиятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ минаватъ по обратния пжтъ напредъ съ леко и кратко плѣскане.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката.

## 9. Чистене.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛЪТЪТА“, № 9.

И з х о д н о п о л о ж е н и е.

Непосрѣдствено отъ осмото упражнение се минава къмъ следващото съ поставяне ржцетѣ предъ устата съ тритѣ прѣста допрѣни и съ полуотворени длани.

Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; едновременно духане и разтваряне ржцетѣ съ джгообразно движение въ страни.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ се връщатъ по обратния пѣтъ въ първото положение съ вдишване.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката.

## 10. Летене.

МУЗИКА: „ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛЪТЪТА“, № 10.

И з х о д н о п о л о ж е н и е.

Непосрѣдствено следъ деветото упражнение се минава къмъ следващото съ поставяне ржцетѣ хоризонтално въ страни, съ длани надолу.

Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ правятъ вълнообразни движения въ страни — наподобяващи движенията на птичи крила. Движението се прави предимно съ китката.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ; едновременно ржцетѣ повтарятъ сжщитѣ движения. Тия движения се повтарятъ до края на музиката.

З а б е л е ж к а: Тия десетъ упражнения се повтарятъ едно следъ друго безъ прекъсване.

## 11. Е в е р а̀.

МУЗИКА: „ЕВЕРА“.

И з х о д н о п о л о ж е н и е.

Всички обърнати къмъ центъра. Дѣсниятъ кракъ малко въ дѣсно. Дветѣ ржце на страни въ лѣво; дѣсната ржка свита предъ гърдитѣ, а лѣвата е протегната въ лѣво — и дветѣ съ длани надолу.

Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а.

Първи тактъ: Обръщане на дѣсно; лѣвиятъ кракъ на прѣсти на мѣсто; едновременно ржцетѣ правятъ джговидно движение въ дѣсно.



Втори такт: Лъвият крак минава напредъ въ дѣсно; едновременно ржцетѣ се изхвърлятъ плавно напредъ, като лъвата е опната, а дѣсната е съ свитъ лактъ.

Трети такт: Обръщане въ дѣсно съ гърба къмъ центъра; лъвият крак остава на мѣсто на прѣсти. Едновременно дветѣ ржце въ страни на дѣсно.

Четвърти такт: Обръщане въ лѣво; дѣсният крак на прѣсти на мѣсто; едновременно ржцетѣ минаватъ надолу и нагоре въ лѣво.

Пети такт: Дѣсният крак минава напредъ въ лѣво; едновременно ржцетѣ правятъ джообразно плавно движение напредъ, като дѣсната е опната, а лъвата е съ свитъ лактъ.

Шести такт: Обръщане въ лѣво съ лице къмъ центъра; дѣсният крак остава на мѣсто на прѣсти. Едновременно дветѣ ржце въ страни на лѣво.

Тия движения се повтарятъ до края на музиката.

## 12. Скачане.

МУЗИКА: „СКАЧАНЕ“.

Исходно положение.

Всички обрънати къмъ центъра. Ржцетѣ нагоре съ длани напредъ.

Ходъ на движенията.

При първитѣ три ноти на първия тактъ навеждане напредъ отъ кръста. Ржцетѣ се слушатъ напредъ и надолу заедно съ тѣлото. При четвъртата и петата нота тѣлото се изправя, и едновременно ржцетѣ минаватъ обратно нагоре. При шестата нота съ украшението леко скачане на мѣсто на прѣсти; едновременно плѣскане съ ржце надъ главата.

Това се повтаря петъ пѣти — до края на музиката.

При завършване ржцетѣ се снематъ съ длани навънъ, въ страни и надолу съ джообразни движения.

## 13. Тѣкане.

МУЗИКА: „ТѢКАНЕ“.

Исходно положение.

Всички обрънати въ дѣсно, наредени по двойки. Външниятъ отъ всѣка двойка две крачки напредъ. Ржцетѣ предъ гърдитѣ; лакти хоризонтално въ страни; длани надолу съ разтворени допрѣвни срещуположни прѣсти. Нозетѣ на мѣсто.

Ходъ на движенията.

1. Дѣсният крак напредъ; едновременно ржцетѣ се разтварятъ хоризонтално въ страни.

2. Лъвият крак напредъ, и ржцетѣ се връщатъ въ първоначалното си положение.

Съ тия движения осемь крачки напредъ.

3. Движения на вътрешния кржгъ:

Странична стѣпка въ дѣсно съ лѣвия кракъ, минаващъ предъ дѣсния. Сѣщевременно ржцетѣ хоризонтално въ страни.

Дѣсниятъ кракъ крачка въ дѣсно. Едновременно ржцетѣ се възвръщатъ къмъ гърдитѣ.

Съ тия движения вътрешниятъ кржгъ прави осемь странични крачки навънь.

Движения на външния кржгъ:

Външниятъ кржгъ прави обратни движения отъ вънь навътре, къмъ центъра, едновременно съ движенията на вътрешния кржгъ, именно:

Странична стѣпка въ лѣво съ дѣсния кракъ, минаващъ предъ лѣвия. Сѣщевременно ржцетѣ хоризонтално въ страни.

