

Die Grundlagen der Panevritmia

In dem dynamischen Leben heute, sollte der Mensch in der Lage sein, manche Symptome zu registrieren, um die Richtung und die Tendenz der Lebensentwicklung zu bestimmen.

Bei der Vielfalt in der gegenwärtigen Epoche muß man ein guter Beobachter sein, um die charakteristischen Symptome zu entdecken, die die Triebkraft dieser Epoche sind. Diese Symptome sind nur als Zeichen zu deuten, an denen ein durchblickender Mensch die tieferen Prozesse erkennen kann, die die Gesellschaft prägen und mit denen die nahen Zukunftsvisionen verbunden sind.

So ein Symptom ist die **Panevritmia**.

Bevor wir über das Wesentliche der Panevritmia sprechen, müssen wir die sprachliche Herkunft dieses Wortes erläutern. Das Wort ist aus 3 Wortwurzeln oder -silben zusammengesetzt:

Die Anfangsilbe „Pan“, aus dem Griechischen abgeleitet, bedeutet: alles, vollständig, gesamt, kosmisch, d.h. man spricht über einen Rhythmus, der in der gesamten Natur und in den Grundlagen unseres Daseins herrscht.

Die 2. Silbe „ev“, aus dem Lateinischen, bedeutet in seiner ursprünglichen Form: Wahres, Höheres. „Ev“ ist etwas, aus dem alles hervorgeht. Mit anderen Worten: das Wesentliche der Welt, das Reale.

„Ritmia“, der Rhythmus, die Richtigkeit in der Bewegung oder jeder äußere Ausdruck der Formen..

Die Zusammenfassung des Wortes „Panevritmia“ kann man also übersetzen mit: **höherer, kosmischer Rhythmus**.

Lassen sie uns nun ein paar Worte über die Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten der Panevritmia sagen:

Sie ist eine harmonische, schöpferische Offenbarung des göttlichen Seins im gesamten Kosmos. In dem herrlichen, heiligen Moment des Sonnenaufgangs, wenn die ganze Natur vor Freude zittert, bildet sich der lebendige Kreis der Panevritmia. In der ersten Morgenröte, umgeben von Blumen und blühenden Bäumen, beginnen ihre rhythmischen Bewegungen.

Wer sind nun die Menschen, die den lebendigen Kreis der Panevritmias bilden? Es sind diejenigen, die sich bewußt in die Welt der Poesie, der Freiheit und der Schöpfung begeben.

Die Grundlagen der Panevritmia sind durch 7 Prinzipien bestimmt:

1. Das Prinzip der Vernunft lautet: alles ist Verstand und Vernunft, alles in der Natur ist vernünftig.

2. Das Prinzip der Entsprechung: Man kann es so begründen: Es gibt einen Zusammenhang zwischen allen existierenden Dingen. Die Hermetische Philosophie bringt es mit folgendem Satz zum Ausdruck: Wie oben, so unten!

Z.B. gibt es Übereinstimmungen zwischen Ideen, Tönen, Formen, Bewegungen, Farben und Zahlen. Es gibt Übereinstimmungen zwischen den chemischen Elementen und Farbschattierungen. Die Erscheinungen wie Geburt und Tod sind in allen Gebieten des Lebens zu finden. Oder andere Beispiele: Ebbe und Flut; die vier Jahreszeiten, aber auch in dem inneren Leben des Menschen.

3. Das Prinzip der Schwingungen und Bewegungen: Alles bewegt sich, alles schwingt. Nichts ist im Ruhezustand. Die Fakten der heutigen Wissenschaft bestätigen es. Die Schwingungen der Materie, der Energien, des Verstandes, sogar des Geistes unterscheiden sich durch die Frequenz. Die Schwingungen wachsen je nach Frequenz von der Materie zum Geist. Es gibt unzählige Arten und Stufen. Die Erscheinungen in der Natur können von verschiedenen Standpunkten aus betrachtet werden. Unter anderem vom Standpunkt der Schwingungen. Z.B. kann man die Schwingungen des Lichtes, des Schalls, der Elektrizität, des Magnetismus, ebenso der Materie in ihren verschiedenen Formen und Zuständen erforschen und erlernen.

4. Das Prinzip der Polarität: In der Natur ist alles polarisiert, dualisiert. Das Duale ist ein Grundgesetz im Universum. Es gibt das Mann-Frau-Prinzip, positive und negative Elektrizität, Pole haben die Erde, der menschliche Organismus, die Pflanzen, das Ei, der Magnet, die Kristalle usw.

5. Das Prinzip des Rhythmus: Es gibt noch ein anderes allgemeines Gesetz in der Natur, das Gesetz des Rhythmus und der Periodität. Alles in der Natur läuft rhythmisch, in bestimmten Perioden ab. Z.B. Der Rhythmus in den Schwingungen des Lichtes, bei den Jahreszeiten, bei den Tagen und Nächten, bei Geburt und Tod, bei Ebbe und Flut und bei den Erdbewegungen. Die Erdachse schwankt innerhalb von 25000 Jahren und bildet somit einen kleinen Kreis um die Pole. Es gibt sogar eine rhythmisch-periodische Kometenbewegung. Das menschliche Leben ist von einem Rhythmus geprägt, genauso auch die historischen Prozesse in ihrem Ablauf. usw.

6. Das Prinzip von Ursache und Wirkung: Alles in der Natur und in der Welt hat eine vernünftige Ursache. Manchmal scheint uns einiges unvernünftig zu sein, aber dahinter verbirgt sich das Vernünftige. Die menschliche Entwicklung hat ihre Logik. Diesem Gesetz ordnet sich auch die Panevritmia unter.

