

СЛЪЗНЧЕВУ ДЪЧУ

МУЗУКА, ДВЪЖЕНУЕ И ГОВОРЪ

ОТЪ

УЧУТЕЛЯ

СОФУЯ

1942

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ. СЪДЪРЖАНИЕ

| | |
|-------------------|----|
| 1. Музика | 12 |
| 2. Принципи | 16 |
| 3. Описание | 19 |

СЛЪНЧЕВИТЪ ЛЖЧИ ВЪ НАЧАЛОТО
НА ПРОЛЪТЪТА СЖ ПРЕДВЕСТНИЦИ
НА БОЖЕСТВЕНИТЪ БЛАГА, КОИТО
ТЪ НОСЯТЪ ЗА ВСИЧКИ СЖЩЕСТВА.

Когато първитѣ пролѣтни цвѣтя разтворятъ своитѣ вѣнчета и пѣснитѣ на първитѣ прелетни птички ни донесатъ поздравъ отъ топлия югъ, каква радостъ трепва въ всички сърдца! Тѣзи ранни предвестници ни говорятъ, че е близка чудната пролѣтъ, великиятъ празникъ въ живота! Тогава той се окичва съ всички си блѣсъкъ и великолепие, щедро разкрива богатствата, които крие въ своитѣ недра.

Но човѣчеството не минава ли презъ сжщия процесъ? Има съответствие въ разнитѣ области на живота. Много признаци ни говорятъ, че иде космична пролѣтъ. Една нова вълна залива днесъ свѣта. Въ душата се засилва копнежътъ и усѣтътъ за единъ новъ свѣтъ. Въпрѣки трѣсъка на двешнитѣ събития, буднитѣ души съ радостно предчувствие долавятъ първитѣ лжи на новото, което иде.

Настоящитѣ упражнения, наречени не напраздно „Слънчеви лжи“, сж именно като предвестници на новия день, който съ тихи стѣпки пристѣпва къмъ насъ; тѣ ни говорятъ съ свой езикъ за красотата му.

И може ли съ една дума да се характеризира великото, което днесъ се ражда въ душитѣ?

Любовта е новото, което днесъ иде въ свѣта! Отъ нѣколко вѣка преди Христа нейната нѣжна свѣтлина е почнала да озарява душитѣ. Изпърво като слаба искрица, тя постепенно се разгаря въ душитѣ въ яркъкъ пламъкъ, който ще освѣти свѣта. Вълната на любовта работи вече на земята. И тя е непобедима. Едничката сила въ свѣта, която стопява всичко, преодолява всички препятствия, справя се съ всички мжчноти, едничката всепобедна сила е тя. Днесъ настѣпва оная фаза въ историята на човѣчеството, когато по законитѣ на развитието тя се разцвѣтнява въ човѣшката душа.

Човѣшкото съзнание се пробужда за ново откровение, за ново прозрение въ глжбинитѣ на Битието, за да долови сжщината на живота— прозрение за великата идея, че всичко е Любовь! Тя е създала всички нѣща. Ние сме потопени въ нея. Тя иде отъ звездитѣ, отъ всѣки слънчевъ лжчъ, отъ всѣки плодъ.

И ние доброволно трѣбва да приемемъ любовта отвѣнъ и отвжтре. Тя е едничкиятъ ключъ, едничкото разрешение на всички въпроси: лични, семейни, обществени, народни и общочовѣшки. Новото разбиране, което днесъ се ражда въ душитѣ, е: Всѣко нѣщо, което се прави безъ любовь, е престѣпление; то не дава никакъвъ плодъ.

Тя е като скъпоцененъ камъкъ, който дълги години е стоялъ заровенъ въ земнитѣ недра подъ голѣмо напрежение и налѣгане, издържалъ ги е и е излѣзълъ вече на свобода и просторъ, за да поеме ръководството.

Тя е новото, което спасява свѣта отъ всички противоречия, страдания и разочарования. Любовта ще научи човѣка на нѣщо велико. До сега отъ хилядолѣтия всички сж служили на себе си, а отсега нататкъ човѣкъ ще учи да служи на Цѣлото, на Великото Разумно Начало въ свѣта.

Именно тая велика идея за раждането на новъ, красивъ свѣтъ на земята лежи като основна идея въ тия упражнения. Музиката, движението и говорътъ имъ сж проникнати отъ нея. Съ други думи, красивиятъ великъ процесъ, който става днесъ въ колективната душа на човѣчеството—процесъ на пробуждане, просвѣтление и освобождение — намира своя външенъ изразъ, своя отгласъ въ тия упражнения. Тая идея е червената нишка, която минава презъ тѣхъ отъ началото до края.

* * *

Движението е изразъ на живота. Водата до като се движи, запазва своята свежестъ и свършва работа. Ако стои на едно мѣсто, никаква работа не може да върши. Всичко въ природата се движи; наприкладъ, имаме движение на небеснитѣ тѣла, на облацитѣ, свѣткавицитѣ, духането на вѣтъра, люлѣнето на дърветата, течението на рѣкитѣ.

И само тия движения сж ценни, които сж взети изъ природата. Движенията, които не сж взети отъ нея, не сж хармонични; тѣ вредятъ на човѣка. Наприкладъ, нѣкой път човѣкъ прави неестествени движения или взема неестествена поза. Чрезъ тѣзи движения той влиза въ едно низходящо течение. Хората страдатъ отъ неестествени движения. Красивитѣ, естественитѣ движения осмислятъ живота, вливатъ нови сили въ него; тѣ ползуватъ човѣка, освобождаватъ го отъ ограничения.

Всѣки видъ движение е свързано съ известни сили въ природата и човѣка и ги събужда къмъ дейность, активность. Всички движения сж говоръ, особенъ езикъ. Има линии на движение за всѣка добродетель, за всѣко психично състояние. Наприкладъ, какъ може да се изрази въ движение, че единъ отива къмъ нѣкого съ добро намѣрение? Има специални линии за милосърдие и пр. Всѣка идея, всички страдания и радости иматъ особени линии на движение.

