

# Inspiration et le Souffle

Prânâyâma et exercices complets

## LA PANEURYTHMIE

**Une danse sacrée qui combine en soi mouvements, musique et texte**



**Le Maître Peter Deunov** enseignait que la danse peut mettre l'homme en relation avec les forces régénératrices de l'univers.

Il a créé plusieurs danses sacrées qui ont été pratiquées par ses élèves dans les hautes montagnes de Bulgarie.

Les exécutants avancent en couples et suivent le rythme des mélodies qui sont spécialement créées pour cette occasion. Nous pouvons découvrir la signification de cette danse dans l'étymologie du mot *Paneurythmie* – **un rythme cosmique universel**.

Créée à la base du **mouvement des corps célestes** (planètes, étoiles), cette danse comprend 3 parties :

- **Paneurythmie** qui regroupe en fait 28 mouvements et qui se pratique en cercle.

Le Maître Peter Deunov en a composé toute la musique originale.

Dans l'idéal, cette danse sacrée est pratiquée dans la nature, le matin, afin de bénéficier des énergies les plus bénéfiques.

D'autres danses sacrées ont été créées et enseignées par Peter Deunov, notamment les 2 autres parties :

- **Rayons solaires** (12 rayons de 6 couples chacun + cercle externe) ;

- **Pentagramme** (chaque Pentagramme comprenant 5 couples)

La durée générale de la Paneurythmie est d'une heure environ.

Un nombre illimité de participants peut y prendre part.

La musique est jouée sur des instruments variés. L'avantage est au violon celui-ci étant l'interprète de la mélodie le plus proche de la voix humaine.

**On joue la Paneurythmie du 22 Mars jusqu'au 22 Septembre le matin, de bonne heure, au sein de la nature.**

De cette façon l'air pur et la lumière peuvent pénétrer librement le corps humain et le rénover.

**Dès les premiers jours du printemps jusqu'à la fin de l'été les énergies qui agissent dans la nature sont positives.** Pendant ce temps-là l'exécution de la Paneurythmie crée des conditions favorables pour qu'on entre en contact avec ces énergies et pour qu'on profite de leur pouvoir.

La Paneurythmie peut être jouée pendant les autres jours de l'année aussi, mais alors son effet est plus petit.

# Inspiration et le Souffle

Prânâyâma et exercices complets

## AU POINT DE VUE DE LA SANTÉ

**La Paneurythmie permet une circulation des énergies de guérison et de régénération. Elle équilibre le corps et l'âme, la sphère émotionnelle, physique, spirituelle et mentale. En cela, elle est une véritable méthode de guérison globale.**

### Influence sur l'état physique

Sous l'influence de l'activité motrice rythmique la ténacité, la souplesse et la force du corps augmentent. Lors du jeu tous les groupes de muscles participent et les membres supérieurs et inférieurs sont également chargés.

Le jeu en plein air, l'air pur et la respiration égale et profonde améliorent la circulation du sang. Cela a un effet curatif sur le système respiratoire et normalise la circulation du sang. Le tonus musculaire s'améliore, ainsi que l'entraînement de l'organisme et l'irrigation de sang ce qui soulage le fonctionnement du coeur.

### Influence sur l'état psychique et mental

Le fait de maîtriser la coordination des mouvements améliore la capacité de concentration et assure une stabilité de l'attention.

Les processus cognitifs de réflexion positive et en images s'enrichissent, ainsi que ceux d'éprouver une émotion sous l'influence de la musique et du texte des exercices différents.

Les perceptions et les conceptions deviennent plus complètes. Le processus de la pensée est perfectionné.

L'exécution collective développe un nombre de qualités de la personne – aptitude de joindre le rythme commun, de coopération et d'aide mutuelle. Un élan vers la bienveillance est développé, ainsi que la communication et l'attitude positive envers les autres et la vie.

La sensation d'harmonie joue un effet psychique et physiologique positif sur le développement des participants.