7. Das Prinzip der Ähnlichkeit, Einheit und Gleichartigkeit: Alle Dinge in der Natur sind sich ähnlich, verwandt, sogar gleichartig, weil in ihrem Ursprung die Einheit liegt. Z.B. die chemischen Elemente. Im ersten Augenblick scheinen sie sehr unterschiedlich untereinander zu sein, doch ihrer Basis liegen die Elektronen zugrunde, der kondensierte Äther. Mit anderen Worten sind alle chemischen Elemente nichts anderes als verschiedene Neukombinationen der Elektronen. Wir können in einer näheren Umgebung die Gleichartigkeit leichter registrieren als in einer weiten Entfernung. Da liegen die Dinge in einer anderen Tiefe oder Ebene.

Dem zweiten o.g. Prinzip ist zu entnehmen, daß es zwischen Ton und Bewegung eine Verbindung gibt. Sogar wenn wir den Ton von einem bestimmten Punkt aus betrachten, stellt sich die tiefere Frage- Ist er nicht auch eine Bewegung? Dieses feine Gefühl für die Ton-Bewegungs-Verbindung ist von Natur aus jedem Menschen gegeben. Es genügt schon, wenn wir diese Impulse wahrnehmen und ihnen nachgeben. Auf diese Weise kann der Mensch mühelos Worte mit Musik und Bewegung in Einklang bringen. Beim Beobachten eines Menschen, dessen Gefühl für Rhythmus und Ton gut entwickelt ist, setzt unwillkürlich seine Arme und Beine in Bewegung sobald Musik erklingt. Oder bei Kindern, deren Gefühl für Ton und Rhythmus und räumliche Bewegung gut entwickelt ist. Sie machen unbewußt Bewegungen, die mehr oder weniger einem Ton bzw. einer Musik entsprechen. Sogar die 3-4jährigen können intuitiv die Verbindung zwischen Musik und Bewegung wahrnehmen. In diesem Moment wirken die kosmischen Gesetze, die in unserem ganzen Dasein herrschen und werden erkennbar. Wenn der Mensch ein Lied in Bewegung umzusetzen versucht, wird sich bald herausstellen, daß dieses auf ihn ohne Zweifel eine gewisse Wirkung ausübt. Dann erst wirken die Wörter und Töne lebendig, geben ihm einen tieferen Sinn und enthüllen eine verborgene Welt, die ihm einen neuen Inhalt gibt, den er bis zu diesem Moment nicht in diesem Zusammenhang vermutet hat. Der Mensch erfaßt die potentiell versteckte Kraft, die in den Wörtern und in der Musik verborgen ist. Das verändert ihn. Die Wörter, Töne und Bewegungen sind miteinander verbunden, so daß sie auf diese Weise eine magische Wirkung auf den Körper, die Gedanken, die Gefühle aber auch auf den Willen ausüben können. Sie wirken auf seine Natur und setzen alle physischen und geistigen Kräfte in Bewegung. In diesen Momenten entwickelt der Mensch das Gefühl, sich selbst, seine Mitmenschen und auch die Natur besser verstehen zu können. Als ob erst dann jede Form in der Natur – Sterne, Steine, Gräser, Blumen, kleine Lebewesen usw. – dem Menschen etwas zuflüstert und ihren verborgenen Sinn enthüllt.

Die Bewegungen, die in der Panevritmia vorkommen, sind der Natur entnommen, daher sind diese Bewegungen mächtig und kraftvoll und wirken auf uns erneuernd.

Die Gesetze der panevritmischen Bewegungen sind im ganzen Kosmos nachvollziehbar. Diese Bewegungen beruhen auf der Basis der Kenntnis der wirkenden Kräfte auf den menschlichen Organismus als auch im gesamten Dasein. Die Verbindung zwischen Musik, Wörtern und Ideen in der panevritmischen Bewegung sind nicht frei erfunden. Sie sind auf der Basis des o.g. zweiten Prinzips der Übereinstimmung oder der Entsprechung aufgebaut. Diese Bewegungen sind in strenge Gesetzmäßigkeiten zwischen Musik und Ideen eingebunden. Nur wenn die Bewegungen streng dem Wort und der Musik entsprechen, üben sie eine erneuernde Wirkung auf den Menschen aus.

Eine Art Panevritmia existiert überall in der Natur. Die Erde umkreist die Sonne mit einer Geschwindigkeit von 29 km/sec. Das Sonnensystem als ganzes bewegt sich vielen Gestirnen entgegen. Die Erde und die anderen Planeten, die Sonne und alle Himmelskörper bewegen sich nach den panevritmischen Gesetzen.

Die Erde hat mehr als 10 verschiedenen Möglichkeiten sich zu bewegen. Wenn wir uns vorstellen könnten, diese miteinander zu verbinden, bekämen wir eine neue wunderschöne Form dieser Bewegung. Das hat eine entsprechende Wirkung auf der Erde und auf unser irdisches Leben. Diese neu entstandenen Formen wirken auf uns und in uns. Z.B. die Nutations-Bewegung oder spiralförmige Bewegung am Ende eines Astes in der Wachstumszone. Dort können wir die Widerspiegelung dieses Spiralweges sehen, den die Erde im kosmischen Raum durchläuft. Das gibt Harmonie und Rhythmus im ganzen Dasein. Der gesamte Kosmos ist von Musik und Bewegung durchdrungen, verbunden zu einem großen Ganzen.

Das ist auch die Panevritmia. Die Himmelskörper stellen in ihren Bewegungen die sogenannte Sphärenharmonie her. Und eine Musik, die den kosmischen Raum erfüllt.