Лѣвиятъ кракъ крачка въ лѣво. Едновременно ржцетѣ предъ гърдитѣ. Съ тия движения външниятъ кржгъ прави осемь странични крачки навътре.

Съ тия движения двата кржга смѣнятъ мѣстата си.

4. Двата кржга правятъ осемь крачки напредъ, както отъ начало. Следъ това пакъ се правятъ странични движения отъ вътрешния и външния кржгове, както е показано по-горе и т. н. — до края на музиката.

## 14. Мисли!

МУЗИКА: „МИСЛИ!“

Мисли,  
Право мисли. } 2

Свещени мисли за живота ти крепи. }  
Свещени мисли за живота ти крепи. } 2

Крепи, крепи, крепи. }  
Свещени мисли за живота ти крепи } 2

И з х о д н о п о л о ж е н и е .

Всички обърнати въ дѣсно. Нозетѣ прибрани. Дветѣ ржце въ страни на дѣсно малко нагоре.

Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а .

1. Ржцетѣ съ джгообразно движение минаватъ надолу и въ страни на лѣво малко нагоре. Нозетѣ неподвижни. При това движение на ржцетѣ се изговаря думата „Мисли!“

2. Ръцетѣ по обратенъ пѣтъ се връщатъ въ първото положение Нозетѣ неподвижни. Изговарятъ се думитѣ: „*Право мисли!*“

Тия две движения се повтарятъ още веднажъ.

3. Правятъ се шестъ стѣпки напредъ; едновременно ръцетѣ предъ тѣлото, свити отъ лактитѣ, правятъ шестъ пѣти движение на загреване. Презъ това време се изпѣватъ думитѣ: „*Свещени мисли за живота ти крепи!*“. Тия думи се изпѣватъ четири пѣти при сѣшитѣ движения—всичко 24 стѣпки.

4. Три стѣпки напредъ. Едновременно ръцетѣ хоризонтално въ страни съ длани навънъ правятъ три пѣти движения, като че крепятъ нѣщо. Презъ това време се изпѣватъ думитѣ: „*Крепи, крепи, крепи!*“

5. Правятъ се шестъ крачки напредъ съ сѣшитѣ движения на загреване. Изпѣватъ се думитѣ: „*Свещени мисли за живота ти крепи!*“ Движенията № 4 и 5 се повтарятъ още веднажъ.

Следъ това повтаряме цѣлото упражнение отъ начало още веднажъ.

## 15. А у м ъ.

МУЗИКА: „АУМЪ“.

Аумъ, Аумъ, Аумъ!  
Омъ, Омъ, Ауменъ!

### И з х о д н о п о л о ж е н и е.

Всички обърнати въ дѣсно единъ следъ другъ. Нозетѣ прибрани. Ръцетѣ свободно надолу.

### Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ. Едновременно дѣсната рѣка напредъ нагоре съ 45 градуса наклонъ. Лѣвата рѣка опната назадъ съ дланъ назадъ. Лѣвниятъ кракъ сѣщо опнатъ и повдигнатъ въ въздуха назадъ. Едновременно се изпѣва „*Аумъ!*“.

2. Лѣвниятъ кракъ напредъ. Едновременно лѣвата рѣка напредъ нагоре съ 45 градуса наклонъ. Дѣсната рѣка опната назадъ съ дланъ назадъ. Дѣсниятъ кракъ сѣщо опнатъ и повдигнатъ въ въздуха назадъ. Едновременно се изпѣва „*Аумъ!*“.

Движенията на дветѣ рѣце сѣ напълно аналогични, като се смѣнятъ последователно.

Горнитѣ движения се повтарятъ 6 пѣти — по три пѣти за всѣки кракъ — до края на музиката.

Цѣлата мелодия съ движенията се повтаря нѣколко пѣти.

## 16. Изгрѣва слънцето.

МУЗИКА: „ИЗГРѢВА СЛЪНЦЕТО“.

Изгрѣва слънцето,  
Праща свѣтлина,  
Носи радостъ за живота тя. } 2

Сила жива, изворна, течуща. } 2  
Сила жива, изворна, течуща. }

Зунъ мезунъ,  
Зунъ мезунъ,  
Биномъ томето. } 2

И з х о д н о п о л о ж е н и е .

Всички обърнати въ дѣсно единъ следъ други. Нозетѣ прибрани. Ржцетѣ леко предъ гърдитѣ; лактитѣ прибрани къмъ тѣлото.

Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а .

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ. Едновременно дветѣ ржце нагоре съ джгообразни движения се спиратъ надъ главата малко въ страни. Лѣвиятъ кракъ на мѣсто на прѣсти. Едновременно се изпѣватъ думитѣ: „Изгрѣва слънцето“.

2. Лѣвиятъ кракъ напредъ. Дѣсниятъ на мѣсто на прѣсти. Едновременно ржцетѣ се разтварятъ широко джгообразно въ страни, и се изпѣватъ думитѣ: „Праща свѣтлина“.

3. Дѣсниятъ кракъ напредъ. Лѣвиятъ кракъ на мѣсто. Едновременно дветѣ ржце предъ гърдитѣ въ първото положение, и се изпѣватъ думитѣ: „Носи радостъ за живота тя“.

Движенията въ горнитѣ три точки се повтарятъ два пжти.

