

Паневритмия

Първите десет упражнения

“Първият ден на пролетта”

1. Пробуждане

2. Примирение

3. Даване

4. Възлизане

5. Вдигане

6. Отваряне

7. Освобождение

8. Пляскане

9. Чистене

10. Летене

Мило, дете,

*Ще се радвам, ако мога да бъда твой помощник и приятел
в изучаването на паневритмията! Надявам се да ни е забавно заедно.
Ще разчитам и ти да ми помагаш. За да намерим още много
приятели на паневритмията!*

Твоето помагало

Текст:

1. ПРОБУЖДАНЕ

Първият ден на пролетта,
първият ден на радостта,
първият ден на любовта
носят сила и живот 2

Задачи:

1. Дихателно упражнение: Вдишай въздух бавно и продължително. Колко секунди най-много можеш да издържиш преди да издишаш? Почини си и направи още няколко опита. Запиши си резултатите:

Първи опит _____ Последен опит _____

2. Допиши изреченията.

Бавното дишане успокоява и _____
Най-чистият въздух, който съм дишал бе, когато бях _____

Дълбокото дишане е здравословно за белите дробове и _____

Въздухът и небето _____

Обичам да вдишвам _____

3. Номерирай, за да степенувате думите. Запиши ги: будност, бодърстване, сън, сънуване, събуждане, пробуденост.

4. Будността е качество на съзнанието. Чрез него се развиват и качества на характера. Кой са те според теб?

ДНЕВНИЧЕ _____ дата _____

Не забравяй да ми помогнеш!

Харесаха ми: от упражненията _____
от урока _____

от задачките _____

Не ми харесаха: от упражненията _____
от урока _____

от задачките _____

Предложи идея: по упражненията _____
по урока _____

по задачките _____

Благодаря ти!

Текст:

2. ПРИМИРЕНИЕ

И оживявя. И ни буди със любов.
Ставайте от сън деца!
Пролет мила веч дойде.
Цялата природа пее.
Слънце топло вече грей.
Носи цветя и плодове.

Носни песни и игри.

Задачи:

1. Подреди поотделно във възходяща степен двете групи думи по смисъл.

Мир, примирение, смирение, хармониране, омиротворяване, уравнивяване, преобразуване.
Спокойствие, напрежение, обида, недоволство, мир, удовлетворение.

2. Преобразувай в положително значението на думите и изреченията:

безлюбие

сън

умора

досада

еднообразие

Никой не ме обича.

Не ми е хубаво тук.

Не ми е интересно да плача.

Ама, че скука!

3. Измисли красиво пожелание, което би искал да кажеш на всяко дете. Да вдъхва увереност в собствените сили и надежда за нещо прекрасно. Напиши го.

ДНЕВНИЧЕ _____ дата _____

Не забравяй да ми помогнеш!

Харесаха ми: от упражненията _____

от урока _____

от задачите _____

Не ми харесаха: от упражненията _____

от урока _____

от задачите _____

Предложи идея: по упражненията _____

по урока _____

по задачите _____

Благодаря ти!

3. ДАВАНЕ

Текст:

Пълни всяка твар с живот,
Буди радост във духа,
Развеселява сърцата ни.
Грее, грей слънцето благодатно.
Целува нежно цялата земя
И я окичва с прелестни безброй цветя.

Задачи:

1. По избор размишлявай само върху едно от изреченията.
Запиши някоя от мислите си.

Който не иска да вземе, не умее и да даде с любов. Щедрият човек се намира при самия извор. Той е готов да дава вода на всички. Да бъдеш щедър не подразбира да направиш някакво добро. А да направиш природното изобилие достъпно за всички нуждаещи се.

2. *Опит.* Тихо и бавно за пред себе си изговори следния ред от думи:

добър, милостив, справедлив, търпелив, любящ, светъл, здрав, разумен, чист, мога. Наблюдавай какви промени стават в теб. Коя дума как ти се отразява. Може да повториш и потретиш опита, докато си сигурен. Може да се спираш на всяка дума по 10-20 секунди и да размишляваш върху нея. След това попълни текста, ако не те затруднява.

