

Il Primo Giorno di Primavera
ovvero
I Primi 10 Movimenti della PanEuRitmia di Beinsa Douno

"Il mondo intero si inchina davanti a me, ma io mi inchino di fronte al Maestro Peter Deunov di Bulgaria"

Albert Einstein, French Public Radio.

La PanEuRhythmia è una danza-esercizio-meditazione che ci apre verso la presenza e il potere dello Spirito che è in noi e nell'universo.

"Per più di 25 anni ho studiato e praticato antiche e moderne discipline psicofisiche e spirituali. Credo che la PanEuRhythmia sia lo strumento di trasformazione più potente al mondo. Non ho mai sentito un certo senso di fede, speranza e gioia in me stesso e nell'universo come quando ballavo la PanEuritmia"

David Fischer

"La PanEuRitmia tesse fili di amore puro - PanEuRitmia è l'amore in azione, una meditazione che si muove, che mi apre per ricevere e dare, una cura per tutte le cose che bisognano di essere curate, che riporta l'equilibrio e l'armonia. La PanEuRitmia, un insegnamento, una verità, un dono, una guida eterna per la vita, il suo significato diventa sempre più profondo, sempre si espande."

Beverly Weil

Movimento 1 : Risveglio



I primi 10 movimenti sono chiamati "Il primo giorno di Primavera". La primavera simboleggia il risveglio, non solo della Natura Vivente, ma anche dell'anima umana. Il simbolismo va oltre. La musica è sempre al centro del cerchio della PanEuRitmia, perchè la musica è creativa. Peter Deunov aveva sempre un'orchestra al centro del cerchio. La musica è nel centro, perchè è dal centro di tutta la creazione che noi siamo costantemente arricchiti, che siamo costantemente creati nuovamente in ogni singolo momento. I primi 10 movimenti riprendono la fase iniziale di una persona che si sveglia. Camminiamo gentilmente con il battito della musica, cominciando con il piede destro avanti al

primo, terzo e quinto battito, e con il sinistro avanti nei ritmi di ordine paro. Questo è importante. I movimenti delle braccia sono fatti sul ritmo regolare di un corpo quando cammina, anche se le delicate melodie del violino, flauto e l'arpa vanno in controtempo al ritmo del trombone e delle percussioni. In questo modo il corpo rispecchia l'orchestra.

Le persone che sono ben piantate nei loro corpi scivoleranno con facilità con il ritmo dei movimenti, particolarmente con quelli delle gambe. Quelli che sono altamente sensibili alle dimensioni spirituali saranno delicatamente accordati con i movimenti del braccio e delle mani e troveranno la piena coscienza mentre danzeranno. Appena ci muoviamo, tocchiamo il suolo prima con le dita dei piedi poi con il tallone. Peter Deunov ha ipotizzato che camminiamo in questo modo, perchè questo movimento dà un effetto di spinta verso l'alto verso tutto il corpo, la mente ed il sentire la natura. Il modo moderno di camminare, quello di camminare con il tallone prima, fa male alla spina dorsale. Se si cammina appoggiando prima la punta dei piedi sembra come se si sta

volando ed ha un effetto veramente liberatorio. Si sperimenta di essere allo stesso tempo corpo, mente e spirito tutto insieme, senza essere spinti giù verso la terra. Il corpo diventa così vivo, magnetizzato. Questo è anche il modo di camminare delle fatine, perchè queste creature sono leggere ed in queste danze prendiamo un pò delle loro leggerezza e di qualità positive.

Il primo movimento, chiamato **Risveglio**, comincia con lo stare con le mani e le dita arrotolate sulle spalle. Appena facciamo un passo avanti con il piede destro, le nostre braccia ondeggiando e si aprono verso l'esterno e le nostre dita si aprono estendendosi orizzontalmente. Come la gamba sinistra va avanti, allora ritorniamo alla posizione di prima, ritraendo braccia e arrotolando le dita. I movimenti delle braccia vanno fatti in sincronia con i piedi. L'apertura delle braccia insieme al movimento del piede destro simboleggia il movimento all'infuori della parte sinistra del cervello che si connette con il mondo intorno a noi, mentre il ritorno delle braccia verso l'interno insieme al piede sinistro, simboleggia la funzione della parte destra del cervello che sente la natura, che torna verso il centro e ci connette con il tutto.