4. Следъ това се правятъ 6 крачки напредъ, като при всѣка крачка се прави загребване съ ржце свити при лактитѣ, съ длани нагоре съ слабо отдалечени единъ отъ други прѣсти. Загребванията започватъ отдолу и се повтарятъ все по-нагоре до гърдитѣ. Едновременно се изпѣватъ думитѣ:

„Сила жива изворна течуща“. Представя се символично бликане на вода.

Движението № 4. се повтаря 4 пжти.

5. При последния моментъ на № 4. поставяме ржцетѣ предъ гърдитѣ въ първоначалното положение.

Дѣсниятъ кракъ напредъ. Едновременно ржцетѣ напредъ успоредни една на друга съ длани нагоре.

6. Лѣвиятъ кракъ напредъ. Едновременно прибиране ржцетѣ предъ гърдитѣ.

Движенията № 5 и 6 се повтарятъ 5 пжти — за 10 стѣпки като едновременно се изпѣватъ думитѣ: „Зунъ мезунъ, зунъ мезунъ, биномъ томето“.

Последнитѣ 10 стѣпки се повтарятъ още веднажъ.

Цѣлото упражнение отъ начало се играе два пжти.

## 17. Квадратъ.

МУЗИКА: „КВАДРАТЪ“.

### Исходно положение.

Всички обърнати съ лице къмъ центъра. Нозетѣ прибрани. Ръцетѣ предъ гърдитѣ съ длани надолу, съ допрѣни срѣщуположни прѣсти; лакти хоризонтални.

### Ходъ на движенията.

1. Дѣсниятъ кракъ прави малка, лека стѣпка въ страни, като докосва земята само съ прѣсти. Едновременно ръцетѣ се разтварятъ хоризонтално въ страни.

2. Дѣсниятъ кракъ взема първото си положение. Едновременно ръцетѣ се прибиратъ предъ гърдитѣ въ първото си положение.

3. Лѣвиятъ кракъ прави сѣщата малка, лека стѣпка въ страни. Едновременно ръцетѣ се прибиратъ предъ гърдитѣ въ първото си положение.

4. Лѣвиятъ кракъ заема първото си положение. Ръцетѣ предъ гърдитѣ.

Горнитѣ четири движения се повтарятъ още веднажъ.

5. Дѣсниятъ кракъ напредъ, къмъ центъра на кръга. Едновременно ръцетѣ се издигатъ нагоре съ длани навнѣ надъ височината на главата и съ джгообразно движение се спиратъ хоризонтално въ страни.

6. Лѣвиятъ кракъ напредъ. Едновременно ръцетѣ по обратния пътъ се връщатъ въ първоначалното положение.

Движенията № 5 и 6 се повтарятъ, додето се изкаратъ осемъ стѣпки, като при седмата стѣпка правимъ четвъртъ обръщане въ лѣво, а при осмата стѣпка лѣвиятъ кракъ се прибира при дѣсниятъ, и ръцетѣ се прибиратъ на гърдитѣ въ първоначалното си положение.

При това положение всички играчи сж обърнати съ дѣсната рѣка къмъ центъра.

7. Въ такъво положение правимъ всички движения отъ начало до № 6 включително, само че на края на № 7 всички играчи сж обърнати вече съ гърба къмъ центъра.

8. Както № 7. На края на № 8. играчитѣ сж обърнати съ лѣвата рѣка къмъ центъра.

9. Както № 8. На края на № 9. играчитѣ сж обърнати съ лице къмъ центъра, следъ като е направено пълно кръгово завъртане въ лѣво.

Всичко отъ начало се прави още веднажъ.

## 18. К р а с о т а.

МУЗИКА: „КРАСОТА“.

### И з х о д н о п о л о ж е н и е.

Всички обърнати във дъсно единъ следъ другъ. Ржцетъ надолу, нозетъ прибрани.

### Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а.

1. Дъсниятъ кракъ стъпка напредъ съ залюляване тълото напредъ на дъсния кракъ, после назадъ на лъвия и пакъ напредъ на дъсния. Едно-временно дъсната ржка напредъ нагоре  $45^{\circ}$ , съ длань напредъ, а лъвата назадъ надолу.

2. Лъвиятъ кракъ стъпка напредъ съ залюляване тълото напредъ на лъвия кракъ, после назадъ на дъсния и пакъ напредъ на лъвия. Едно-временно лъвата ржка напредъ нагоре  $45^{\circ}$ , съ длань напредъ, а дъсната назадъ надолу. Движенията на лъвата и дъсната ржка сж аналогични и се смъняватъ.

Горнитъ движения се повтарятъ до края на музиката.

## 19. П о д в и ж н о с т ъ.

МУЗИКА: „КРАСОТА“.

### И з х о д н о п о л о ж е н и е.

Играчитъ сж обърнати съ лице къмъ центъра. Ржцетъ хоризонтално налъво. Нозетъ прибрани.

### Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а.

1. Люлъйно движение на ржцетъ въ дъсно; едновременно дъсниятъ кракъ прави крачка въ дъсно, лъвиятъ на мѣсто на пръсти; леко обръщане на тълото въ дъсно.