Движенията въ настоящитѣ упражнения „Слънчеви лъчи“ сж взети изъ самата природа. Тѣ съдържатъ въ себе си въ чистъ първиченъ видъ слънчевия ритъмъ. Той е вложенъ въ музиката и движенията имъ.

Тия упражнения сж взети отъ светилището на посветенитѣ, свалени сж отъ висшитѣ области на природата.

* * *

Движенията при тия упражнения не трѣбва да бждатъ рѣзки; тѣ трѣбва да иматъ известна мекота, красиви линии, грациозность; при ходене да се стѣпва по възможность по-рано на прѣсти и после на петата. Ако се стѣпва по-рано на петата, предизвиква се сътресение въ грѣбначния мозѣкъ, и при това тогава стѣпкитѣ сж по-груби, механични, нервни. Стѣпването по-рано на прѣсти подтиква мисълта къмъ активность; то има връзка съ по-финнитѣ сили на душата.

При правене на тия упражнения цѣлото тѣло трѣбва да вземе участие при всѣко движение. Всички клетки трѣбва да се раздвижатъ при всѣко движение, и всѣка частъ на тѣлото трѣбва да прави движение въ полето, въ което се намира.

Всѣка мисълъ, всѣка идея може да намѣри своя външенъ изразъ въ едно движение, и тогава то има мощно действие въ свѣта. Ето защо тия упражнения трѣбва да се правятъ съ пълно съсредоточаване, съ будно съзнание. Когато човѣкъ ги прави, не трѣбва да мисли за гжстата материя: за дрехи, обуца и пр.

При пѣнието презъ време на тия упражнения енергията трѣбва да слѣзе отъ главния мозѣкъ въ слѣнчевия възелъ и отъ тамъ да отиде въ ларинкса, а това ще каже следното: при пѣние енергията трѣбва да мине презъ сферитѣ на Любовьта и така оживотворена, придобила магична мощъ да претворява, да пресъздава, да мине презъ ларинкса. Съ други думи, при изпълнение на тия упражнения човѣкъ трѣбва да пребивава съ съзнанието си въ възвишения свѣтъ на Любовьта.

* * *

Едни участвуващи се нареждатъ въ 12 лѣча, насочени къмъ центъра, а други образуватъ външния кръгъ около първитѣ. Изпърво лѣчитѣ се движатъ по радиуситѣ, а външнитѣ — по окръжността. После почва въртене на лѣвия около дѣсния и обратно, и двойно въртене. Следъ това членовѣтѣ на всѣка двойка се залавятъ за ръце и пѣятъ думитѣ: „Ти си ме, мамо, човѣкъ красивъ родила“ и т. н. После идатъ плѣскане, движение, подобно на разцѣвтяване и летение. Ще кажемъ по нѣколко думи за всѣки единъ отъ тия моменти.

Дванадесеттѣ лѣча представятъ дванадесетъ врати, презъ които влиза животътъ въ насъ. Това сж дванадесеттѣ врати на живота.

Тъ по другъ начинъ сж изразени въ тѣй нареченитѣ 12 зодии. И въ Откровението (21, 12) се говори за дванадесеттѣ врати.

Има две течения въ природата: едно течение на енергии отъ Божествения Изворъ на живота навънъ и друго течение, което връща енергиитѣ отново къмъ центъра. Първото е изразено съ приближаването на дванадесеттѣ лжча къмъ центъра. Тѣ отиватъ, за да взематъ божественитѣ сили и следъ това се връщатъ, за да ги влѣятъ въ външния кръгъ, който се привежда въ движение. Външниятъ кръгъ представя колелото на живота. Той е привежданъ въ движение чрезъ силитѣ, които се получаватъ чрезъ дванадесеттѣ лжча отъ Божествения центъръ, отъ Великото Разумно Начало въ свѣта.

Този процесъ има своето отражение, своитѣ аналогии въ всички полета на живота. Напримѣръ, въ човѣшкото тѣло има две течения: артериално и венозно. Първото отива отъ центъра къмъ периферията съ чиста кръвъ, а второто — отъ периферията къмъ центъра съ венозна, за да се пречисти и отново влѣзе въ кръговрата на живота.

Този космиченъ процесъ има своето отражение, напримѣръ, и въ слънчевата система. Земята се върти около слънцето. Земната орбита въ случая представлява външния кръгъ. Движението по 12-тѣ лжча означава въ случая електромагнитнитѣ течения отъ слънцето къмъ земята и обратно. Първото течение — отъ слънцето къмъ земята — можемъ да наречемъ артериално. То носи електромагнитни слънчеви енергии. Второто можемъ да наречемъ венозно. То носи електромагнитни енергии, които сж изгубили на земята своя първиченъ ритъмъ; тѣ минаватъ презъ земния центъръ и отново се връщатъ на слънцето, за да добиятъ първоначалния ритъмъ.

И тѣй, въ движението на дванадесеттѣ лжча къмъ центъра и обратно е изразенъ общиятъ космиченъ процесъ, който става въ малкото и голѣмото, въ единичното и колективното, въ частитѣ и въ цѣлото. Той става въ всѣки организъмъ, въ колективното човѣчество, въ слънчевата система и въ цѣлата природа. Този процесъ подържа колелото на живота. Това е великиятъ ритъмъ на живота.

Плѣскането съ дѣсната ржка върху лѣвата при първото напредване къмъ центъра означава предаване на положителната енергия на дѣсната ржка на отрицателната лѣва ржка. Така дветѣ ржце се хармонизиратъ, и въ това състояние можемъ да направимъ крачка напредъ. Това именно е изразено съ движенията на ржцетѣ въ лѣво безъ плѣскане — нѣщо като полетяване напредъ. Значи, докато не уравниемъ енергиитѣ си, не можемъ да полетимъ, да отидемъ напредъ.

Връщането става съ движение на нозетѣ въ полукръгови, изпъкнали линии. Значи това, което е взето отъ центъра, сега се предава на външния кръгъ.

