

НОВИТЕ ГИМНАСТИЧЕСКИ МУЗИКАЛНИ УПРАЖНЕНИЯ

I. АКУМУЛИРАНЕ И ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕНЕРГИИТЕ В ПРИРОДАТА

Изходно положение

Ръцете в хоризонтално положение настрани. След това те правят полукръг и се поставят над рамената в юмруци.

Движение

1. Десния крак напред и ръцете встрани хоризонтално с отворени длани.
2. Левия крак напред и ръцете върху рамената в юмруци.

Това се повтаря повече пъти.

Завършва се с прибиране на левия крак при десния; ръцете са в юмруци над рамената. След това те отиват настрани хоризонтално и се спускат надолу.

Музика

II. ХАРМОНИЧНО ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение

Краката прибрани и ръцете свободни отвесно надолу.

Движение

1. Десния крак напред и ръцете пред гърдите с хоризонтални длани.
2. Левия крак напред и ръцете в страни с плавно дъгообразно движение.
3. Пак първото положение и т.н

Музика

III. ПОЛОЖИТЕЛНИ ДВИЖЕНИЯ В ПРИРОДАТА

Изходно положение

Лявата ръка на кръста, прехваната от страни. Дясната ръка пред гърдите, прегъната при лакътя хоризонтално, с длан хоризонтална, опряна на гърдите.

Движение

1. Десния крак напред; дясната ръка със силен размах в дясно се изправя (като сечене).

2. Левия крак напред и дясната ръка прегъната пред гърдите в първото положение и т.н.

След това обратно: Дясната ръка на кръста, а лявата прегъната от лакътя пред гърдите. Правят същите движения в лява страна.

Музика

IV.

Изходно положение

Движение

1. Десния крак напред и дясната ръка нагоре отвесно.
2. Левия крак напред, дясната ръка долу, а лявата нагоре отвесно и т.н.

При ходене краката опнати.

Музика

V.

Изходно положение

Движение

1. Десния крак напред и двете ръце нагоре отвесно.
2. Левия крак напред и двете ръце спуснати надолу и т.н.

При ходене краката опнати.

Музика

VI. ТОНИРАНЕ

Изходно положение

Ръцете отстрани на кръста с палците напред, краката прибрани.

Движение

1. Десния крак напред опнат и повдигнат нагоре, стъпва се на цяло стъпало.
2. С левия крак напред същото движение и т.н.

VII. ПРОВЕТРЯВАНЕ

Формула:

“Силни, крепки” (при движението на ръцете встрани се изговаря думата “силни”, а при прибирането на ръцете в юмрук пред гърдите - “крепки”)

Изходно положение

Ръцете пред горния край на гърдите, събрани в юмруци; краката събрани.

Движение

1. Десния крак напред, а ръцете с изтърсване настрани с отворени длани.
2. Левия крак напред, а ръцете пак в юмруци пред гърдите и т.н.

Музика

VIII. РИТМИЧЕН ПЛЯСЪК В ПРИРОДАТА – фиг. 1

Изходно положение

Краката прибрани; ръцете назад и тялото изпънато малко назад.

Движение

1. Десния крак напред; ръцете напред и пляскане.
2. Левия крак напред; ръцете назад.
3. Десния крак напред; ръцете напред и пляскане и т.н.

РИТМИЧЕН ПЛЯСЪК В ПРИРОДАТА – фиг. 2

Предидущото упражнение, само че с пляскане отпред и отзад.

Музика

IX. ХВЪРКАНЕ

Изходно положение

Краката прибрани; ръцете настрани.

Движение

1. Десния крак напред; ръцете от китката навън правят слаби движения нагоре и надолу.
2. Левия крак напред; ръцете повтарят същите движения и т.н.

Музика

X. ПЛАВАНЕ

Изходно положение

Десния крак напред, дясната ръка полегато напред и нагоре под ъгъл 45° , а лявата ръка опната назад и надолу под ъгъл 45°

Движение

1. Левия крак напред и тялото полунадясно с лявата ръка нагоре и напред, а дясната ръка надолу и назад.
2. Десния крак напред, а ръцете в първоначалното положение и т.н.