Una ghianda che è sepolta nel terreno, ha dentro di sé tutta la forza che 100 anni più tardi, sarà una magnifica quercia. Ogni piccolo seme ha dentro di sé questo potere. Ognuno di noi ha dentro di sé il potere, una scintilla Divina. La luce del Sole aiuta il risveglio delle sue creature e fa tirare fuori il loro potenziale. Tutta la vita, l'universo, ogni cosa, lavora per cicli. Tutti i pianeti e le stelle si muovono attorno all'universo in cicli. Noi lavoriamo in cicli di giorno e notte, estate ed inverno, nascita maturità e morte e poi torniamo a D-o e ci manifesteremo di nuovo in una qualche maniera. Appena ci apriamo alla luce Divina, la prendiamo in noi, la assimiliamo. Così, il primo movimento, l'aprirsi ed il prendere, è il

Risveglio, perchè simboleggia il risveglio dell'anima umana.

Movimento 2 : Riconciliazione/ Armonizzazione



Una volta che cominciamo a risvegliarci, scopriamo che siamo disarmonici. Così il secondo movimento è chiamato Riconciliazione o Armonizzazione. Abbiamo bisogno di armonizzare le dualità in noi. Nel mondo dello Spirito, siamo Uno, perchè la realtà è una, ma qui nel mondo fisico, viviamo nel mondo delle dualità, bianco - nero, maschio e femmina, giorno e notte, conscio ed inconscio e così via. Portiamo le nostre mani di fronte al cuore perchè l'armonizzazione di problemi irrisolti ha sede nel cuore. Portiamo le mani insieme, a simbolizzare l'unione delle polarità del cervello destro e sinistro, il pensiero ed il sentimento. Le nostre dita si toccano gentilmente. Quando impariamo a guarire, cominciamo col sentire l'energia che si incontra tra i due palmi. Portiamo le mani insieme così che essa

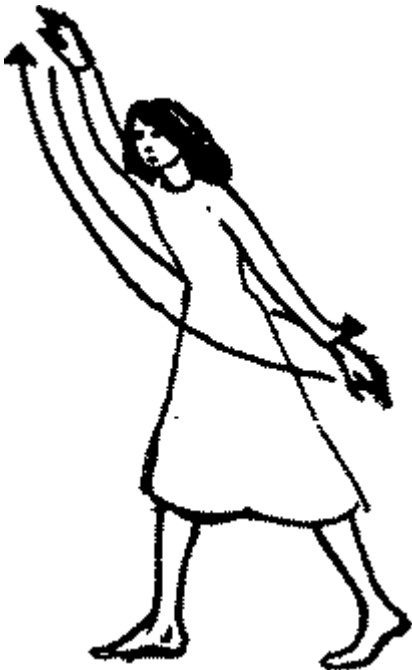
possa fluire. Poi, come il nostro piede destro avanza, le nostre braccia si muovono all'infuori al livello delle spalle. Questo movimento è molto facile e da un senso di libertà. Basta solo lasciar andar fuori le braccia e poi raccoglierle. Più ci lasceremo andare, più il nostro petto si allargherà, il nostro respiro sarà più libero e pieno ed il nostro cuore si aprirà. Respireremo più ossigeno, più ioni negativi, più prana e più energia guaritrice. Così è come funziona la rivitalizzazione.

Movimento 3: Dare



Il terzo movimento mostra cosa succede quando abbiamo stabilito un grado di armonia nel nostro essere. Troviamo che il nostro cuore si apre e vogliamo condividere. Il nostro cuore trabocca e noi diamo, perchè vogliamo condividere le ricchezze della vita che abbiamo scoperto. Quando diamo, vediamo che il mondo ci restituisce ciò che diamo. Il flusso naturale del dare e ricevere comincia a prendere parte e diventa parte integrante delle nostre vite. Il movimento comincia con le punte delle dita che toccano gentilmente il centro spirituale del cuore, locato sul punto della ghiandola del timo. Come il piede destro si muove in avanti le braccia vanno in avanti con i palmi rivolti in su, come se si volesse dare un dono ad una persona, quando il piede sinistro va avanti, ritorniamo nella posizione di prima.

Movimento 4: Ascendere



Dopo che abbiamo aperto il cuore al dare, la gioia della vita comincia a farsi sentire in noi. Le ricerche hanno dimostrato che il corpo inclinato ad un angolo di 67 gradi riceve la massima energia, così in questo movimento incliniamo le nostre braccia ad un angolo di 67 gradi. Muoviamo il braccio destro insieme al piede destro. Simbolicamente significa che stiamo ascendendo prima con la nostra natura del pensiero, perchè generalmente il risveglio inizia quando scopriamo qualche meravigliosa idea. Quando questa natura è stimolata, continuiamo ad andare su, perchè anche il nostro cuore vuole seguire. Questo movimento contemporaneo della stessa parte del corpo induce il corpo ad allungarsi per ogni parte.

Movimento 5: Elevazione



Dopo che abbiamo compiuto l'Ascensione, scopriamo che le due parti del nostro corpo stanno lavorando in armonia. Questo ci porta naturalmente nel movimento dell'Elevazione.