Das Licht ist auch ein Art Panevritmia. Es verbirgt in sich Bewegung, Rhythmus und Musik. Die Physik hat uns bewiesen, daß das Licht, das die Sonne ausstrahlt, pulsiert. Das Sonnenlicht hat also einen Rhythmus, der bei der Bewegung des menschlichen Herzens auch vorkommt. So wie das Herz periodisch das Blut durch den Körper pumpt, so wird auch das Licht der Sonne in periodischen Abständen zur Erde geschickt.

Die Bewegung der Ätherlichtwellen ist die Panevritmia. Die roten, orangenen, gelben und andersfarbigen Strahlen des Sonnenlichts tragen jeweils ihren eigenen Rhythmus, ihre eigene Bewegung und ihre eigene Musik in sich, die miteinander verwoben sind. Sie bilden eine höhere Harmonie, die das ganze Universum durchdringt.

Das mechanische Erlernen der Tanzfiguren reicht nicht aus, um die genaue Information, die die Panevritmia uns geben will, zu verstehen. Z.B. weiß man beim Singen eines Liedes nicht, welche Bewegungen der Körper machen muß und welche Bewegung und Idee, welcher Ton und welches Wort diesen Bewegungen entsprechen. Eine tiefere Wissenschaft lehrt uns die Gesetze dieser Entsprechung. Die panevritmischen Bewegungen beanspruchen Hände, Beine und Kopf. Der ganze Körper wird durch verschiedene Posen in *eine* Bewegung versetzt, die wiederum bestimmten Wörtern und Tönen entspricht.

Die Panevritmia schließt in sich alle geometrischen Linien ein: gerade, ungerade, wellenförmige und gemischte. Es gibt starke, weiche und helle Bewegungen. Die weichen --
- Bewegungen überwiegen. Bei den starken und den hellen Bewegungen haben wir die Zusammensetzung von geraden und ungeraden Linien.

Es gibt elektrische, magnetische, kalte und warme Bewegungen. Die Bewegungen werden in 3 Kategorien eingeteilt: mechanische, organische und psychische.

Bei den mechanischen wirkt die Vernunft von außen und nicht von innen. Die organischen Bewegungen wirken auf das innere Leben, aber doch nicht wie ein klarer bewußter Gedanke. Die psychischen Bewegungen sind mit einem bestimmten Gedanken verbunden. Bei der Panevritmia gibt es keine Bewegungen, die überflüssig, sinnlos und ohne positive Wirkung sind. Ihre Bewegungen sind sehr ökonomisch und zielbewußt. Jede Bewegungslinie entspricht einer Kraft im menschlichen Organismus und in seinem Bewußtsein. Sie regt aktiv zum

Handeln an. Deshalb können wir über die Panevritmia sagen, sie gehört zu einer Wissenschaft, die physische, geistige und vernünftige Prozesse im Menschen stimuliert. Man kann die Panevritmia eine Wissenschaft der harmonischen Bewegungen nennen, die sich mit den menschlichen Gedanken und Gefühlen beschäftigt. Der Mensch ist gefordert zu denken, zu fühlen und gleichzeitig sich zu bewegen.

Wenn der Mensch diese Bewegungen nicht mit seinen Gedanken und Gefühlen verbindet, wenn diese nicht mitwirken, so werden sie roboterhaft wirken. Sie werden dann nicht diese erfrischende und erneuernde Kraft auf Körper, Verstand, Seele und Geist des Menschen ausüben.

Sehr wichtig ist das folgende kosmische Gesetz: Es gibt einen Rhythmus des Ganzen, einen „Puls des Lebens“ des kosmischen Organismus. Der Mensch ist ein Teil davon, er ist wie ein Bestandteil eines kleinen Kreises, ein Schraubchen des mächtigen „Baus“ des Weltalls. Der Rhythmus, der Puls des Ganzen überträgt sich auf alle „Bauteile“. Z.B. ist der Herzrhythmus nicht zufällig. Er ist mit einem Rhythmus verbunden mit dem das Sonnenlicht pulsiert. Es gibt also eine Verbindung zwischen dem Herzrhythmus und dem Sonnenrhythmus. Wenn der Mensch in Harmonie mit dem „Ganzen“ lebt, funktioniert auch sein Organismus gut. Der kosmische Rhythmus, der kosmische Puls des Lebens beeinflusst die Herzstätigkeit des Menschen, seinen Blutkreislauf, seinen Atem und die Tätigkeiten seiner restlichen Organe. Das regt die Körperfunktionen an und sorgt für einen gesunden Körper. Dann ist der Mensch gesund, wirkt schöpferisch und nimmt am Aufbau der Lebensbühne teil. Der Rhythmus und der Puls der Natur werden auf den Menschen so übertragen, wie bei der Bewegung eines komplizierten Mechanismus; wobei auch die kleinsten Schraubchen Bestandteile des Ganzen sind.

Man fragt sich, wann ist der Mensch in Harmonie mit dem Ganzen und mit dem kosmischen Organismus, um diesen Rhythmus zu empfangen?

Nun dann, wenn der Mensch gütig, und gerecht ist, durchdrungen von Vernunft und Liebe, die die Natur beherrschen. Das sind die Quellen, aus denen mächtige Naturkräfte entspringen. Alles in der Natur ist Vernunft und Liebe. Wenn der Mensch in Harmonie mit dem Ganzen ist, wird durch ihn die kosmische Panevritmia zum Ausdruck gebracht. Dieser Rhythmus fließt durch ihn hindurch.