2. Полукръгъ въ дъсно и заставане съ гръбъ къмъ центъра; това завъртане става върху пръститъ на дъсния кракъ, при което лъвиятъ минава на лъво въ страни. Едновременно ржцетъ минаватъ леко напредъ предъ гърдитъ съ допрѣни пръсти и се разтварятъ хоризонтално въ страни.

3. Лъвата ржка минава въ дъсно и леко хваща пръститъ на дъсната ржка. Едновременно тежестъта на тълото пада върху дъсния кракъ. Лъвиятъ на пръсти на мѣсто.

4. Люлъйно движение на ржцетъ въ лъво; едновременно тежестъта на тълото пада върху лъвия кракъ. Дъсниятъ на пръсти на мѣсто съ леко обръщане на тълото въ лъво.

5. Полукръгъ въ лѣво и заставане отново съ лице къмъ центъра; това завъртване става върху пръститѣ на лѣвия кракъ, при което дѣсниятъ минава на дѣсно въ страни. Едновременно ржцетѣ минаватъ леко напредъ предъ гърдитѣ съ допрѣни прѣсти и се разтварятъ хоризонтално въ страни.

6. Дѣсната ржка минава въ лѣво и леко хваща пръститѣ на лѣвата ржка. Едновременно тежестъта на тѣлото пада върху лѣвия кракъ. Дѣсниятъ на прѣсти на мѣсто.

Горнитѣ шестъ точки се повтарятъ до края на музиката, като се има предъ видъ, че при повтарянето при точка първа не се прави крачка въ дѣсно, понеже нозетѣ сж вече на разстояние отъ предидушитѣ движения.

## 20. Поберждаване.

МУЗИКА: „ПОБЕРЖДАВАНИЕ“.

Исходно положение.

Играчитѣ сж обърнати въ дѣсно единъ следъ другъ. Нозетѣ прибрани. Дветѣ ржце сж отъ дѣсната страна, обърнати назадъ надолу подъ наклонъ 45°.

Ходъ на движенията.

1. Дветѣ ржце минаватъ напредъ и нагоре, като че тласкатъ въздуха. Едновременно дѣсниятъ кракъ прави стжка напредъ, а лѣвиятъ на прѣсти на мѣсто.

2. Дветѣ ржце минаватъ отъ лѣвата страна, обърнати назадъ надолу.

3. Ржцетѣ минаватъ напредъ и нагоре, като че тласкатъ въздуха. Едновременно лѣвиятъ кракъ стжка напредъ, а дѣсниятъ на прѣсти на мѣсто.

4. Дветѣ ржце минаватъ отъ дѣсната страна, обърнати назадъ надолу.

Горнитѣ движения се повтарятъ до края на музиката.

## 21. Радостъта на земята (Люлѣене).

МУЗИКА: „РАДОСТЪТА НА ЗЕМЯТА.“

Исходно положение.

Играчитѣ сж обърнати съ лице къмъ центъра. Дветѣ ржце въ дѣсно. Нозетѣ малко отдалечени.

### Ходъ на движенията.

1. Залюляване тълото въ лѣво. Едновременно дветѣ ржце съ джгообразно движение минаватъ на лѣво, при което дѣсниятъ кракъ се дига леко и малко се приближава къмъ лѣвия.

2. Залюляване тълото въ дѣсно. Едновременно дветѣ ржце съ джгообразно движение минаватъ на дѣсно, при което лѣвиятъ кракъ се дига леко и малко се приближава къмъ дѣсния.

3. Повтаря се точка 1.

4. Повтаря се точка 2.

5. Обръщане въ дѣсно. Едновременно дветѣ ржце минаватъ напредъ нагоре, а лѣвиятъ кракъ прави крачка напредъ; дѣсниятъ на мѣсто на прѣсти.

6. Тълото се обръща въ дѣсно съ грѣбъ къмъ центъра. Дветѣ ржце минаватъ въ дѣсно.

7. Както точка 1.

8. Както точка 2.

9. Както точка 1.

10. Обръщане въ лѣво. Едновременно дветѣ ржце минаватъ напредъ нагоре, а дѣсниятъ кракъ прави крачка напредъ; лѣвиятъ на мѣсто на прѣсти.

11. Обръщане на лѣво, т. е. съ лице къмъ центъра, и дветѣ ржце минаватъ въ лѣво, както въ точка първа и т. н.; повтарятъ се следващитѣ точки до края на музиката.

## 22. Запознаване.

МУЗИКА: „ЗАПОЗНАВАНЕ“.

### Изходно положение.

Наредени по двама въ два концентрични кржга. Играчитѣ на всѣка двойка сж съ заловени срѣщни ржце, като тия отъ вжтрешния кржгъ държатъ дѣсната си ржка по-високо отъ лѣвата, а тия отъ външния кржгъ обратно. Понеже дѣсната ржка е активна — даваща, а лѣвата — пасивна — възприемаща, то винаги при залавяне ржцетѣ на двамата играчи дѣсната ржка остава отгоре.

Нозетѣ малко отдалечени.

### Ходъ на движенията.

1. Дветѣ двойки ржце се премѣстватъ въ лѣво (спрѣмо вжтрешния кржгъ). Нозетѣ на мѣсто.