Quando la musica cambia, la nostra mano sinistra sta in alto e la teniamo lì anche nel prossimo passo, quando porteremo su anche la destra. Poi, come il nostro piede sinistro viene avanti, le nostre braccia vanno in avanti, sotto e indietro all'angolo di 67 gradi e quando il piede destro va avanti, le braccia vanno davanti, in su ed indietro sempre con l'angolo di 67 gradi.

Questa danza simboleggia l'elevazione della coscienza. Le due nature, quella del pensiero e quella del sentimento lavorano insieme in armonia.

Movimento 6: Apertura, Espansione

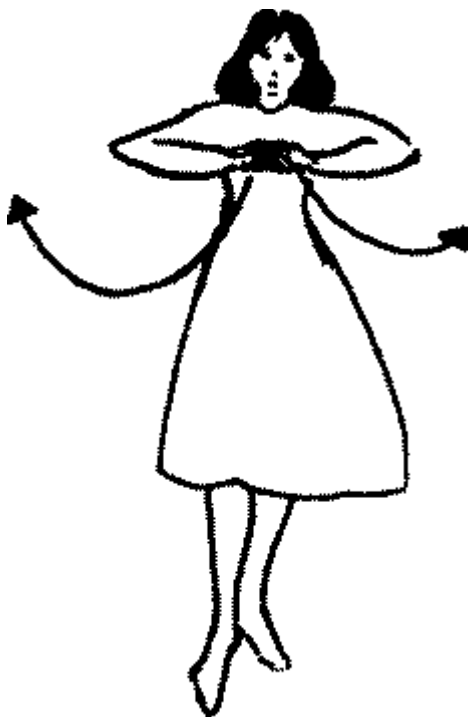


Questa danza è chiamata Apertura e ci permette di espanderci ancora di più, questa volta in maniera orizzontale. Questa danza/movimento, denota che ci stiamo aprendo all'Universo intorno a noi, fuori dal cerchio. Con la nostra mente, ci stiamo aprendo al Cosmo. Stiamo allargando le nostre menti verso nuove idee. Con ogni singola apertura del braccio, ci apriamo verso una differente parte dell'orizzonte. L'apertura delle braccia in questa danza sincronizzata con il movimento in avanti del piede destro, simboleggia la funzione della nostra natura del pensiero che si connette con il mondo intorno a noi. Come il piede sinistro si muove in avanti, il braccio torna verso il cuore, simboleggiando la funzione della nostra natura del sentimento, che dirige la nostra attenzione verso il cuore e aiuta a sviluppare le nostre abilità intuitive. Per danzare questo passo in maniera giusta, la mano ed il braccio devono essere in linea retta, i gomiti devono essere allineati con la spalla e le dita devono puntare al centro spirituale del cuore alla ghiandola del timo. Alcune persone lo chiamano il Cuore Alto perché il cuore fisico è un po' più sotto. Questo è il cuore dal punto di vista spirituale, e qui è dove troviamo la ghiandola del timo, che

controlla tutte le altre ghiandole e dunque è veramente il cuore del nostro essere. Le dita puntano al Cuore Alto, senza coprirlo e noteremo che questo ci forza ad aprire ampiamente il nostro petto. Da una bellissima sensazione di espansione, e come ondeggiamo il braccio in avanti ed in fuori orizzontalmente sentiamo la nostra coscienza andare direttamente fuori dallo spazio, nel Cosmo. A metà della danza mettiamo la mano destra sull'anca destra e ondeggiamo all'infuori orizzontalmente ed indietro al cuore con la mano sinistra così che adesso stiamo aprendo al centro

del cerchio – simbolicamente il centro di tutta la creazione. La nostra natura sensitiva sta sviluppando le sue capacità intuitive e tramite la nostra intuizione stiamo cominciando ad essere guidati dalla fonte della Creazione. Stiamo aprendo i nostri cuori in questa danza. Ancora la mano sinistra va a puntare verso il centro del cuore senza coprirlo. Poi apriamo il braccio sinistro fuori dal centro del cerchio da dove proviene la musica e la ascoltiamo. Questa è la nostra musica.