An dem o. g. wird das Gesetz der Panevritmia deutlich. Der Mensch kann die panevritmischen Bewegungen schön und harmonisch ausführen, wenn er in diesem Moment richtig fühlt, denkt und handelt. Die Panevritmia stimmt den Menschen ein, organisiert und harmonisiert seine inneren Kräfte. Sie koordiniert und steuert sie gezielt ein vernünftiges Leben.

Deshalb kann man sagen, daß sie eine Methode ist für die Selbsterziehung und die Erziehung anderer vernünftiger Wesen. Die Panevritmia stellt somit ein höheres Gesetz dar.

Noch in der Antike, in den mystischen Schulen wurden die Lieder mit Bewegung verbunden. In diesen Schulen wußte man damals schon, daß durch das Zusammenfügen von Wörtern und Musik mächtige Kräfte erwachen können. Das Aussprechen von bekannten, besonderen Sätzen, begleitet von Gesang und speziellen Bewegungen haben genauso eine mächtige Auswirkung auf den Menschen ausgeübt. In der Antike war die Panevritmia als Erziehungsmethode an den mystischen Schulen bekannt. Die Schüler wurden mit rhythmischen Bewegungen vertraut gemacht, die auch mit bestimmten Ideen und Gesang verbunden waren.

Unabhängig davon, ob wir uns dessen bewußt sind oder nicht, um uns existiert eine Welt von Wesen mit einer höheren Intelligenz. Wir sind von deren Gedanken, Kräften und Leben umgeben. Und irgendwann wird uns das bewußt werden. Viele von ihnen haben ihre Evolution längst beendet, manche beenden sie jetzt.

Die Menschheit geht den Weg, der längst von diesen Wesen sowohl vorgezeichnet ist als auch zurückgelegt wurde. Wir gehen vorwärts einen aufsteigenden Weg der Aufklärung auf der Evolutionsleiter. Sie sind die Diener, die Schöpfer in diesem „kosmischen Labor“ der Natur.

Diese Wesen sind die vernünftigen Kräfte, die im ganzen Kosmos arbeiten, die auch von höherer Harmonie, Schönheit, Genauigkeit und Vernunft geprägt sind.

Wir müssen versuchen, uns mit ihrer Welt zu verbinden, um ihre Ideen, ihre Kraft, den Energiefluß und das Licht zu empfangen. Wenn wir manchmal eine Inspiration oder Erleuchtung haben, und von einem Gedanken beseelt sind, so sind das die Gaben und Geschenke der unbewußten höheren Welt. In diesem Moment bekommen wir unbewußt ihre höheren Gedanken und Ideen. Durch die Panevritmia sind wir imstande, dies zu empfangen. So wie ein Radioapparat seine Antenne nach dem Radiosender, also bestimmten Frequenzen und Radiowellen ausrichtet, um Musik und Sprache zu empfangen, so gibt uns die Panevritmia die Möglichkeit durch die kosmisch-rhythmischen Bewegungen Kontakt mit diesen fortgeschrittenen Seelen in einer höheren Welt mit einer höheren Intelligenz aufzunehmen.

Das Radio ist ein Kommunikationsmittel zwischen den Völkern. Die Panevritmia ist Bedingung, um die Gedanken dieser genialen Geistwesen zu empfangen. Sie wirkt auf verschiedenen Wegen auf den Menschen.

1. Sie stellt den Kontakt mit diesen höheren Geistwesen her.
2. Sie erweckt die kinetischen Kräfte, fördert die Veranlagung und Begabung des Menschen.

Wir müssen wissen, daß den Menschenwesen sehr viel Kraft und sehr viele Möglichkeiten innewohnen. Diese Kräfte stehen noch am Anfang ihrer Entwicklung. Der Mensch ist noch nicht das, was in seiner Natur verborgen ist.

Man ahnt, daß der Mensch die Krönung des Lebens auf der Erde ist. Die Steine z.B. sind eine niedere Naturäußerung. Das Pflanzenreich und die Tiere sind Wesen in einer Übergangsperiode. Langsam und stufenweise schreitet die Natur gezielt zu einer höheren Entwicklung. Die höhere Vernunft, das Göttliche wirkt in allen Naturbereichen von außen. Nur durch den Menschen arbeitet die Natur von innen nach außen. Das Schöne im Menschen ist eine Gottesäußerung. Wenn der Mensch richtig denkt und alles was er tut im Einklang mit der Natur ist, dann äußert sich sein göttlicher Ursprung. Das Göttliche arbeitet und äußert sich durch den Menschen völlig unbewußt, ob er daran glaubt oder nicht. Die Panevritmia erweckt das göttliche Wesen des Menschen.

Die panevritmischen Ideen, die Musik und die Bewegungen durchdringen den menschlichen Organismus. Auf diese Art macht sie den Menschen aufnahmefähig, um die schöpferischen Kräfte, die aus dem Weltall kommen, zu empfangen.

Die panevritmischen Bewegungen sind das Echo der Natur. Sie gibt ihre Antwort, als Erleuchtung des Verstandes, des Herzens und des Willens

Durch die Panevritmia kommt der Mensch ins „Gespräch“ mit den schöpferischen Kräften der Natur, er beginnt ihre Sprache zu begreifen. So gelingt ihm das Eintreten in eine andere Welt, die ihm ihre Kraft, ihre Ideen und Möglichkeiten zur Verfügung stellt. Das ist eine neue, schöne, reale, konkrete Form, die hilft, sich physisch zu erneuern, sie veredelt sein Gefühlsvermögen, verstärkt seinen Verstand und seinen Willen.

Durch die panevritmischen Bewegungen vermag der Mensch den Rhythmus zu begreifen, der das ganze Universum durchdringt, die Musik der Ewigkeit, die in allen Prozessen von Aufbau und Schöpfung wirken.