2. Дветѣ двойки ржце се премѣстватъ въ дѣсно (спрѣмо вжтрешния кржгъ), т. е. идватъ въ първоначалното положение.

3. Повтаря се точка 1.

4. Пускатъ се ржцетѣ и следъ леко допирание предъ гърдитѣ се разтварятъ въ страни. *Едновременно* обръщане кржгомъ: вжтрешнитѣ съ лице къмъ центъра, а външнитѣ — съ грѣбъ.



5. Дѣсната ржка на тия отъ вътрешния кржгъ минава въ лѣво и леко хваща прѣститѣ на лѣвата ржка. Нозетѣ безъ движение. Лѣвата ржка на тия отъ външния кржгъ минава въ дѣсно и леко хваща прѣститѣ на дѣсната ржка.

6. Играчитѣ на вътрешния кржгъ се обръщатъ въ дѣсно; едновременно ржцетѣ минаватъ напредъ нагоре, при което тежестѣта пада върху дѣсния кракъ, а лѣвиятъ минава въ въздуха напредъ.

Играчитѣ на външния кржгъ се обръщатъ въ лѣво; едновременно ржцетѣ минаватъ напредъ нагоре, при което тежестѣта пада върху лѣвия кракъ, а дѣсниятѣ минава въ въздуха напредъ.

7. Обръщане лице срещу лице и залавяне на ржцетѣ отново по двойки; за вътрешния кржгъ ржцетѣ сж въ лѣво, а за външния — отъ дѣсно.

8. За вътрешния кржгъ ржцетѣ минаватъ въ дѣсно; за външния кржгъ — въ лѣво. Нозетѣ безъ движение. По този начинъ се връщаме въ първоначалното положение.

Горнитѣ движения се повтарятъ до края на музиката.

## 23. Х у б а в ъ д е н ъ.

МУЗИКА: „ХУБАВЪ ДЕНЬ“.

И з х о д н о п о л о ж е н и е .

Играчитѣ наредени по двама въ кржгъ, обърнати на дѣсно. Ржцетѣ на кръста съ палеца назадъ. Нозетѣ прибрани.

Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а .

1. Изнасяне на дѣсния кракъ напредъ въ въздуха и пружиниране на лѣвия съ прегъване на лѣвото колѣно — 4 пжти.

Ржцетѣ си оставатъ въ изходното положение. При 4. бройка стѣпва се съ дѣсния кракъ крачка напредъ.

2. Изнасяне на лѣвия кракъ напредъ въ въздуха и пружиниране на дѣсния съ прегъване на дѣсното колѣно—4 пжти. Ржцетѣ както въ изходното положение. При 4-тата бройка стѣпва се съ лѣвия кракъ крачка напредъ.

Тия две точки се повтарятъ 4 пжти — всичко 32 бройки.

3. Изнасяне дѣсния кракъ напредъ въ въздуха и пружиниране на лѣвия съ прегъване на лѣвото колѣно — 4 пжти. Едновременно дѣсната ржка дигната нагоре съ дланъ напредъ; лѣвата остава на кръста. При 4-тата бройка стѣпва се съ дѣсния кракъ крачка напредъ.

4. Изнасяне лѣвия кракъ напредъ въ въздуха и пружиниране на дѣсния съ прегъване на дѣсното колѣно — 4 пжти. Едновременно лѣвата ржка дигната нагоре съ дланъ напредъ; дѣсната остава на кръста. При 4-тата бройка стѣпва се съ лѣвия кракъ крачка напредъ.

Точка трета и четвърта се повтарят три пјти — всичко 24 бройки.  
5. Нозетѣ правятъ сжщитѣ движения както при точка 1, само че едновременно вътрешнитѣ ржце на двойкитѣ заловени нагоре, а външнитѣ на кръста.

6. Нозетѣ правятъ сжщитѣ движения както при точка 2, само че едновременно вътрешнитѣ ржце на двойкитѣ заловени нагоре, а външнитѣ на кръста.

Точка 5 и 6 се повтарятъ 4 пјти — всичко 32 бройки.

7. Нозетѣ правятъ сжщитѣ движения както при точка 1, само че едновременно външнитѣ ржце заловени, а вътрешнитѣ свободно пуснати надолу.

8. Нозетѣ правятъ сжщитѣ движения както при точка 2, само че едновременно вътрешнитѣ ржце се улавятъ и издигатъ нагоре, а външнитѣ свободно пуснати.

Точка 7 и 8 се повтарятъ 3 пјти — всичко 24 бройки.

## 24. Колко сме доволни.

МУЗИКА: „КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ“.

### И з х о д н о п о л о ж е н и е .

Играчитѣ по двама въ кръгѣ, обърнати въ дѣсно. Ржцетѣ на кръста съ палеца назадъ, нозетѣ прибрани.

### Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а .

1. Ржцетѣ оставатъ на кръста. Стжпка напредъ съ дѣсния кракъ.  
2. Ржцетѣ оставатъ на кръста. Стжпка напредъ съ лѣвия кракъ.  
3. Ржцетѣ си оставатъ на кръста. Стжпка напредъ съ дѣсния кракъ. Едновременно лѣвиятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

4. Ржцетѣ си оставатъ на кръста. Тежестѣта на тѣлото пада върху лѣвия кракъ, който си остава на мѣсто. Едновременно дѣсниятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

(Точки 3 и 4 можемъ да ги наречемъ люлѣйна стжпка на дѣсния и лѣвия кракъ).