3. След изпълнение на опита се опитай да изразиш преживяните си състояния.

Най-голяма разширение почувствах при думата _____

Най-голяма радост почувствах при думата _____

Най-спокойно ми е при думата _____

Почувствах, че ставам доволен при думата _____

Най-много вярвам в себе си при произнасяне на думата _____

Най-силен се чувствам при думата _____

Най-весело ми е при думата _____

ДНЕВНИЧЕ _____ дата _____

Не забравяй да ми помогнеш!

Харесаха ми: от упражненията _____

от урока _____

от задачките _____

Не ми харесаха: от упражненията _____

от урока _____

от задачките _____

Предложи идея: по упражненията _____

по урока _____

по задачките _____

Благодаря ти!

Текст:

4. ВЪЗЛИЗАНЕ

Бляскави звезди брилянти
светли сказания мълвят.
Грее чистата луна. Безспир лети
по своя път по небесна шир.
И денят пристига след нощта.

Задачи:

1. *Опит. Наблюдавай звездно небе. Избери си звезда. Пожелай си да постигнеш нещо добро и велико за теб самия, за близките*

ти или за хората на земята. Опитай се да почувстваш любов. Ако това стане, звездата ти е отговорила и ще те покровителства. Запиши датата, часа, минутите и селището, когато си извършил опита.

Правило! *Не споделяй желанието си, докато не се убедим, че започва да се сбъдва.*

-
2. *Какви въпроси, свързани с Космоса са те вълнували досега?*

-
3. *Опитай се да съчиниш легенда, приказка, притча, есе, импресия, ода, сонет или псалм за звездите. Може и комичен филмов сюжет за комикси.*

ДНЕВНИЧЕ _____ дата _____

Не забравяй да ми помогнеш!

Харесаха ми: от упражненията _____

от урока _____

от задачките _____

Не ми харесаха: от упражненията _____

от урока _____

от задачките _____

Предложи идея: по упражненията _____

Текст:

5. ОТВАРЯНЕ

Ето го, ражда се красивия ден.
Ето го, Слънцето към нази грей.
Химни в гората весело птиченце пей.
Бодро играем по росни треви и цветя.
Светлата радост обилно ни грей.
Сила в душата безспирно излива ни тя.

Задачи:

1. Допиши изреченията.

Оварям се за влиянията на
Затварям се за
Отварям вратата на Доброто и
Затварям
Злото изчерпва силите
Правенето на добро
Да си добър

2. Помисли и коментирай тази мисъл. Съгласен ли си и защо.

Престани само да мечтаеш за любовта, прояви любовта си по най-възвишения начин.

2. Помисли и запиши разликата в значението на думите и качествата, които се крият за тях.

искрен -
откровен –
открит –
отворко –
затворен тип –
интравертен –
екстраверт -

ДНЕВНИЧЕ _____ дата _____

Не забравяй да ми помогнеш!

Харесаха ми: от упражненията _____
от урока _____
от задачките _____
Не ми харесаха: от упражненията _____
от урока _____
от задачките _____
Предложи идея: по упражненията _____
по урока _____
по задачките _____

Благодаря ти!

Текст:

7. ОСВОБОЖДЕНИЕ

Ний планините обичаме.
Дивният Мусала възпяваме.
При седмострунна арфа на Рила седим.
Мощното Слънце посрещаме на ранина.
Вечер сияйните звезди следим
и луната прекрасна в небесната шир.

Задачи:

1. *Представи си! Помечтай си!*

Луната тази вечер е синя морска перла, скрита дълбоко в плътта на Небесната мида.

Опиши го с твои думи.

2. *Допиши изреченията.*

Свободен съм да
Не съм свободен
Да си свободен

Свободата се заключава в това да
Човек трябва да се освободи в себе си от
Силен в доброто
Истината
Имам воля
Трябва
Полетът

3. *Визуализация по избор: махане на вериги, израстване на крила и политане, развързване. Споделяне. Връзка с идеята за свободата в "Освобождаване."*

ДНЕВНИЧЕ дата _____

Не забравяй да ми помогнеш!