Линиитѣ на нозетѣ при второто напредване къмъ центъра изразяватъ магнетичнитѣ сили — силитѣ на сърдцето.

Движенията при третото напредване къмъ центъра изразяватъ уравновесяване на електромагнитнитѣ сили — тѣ изразяватъ волята.

* * *

Благодарение на този вѣченъ космиченъ процесъ човѣчеството върви напредъ: отъ неорганизиранъ животъ къмъ организиранъ. Въ следащитѣ фигури на „Слънчевитѣ лжи“ е представенъ именно този историченъ пѣтъ на човѣчеството къмъ просвѣтление. Въ движения № 4, 5 и 6 — именно въ въртението — е представена оная фаза въ историчния ходъ на човѣчеството, когато то е въ затворения кръгъ на гжстата материя и нѣма никакъвъ изходъ.

Ако проследимъ развитието на човѣчеството отъ четвърта раса насамъ, ще видимъ, че човѣкшото съзнание постепенно потъва въ материята, изгубва духовнитѣ ценности и идва до материалистична култура; даже и съзнанието за реалността на висшитѣ области на духа е изгубено. Въ тая фаза човѣчеството работи предимно съ материалнитѣ сили и закони. Силитѣ на духа сж ограничени. Човѣчеството е въ затворенъ кръгъ. Това е изразено именно въ въртението. Въртението е единично и общо; значи човѣчеството е въ затворенъ кръгъ, както въ индивидуалния животъ, тѣй и въ колективния.

Но ето, идва моментътъ на освобождение отъ ограничението на затворения кръгъ. Въртението престава. Членоветѣ на двойкитѣ се залавятъ за ржце и пѣятъ пѣсеньта „Ти си ме, мамо, човѣкъ красивъ родила.“

Този процесъ, презъ който минава човѣчеството, до известна степенъ е изразенъ и въ българската народна музика. Народната музика изобщо изразява пѣтя на народната душа. Пѣтътъ, по който върви българската народна душа, е изразенъ въ българската народна музика. Кое е характерно въ последната? То е копнежътъ по нѣщо изгубено. Въ нѣкои свои пѣсни българинътъ изразява тжгата си за нѣщо изгубено: той е въ затворенъ кръгъ; и по нѣкога идва до просвѣтление, проблѣсва въ него надежда за освобождение. И това личи въ музиката; но после пакъ идва мотивътъ за скръбта по нѣщо изгубено. Този процесъ е общочовѣшки. „Слънчеви лжи“ можемъ да изразимъ и така: Това е пѣтътъ на човѣчеството отъ затворения кръгъ къмъ свободата.

До като човѣкъ се смущава въ себе си, той е въ старото, той се върти въ единъ кръгъ, обикаля по него и като дойде на старото мѣсто, казва: „Нѣма ли изходенъ пѣтъ?“ Докато е въ затворенъ кръгъ,

човѣкъ е като конь, който вършее. И като намѣри врата да излѣзе отъ този кржгъ, той се зарадва.

Излизането отъ затворения кржгъ, това е пробуждане на душата — о с в о б о ж д е н и е. Днесъ е епохата, когато това предстои като колективенъ процесъ въ човѣчеството. Пробудениятъ човѣкъ разбира своето естество, предназначение, мисия и работа въ свѣта. Той излиза отъ свѣта на терзанията, ограниченията и сълзитѣ, влиза въ единъ музикаленъ свѣтъ и радостно пѣе: „Ти си ме, мамо, човѣкъ красивъ родила, уменъ да бжда, добре да мисля, добре да любя. Туй живота е на рая“. Това е свѣтлиятъ празникъ, който очаква и за който копнѣе човѣшката душа презъ вѣковетѣ.

Това е онуй тържество, което виждаме и въ деветата симфония на Бетховенъ — когато следъ дълги, мжчителни борби, страдания и разочарования, у човѣка идва свѣтлина, проблѣсъкъ за неговото мѣсто въ живота. Упражненията „Слънчеви лжчи“ — това е великата драма въ пжтя на човѣка и човѣчеството. И тия ритмични упражнения иматъ въ себе си силата да тласнатъ напредъ този процесъ, да съдействуватъ за преминаването отъ сферитѣ на затворения кржгъ въ радостта на освобождението! И кой е моментътъ, когато човѣкъ скжсва веригитѣ на затворения кржгъ и влиза въ широкия свѣтъ на свободата? Когато въ него проблесне първиятъ лжчъ на любовта! Следъ дълги борби, външни, и вътрешни, прозвучава тържествената пѣсенъ на освобождения отъ веригитѣ на миналото. Това е изразено съ думитѣ на пѣсенъта: „Ти си ме, мамо, човѣкъ красивъ родила“.

Оковитѣ¹ сж паднали за винаги отъ него. Той по-съвсемъ новъ начинъ разбира вече живота. Да си представимъ човѣкъ, когото следъ дългогодишенъ затворъ пушатъ на свобода. Съ каква радостъ той се приближава до най-малката тревичка; какъ всѣки слънчевъ лжчъ, всѣко полъхване на вѣтреца, всѣка гледка на звездитѣ е за него великъ изворъ на радости! Или да си представимъ сѣмка, заровена въ студената влажна земя, притисната въ тъмнината на черната прѣстъ. Но силитѣ на сѣмката сж по-мощни. Тѣ преодоляватъ всички препятствия, и новиятъ стрѣкъ се издига горе на слънце, просторъ и свобода. Нѣщо аналогично е, когато за пръвъ пжтъ проблесне първиятъ лжчъ на любовта въ човѣшката душа! Това е излизане отъ дългъ, тъменъ тунелъ въ за-смѣна, слънчева, цвѣтна поляна.

Въ пѣсенъта се говори за майката. Тукъ е думата за Великата Свѣтовна Майка — Разумната Природа — отъ която излиза човѣшката душа. Следъ изкарване на училището, последната отива при

Плѣскането, което следва, е изразъ на радостта отъ влизането въ новия свѣтъ, който сега се ражда на земята. Това е връщане въ живота на рая. А раятъ — това е пребиваване въ любовта!

