ПАНЕВРИТМИЯ

(хармонична гимнастика с музика)

В буквален превод означава : Висш космичен ритъм. Велика всемирна хармония на движението, ритъм който царува в целокупната природа, в основите на цялото битие.

„Пан” – Всеобщ, космичен; „Ев” – Истински, Висш; „Ритъм”- Правилността на движенията, ритъма – външния израз на нещата.

Паневритмичните упражнения са комплекс от двадесет и осем ритмични движения с музика и текст, чрез които се хармонизира целия човек, тъй като по време на изпълнението им всички сили на човешкия организъм - физически, духовни, умствени и божествени - са в активност, творчество и възприемчивост. Към тях са включени и комплекс гимнастически упражнения за здраве и концентрация. Вследствие на това човек се тонизира, чувства общо освежаване, бодрост, жизнерадост. Жизненото ниво на неговия организъм се повишава – здравето се подобрява, закалява се нервната му система. Но най-голямото и всестранно значение на паневритмията е свързано с тласъка, който тя може да даде, за да се прояви целия човешки потенциал, да се развият човешките способности и заложби, висшите морални чувства, творческите сили, да се облагороди характера, да се постигне духовен подем.

Като форма на двигателна активност паневритмичните движения са пластични, затова паневритмията се определя като „нова форма“ - между танца и гимнастиката. Тя е лесна и приятна за изпълнение, дори и от тези, които не само не обичат да спортуват, но и движението изобщо. Под ритъма на красивите музикални движения тялото ще стане по-стройно и по-красиво, ще се развие усет за ритъм и музикално чувство. Допълнително предимство на паневритмията е, че като утринна гимнастика тя е една от най-достъпните и предпочитани форми и има отражение върху целия ден[[1]](#footnote-1) - в определен период на годината (пролет-лято) тя се играе на открито сред природата – живата природа, от която да черпим енергия и сила. Дори, може да се каже, че чрез паневритмията се компенсира голямата образователно-възпитателна липса на учебни занятия на открито. Освен всичко друго чрез паневритмията се съдейства за нужните „педагогически реформи в и чрез спорта“[[2]](#footnote-2), за да се „възпита здраво, мъжествено и морално младо поколение“[[3]](#footnote-3), готово да навлезе в живота не само с теоретична и професионална подготовка, но и с хармонизирани физически, нравствени и умствени сили.

„Ритмични движения при акомпанимент на музика може да извършат чудеса!“ - това върши паневритмията.

1. “Тя съдейства да се съкрати периода на вработване и достигане на нормална активност у човека, да се повиши желанието за работа и настроението му. Подходяща е за всички възрасти...“- Давидов, Д., Пеева, П., „Спорт за всички“, НСА, С., 1995, с. 88 [↑](#footnote-ref-1)
2. Този въпрос се поставя и от Барон Пиер дьо Кубертен, който има важен принос за философията на олимпизма – Перифраза по Милева Е., „Теоретични основи на физическото и спортното възпитание“, С, 2010, с. 69 [↑](#footnote-ref-2)
3. Милева Е., „Теоретични основи на физическото и спортното възпитание“, С, 2010, с. 69 [↑](#footnote-ref-3)