Харесаха ми: от упражненията _____
от урока _____
от задачките _____

Не ми харесаха: от упражненията _____
от урока _____
от задачките _____

Предложи идея: по упражненията _____
по урока _____
по задачките _____

Благодаря ти!

8.ПЛЯСКАНЕ

Текст: същият, като на 6. упражнение “Отваряне”.

Задачи:

1. Кое от изреченията изразява най-точно състоянието ти в момента? Отбележи го по някакъв начин.

Радостта ми е красива нежнопролетна зора.
Иска ми се да ми е по-весело.
Аз съм щастлив/а!
Добре съм, всичко е хубаво.

2. Допиши.

Ръкопляскането изразява
Най-типичен израст на радост е
Когато си радостен, очите ти
Мислено изпращам радост към
Радост ми носи

ДНЕВНИЧЕ

дата _____

Не забравяй да ми помогнеш!

Харесаха ми: от упражненията _____

от урока _____

от задачките _____

Не ми харесаха: от упражненията _____

от урока _____

от задачките _____

Предложи идея: по упражненията _____

по урока _____

по задачките _____

Благодаря ти!

9.ЧИСТЕНЕ

Текст: същият като при 1. упражнение “Пробуждане”

Задачи:

1. Кое, според теб, от изреченията изразява най-добре идеята на упражнението “Чистене”? Препиши го.

Чистият и свят човек на никого зло не прави.

Да мислиш за чуждите погрешки и да се ядосваш, все едно да цапаш мислите и чувствата си.

Водата, динамична и мека, чисти и утолява жаждата.

2. Прочети стихотворението. Отговори на въпросите след него?
Нарисувай нещо символично и илюстративно вдясно от текста, ако желаеш.

ОБНОВЯВАНЕ

От мъката и тялото жаднее.
Очите нежно в бистрата река
потаят помислите си. И грее
в сърцето блян за пълна чистота.

Водата като мъка се стаява
в душата ти. Но, динамична, бърза
да се разлее, да пътува, да раздава.
Сълзите ти я чакат и разпръсват.

О, радостна любов - бездънен извор.
Ти в мен си и една безкрайна жажда.
Танцувам и с душите ви се сливам.
Танцувай и в душата си се раждай.

Коя чистота е по-важна за човека – външната или вътрешната?

Какво означава чистотата на мислите?

Какво се има пред вид под чистота на чувствата?

Чистотата на постъпките какво изисква да правиш?

Чистотата на постъпките какво изисква да не правиш?

Имат ли упражненията от паневритмията ефект на психическо пречистване? _____

3. Представи си подробно поникването на семе, докато се покаже над земята. Припомни си от притчите на Христос онази за сеяча, който сеел. Допиши изреченията.

Сеенето на семето символизира _____
Семето, паднало между тръните _____
Попадналото на камениста почва е израз на _____
Добрата почва, това са хората, които чуват и _____
Стремежите в човека са семената на _____
Копнежите са зародишите на _____
Мечтите са семена на _____

ДНЕВНИЧЕ

дата _____

Не забравяй да ми помогнеш!

Харесаха ми: от упражненията _____

от урока _____

от задачките _____

Не ми харесаха: от упражненията _____

от урока _____

от задачките _____

Предложи идея: по упражненията _____

по урока _____

по задачите _____

Благодаря ти!

Текст:

10.ЛЕТЕНЕ

И Земята се събужда от съня.
Започва нов и светъл ден.
Новият ден на пролетта.
И природата ликува,
че я слънце топло грее
и лъчи обилно лее.
Всичко радва се и пее.

Задачи:

1. Избери едно от тези три изречения и се опитай да разсъждаваш върху него. Дай примери, които си срещал в живота. Сподели със съучениците си или с приятели. Дискусию.

Човек обича хората за хубавото, благородното, чистото, което вижда в себе си.

Радостта разширява съзнанието на човека.

Растенето и развитието на човека се заключава в усилието, което той прави да постави доброто над злото.

Какво разбра? Какво ще запомниш?