Слагането на ржцетѣ една върху друга — това е хармонизиране на дветѣ течения — топлото и хладното, магнетичното и електричното. Долната частъ на ржката означава топлото течение, сърдцето, а горната частъ — хладното течение на ума. Следъ хармонизирането на дветѣ течения, ржцетѣ се отварятъ настрани като цвѣтъ. То означава готовностъ за приемане: душата се разцвѣтвява и приема силитѣ, нуждни за нейното повдигане, както цвѣтътъ се отваря, за да приеме слънчевитѣ лжчи.

После ржцетѣ правятъ движения, подобно на летение. Това е пжтътъ на свѣтлината. Туй символизира зрѣнето на плодетѣ. Човѣкъ влиза въ пжтя на всички възможности за постижение, свободенъ отъ всички ограничения. Това именно символизира летението. Това е излизане изъ живота на сѣнкитѣ и влизане въ живота на Великата Реалностъ.

* * *

При всѣка правилна мисль, чувство или движение човѣкъ трѣбва да придобие нѣщо, трѣбва да има известни постижения. Само това, което носи придобивки, е ценно. Мѣрило за правилността, красотата и хармоничността на едно движение е радостта, която се чувствува при изпълнението му. Човѣкъ, който прави тия упражнения, чувствува радостъ, освежаване, общъ подемя на всичкитѣ си сили — физични и духовни.

Тия упражнения иматъ лѣчебно, здравно действие и то по две причини:

1. Събуждатъ специтѣ сили на организма.
2. Свързватъ човѣка съ живитѣ сили на природата. Чрезъ тия движения ние влизаме въ съгласие съ законитѣ на природата, за да ни даде тя това, което ни е нужно, и ние да ѝ дадемъ това, което ней е потрѣбно.

Тия упражнения обновяватъ и подмладяватъ; тѣ лѣкуватъ не само болеститѣ, но и всички тѣлесни и душевни неразположения; при тѣхъ цѣлиятъ човѣшки организъмъ трепти музикално. А въ музикалния свѣтъ нѣма болести, нѣма и смущения. Ето защо, чрезъ тия упражнения човѣкъ излиза изъ свѣта на смущенията, разочарованията, недоволствата, тревогитѣ и безпокойствата и влиза въ единъ свѣтъ на хармония. Този, който играе една година тия упражнения съзнателно, ще бжде здравъ, ще се освободи отъ много болести или ще ги предотврати чрезъ повдигане жизненото ниво на организма.

Днес хората страдат отъ застои въ малкитѣ мускули на тѣлото, които не се движатъ, а това разстройва кръвообращението. Тия упражнения иматъ между другото за целъ да раздвижатъ всички мускули на тѣлото и то не само чрезъ външни движения, но и чрезъ трептенията на музиката. Тая музика раздвижва материята на тѣлото, и тогава електромагнитнитѣ сили протичатъ свободно презъ слънчевия вжзелъ и презъ цѣлото тѣло. А това лѣкува и обновява. Въ бждеще ще има специална лѣчебна музика за разнитѣ болести — за всѣка болестъ ще има специфична музика.

Знае се законътъ за възприемчивостта спрямо вълни съ опредѣлена дължина и бързина на трептението. Ако нагласимъ една антена да възприема вълни съ опредѣлена дължина, то тя ще ги възприеме, а другояче ще бжде безчувствена къмъ тѣхъ. Тия упражнения привеждатъ организма и съзнанието въ състояние на възприемчивостъ спрямо висшитѣ слънчеви енергии, които сж необходими за повдигането на цѣлото човѣчество. Чрезъ тия упражнения човѣкъ влиза въ връзка съ Разумното въ свѣта и получава ценни дарове. Условията, които се създаватъ чрезъ тия упражнения, улесняватъ обмѣната съ Разумното въ свѣта. Човѣкъ влиза въ една по-висока гама. Чрезъ тия упражнения става обмѣна съ напредналитѣ Сжщества; тѣ се съединяватъ съ насъ. Тогава тѣ сж въ насъ и ние — въ тѣхъ.

Тия упражнения освобождаватъ човѣка отъ всички вериги, отъ всички наслоени идеи на миналото, и човѣкъ влиза въ свѣта на Истината. Той добива своята свобода.

Тѣ събуждатъ дарбитѣ, скрити въ човѣшката душа и чакащи своето развитие.

Тия упражнения носятъ миръ на земята!

Природата е изобилна съ блага, които оставатъ неизползувани, понеже хората не знаятъ нуждитѣ методи. При всички тия богатства въ природата, земята е долина на сълзитѣ! Това е поради неразумнитѣ методи, които хората прилагатъ. Тия упражнения сж подготовка на тѣлото и душата за една нова култура.

Въ всѣко населено мѣсто, въ всички градове и села трѣбва да се правятъ тия упражнения отъ 22. мартъ нататъкъ. Тѣ ще допринесатъ за внасяне на единъ новъ елементъ въ човѣчеството. Ще бждатъ свѣтълълъкъ въ днешния животъ, ще внесатъ небивалъ подемъ въ физическия животъ на обществото, ще събудятъ мощнитѣ сили на възхода. Желателно е, ония, които искатъ доброто на народа, да внесатъ тия упражнения въ училището и въ обществото на възрастнитѣ. Това е за благоденствието на обществото. Тѣхното въвеждане въ училищата и въ обществото на възрастнитѣ ще донесе едно ценно благо: ще имаме здраво и умно поколѣние, което е готово за работа!