Музика

XI. ПРИМИРЕНИЕ фиг.1

Изходно положение

Ръцете с дланите сложени върху гърдите; краката прибрани.

Движение

1. Десния крак напред, ръцете напред успоредни.
2. Левия крак напред, ръцете пак върху гърдите и т.н.

Музика

ПРИМИРЕНИЕ фиг.2

Както предидущото упражнение, само че движението на ръцете става напред, настрани и нагоре.

Същата музика

XII. СЪВМЕСТИМИ ПОЛУКРЪГОВЕ

Изходно положение

Краката прибрани; ръцете отстрани на кръста.

Движение

1. Десния крак прави полукръг пред левия, полукръг зад левия и стъпва крачка напред.
2. Левия крак прави полукръг пред десния, полукръг зад десния и стъпва крачка напред и т.н.

Музика

XIII.

Изходно положение

Краката прибрани, дясната ръка пред лявото рамо.

Движение

1. Дясната ръка пред лявото рамо. Лявата ръка се издига напред; движение на дясната ръка по лявата до пръстите и след това дясната ръка вдясно хоризонтално. Лявата ръка се отпуска. Десния крак напред, дясната ръка се отпуска надолу.
2. Лявата ръка пред дясното рамо. След това дясната ръка се издига напред хоризонтално; движение на лявата ръка по дясната до пръстите и след това лявата

ръка вляво хоризонтално. Дясната ръка се спуща. Левия крак напред, лявата ръка се отпуска надолу.

3. Дясната ръка пред лявото рамо и т.н.

Музика

XIV. ЧИСТЕНЕ

Изходно положение

Ръцете пред устата с три пръста на ръката допрени и с полуотворени длани.

Движение

1. Десния крак напред, духане и двете ръце настрани едновременно.

2. Левия крак напред и ръцете се връщат в първото положение и т.н.

Музика

XV. ЕВЕРА фиг.1 (прави се бавно)

Изходно положение

Играчите в два или повече кръга, обърнати към центъра. Десния крак в дясно, двете ръце в ляво.

Движение

1. Тялото се обръща в дясно и едновременно левия крак напред; и през това време двете ръце се изнасят успоредно напред и нагоре, като лявата ръка остава повече опната от дясната.

2. Тялото се обръща с гръб към центъра, двете ръце в дясно.

3. Тялото вляво, десния крак напред, двете ръце се изхвърлят напред и нагоре, при което дясната ръка остава повече опната от лявата.

ЕВЕРА фиг.2

Също като фиг.1, само че при обръщането настрани тялото се повдига малко нагоре на пръсти. При това упранението се прави много бавно и тържествено. При първото упражнение ръцете почти не се спират отпред, а при второто упражнение се спират повече, като заедно с повдиганито на тялото и те правят едно плавно повдигане.

ЕВЕРА фиг.3

Със средна бързина се прави също както фиг.2, само че се стъпва на цяло стъпало, без да се повдига тялото нагоре, обаче ръцете се повдигат нагоре плавно.

ЕВЕРА фиг.4

Прави се с още по-ускорена бързина. Също като фиг.3, само че при всяка крачка краката се сгъват от коленете.

Музика: Евера

Слънцето грей, гали с лъчи цветенца, и треви, и нас.

На ранина възторжено играем ний.

Въздух благодат, птички хвъркат весело над нас;

природата сияе цяла в красота,

росна тревица блеснала в елмаз, цветята леят аромат.

Слънцето, слънцето на любовта в нас живот гради!
Живот на радост, младост, красота, любов;
Любов към звезди, любов към простор, небе, земя.
Любов към всичко, що в света расте, цъфти.
Любов към тоз велик и мощен дух,
кой щедро пълни ни с любов.
Слънцето грей, праща веселие по цялата земя!
Целият мир събужда, вика със любов.
Влива ни живот.
Дава радост, но вечно се явява пак.
Блести, изпраща жива светлина,
Служител мил на благ баща.