Стжпване на дѣсния кракъ и повтаряне на точки 1 — 4.

5. Вътрешнитѣ ржце на двойкитѣ заловени нагоре и съ замахъ напредъ, а външнитѣ ржце сжщо съ замахъ правятъ полукръгово движение отдолу напредъ нагоре. Едновременно стжпваме на дѣсния кракъ, а лѣвиятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

6. Дветѣ ржце на двойкитѣ съ джообразно движение минаватъ назадъ (разбира се, външнитѣ сж свободни, а вътрешнитѣ заловени). Едновременно тежестѣта на тѣлото пада върху лѣвия кракъ, който си остава на мѣсто, а дѣсниятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

7. Вжтрешнитѣ рѣце, които си оставатъ заловени, едновременно съ външнитѣ свободни, правятъ полукръжгово движение отдолу напредъ нагоре. Въ сжщото време стѣпане на дѣсния кракъ, а лѣвиятъ леко минава напредъ въ въздуха.

8. Рѣцетѣ правятъ подемя още по-нагоре. Едновременно стѣпане съ лѣвия кракъ напредъ, а дѣсниятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

9. Дветѣ рѣце на двойкитѣ съ джгообразно движение минаватъ назадъ (разбира се, външнитѣ сж свободни, а вжтрешнитѣ заловени). Едновременно тежестъта на тѣлото пада върху дѣсния кракъ, който си остава на мѣсто, а лѣвиятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

10. Вжтрешнитѣ рѣце, които си оставатъ заловени, едновременно съ външнитѣ свободни, правятъ полукръжгово движение напредъ нагоре. Въ сжщото време стѣпане на лѣвия кракъ, а дѣсниятъ леко минава напредъ въ въздуха.

11. Рѣцетѣ правятъ подемя още по-нагоре. Едновременно стѣпане съ дѣсния кракъ напредъ, а лѣвиятъ на мѣсто леко се дига въ въздуха.

12. Дветѣ рѣце на двойкитѣ съ джгообразни движения минаватъ назадъ (разбира се, външнитѣ сж свободни, а вжтрешнитѣ сж заловени). Едновременно тежестъта на тѣлото пада върху лѣвия кракъ, който си остава на мѣсто, а дѣсниятъ на мѣсто се дига въ въздуха.

Отъ 5. до 12. точки включително повтаряме още веднажъ.

Следъ това се повтаря отъ начало цѣлото упражнение до края на музиката.

## 25. С Т Ж П К А П О С Т Ж П К А .

МУЗИКА: „СТЖПКА ПО СТЖПКА“.

И з х о д н о   п о л о ж е н и е .

Играчитѣ сж наредени по двама въ кръгъ обѣрнати на дѣсно. Рѣцетѣ на кръста съ палци назадъ. Нозетѣ приборани.

Х о д ъ   н а   д в и ж е н и я т а .

1. Стѣпка въ страни съ дѣсния кракъ.
2. Дѣсниятъ кракъ се приборани при лѣвия.
3. Както 1.
4. Както 2.
5. Стѣпка напредъ съ дѣсния кракъ.
6. Дѣсниятъ се приборани обратно при лѣвия.
7. Както 5.
8. Както 6.

9. Стъпка напредъ съ дѣсния кракъ,
10. Стъпка напредъ съ лѣвия кракъ.
11. Както 9.
12. Лѣвиятъ се прибира при дѣсния.
- Повтаряне горнитѣ движения съ лѣвия кракъ, а именно:
13. Стъпка въ страни съ лѣвия кракъ.
14. Лѣвиятъ кракъ се прибира при дѣсния.
15. Както 13.
16. Както 14.
17. Стъпка напредъ съ лѣвия кракъ.
18. Лѣвиятъ кракъ се прибира обратно при дѣсния.
19. Както 17.
20. Както 18.
21. Стъпка напредъ съ лѣвия кракъ.
22. Стъпка напредъ съ дѣсния кракъ.
23. Както 21.
24. Дѣсниятъ се прибира при лѣвия.

Горнитѣ 24 точки се повтарятъ до края на музиката.

До № 2 ржцетѣ сж на кръста. Отъ № 2 вжтрешнитѣ ржце на двойкитѣ се улавятъ и дигатъ нагоре, а външнитѣ си оставатъ на кръста. Отъ № 4 и вжтрешнитѣ ржце отново на кръста.

## 26. На ранина.

МУЗИКА: НА РАНИНА.

Даденото упражнение се състои отъ 3 фигури. При 1. и 2. фигури мелодията се изсвирва по веднажъ, а при 3-тата два пжти.

И з х о д н о п о л о ж е н и е .

Играчитѣ сж наредени по двама въ кръгъ, обърнати въ дѣсно. Ржцетѣ на кръста съ палци назадъ. Нозетѣ прибрани.

Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а .