СЛЗНЧЕВУ ЛЊЧУ

МУЗУКА

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

Allegro



f Зо-ра се е свѣт-ла за-зо-ри-ла, тя жи-во-та новъ е про-я-



ви-ла, Слън-чевъ та-нецъ в'пла-ни-на-та за-и-гра-ва-ме



и за друж-но ний за-пѣ-ва-ме слън-че-ви-тѣ пѣс-ни.



mf Тѣ сърд-ца-та ни раз-тва-рятъ за лж-чи-тѣ, слън-це-то ни про-го-ва-ря



чрезъ и-гри-тѣ. Новъ жи-вотъ ни то да-ря-ва, но-ва свѣт-ли-на,



mf но-ва свѣт-ли-на. Скър-би зем-ни раз-то-пя-ва свой-та то-пли-



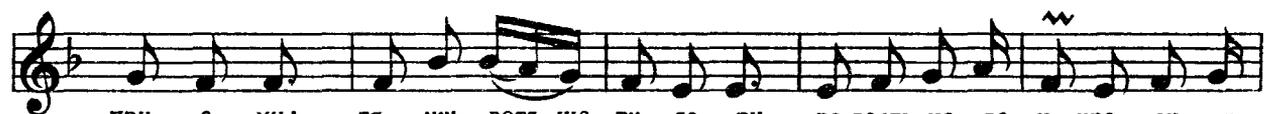
на. *mf* Вър-на стѣп-ка ти взе-ми, свѣт-ла ми-сълъ



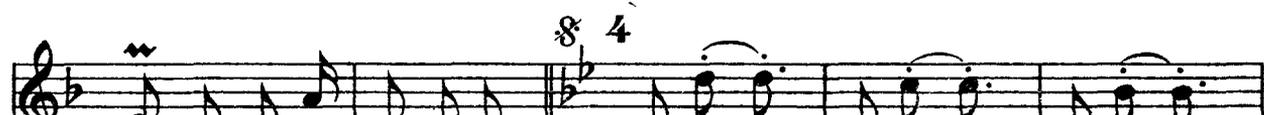
при-е ми; тя жи-вогъ ще ти да-ри, рад-ость но-ва и кра-си-ви



бжд- ни- ни ще из- гра- ди. Вър- на стѣп- ка ти взе- ми, свѣ- тла ми- съль



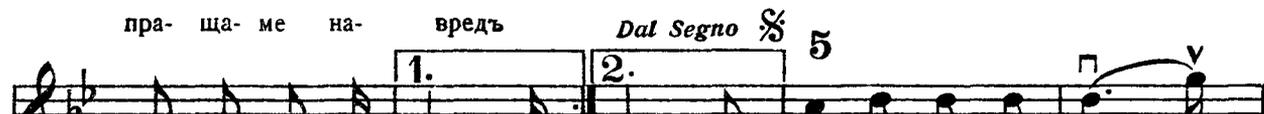
при- е- ми; тя жи- вотъ ще ти да- ри, ра- достъ но- ва и кра- си- ви



бжд- ни- ни ще из- гра- ди. Все на- предъ в'стро- енъ редъ смѣ- ло ний
Къмъ жи- вотъ чистъ и новъ мо- щенъ зовъ



1. трѣг- ва- ме на- предъ- вредъ. И- де вечъ в'свѣ- та
2. пра- ща- ме на- вредъ



1. брат- ство и лю- бовъ 2. -бовъ В'на- ша- та зе- мя



новъ жи- вотъ ко- га из- грѣ е всич- ко жи- во ще за- пѣ- е



за слѣн- це- то, В'зна- ни- е, лю- бовъ и сво- бо-



да всѣ- ки ще жи- вѣи Пж- тя новъ



1. е го- товъ; отъ крж- га тѣ- сенъ из- лѣз- ни ни
2. къмъ въз- ходъ в'дру- женъ ходъ смѣ- ло днесъ трѣг- ни



1. Го- ре те зо- ватъ свѣт- ли ви- си ни;
2. ти къмъ сво- бо- да пж- тя по- е- ми.

7 *Larghetto*

Ти си ме ма-мо чо-вѣкъ кра-

снѣгъ ро-ди-ла, у-менъ да ста-на, до-бре да

ми-ся, до бре да лю-бя. Туй жи-во-та е на

8 *Allegro*

ра я. Рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай,

рай, рай, рай, рай рай,

рай, рай рай. Туй е рай,

9 *Andante*

рай, рай. Ка-жи ми ка-жи ми, ка-жи ми слад-ки ду-ми

две две. Твой-тѣ ду-ми две, слад-ки ду-ми

две. Твой-тѣ ду-ми две, слад-ки ду-ми две.

10

Туй е рай, туй е рай, туй е рай, туй е рай, рай.

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧУ

ОПИСАНИЕ

Участващите се нареждат по двойки въ 12 лъча, насочени къмъ общъ центъръ. Въ всѣки радиусъ има 6 двойки. Разстоянието между двамата въ двойката е около единъ метъръ; разстоянието между двойките — сжщо.

Около лъчитѣ има кръгъ, съставенъ сжщо отъ двойки. Разстоянието между лъчитѣ и външния кръгъ е нѣколко метра (вижъ отъжднатата скица).

Участващите въ лъчитѣ сж обърнати съ лице къмъ центъра, а тия въ външния кръгъ — съ лѣвото рамо къмъ центъра.