Auch hier ist es so, daß die letzte Instanz maßgebend ist. Jeder einzelne Bewegungsablauf des Tanzes wirkt. Der Versuch überzeugt den Menschen, daß jede panevritmische Bewegung in ihm eine Quelle der Verjüngung erzeugt.

Die panevritmischen Bewegungen verleihen dem Körper Harmonie und Ideen, deren Träger sie auch gleichzeitig sind. Das macht gesund, stark und schön. So, wie sie dem Körper eine gewisse äußerliche Schönheit verleiht, so bekommt das menschliche Wesen in seinem Inneren, neue Gedanken und andere Gefühle zu spüren. Die Panevritmia ist die äußere Form,

der äußere physische Ausdruck einer höheren Realität und durch ihre Hilfe nähern wir uns dieser Realität.

Es wurde erwähnt, daß die Panevritmia in der Antike als Erziehungsmethode benutzt wurde. Dazu noch einige Bemerkungen: Damals befand sich der Mensch in einer Involutionsperiode seiner Entwicklung. Das war eine Zeit des Abwärtssteigens aus der geistigen in die materielle Welt. Heute befindet sich der Mensch in einer Evolutionsperiode, in der Epoche des Aufsteigens.

Bei der Involution bewegt sich der Mensch vom Zentrum weg zur Peripherie und bei der Evolution ist es umgekehrt. Während der Involution mußte der Mensch ackern, das Saatgut ausstreuen. Heute erntet er diese Früchte. Die Geschichte ist eben nichts anderes als eine Äußerung des Geistes. Die Äußerungen der menschlichen Kulturen wechseln epochal, je nach dem in welcher Phase sich die Menschheit gerade befindet. Die Architektur ist ein gutes Beispiel dafür. Jede Epoche bringt die Kräfte zum Ausdruck, die in dieser Zeit wirken. Was für ein Unterschied ist zwischen den architektonischen Werken vergangener Epochen und der gegenwärtigen Architektur? Das gleiche gilt für die Literatur und andere Richtungen des kulturellen Lebens der Menschheit.

Das gilt auch für die Panevritmia. Die rhythmischen Bewegungen (Tänze) der antiken mystischen Schulen sind nicht geeignet, der heutigen Menschheit etwas zu geben, weil die Entwicklung damals involutionär war. Die heutige Panevritmia ist evolutionär, hat einen anderen Charakter und eine andere Wirkung. Sie entspricht unserer Epoche der Entwicklung der Menschheit.

Die Panevritmia steht in Verbindung mit den neuen Kräften, die in den Menschen allmählich erwachen. Es kündigt sich eine neue Epoche, ein kosmischer Frühling an. Die Erde und das ganze Sonnensystem betreten einen neuen kosmischen Raum, der neue Bedingungen stellt, um das verborgene Schöne im menschlichen Wesen zu erwecken.

Man muß wissen, daß der kosmische Raum lebendig ist, durchdrungen von Kräften. Es ist nicht ohne Bedeutung, durch welchen kosmischen Raum sich das Sonnensystem bewegt. Es kommt auf uns eine neue Sonnenkultur zu. Symbolisch kann man sagen, daß Eisberge und Schnee schmelzen werden. Die schönsten Blumen werden blühen und die Zugvögel aus dem Süden kommen. Das alles bringt neue Elemente ins Leben, da wir uns in der Entstehung der sechsten Rasse befinden.

Das ist auch eine neue Basis für die Panevritmia, die ein Ausdruck dieser neuen Kultur ist. Die Ideen der sechsten Rasse sind in der panevritmischen Musik und Bewegung mitintegriert. Durch diesen Tanz werden Kraft und Ideen der neuen Kultur erweckt und weiter verbreitet. Die Teilnehmer des lebendigen Kreises der Panevritmia erwecken in sich diese neuen Kräfte und werden dadurch zu einem Multiplikator, der diese neuen Kräfte und Ideen unbewußt an andere Seelen weitergibt, weil eine Resonanz bei ihnen hervorgerufen wird. Durch die Bewegungen des lebendigen Kreises der Panevritmia sendet man der Welt den Ruf nach Erneuerung, Aufstieg und Aufschwung. Durch die Panevritmia kann der Mensch in sich und seiner Umgebung neue Werte entdecken. Die sechste Rasse, die kommt, wird Vertreter der Panevritmia werden.

Die fünfte Rasse ist eine Rasse des objektiven Wissens; das Erlernen (Erfassen) der Natur von außen. Sie ist eine Rasse des Verstandes. Die Sechste Rasse ist die Rasse der Liebe. Die Zahl 6 hat eine Bedeutung für die Liebe. Bei der sechsten Rasse werden die Kräfte und die Ideen, die die Panevritmia enthält, zur Realität. Die Panevritmia ebnet den Weg für die sechste Rasse. Sie weist auf höhere Formen hin, die für die Entwicklung der kommenden Menschheit von Bedeutung sein werden.

Die Panevritmia ist das Neue, das in die neue Kultur hineingebracht werden muß. Sie wird eine Erziehungs- und Bildungsrolle in den Schulen spielen. Durch sie wird die Jugend einerseits physisch abhärten, andererseits zu einem ideenreichen schöpferischen Leben anregen. Alle Ideen, die die Panevritmia enthält, werden in der Zukunft aufleben. Sie werden

von den Generationen der Zukunft wahrgenommen werden. In deren Seelen wird nur das edle reine Saatgut aufgehen.