I. ф и г у р а .

1. Дѣсниятъ кракъ се кръстосва предъ лѣвия съ полукръжгово движение.
2. Дѣсниятъ кракъ съ обратно полукръжгово движение се връща въ дѣсно и застава малко въ страни на прѣсти.
3. Както точка 1.
4. Дѣсниятъ кракъ съ обратно полукръжгово движение се прибира при лѣвия.
5. Четири крачки напредъ, като се почва съ дѣсния кракъ. При

четвъртата крачка лъвиятъ кракъ се прибира при дъсния.

6. Лъвиятъ кракъ се кръстосва предъ дъсния съ полукръжгово движение.

7. Лъвиятъ кракъ съ обратно полукръжгово движение се връща въ лѣво и застава малко въ страни на пръсти.

8. Както точка 6.

9. Лъвиятъ кракъ съ обратно полукръжгово движение се прибира при дъсния.

10. Четири крачки напредъ, като се почва съ лъвия кракъ. При четвъртата крачка дъсниятъ кракъ се прибира при лъвия.

Горнитѣ точки се повтарятъ до края на мелодията.

## II. фигура.

Безъ прекъсване вътрешнитѣ ржце на двойкитѣ се залавятъ и дигатъ до височината на главата. Външнитѣ ржце на кръста.

1. Четири крачки напредъ, като се почва съ дъсния кракъ.

2. Люлѣйна стѣпка на мѣсто—назадъ на петитѣ и напредъ на пръститѣ. Едновременно при люлѣнето назадъ заловенитѣ ржце минаватъ сжщо назадъ, а при люлѣнето напредъ—минаватъ напредъ нагоре.

3. Както точка 2.

Горнитѣ три точки се повтарятъ до края на мелодията.

## III. фигура.

Безъ прекъсване ржцетѣ се поставятъ на кръста.

Четири крачки напредъ, като се почва съ дъсния кракъ. Презъ това време ржцетѣ сж на кръста.

1. Стѣпка въ страни съ дъсния кракъ. Едновременно ржцетѣ хоризонтално въ страни.

2. Дъсниятъ кракъ се прибира при лъвия. Ржцетѣ обратно на кръста.

3. Както точка 1.

4. Както точка 2.

5. Стѣпка напредъ съ дъсния кракъ. Едновременно ржцетѣ напредъ успоредни една на друга.

6. Дъсниятъ кракъ се прибира обратно при лъвия. Ржцетѣ на кръста.

7. Както 5.

8. Както 6.

9. Стѣпка напредъ съ дъсния кракъ. Едновременно ржцетѣ напредъ успоредни една на друга.

10. Стъпка напредъ съ лѣвия кракъ. Едновременно ржцетѣ обратно на кръста.

11. Както 9.

12. Лѣвиятъ кракъ се прибира при дѣсния. Ржцетѣ на кръста.

Повтаряме горнитѣ 12 точки съ лѣвия кракъ а именно:

13. Стъпка въ страни съ лѣвия кракъ. Едновременно ржцетѣ хоризонтално въ страни.

14. Лѣвиятъ кракъ се прибира при дѣсния. Ржцетѣ обратно на кръста.

15. Както 13.

16. Както 14.

17. Стъпка напредъ съ лѣвия кракъ. Едновременно ржцетѣ напредъ успоредни една на друга.

18. Лѣвиятъ кракъ се прибира обратно при дѣсния. Ржцетѣ на кръста.

19. Както 17.

20. Както 18.

21. Стъпка напредъ съ лѣвия кракъ. Едновременно дветѣ рже напредъ успоредни една на друга.

22. Стъпка напредъ съ дѣсния кракъ. Ржцетѣ обратно на кръста.

23. Както 21.

24. Дѣсниятъ кракъ се прибира при лѣвия Ржцетѣ на кръста.

Тия 24 точки се повтарятъ, додето се изсвири цѣлата мелодия два пжти.

## 27. Дишане.

МУЗИКА: Упражнение за правилно дишане и пѣние.

И з х о д н о п о л о ж е н и е .

Обърнати къмъ центъра на кръга. Ржцетѣ предъ гърдитѣ. Нозетѣ прибрани.

Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а .

1. При първия продължителенъ тонъ поемане дъхъ; едновременно разтваряне ржцетѣ хоризонтално въ страни.

2. При следващитѣ тонове до края на музикалната фраза издишване съ пѣние на гласната „а“ по даденитѣ тонове. Едновременно ржцетѣ се прибиратъ обратно предъ гърдитѣ.

№ 1. и 2. се повтарятъ три пжти.

Горното се прави по три пжти за всѣка отъ следващитѣ две музикални фрази.

## 28. П р о м и с ъ л ъ .

### ФОРМУЛА:

*„Да пребже Божиатъ миръ и да изгрѣе Божията радостъ и Божието веселие въ нашитъ сърдца“.*

Изходно положение.

Всички обрнати къмъ центъра. Ржцетъ надолу. Нозетъ прибрани. Съсрѣдоточена мисълъ.

Ходъ на движенията.

При изговаряне формулата ржцетъ постепенно се издигатъ хоризонтално въ страни и нагоре, додето се съединятъ надъ главата въ остъръ жгълъ. Следъ това обливане съ бавно спущане на ржцетъ отъ дветъ страни на тѣлото, додето дойдатъ въ първоначалното положение.

Горното повтаряме три пжти.