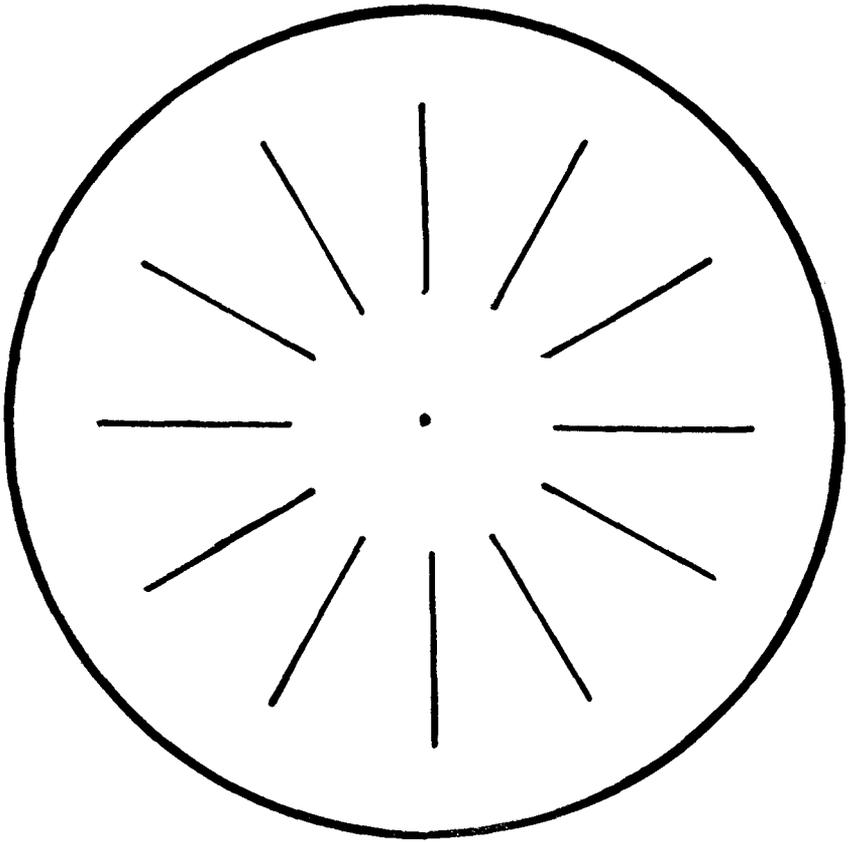
Напредването на лъчитѣ е движение къмъ центъра, а връщането имъ е въ обратна посока. А напредването и връщането въ външния кръгъ става по линията на самата окръжностъ.

Движението винаги започва съ дѣсния кракъ.

Въ лъчитѣ лицата се нареждатъ по ръстъ: по-низките въ предните редове, а по-високите въ задните.

Ако участващите сж малко на брой, то въ лъчитѣ могатъ да влизатъ по-малкс двойки; въ такъвъ случай и въ външния кръгъ може да има по една двойка срѣщу всѣки лъчъ.

За б. Когато упражненията се правятъ при участието на музикални инструменти, пѣнието почва отъ музикалния мотивъ № 7, а при липса на инструментъ то почва отъ началото.



Фиг. 1.

СЛЗНЧЕВУ ЛЊЧУ

ПРИНЦИПИ

І. Д В И Ж Е Н И Е

И з х о д н о п о л о ж е н и е

Ржцетѣ успоредни, съ изправени прѣсти, се поставятъ въ страни отъ дѣсно, малко надолу. Дѣсниятъ кракъ назадъ.

І. Фигура. Н а п р е д в а н е.

Му з и к а: Музикаленъ мотивъ № 1 се изсвирва единъ пжтъ.

1. Дѣсниятъ кракъ напредъ. Ржцетѣ грациозно се изнасятъ успоредно, съ наклонъ нагоре 45 градуса, малко въ лѣво, съ леко плѣскане. Въ момента на плѣскането дѣсниятъ кракъ стжпва напредъ, а лѣвиятъ се вдига на мѣсто (първитѣ два такта).

2. Ржцетѣ описватъ джга все успоредни и отиватъ отъ лѣва страна съ наклонъ надолу 45 градуса. Въ момента, когато тѣ сж въ крайното положение, лѣвиятъ кракъ стжпва на мѣстото си. Цѣлото тѣло се полюлѣва леко малко назадъ. Дѣсниятъ кракъ се вдига и се прегъва при колѣното, като прѣститѣ сж наклонени къмъ земята (трети тактъ).

3. Дѣсниятъ кракъ стжпва. Ржцетѣ се изнасятъ напредъ. При движението си напредъ, въ момента, когато ржцетѣ минаватъ предъ гърдитѣ, лѣвиятъ кракъ прави крачка напредъ и стжпва; дѣсниятъ се вдига на мѣсто. Презъ това време ржцетѣ отиватъ напредъ, малко въ дѣсно, съ наклонъ нагоре 45 градуса, успоредни, съ длани надолу, безъ плѣскане (четвърти и пети тактъ).

4. Ржцетѣ описватъ джга и успоредни отиватъ отъ дѣсна страна на тѣлото, както въ изходното положение (6-ти тактъ).

Следъ това се повтаря сжщото движение до края на музикалния мотивъ. Презъ време на цѣлия музикаленъ мотивъ ржцетѣ отиватъ три пжти въ лѣво съ плѣскане и два пжти въ дѣсно безъ плѣскане. При последния тактъ на мотива дѣсниятъ кракъ остава напредъ.

ІІ. Фигура. В р ъ щ а н е.

Му з и к а: Музикаленъ мотивъ № 1 се изсвирва единъ пжтъ.

1. Ржцетѣ слизатъ леко на кръста. Това положение на ржцетѣ се запазва до края на музикалния мотивъ. Дѣсниятъ кракъ прави полукржгъ и застава задъ лѣвия.

2. Следъ това лѣвиятъ кракъ прави полукржгъ и застава задъ дѣсния и пр. — това продължава до края на музикалния мотивъ № 1.

При всѣка стѣпка се прави леко подскачане (пружиниране). Всѣки полукржгъ се извършва за единъ тактъ на музикалния мотивъ. Правятъ се всичко 15 джгообразни стѣпки назадъ (полукржгове).

II. Д В И Ж Е Н И Е

И з х о д н о п о л о ж е н и е

Ржцетѣ продължаватъ да сж на кръста. Тежестъта на тѣлото е на лѣвия кракъ.

I. Фигура. Н а п р е д в а н е .

Му з и к а: Музикаленъ мотивъ № 2 се изсвирва веднѣжъ (всичко 33 такта).

1. Дѣсниятъ кракъ, който въ края на предходната фигура остава назадъ, отива въ полукржгъ предъ лѣвия кракъ, малко въ лѣво отъ него, докосва съ прѣсти земята, връща се въ полукржгъ задъ лѣвия, и въ това време тежестъта на тѣлото е все на лѣвия кракъ. Туй движение на дѣсния кракъ се повтаря два пѣти (това обхваща първитѣ четири такта на музикалния мотивъ).