2. Подчертай изречението, което ти е най-ясно.

Полетът на птиците е отвън – човек може да полети и навътре в себе си.

Птицата лети, а човек мечтае.

И птицата и човека летят към Бога.

Какво, според теб, се разбира от него:

На кого би искал да кажеш това изречение? _____

Нарисувай ми нещо тук!

3. Прочети. Кое стихотворение на кое от изучените десет упражнения съответства най-добре? Запиши отговора си над всяко заглавие.

СТИХОВЕ

СИЛАТА НА СВЕТЛИНАТА

В миг да изгори
всяка непрогледност в мен
копнея.
Да се свърши този
кръговрат от дни
в радост и тъга пред мене.
Да се слоят лошо и добро
в едно -
знам, че са условни.
Не смърт - а Любов - не гроб!
Светлото ще помня.

Искам ненаситно туй.
То ми носи радост.
Светлината щепне, чуй:
има Вечна Младост!

КАКВО Е ДА СИ ЦВЕТЕ

От аромата на цветята
тъгата ми олеква и прониква ме
желанието да преодолявам
житейските тъги и студ
с цъфтяща красота,
с любов
и с ум към слънце устремен,
невидимо високо.
От тъмното

ПРОБУЖДАНЕ

Сякаш се събуждам.
В нечие присъствие.
Силно и различно
ме зарежда.
Мисълта
не може да го улови -
нова и разумна
ме подрежда.

Нежно, магнетично
и вълнуващо влияние.
Светло, мълчаливо
състояние!

Сякаш се усмихвам.
И се будя от съня на лош живот.
И потича в вените ми
ново електричество.
Като отговор
на весели въпроси,
но които -
чудно -
светлината ми задава.
И без мисъл
то във мен остава.
Стапя се полекичка...
И аз се будя!

ВСЕЛЕНА

Безкрайна е Вселената у мене.
Звездите може край да имат. Може.
Но след това ще има нещо друго.

пониква семето на цветето.
Стремящо се към светлината,
то расте и стебло развива.
Ухание и мир
в душата ми да има,
аз като цвете да съм силна, жива
желая
и не спирам да желая!

И нещо друго то ще се нарича.
Но светлината в мене няма свършек.
Светът извън самия него виждам
и безгранично вярвам и обичам.
Безкрая е у мене. И го има.
Вселената е топлина безкрайна.
А всичко се развива и пребъдва
под погледа на този необят,
под ласката на тази топлина.
Звездите нежно тръпнат от любов.
И всеки ден светът е жив и нов.

ДНЕВНИЧЕ

дата _____

Не забравяй да ми помогнеш!

Харесаха ми: от упражненията _____
от урока _____

от задачките _____

Не ми харесаха: от упражненията _____
от урока _____

от задачките _____

Предложи идея: по упражненията _____

по урока _____

по задачките _____

по задачките _____

по задачките _____

Благодаря ти!

ЛЕКСИКОН

(Сподели с мен !)

1. Намираш ли това помагало за:

- интересно
- не забавно
- различно от училищните учебните тетрадки
- оригинално
- подходящо за изучаване на паневритмия
- полезно за теб самия ?

2. Кога защо и как за последен път помогна някому?

3. Ти на кого си най-добър приятел? _____

4. Подчертай кое предпочитай:

- Сладка, солена, прясна, консервирана, сурова, готвена храна;
- Да бягаиш, да скачаиш, да хвърляиш, да се криеиш, да се премятаиш, да ходиш;
- Да гледаиш: художествена гимнастика, плуване, парашутизъм, вдигане на тежести, тенис, футбол, карате.

5. От 7 дни насам случвало ли ти се е да благодариш на някого? _____

6. Кога се чувстваш свободен? _____

7. Спокойно ли се чувстваш в твоето:

- семейство
- училище
- клас
- между твоите приятели
- в групата по паневритмия

8. Номерирай къде ти е най-добре:

- сам
- сред природата
- сред деца
- сред възрастни
- с любимо занимание

8. За какво си доволен от себе си? _____

9. Коя добродетел е най-главна, според теб: любов, мъдрост, истина, правда, добро? Подчертай я. У теб коя е най-силна? _____

10. Кое упражнение от първите десет ти е любимото? _____

11. Подчертай на кого би препоръчал:

- на мама и татко
- на свои близки приятели
- на всички деца
- на лошите хора
- на добрите хора
- на баби и дядовци
- на всички хора
- на никого
- не бих я препоръчвал

12. За какво ти помогна паневритмията?