XVI. ПРОЦЕС НА РАСТЕНЕ (СКАЧАНЕ)

Изходно положение

Обърнати към центъра. Ръцете нагоре с дланите напред.

Движение

1. Тялото се навежда от кръста напред, ръцете се отпускат заедно с тялото и се изнасят назад.

2. Тъкмо пред скачането ръцете правят висок замах назад и след това се изхвърлят напред нагоре и над главата се пляскат със силно подскачане върху пръстите на краката.

Това се повтаря пет пъти.

При завършване ръцете хоризонтално настрани и надолу.

Музика: Нагоре да полетим и пр.

XVII. ТЪКАНЕ

Изходно положение

Кръговете обърнати надясно. Външните кръгове две крачки напред. Ръцете пред гърдите с хоризонтални длани с допрени срещуположните пръсти и допрени до гърдите.

Движение

1. Десния крак напред и ръцете встрани хоризонтално.

2. Левия крак напред и ръцете в првоначалното положение и т.н. осем крачки напред.

Вътрешния кръг прави следното движение:

1. Левия крак пред десния и се поставя на дясно от него, същевременно ръцете настрани хоризонтално.

2. Десния крак надясно от левия и ръцете пред гърдите. Правят се осем такива крачки вдясно.

Външния кръг прави обратно движение отвън навътре към центъра, т.е. десния крак пред левия и вляво от него и пр. такива крачки вляво осем.

Всички - осем крачки напред и т.н.

Музика: Тъкането

XVIII. ТРИЪГЪЛНИКА

Образуване три кръга.

Изходно положение

Всички се обръщат надясно, ръцете на гърдите с хоризонтални длани и допрени пръсти.

Движение

1. Средния кръг тръгва осем крачки напред, като всеки отива на мястото на предния и през туй време всички правят движение с ръцете навън и навътре. Крайните два кръга правят същите движения на място.

2. След това тръгват крайните и отиват осем крачки на мястото на тези, които са пред тях, и по този начин всеки отива при другаря си от средния кръг. През това време всички правят същите движения с ръцете. Средния кръг прави същите движения на място.

Повтаря се няколко пъти.

Музика: Музиката на упражнението Тъкане.

XIX. МИСЛИ, ПРАВО МИСЛИ

Изходно положение

Краката прибрани; двете ръце вдясно и малко нагоре.

На място

1. Двете ръце в същото положение вляво (изговаря се: "Мисли")

2. Двете ръце в същото положение вдясно (изговарят се думите: "Право мисли")

Това се повтаря още веднъж.

Движение

1. Правят се 24 крачки напред и през това време ръцете пред тялото свити от лактите правят шест пъти движение на загребване. (През това време два пъти се изпяват думите: "Свещени мисли за живота ти крепи").

2. Три крачки напред и ръцете настрани хоризонтално правят три пъти движения, като че ли крепят нещо (изпяват се думите: "крепи, крепи, крепи").

3. Правят се шест крачки напред със същите движения на загребване. (изпяват се думите: "Свещени мисли за живота ти крепи").

Цялото упражнение се повтаря още веднъж.

Музика: "Мисли, право мисли"

XX. АУМ

Движенията се извършват бавно и тържествено!

1. Десния крак напред; дясната ръка напред и нагоре. Тялото наведено малко напред. Лявата ръка опната назад; левия крак също опнат назад и подигнат във въздуха. (изпява се "Аум").

2. Левия крак напред ; лявата ръка напред и нагоре. Тялото наведено малко напред. Дясната ръка опната назад; десния крак също опнат назад и повдигнат във въздуха и пр.

Цялата мелодия се повтаря повече пъти.

Музика: "Аум"

XXI. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО

Изходно положение

Краката прибрани. Всички обърнати надясно. Ръцете отпред, опрени с върховете до гърдите.