Die Einführung der Panevritmia in den Schulen und bei der älteren Generation wird den Anstoß geben zu einem neuen Fluß, um manche kulturellen Schätze zu entdecken. Sie gibt neuen Antrieb und öffnet neue Horizonte für uns alle. Auf diese Weise macht die Menschheit einen wichtigen Schritt zum Begreifen des Neuen, das langsam in diesen Seelen erwacht.

Die heutigen gymnastischen Übungen und die Choreographie weisen den Weg und bereiten uns für die Panevritmia vor.

Man kann sie natürlich nicht durch Lesen der entsprechenden Literatur erlernen. Dafür braucht man Schulen, viele Kurse und Unterricht. Diese Kurse müssen in vielen Städten und Dörfern angeboten werden.

Die Panevritmia kann wissenschaftlich begründet werden. Man muß ihre Grundprinzipien und Gesetze erkennen, um gleichzeitig ihre Wirkungen im Leben nachvollziehen zu können.

Die Gründung von diesen Kursen an Schulen und für die Gesellschaft sind heute eine Notwendigkeit. Auf diese Weise kann man das neue Element in die Kultur hineinbringen, um es im Leben umzusetzen.

Die Panevritmia muß in einem „wachen“ Zustand des menschlichen Bewußtseins getanzt werden. Nur dann kann sie ihre mächtige Wirkung zeigen.

Die Panevritmia muß ein höheres heiliges Gefühl bei den Teilnehmern wecken. Das Bewußtsein muß dabei völlig konzentriert sein, damit der lebendige Panevritmia-Kreis als ein Empfänger und als ein Sender der höheren kosmischen Kräfte wirken kann.

Durch diese Bewegungen, unter dem Rhythmus der Musik, können die Tanzenden den Kontakt mit den höheren, kristallreinen und mächtigen Naturquellen aufnehmen. Somit können wir einer bedeutenden, herrlichen Zukunft entgegengehen.

Der Text der Lieder, der in dieser Ausgabe beigefügt ist, ist ein einfacher und elementarer Text, den man sich schnell einprägen kann. Die Bewegungen haben einen tieferen Sinn, der später erläutert wird.

In unserer Epoche gibt es Kräfte, die man als aufgehende und untergehende bezeichnet. Die aufgehenden ähneln einem Neugeborenen, das anfangs sehr schwach ist und wenig Kraft hat, und trotzdem gehört ihm die Zukunft. In der Epoche, in der wir heute leben, müssen wir erspüren, welche die aufsteigenden (aufgehenden) Kräfte sind.

Was kann sie antreiben, um ihre Realisierung in diesem Leben zu ermöglichen?

Die Panevritmia ist in Harmonie mit den aufsteigenden Kräften im Leben der Menschen allgemein. Diese Kräfte wirken in der Panevritmia. Sie ruft sie ins Leben und treibt sie zu einer neuen Tätigkeit an.

Was für aufgehende Kräfte sind es? Es sind folgende:

1. *Das Gute.* Das ist wie ein unerschütterlicher Felsen, eine gesunde Basis, auf der jedes vernünftige Leben aufgebaut werden kann. Das Gute ist unzerstörbar. Analog dazu, alles, was zerstörbar ist, ist nicht gut. Das Gute verbindet den Menschen mit den unerschöpflichen Kraftquellen. Die Kraft des Guten macht den Menschen stark und fest wie ein Fels gegen alle Schwierigkeiten und Hindernisse, verleiht ihm soviel Kraft, um alles zu überwinden und zum Schluß zu siegen.
2. *Die Gerechtigkeit.* Sie ist der gute Verteiler des Lichtes, der Wärme, die Kraft aller Güter, die uns die Natur schenkt und kostenlos zur Verfügung stellt. Jedes Lebewesen, das auf dieser Erde lebt, hat ein Recht auf Leben, Sonne und andere irdische Güter. Die Gerechtigkeit ist eine der Bedingungen zum richtigen Wachstum und Erblühen. Nur dort, wo es Gerechtigkeit gibt, ist ein natürliches Wachstum, eine natürliche Entwicklung und ein Aufstieg möglich.
3. *Die Vernunft.* Das ist eine zielgerichtete Anwendung des Lichtes, der Wärme und der Kraft aller anderen Güter. Nur dort, wo die Vernunft herrscht, trägt alles Früchte. Nur in dem Reich der Vernunft werden die Früchte reif. Mit anderen Worten; wo die Vernunft

wohnt, gibt es dauerhafte erfolgreiche Resultate. Zur Vernunft gehören die höhere Weisheit, das höhere Wissen, das gibt uns die Möglichkeit, die Kräfte der Natur mit ihren Gesetzmäßigkeiten und Arbeitsmethoden zu erforschen. Das führt zu einem anderen Verstehen der Natur, des Menschen und seines Weges. Die Vernunft ist ein Ausdruck der harmonischen Verbindung der Liebe und der Weisheit.