Благодаря за отговорите ти! Желая ти щастие и радост!!!

АНКЕТА

Имена _____
 Години _____ Рожденна дата __ __ ____ Селище _____
 Училище _____ Селище _____

1. *От кога играете паневритмия?*
2. *Някой от роднините ви играе ли паневритмия?*
3. *Подчертайте верния отговор: Преподавателят по паневритмия е: очарователен, спокоен, интересен, приятел, добър учител, красив, весел, оттегчителен понякога.*
4. *С паневритмията обикнах много хора и неща: _____*
5. *Докато разучавахме паневритмията никога няма да забравя _____*
6. *Най-важното за мен, което открих при изучаването на паневритмията е _____*
7. *Какво е за теб думата Бог? _____*
8. *Чрез паневритмията с какво се чувстваш свързан? _____*
9. *Паневритмията има отношение към:*
 - *Космоса*
 - *Забавата*
 - *Науката*
 - *Бога*
 - *Здравето*
 - *Усъвършенстването на човека*
10. *Може ли да възпитаеш някого чрез паневритмията или тя е само да се възпитаваши сам? _____*
11. *Какви качества в характера ти се засилиха при изучаването на паневритмията? _____*
12. *Степенувай с номериране ценните за теб неща по групи:*
13. *Кое е по-важно за теб:*

вяра	семейство	съзнателност	Бог	Да искаш
познание	приятели	интелигентност	човек	Да можеш

добър живот	обич	действеност	природа	Да трябва
усъвършенстване	взаимопомощ	самовъзпитаност	Земята	Да го направиш
творчество	секс	цивилизованост	Космос	Да чакаш

ЗНАЕТЕ ЛИ ЧЕ:

Паневритмията се играе на всички континенти на Земята, където живеят хора. Те говорят различни езици, изповядват различни религии и имат различни идеали и мечти. Общото помежду им е любовта към Доброто, Светлината, Разумността, Чистотата и Истината. Всички те вярват, че справедливостта означава отношения между хората като между души. А това е велико! Защото събужда и мобилозора енергията на всеки към най-хубавото и най-съвършенното на което е способен и към което се стреми.

•

Автор на паневритмията е Петър Константинов Дънов. (1864-1944г.) Роден е в будно, просветителско възрожденско семейство. Завършва висше богословско и медицинско образование в САЩ. Работи като учител и обществен деец. Занимава се с лечителство, научни изследвания, свири виртуозно на цигулка. Има над 300 негови тома по всички въпроси от човекознанието. Те се превеждат на много езици. Познава се лично с много световно известни личности от своето време. Паневритмията е образец на цялостната му философия.

•

Паневритмията е за всички възрасти. Най-много деца я играят в България.

ДО НОВИ СРЕЩИ!

Мило, дете,

Радвам се, че се запознахме с теб! Надявам се, че с паневритмията си намерил нови приятели. А може би си преоткрил и част от себе си. По-хубавата и по-можещата! Ако е така, би могло да си оставиш данните и дали желаеш да се запознаеш с нови приятели. За да ти изпратя адреси на други деца и от други градове.

Благодаря ти за незабравимите мигове на радост и удовлетворение, които преживяхме заедно!

Твоя: Аз.

ДАНИИ

Адрес: гр. _____ ул. _____ № _____

пощенски код на селището _____

бл. _____ вх. _____ ап. _____ ет. _____

п.к. _____

Тел. _____

GSM _____

email: _____

Имена : _____

Фамилия на родителите: _____

Искам/не искам да се свържа с други деца, които играят паневритмия. Искам/ не искам да получавам материали, свързани с паневритмията.

Искам/не искам да получа обратно това помагало.