2. Дѣсниятъ кракъ прави крачка напредъ и стѣпва; въ сжщото време лѣвиятъ кракъ се вдига отъ земята (пети тактъ).

Сжщитѣ движения се повтарятъ съ лѣвия кракъ сжщо за 5 такта и т. н. — до края на музикалния мотивъ.

Това движение се повтаря четири пѣти съ дѣсния кракъ и три пѣти съ лѣвия. Последното — четвърто — движение съ дѣсния кракъ е непълно и става така:

Той прави единъ полукржгъ напредъ, единъ назадъ, единъ напредъ и следъ това вече непосредствено почва връщането.

II. Фигура. В р ъ щ а н е .

Му з и к а: Музикалниятъ мотивъ № 3 се изсвирва единъ пѣтъ (20 такта).

Връщането става тѣй, както е описано при втората фигура на първото движение.

Правятъ се всичко 20 стѣпки назадъ. При последния тактъ лѣвиятъ кракъ остава назадъ.

Ш. Д В И Ж Е Н И Е

И з х о д н о п о л о ж е н и е

Ръцетѣ си оставатѣ на кръста.

І. Фигура. Н а п р е д в а н е

Музика: Изсвирва се музикалниятъ мотивъ № 4 съ пълнитѣ репетиции всичко два пѣти.

1. Тежестѣта на тѣлото е на лѣвия кракъ. Дѣсниятъ кракъ съ леко прегнато колѣно се изнася напредъ при слабо ритмично пружиниране на лѣвия кракъ. Презъ това време дѣсниятъ кракъ два пѣти съ прѣсти докосва земята, като при третия пѣтъ стѣпва малко по-напредъ и поема тежестѣта на тѣлото (първитѣ 3 такта).

2. Следъ това лѣвиятъ кракъ прави сжщитѣ движения пакъ за 3 такта.

Това се повтаря 6 пѣти съ дѣсния кракъ и пѣти съ лѣвия.

При последния тактъ дѣсниятъ кракъ остава назадъ, но той прави бързо полукръгъ напредъ и съ това се приготвя за връщане.

ІІ. Фигура. В р ъ щ а н е

Музика: Музикаленъ мотивъ № 5 се изсвирва веднѣжъ.

Връщането става тѣй, както е описано при втора фигура на първото движение.

Правятъ се всичко 13 стѣпки назадъ. Следъ това дѣсниятъ кракъ се прибира при лѣвия, и така лицето се подготвя за следната фигура.

ІV. Д В И Ж Е Н И Е

И з х о д н о п о л о ж е н и е

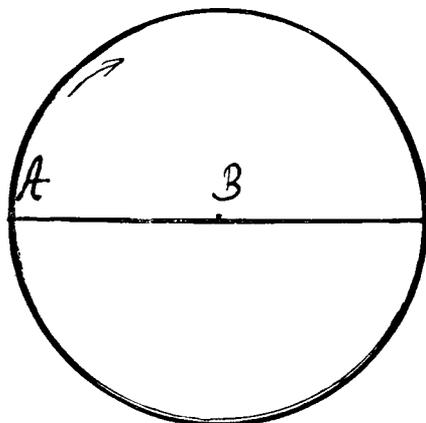
Ръцетѣ на кръста. Краката прибрани.

І. Фигура. Е д и н и ч н о в ъ р т е н и е

Музика: Първата частъ на музикалния мотивъ № 6.

Лѣвиятъ партнѣоръ на всѣка двойка съ почване на музиката съ 10 отгмѣрени люлѣещи се стѣпки описва кръгъ около дѣсния. Крач-

китѣ сж плавни, съ леко прегънато колѣно. Стжпва се леко на прѣсти съ едва забележимо люлѣне на тѣлото. Кржгътъ се описва по такъвъ начинъ, че лѣвиятъ партньоръ се обръща въ дѣсно, минава отъ предната страна на другия, после завива задъ него и следъ това застава на първоначалното си мѣсто.



фиг. 2.

Презъ това време дѣсниятъ партньоръ стои на мѣсто, като тежестта на тѣлото му пада върху лѣвия кракъ, а дѣсниятъ кракъ се изнася напредъ и съ леко прегънато колѣно прави 4 удара о земята съ прѣститѣ си, после прави крачка назадъ и при петия ударъ стжпва на земята.

Следъ това лѣвиятъ кракъ отъ първоначалното си мѣсто се изнася напредъ, прави 5 удара, като при петия ударъ стжпва на първоначалното си мѣсто.

II. Фигура. Изпълнение на мѣсто

Музика: Изпълнява се втората часть на музикалния мотивъ № 6.

Всички съ изнесенъ дѣсенъ кракъ правятъ по 3 удара о земята съ прѣститѣ на сжщия кракъ, който леко се докосва до земята.

После дѣсниятъ кракъ прави крачка назадъ и съ четвъртия ударъ стжпва на земята.

Следъ това лѣвиятъ кракъ на мѣстото си прави 4 удара, като при четвъртия ударъ стжпва на първоначалното си мѣсто.

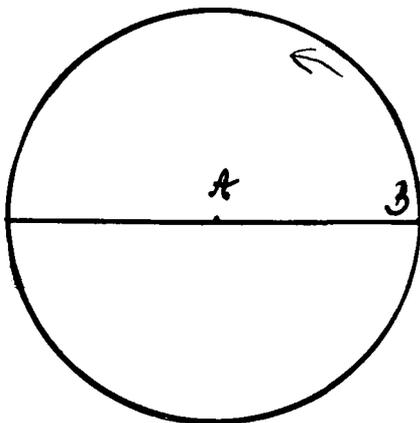
У. ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение

Ржцетѣ на крѣста. Нозетѣ прибрани.

I. Фигура. Единично въртене.

Музика: Изпълнява се първата част на музикалния мотив № 6.



фиг. 3.