4. *Die Harmonie.* Wenn die Saiten eines Musikinstrumentes harmonisch gestimmt sind, kann man mit so einem Instrument die schönsten Melodien erklingen lassen. Nur dann kann ein Musikvirtuose sein geniales Können, sein Talent und seine Kraft äußern. Ebenso bringt der Dirigent eines Orchesters anhand eines Taktstockes, die höhere Idee, die harmonisch gestimmten Musikinstrumente (Noten) eines Komponisten zum Ausdruck. Das alles kann nur ihn inspirieren. Alle Wesen zusammen, stellen genau so ein höheres kosmisches Orchester dar. Und wenn unter diesen Wesen eine Harmonie besteht, dann offenbart sich der kosmische Dirigent, der durch dieses Orchester die Musik des Lebens, der Vernunft erklingen läßt, und seine Größe und höhere Liebe zeigt sich uns.
5. *Die Bruderschaft.* Es kommt eine neue Kultur, eine Kultur der Bruderschaft aller Völker. Alle werden sich wie Mitglieder einer großen Familie fühlen. Das stärkste Volk wird das schwächere unterstützen. Alle Völker sind „Organe“ des kosmischen Organismus. Und so, wie jedes Organ seinen Platz, seine Vorausbestimmung und seine Vision hat, so ist es mit jedem Volk auch. Diese Idee äußert sich in jedem Bewußtsein der Menschheit unserer Epoche.
6. *Die Freiheit.* Jede Schranke, jedes Hindernis und jede Begrenzung verhindert, daß der göttliche Glanz und die göttliche Schönheit sich im Menschen entfalten kann. Die Freiheit, das heißt, die Entdeckung der höheren Schätze, die in einer menschlichen Seele verborgen sind. Die Freiheit bedeutet das Einstürzen mancher Ketten, Irreführungen, Engstirnigkeit, falsches Verstehen und Begreifen. Sie öffnet uns die unbegreiflich großen Horizonte und ermöglicht dem menschlichen Geiste sich frei zu entfalten. Diese Art von Freiheit führt den Menschen zum Aufstieg und somit zu neuen Perspektiven.
7. *Kosmische Liebe.* Das menschliche Bewußtsein verwandelt sich im Laufe seiner Entwicklung in Liebe, die alle Kräfte in sich trägt. Die kosmische Liebe wird heute im menschlichen Bewußtsein neu geboren. Sie ist die neue Weitsicht der Lebenssubstanz, sie ist das Herauskommen aus dem Tod, aus den Schatten des Lebens und ein Hineingehen ins Leben, in eine höhere Realität, um sich den wirklichen Lebensquellen zu nähern. Sie ist imstande, alle Widersprüche zu versöhnen und alle Hindernisse zu beseitigen. Sie ist eine Auferstehung. Aber nur derjenige, der einen reinen Körper, einen reinen Verstand und ein reines Herz hat, begreift menschliches Glück und auch kosmische Liebe. Wenn der Mensch in das Reich der Reinheit kommt, fließen die kristallklaren lebenspendenden Kräfte der kosmischen Liebe durch sein Herz.

Die Panevritmia, mit ihren fließenden Bewegungen ist ein musikalischer Ausdruck dieser aufgehenden Kräfte. Sie hilft auf diese Art und Weise den menschlichen Seelen emporzusteigen., gibt dem Leben einen neuen Sinn, bereitet den Weg zu einem schöneren Leben, das kommen wird. Das ist das Leben der Freiheit, Vernunft, Gerechtigkeit, Harmonie, der Bruderschaft und einer höheren kosmischen Liebe.

Allgemeine Regeln bei der Ausführung der Panevritmia:

Die Teilnehmer stellen sich in Zweier-Reihen auf und bilden einen Kreis. Sie bewegen sich entgegen dem Uhrzeigersinn. Bei manchen Übungen wie: "Springen", "Quadrat", "Freude der Erde" usw. drehen sich die Tanzenden Gesicht zu Gesicht. Das ist genau beschrieben bei der Ausführung der entsprechenden Tanzübungen.

Die die Panevritmia begleitende Musik wurde von Meister Petar Danov selbst komponiert. Die Musiker befinden sich im Kreiszentrum. Die Liedertexte zu den panevritmischen Übungen „Gedanken“, „Aum“ und „Sonnenaufgang“ sind vom Meister Beinsa Dauno und werden traditionell im Original aufgeführt.

Die Musik hat eine Kraft, die Energien im Menschen transformiert, somit ein Mittel, um sich gut einstimmen zu können. Jede einzelne Bewegung ist mit einem bestimmten Ton verbunden. Wenn die Bewegung mit dem Ton übereinstimmt, entsteht eine große Kraft. Den Tanzpartner sucht man sich so aus, daß ein Gefühl der Harmonie entsteht. Das ist wichtig! In den musikalischen Pausen nach beenden einer panevr. Übung nehmen die Tanzenden im Stehen die Füße zusammen und die Hände zeigen in Richtung der gemeinsamen Bewegung, oder sie drehen sich mit dem Gesicht (Rücken) zum Zentrum des Kreises um, je nach dem, welche Übung folgt. Der Körper ist immer gerade zu halten. Warum muß das so sein?

Vorbeugen bedeutet, der Körper hat zwei Zentren: eins zur Erde und eins zur Sonne. Das Erdzentrum hat hier die Übermacht, deshalb bildet sich eine ungerade Linie, deswegen läuft die Energie nicht gut. Man muß sich kerzengerade aufrichten. Die Sonne soll hier das Zentrum sein.

Wir beginnen die Übungen mit dem rechten Bein. Bei der Gewichtsverlagerung des Körpers müssen wir uns auf die Zehen stellen und nicht auf die Fersen. Lernen Sie, den Fuß mit den Zehen aufzusetzen und nicht mit den Fersen. Auf diese Weise vermeiden Sie die Erschütterung der Wirbelsäule. Die Übungen werden mit angespannten Armen und Beinen ausgeführt, fließend und gleichmäßig. Wenn Sie ihre Beine zu locker lassen, können Sie keinen Kontakt zur Erde herstellen. Deshalb ist es wichtig, daß die Beine eine gewisse Spannung haben. Das ist auch Ausdruck des Willens des Menschen.

Wenn Sie die Arme hoch ausstrecken, aber nicht anspannen, werden Sie den Kontakt zur Sonne nicht herstellen können.