## П Р И Б А В К А .

# П е н т а г р а м ъ .

МУЗИКА: ПЕНТАГРАМЪ (БАРХАНЪ БЕРУ).

### И з х о д н о п о л о ж е н и е .

Всички се раздѣлятъ на групи отъ по 10 души. Всѣка група играе самостоятелно, като образува две успоредни редици отъ по 5 души. Дветѣ редици на групата сж обърнати къмъ една и сжща посока (фигура I), съ ржце предъ гърдитѣ, длани надолу и лакти хоризонтално въ страни.

Ф и г у р а I .

1	2	3	4	5
О	О	О	О	О
О	О	О	О	О
6	7	8	9	10

Срѣднитѣ две числа (3 и 8) сж глава.

А 2 и 7, както 4 и 9, сж нозе.

Крайнитѣ числа 1 и 6, както 5 и 10, сж ржце.

Главата (3 и 8) и ржцетѣ (1 и 6; 5 и 10) общо се наричатъ тройка.

### Х о д ъ н а д в и ж е н и я т а .

1. Всички трѣватъ заедно напредъ 8 стѣпки (Въ единъ тактъ се правятъ 2 стѣпки). При всѣка стѣпка съ дѣсния кракъ ржцетѣ се разтвартятъ хоризонтално въ страни, а при стѣпка съ лѣвия се връщатъ обратно предъ гърдитѣ.

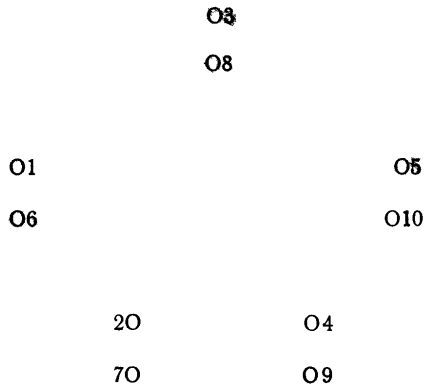
2. Следъ това тройката (1 и 6; 3 и 8; 5 и 10) продължава още 8 стѣпки съ горнитѣ движения на ржцетѣ, а нозетѣ (2 и 7; 4 и 9) стоятъ на мѣсто, като едновременно движатъ ржцетѣ си съ тройката.

3. Главата (3 и 8) продължава да върви още 8 стѣпки напредъ съ горнитѣ движения на ржцетѣ. Нозетѣ (2 и 7; 4 и 9), сжщо и ржцетѣ (1 и 6; 5 и 10) оставатъ на мѣсто само съ движения на ржцетѣ.

Следъ горнитѣ движения играчитѣ иматъ следното положение (фигура II):

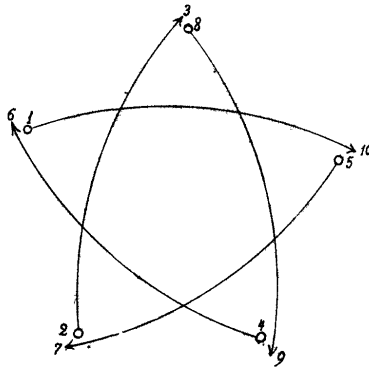


Ф и г у р а II.



4. За 8 стъпки на мѣсто става изравняване и образуване на пентаграма (фигура III), презъ което време ржцетѣ продължаватъ сжщитѣ движения въ страни и предъ гърдитѣ. Презъ време на изравняванетоъ членоветѣ на всѣка двойка сж единъ задъ другъ, съ лице къмъ центъра на пентаграма.

Ф и г у р а III.





При тъй смѣненитѣ двойки пентаграмътъ има за глава 2 и 7, за ржце 4 и 9; сжщо и 1 и 6. За нозе има 5 и 10; сжщо и 8 и 3.

7. Става изправяне на пентаграма и то по следния начинъ:

Нозетѣ (5 и 10; 8 и 3) се движатъ напредъ и съ 8 стѣпки се изравняватъ съ двойкитѣ ржце, т. е. заставатъ между 4 и 9; 1 и 6. Едновременно двойкитѣ на ржцетѣ и главата се обръщатъ съ лице напредъ. Презъ цѣлото време ржцетѣ на всички се движатъ въ страни и предъ гърдитѣ.

Четиритѣ двойки образуватъ две успоредни редици: вътрешнитѣ сж на първа редица, а външнитѣ на втора редица.

8. Следъ това четиритѣ двойки тръгватъ съ движение на ржцетѣ и за 8 стѣпки стигатъ до главата. Последната прави движение съ ржцетѣ на мѣсто.

Петтѣ двойки образуватъ следнитѣ две редици:

40	50	70	80	10
90	100	20	30	60

Всички почватъ маршъ напредъ, който трае 32 стѣпки.

Следъ завършването на марша можемъ да почнемъ упражнението отново въ сжщата посока или въ обратна посока чрезъ обръщане въ кръгомъ.

Забележка: Описанието на тия упражнения не е достатъчно, за да даде пълна идея за движенията при тях, тъй като те са по естество непрекъснати и плавни.

Ето защо, желателно е, оня, който ще прави упражненията, преди всичко да ги види и направи, следъ което настоящиятъ текстъ ще му служи за припомняне.