Movimento 7: Liberazione

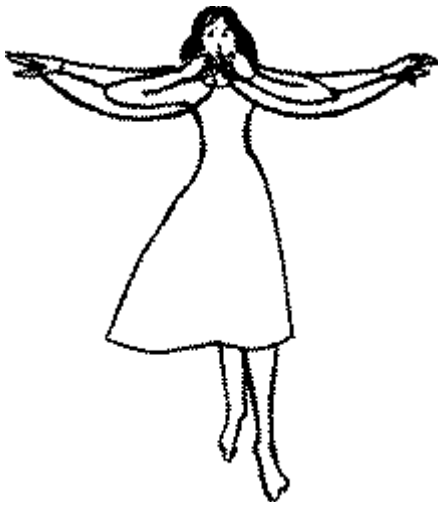


Quando abbiamo scoperto la nostra canzone interiore, vediamo che ci sono cose nella nostra vita che ci fermano dal completare questo compito. Dobbiamo allora tornare alla nostra natura inferiore, al nostro plesso solare e a tutte quelle emozioni e atteggiamenti negativi che si trovano in quella zona. Dobbiamo rompere i legami che ci trattengono, rilasciarci dai programmi negativi che ci negano di completare lo scopo della nostra vita. Una volta che ci liberiamo da queste abitudini negative e tensioni, possiamo cantare la canzone che dovevamo cantare. Questa è una danza davvero liberatoria ed è chiamata Liberazione. I movimenti in questa danza hanno l'effetto di rinforzare la forza di volontà. Molte persone l'hanno considerata la loro favorita. Dopo che abbiamo finito di danzare, c'è un vero senso di libertà. Teniamo con entrambe le mani le catene immaginarie davanti al nostro plesso solare, il nostro centro di forza. Le rompiamo e lo gettiamo ai lati aprendo le nostre mani appena ondeggiamo le braccia fuori ai lati. Adesso, che ci siamo liberati dai nostri legami, avanziamo nella libertà.

Movimento 8: Battere le mani, Rallegrarsi, Ringraziare.



La prossima danza è battere le mani che è gioire, ringraziare. Il cuore è liberato e possiamo essere pienamente noi stessi. Le braccia ondeggiano giù dal livello delle spalle e vanno in avanti insieme e battiamo le mani più o meno di fronte al cuore appena le nostre braccia ondeggiano su e giù, esprimendo gratitudine quando le braccia si aprono a formare un calice. Questa gratitudine fa strada alla Grazia Divina e la fa confluire nelle nostre vite. In questa danza, quando le nostre braccia e mani si aprono verso l'alto riceviamo la grazia, mentre quando andiamo in giù, si esprime la ricettività dell'anima.



Movimento 9: Purificare, Condividere le energie positive, Spargere il seme

Quando entriamo nell'atto di purificare, stiamo cominciando a nutrire gli altri. Dalle esperienze nelle nostre vite che hanno derivato grande saggezza, dobbiamo ora purificare questa saggezza prima di metterla al servizio degli altri. Dobbiamo perciò soffiare via tutto ciò che è negativo, così che gli altri possano beneficiarne. Cominciamo questo movimento con il mettere le prime tre dita di entrambe le mani davanti alle nostre labbra e ci soffiamo sopra, le nostre braccia si muovono gentilmente orizzontalmente alle nostre estremità, spargendole al vento. Con questo movimento facciamo uscire l'energia dal centro di espressione creativa superiore. Questa è l'energia che è stata progressivamente innalzata dagli ultimi movimenti, dal

basso, dalla parte più densa del nostro corpo, tramite il plesso solare ed il cuore (movimento **Liberazione e Battere le mani**) e che si esprime adesso tramite il centro della gola. Convogliamo in noi stessi le sottili energie della Natura.

La nostra anima si manifesta e finalmente trascendiamo la mera esistenza fisica, e simbolicamente, impariamo a volare.

Movimento 10: Volare



La danza finale de " Il Primo Giorno di Primavera" è **Volare**. Quando abbiamo raggiunto questo stadio, ci siamo liberati dalle difficoltà e le pesantezze del nostro passato, abbiamo svegliato la nostra natura sottile e abbiamo lavorato su noi stessi al punto di esser divenuti sensibili alle sottili dimensioni dell'esistenza. Il movimento di Volare richiama quello di un uccello, e i principali muscoli che devono essere usati sono quelli delle spalle. Ci vuole un po' di pratica per fare questo movimento, facendo partire il movimento dalla base del collo, fino poi alle spalle, braccia e gentilmente fino alle dita. Abbiamo trasceso il fisico; l'anima p nata, dopo i suoi "nove mesi lunari" di gestazione (simbolizzati dai 10 Movimenti de "Il primo giorno di primavera"). Ci stiamo aprendo verso il mondo dei Deva – il livello energetico di tutta la creazione – che sostiene tutta la vita fisica, che

manifesta le forme e da coscienza e vita. Siamo pronti per entrare in **Everá**, la vera danza dell'Anima.

Liberamente tradotto da [The Dance of the Soul - Peter Deunov's PanEuRhythmy – di Ardella Nathanael](#)

[Tanya Martincsek](#) 2007/20/03