Движение

А) 1. Десния крак напред, двете ръце нагоре с дългообразни движения спират се над главата малко встрани; левия крак на пръсти.

2. Левия крак напред; десния на пръсти. Ръцете настрани.

3. Десния крак напред и двете ръце пред гърдите в първото положение.

(това се повтаря два пъти)

Б) 24 крачки напред като при всяка крачка се прави загреване със свити от лактите ръце. Загреването на всяка крачка почва отдолу и постепенно се изнася нагоре.

В) 1. Десния крак напред, ръцете на гърдите в първоначалното положение.

2. Левия крак и ръцете напред и т.н. Всичко продължава 14 крачки.

Цялата песен се повтаря.

Музика: “Изгрява слънцето”

XXII. КВАДРАТ

Изходно положение

Играчите се нареждат в концентрични кръгове, като броя им в следващите кръгове се определя от тоя на първия кръг, така че зад всеки играч от първия кръг, стои по един такъв от всеки следващ кръг. Виж фиг.1.

Всички обърнати към центъра, краката събрани, ръцете пред гърдите с хоризонтални длани и допрени пръсти.

Движение

При такт “едно” десния крак прави лека стъпка встрани, при “две” кракът взема първото си положение; при такт “три” левия крак прави лека стъпка встрани, при “четири” заема първото си положение. При следващите четири такта – “5,6,7,8”, се повтарят движенията на първите четири такта, т.е. при “пет” пак десния крак прави лека стъпка встрани, при “шест” заема първото си положение; при “седем” левия крак прави лека стъпка встрани, при “осем” заема първото си положение (фиг.1). В този момент играчите са в същото положение, в което са били при почване на играта.

При това движение на краката, ръцете се движат от гърдите встрани хоризонтално и обратно, като спазват следния такт: при “едно” отиват встрани, при “две” се връщат към гърдите, при “три” отиват встрани, при “четири” – към гърдите, също продължава до такт “осем”, в който момент ръцете са пред гърдите.

Втора част: При следните седем такта играчите правят леки маршови стъпки напред, като при такт “осем” – четвърт кръг вляво. Ръцете при този счот се движат както при първата, само че не по права линия, а дългообразно и нагоре.

Положението на играчите е както в момента на започването на играта, само че с лице наляво. До тук е направено първата четвърт от цялото упражнение.

При това положение на играчите се повтаря упражнение I и II част, като при такт “осем” от втората част, играчите правят пак четвърт кръг. Сега те са с гръб към центъра (фиг.3).

До тук е направено първата половина от цялото упражнение.

В това положение играчите правят първа и втора част, като при такт “осем” от първата част, правят пак четвърт кръг наляво (фиг.4).

Всеки човек е направил $\frac{3}{4}$ кръг от първото положение. При следното повторение на упражнението, при правенето на четвъртината кръг на такт “осем”, всеки играч е в същото положение, същото място от дето е тръгнал (фиг.5).

Така в продължение на цялото упражнение всеки играч е описал със стъпките си един квадрат, също е направил един кръг около себе си. От тук и казват на упражнението “Квадратурата на кръга”

КВАДРАТ (в по-сбита форма се повтаря горното)

Обяснителна бележка

Цялото упражнение се състои от 8 фигури. Четирите от тях, образуващи ъглите на квадрата, се правят на място и еднообразно. Другите четири, образуващи страните на квадрата, се правят в движение и също еднообразно.

Всички играчи си заемат местата наредени един до друг в два, три или повече концентрични кръгове, обърнати с лицето към центъра.

Изходно положение

Краката събрани, ръцете пред гърдите с хоризонтални длани и допрени пръсти.

Движение

С първия счот десния крак прави лека стъпка встрани и излеко се опира с пръсти до земята. Същевременно и двете ръце се изхвърлят хоризонтално в отстрани. Със счот 2 десния крак и ръцете се прибират в първоначалното си положение. Със счот 3 левия крак и двете ръце по същия начин се изнасят встрани. Със счот 4 същия крак и ръцете се прибарат в първоначалното си положение. Това се повтаря на място до осмия счот.