Um die Verbindung mit dem Kraftfeld herstellen zu können, ist es sehr wichtig, aufrecht zu stehen. Jede gut ausgeführte Übung nutzt uns nur dann, wenn sie uns dient, den Kontakt mit den lebendigen Naturkräften aufzunehmen, mit den Kräften der Erde und den Kräften der Sonne.

Die Finger sind nicht gespreizt, sondern geschlossen. Arme und Beine sind zwei entgegengesetzte Pole und spielen eine wichtige Rolle. Ein Mensch, der seine Arme und Beine nicht richtig einsetzen kann, hat weniger Erfolg.

Zwischen den zwei Polen ist der Kopf als Zentrum.

Wenn Sie die Arme richtig bewegen, werden Sie sich mit der menschlichen Welt gut zurechtfinden.

Wenn Sie die Beine richtig bewegen, werden Sie mit dem Reich der Tiere gut zurechtkommen. Und wenn Sie die Wirbelsäule und die damit verbundenen Muskeln richtig und ästhetisch einsetzen, so werden Sie sich mit dem Pflanzenreich gut verbinden können. Jeder Muskel, jeder Nerv und jede Zelle müssen in Bewegung gebracht werden.

Bei den Ausführungen der panevritmischen Übungen ist eine große Konzentration nötig. Das Bewußtsein muß dabei wach sein und mit dem Beginn der Musik, beginnen auch die Bewegungen, es bedarf keiner vorher eingenommenen Ausgangspositionen.

Wenn Sie diese Übungen machen, ist es nicht wichtig zu schauen, was die anderen machen. Es ist vielmehr wichtig, wie Sie es tun. Ihre Gedanken müssen ihre Hände. Ihre Beine und insgesamt jede einzelne Zelle erreichen und in Bewegung setzen. Der Gedanke, das Gefühl und die Bewegungen sind sehr wichtig. Der Gedanke gibt die Form und Richtung der Dinge

an. Das Gefühl gibt den Inhalt und die Bewegung kann man hier als die Bekleidung bezeichnen. Jeder Gedanke und jedes Gefühl muß bei jeder Bewegung in den kleinsten Zellen ankommen.

Die panevritmischen Übungen sind wie der Vorhof der göttlichen Welt. Manche der Übungen berühren die göttliche Welt, manche die geistige Welt und andere die physische Welt.

Erlernen Sie diese Übungen Schritt für Schritt, um sie richtig zu spüren. Es müssen fließende Bewegungen sein und keine abgehackten. In den strengen abgehackten Bewegungen verliert man viel an Energie, sie bekommen auch einen anderen Charakter. Bei den Ausführungen der Übungen muß in Ihrem Bewußtsein das Gefühl entstehen, daß sie Ihnen persönlich dienen. Die Übungen spielen auch eine Rolle bei der Verjüngung des Menschen. Wenn man sie gut und richtig macht, werden auch manche Falten verschwinden und manche Gebrechen werden sich verändern. Manche genetisch bedingten Züge können beeinflußt werden. Bei diesen Übungen muß ein innerer Rhythmus entstehen, damit sie uns nützlich sind und Gesundheit spenden. Dieser Zustand ist zu segnen.

Bemerkung: Die Übungsbeschreibung genügt nicht, um die völlig richtige Vorstellung für diese Bewegungen zu bekommen. Sie sind in ihrer Form nicht zu unterbrechen und fließend auszuführen. Deswegen ist es hier erwünscht von jedem, der Interesse zeigt, die Panevritmia einmal gesehen und gemacht zu haben. Dennoch ist es einfacher, sich den zur Verfügung stehenden Unterlagen zu bedienen.

↓ Die sechs gymnastischen Panevritmia-Übungen von Meister Beinsa Douno, August 1922, Veliko Tarnovo:

Grundprinzipien: Die Übungen werden konzentriert ausgeführt, der Gedanke begleitet jede Bewegung, das Bewußtsein ist wach.

Die Bewegungen des rechten Beines haben Einfluß auf das Gehirn, die des linken Beines auf das Nervensystem. Wenn man das rechte Bein bewegt, gleichen wir das männliche Prinzip in uns aus und umgekehrt gleichen wir mit dem linken Bein das weibliche Prinzip in uns aus. Außerdem senden wir mit der Bewegung des rechten Beines etwas an unsere Auffassungsgabe bzw. an unseren Verstand und bei der Bewegung des linken Beines an unser Herz. Diese sechs Übungen sind der Ausdruck der Evolution und der Involution. z.B. senken wir bei der ersten Übung die Arme nach unten, das bedeutet das Herabsteigen des Geistes – das ist Involution. Genauso bei den ersten drei Schritten – das ist auch Herabsteigen, mit anderen Worten – Involution. Umgekehrt ist es beim Hochheben der Arme – das ist Evolution bzw. hinaufsteigen.

Die Involution und die Evolution sind mit einem Prozess bei den Pflanzen zu vergleichen. Es gibt hier eine Analogie. Wir legen ein Weizenkorn in die Erde. Da haben wir das Heruntersteigen, die Involution. Beginnt nun aus der Erde eine Pflanze zu wachsen, Früchte zu tragen, dann bedeutet das Hinaufsteigen – Evolution.

Wenn wir die Arme hochheben, atmen wir ein und beim Herunternehmen atmen wir aus.

Wenn wir den Körper aufrichten, atmen wir ein und beim Niederhocken atmen wir aus. Wenn die sechs Übungen ganz langsam, rhythmisch begleitet von einem richtigen Atem, gemacht werden, erst dann wird es ein gutes Resultat geben.