Дѣсниятъ партноръ на всѣка двойка прави сжщото движение около лѣвия (както е описано въ първата фигура на предходното движение). Той започва да описва кръгъ около лѣвия, като минава предъ него, завива задъ него и следъ това застава на първоначалното си мѣсто. Всичко това се извършва въ 10 стѣпки. При своето въртене той стѣпва леко на прѣсти, при едва забележимо люлѣене на тѣлото.

Презъ това време лѣвиятъ партноръ прави сжщитѣ движения, които сж описани за дѣсния при първата фигура на предходното движение.

II. Фигура. Изпълнение на мѣсто.

Музика: Изпълнява се втората част на музикалния мотив № 6.

Всички правятъ сжщитѣ ритмични удари, както при фигура втора на IV. движение.

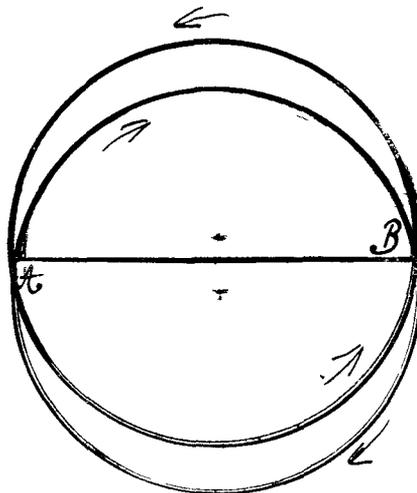
VI. Д В И Ж Е Н И Е

И з х о д н о п о л о ж е н и е

Ръцетѣ на кръста. Нозетѣ прибрани.

I. Фигура. Двойно въртене

Музика: Изпълнява се първата част на музикалния мотив № 6.



фиг. 4.

Въ десетъ музикални такта, съ 10 стѣпки, лѣвиятъ и дѣсниятъ партньори на всѣка двойка описватъ плавно кръгове. Всѣки описва кръгъ по начина, по който се е движилъ при единичното въртене, като се има предвидъ следното:

Когато двамата минаватъ отпредъ, дѣсниятъ партньоръ описва външния полукръгъ, а после, когато минаватъ отзадъ, лѣвиятъ описва външния полукръгъ.

II. Фигура. Изпълнение на мѣсто

Музика: Изпълнява се втората част на музикалния мотив № 6.

Всички правятъ сжщитѣ ритмични удари, както при фигура втора на IV. движение.

Забележка. Следъ изкарване на движения IV, V и VI, сжщитѣ се повтарятъ още веднѣжъ.

VII. Д В И Ж Е Н И Е

Му з и к а : Музикаленъ мотивъ № 7.

Участвуващитѣ въ всѣка двойка се приближаватъ единъ къмъ другъ, хващатъ се за ржцетѣ, като вътрешнитѣ имъ ржце се издигатъ високо надъ главата, а външнитѣ имъ ржце сж хванати низко долу, тъй че хванатитѣ ржце образуватъ красивъ вѣнецъ.

При такова положение всички пѣятъ музикалния мотивъ № 7.

VIII. Д В И Ж Е Н И Е

Му з и к а : Изсвирва се музикалниятъ мотивъ № 8.

Съ почването на мотива, който се състои отъ 20 такта, въ началото на всѣки тактъ ржцетѣ леко плѣскаатъ малко по-високо предъ гърдитѣ, като дѣсната ржка е по-активна отъ лѣвата. Следъ плѣскането тѣ се разтварятъ леко и се повдигатъ още малко нагоре. Въ това движение на ржцетѣ се крие принципътъ на освобождението. Въ сжщото време всички изпѣватъ музикалния мотивъ № 8: „Рай, рай, рай“ и пр.

IX. Д В И Ж Е Н И Е

I. Ф и г у р а .

Му з и к а : Първата часть на музикалния мотивъ № 9.

Изпѣватъ се два пжти думитѣ: „Кажми ми, кажи ми, кажи ми сладки думи две.“

1. Дветѣ ржце сж поставени една върху друга съ длани обърнати надолу, при което дѣсната е отгоре. Презъ това време се изпѣва думата: „Кажми.“

2. После, при изпѣване на думата „ми“ ржцетѣ се разтварятъ джгообразно подобно на цѣвналъ цвѣтъ, като всѣка отъ тѣхъ описва полуджга малко повече отъ 90 градуса. Това движение изразява разцѣвтяване.

Сжщитѣ движения се повтарятъ до края на музикалния мотивъ, при което става смѣна на ржцетѣ: най-първо дѣсната се поставя отгоре, после лѣвата, пакъ дѣсната и т. н. При всѣка нечетна дума на горния

текстът ржцетъ сж една надъ друга, а при всѣка четна дума тѣ се разтварятъ. Само при последната дума „две“ се правятъ и дветѣ движениа едно следъ друго.

II. Ф и г у р а .

Му з и к а : Втората часть на музикалния мотивъ № 9.

Всички пѣятъ думитѣ: „Твойтѣ думи две, сладки думи две“ (2 пжти).

Дветѣ ржце се поставятъ по описания по-горе начинъ една надъ друга, съ длани обѣрнати надолу, при което дѣсната е отгоре. При това положение на ржцетѣ се изпѣватъ думитѣ: „Твойтѣ думи две.“

При разтваряне на ржцетѣ се пѣятъ думитѣ: „сладки думи две.“

Всичко това се повтаря два пжти. При повторението лѣвата ржка е надъ дѣсната.

X. Д В И Ж Е Н И Е

Му з и к а : Изпълнява се музикалниятъ мотивъ № 10.

Всички изпѣватъ думитѣ: „Туй е рай“ (3 пжти) и единъ пжтъ думитѣ: „Туй е рай, рай“.

Презъ това време ржцетѣ сж поставени хоризонтално отстрани на височина на рамената и правятъ 5 вълнообразни движения, подобно на летеніе.

Пѣсенъта и петтѣ движения се повтарятъ още веднѣжъ.

Забележка: Описанието на тия упражнения не е достатъчно, за да се даде пълна идея за движенията при тях, тъй като те сж 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.