С първия следущ счот се тръгва напред и се правят 7 леки стъпки, като при движението напред ръцете се движат дъгообразно нагоре и встрани (под десния крак ръцете встрани хоризонтално, а под левия се допират над главата). С осмия счот всички се обръщат наляво и на място се повтаря фиг.1. След туй седем стъпки напред и с осмата всички пак наляво, както фиг.1 и 2. После 8 стъпки на място (фиг.1 и 3). След туй повтаря се фиг.2 и 4, а след нея фиг.5 и 7 и с фиг.8 се приключва квадрата.

Така упражнението се повтаря няколко пъти.

Музика

XXIII. МАДЖЕТО И ЕЛЕГАНТНО

Изходно положение

Всички обърнати вдясно (лявата страна към центъра). Ръцете надолу. Краката прибрани.

Движение

1. Десния крак напред, левия крак назад, дигнат над земята; дясната ръка напред и нагоре, като че ли блъска въздуха. Лявата ръка назад и надолу. Тялото малко наведено напред.

2. Стъпва се на левия крак, а десния се вдига над земята, тялото отстъпва малко назад. Лявата ръка напред и малко нагоре, като че ли блъска във въздуха, а дясната назад и надолу.

3. Стъпва се на десния крак, левия се вдига и прави крачка напред и стъпва, а десния се вдига над земята. През това време дясната ръка се спуща и отива назад, а лявата се вдига и отива напред и нагоре като че ли блъска във въздуха. Тялото е малко наведено напред и т.н.

Музика

XXIV. ВИБЕНДО

Изходно положение

Всички обърнати към центъра на кръга. Двете ръце от лявата страна. Десния крак в дясно.

Движение

А) 1. Тялото се завърта в дясна посока върху пръстите на десния крак и прави полукръг, така че застава гърбом към центъра, и през това време ръцете дохождат пред гърдите с върховете на пръстите насочени към гърдите и след това се разтварят на двете страни на тялото хоризонтално. През това време левият крак прави крачка вляво спрямо новото положение.

2. Десния крак се движи пред левия и се поставя на дясно от него; през това време двете ръце правят движение нахвъркане.

3. Без да се движат краката, лявата ръка отива вдясно (значи двете ръце надясно насочени)

Така се получава първоначалното изходно положение, само че тялото е гърбом към центъра и двете ръце са от дясната страна на тялото.

Б) Същото се повтаря от начало, само че този път в обратна посока, т.е. тялото се завърта в лява посока върху пръстите на левия крак и прави полукръг и пр. (виж т.1, 2 и 3).

Всичко се повтаря повече пъти.

Музика

XXV. ФОРСИМО

Изходно положение

Всички в два или повече кръга обърнати в дясно (с лявата страна към центъра). Двете ръце хоризонтално отдясно назад.

Движение

1. Десния крак напред, двете ръце напред и нагоре, като че ли тласкат въздуха, с левия крак се стъпва на пръсти

2. Десния крак се вдига във въздуха с прегъване при коляното. С левия крак се стъпва на цяло стъпало. Двете ръце хоризонтално от лява страна.

3. Левия крак се вдига във въздуха и се пригъва при коляното, като едновременно се стъпва на десния крак на цяло стъпало.

Двете ръце едновременно хоризонтално назад от дясната страна

Музика

XXVI.

Изходно положение

Всички в два или повече кръга обърнати към центъра. Краката отдалечени един от друг. Двете ръце хоризонтално вдясно.

Движение

А) 1. Стъпва се на пръсти на левия крак и с леко залюляване на тялото вляво, изхвърлят се и двете ръце в ляво хоризонтално. Десния крак се вдига леко и над земята се приближава към левия.

2. Същото нещо се прави като се стъпва на десния крак. И двете ръце отиват вдясно хоризонтално.

3. След това се повтаря т.1.

4. Повтаря се т.2.

5. Тялото се обръща вдясно. Двете ръце се повдигат нагоре и напред и се прави блъскане във въздуха, при което левия крак прави крачка напред.

Б) Тялото се обръща с гръб към центъра.

1. Стъпва се на десния крак и левия крак се пригъва при коляното малко и се приближава до десния; двете ръце същевременно се залюляват и застават от дясна страна; тялото едновременно се слабо залюлява надясно.

2. Стъпва се на левия крак и десния крак се пригъва при коляното и се приближава до левия; двете ръце се залюляват и застават от лява страна хоризонтално; тялото едновременно се залюлява слабо наляво.

3. Както т.1.

4. Както т.2.

5. Тялото се обръща вляво. Десния крак напред. Двете ръце се повдигат нагоре и напред, като че ли блъскат въздуха и т.н.

Забележка: Всички движения на краката се правят с леки стъпки и на пръсти като пружиниране.

Музика

XXVII. ПЕНТАГРАМ

Изходно положение

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10

Средните две (3, 8) са глава. Крака са 2 и 7; 4 и 9; а ръце са 1 и 6; 5 и 10. 1 и 6, 3 и 8 и 5 и 10 заедно се наричат тройка

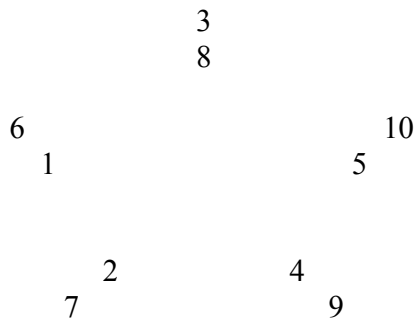
Движение

1. Всички тръгват заедно напред 8 такта.

2. След това тръгва само тройката 8 такта (ръцете и главата), а 2, 7 и 4, 9 (краката) стоят на място.

3. След това 3 и 8 (главата) вървят напред още 8 такта, а ръцете остават на място.

4. Става образуване и изравняване на пентаграма



5. Става вътрешно движение: Тези, които са вътрешни, се движат вляво през една група. Напр. 1 отива към 10, 8 към 9, 5 към 7, 4 към 1, 2 към 8.

Вътрешното движение става за 16 такта. При първата крачка на всеки вътрешен външния ... мястото на вътрешния. А вътрешните отиват на мястото на външните.

След това се повтаря същото и с останалите.

6. Става изравняване на пентаграма: 2, 7 и 4, 9 отиват с 8 такта към 1, 6 и 5,10 дето образуват двойна права линия. В това време 1, 6 и 5,10 се обръщат напред, при което 2, 7 става вече глава на новото си място.

7. След това четирите двойки тръгват и отиват към главата с 8 такта.

8. Така изравнени 5 двойки почват марш, който трае 32 такта. Ако се върви в кръг, то непременно външните трябва да правят по-големи крачки, за да могат да по-удобно място за развиването на втората пентаграма.

9. След тези 32 такта се започва пак същото: с 8 такта всички тръгват напред и т.н.

(Някой път, вместо да продължават в кръг след 32 такта, редиците могат да се обърнат кръгом и да започнат същото в обратна посока.)

Музика

XXVIII. ПРОМИСЪЛ

Формула

Да пребъде Божият мир и да изгрее Божията радост и Божието веселие в нашите сърца.

Изходно положение

Всички обърнати към центъра. Ръцете надолу. Краката прибрани. Силно концентрирана мисъл.

При изговаряне на формулата ръцете постепенно се издигат настрани и от там нагоре, додето се съединят над главата в остър ъгъл. После става обливане с ръцете от двете страни на тялото, додето ръцете дойдат на първото си положение. През това време се изговаря горната формула.

Това се повтаря три пъти.

Забележка: При всички упражнения се тръгва с десния крак.

7 юлий 1933 г. Изгревъ