### Lien avec la nature

L'exécution de la Paneurythmie au milieu de la nature développe une aptitude d'entrer en lien positif avec elle et de vivre la beauté de ses phénomènes.

De cette façon la Paneurythmie contribue à l'éducation écologique des participants.



Paneurythmie en France

# Inspiration et le Souffle

Prânâyâma et exercices complets

## UN EXERCICE DE GYMNASTIQUE ET DE RESPIRATION <sup>10</sup>

*Position de départ : debout, bras au corps, pieds réunis, colonne vertébrale bien droite.*

Tourner les paumes en avant.

INSPIRER en levant les bras simultanément de chaque côté, paumes tournées vers le haut, jusqu'à l'horizontale.

Replier les avant-bras jusqu'à amener le bout des doigts joints sur les épaules (position des bras qui demeure sans changement jusqu'à la fin de l'exercice.

**Les mains sur les épaules mettent en contact avec le monde angélique \***

RÉTENTION. Envoyer légèrement la jambe D en AR, la cheville venant au niveau du creux du genou G.

Décrire ensuite avec la jambe (au-dessous du genou) un arc de cercle vers la D qui l'amène dans le prolongement de la cuisse.

Le pied ne touche pas le sol, mais reste à quelques cm de lui. 3 fois.

**Quand on est posé sur le pied G pendant que se meut autour de lui le pied D, le COEUR s'équilibre ; le réveil de notre coeur par notre intellect se produit.**

1<sup>er</sup> pas AR jambe D

EXPIRER en posant le pied D par terre, à un petit pas en arrière et en faisant une gûnuflexion complète et lente, le genou D venant effleurer le sol.

INSPIRER en se relevant lentement : le poids du corps passe sur la jambe D.

Continuer avec la jambe G le même mouvement.

**Lorsqu'on reste sur le pied D pendant que le pied G se meut autour de lui, c'est l'intellect qui s'équilibre ; on travaille avec le cerveau.**

2<sup>e</sup> pas AR jambe G

**Il se produit alors le réveil de notre intellect par l'intermédiaire du coeur.**

3<sup>e</sup> pas AR jambe D

En tout, on doit exécuter 3 pas en AR (D, G, D : arrivé à ce stade, ils sont déjà faits) et 3 pas AV (à faire comme ci-après)

Après la dernière gûnuflexion (en principe appui sur la jambe G donc jambe D balancée en AR), tendre la jambe D en AV et l'amener par un arc de cercle à croiser la jambe G, cheville au niveau du genou.

Redescendre en AV et sur le côté D en arc de cercle ; on rapproche le sol sans aller en AR. 3 fois.

1<sup>er</sup> pas AV (D)

Au 3<sup>e</sup> croisement devant la jambe G, poser le pied D en AV et d'effectuer la gûnuflexion.

2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> pas AV (G, D)

Même mouvement pied G, puis pied D.

Après la dernière gûnuflexion, ramener le pied G (qui est en AR) au niveau du pied D.

Étendre lentement les avant-bras sur les côtés et abaisser les bras –paumes des mains tournées vers le sol.

“ JE ME REJOURAI DE TOUS LES BIENS REÇUS DE DIEU ”



<sup>10</sup> *La Respiration*, Boyan Boëff (pp 97 ; 106-107 ; 112 ; 114) - Paneurythmie

\* Dans *Mudra Dhyâni*, la main droite -représente l'état d'éveil- repose sur la main gauche -représente le monde des phénomènes- mettant les deux pouces en léger contact l'un en face de l'autre.



# Inspiration et le Souffle

Prânâyâma et exercices complets

## « EXERCICE FINAL »<sup>11</sup>

Termine toutes séries de mouvements et d'exercices.

*Position de départ : debout, bras au corps, pieds joints, colonne vertébrale bien droite.*

Paumes tournées vers l'avant, puis vers le haut, élever les bras lentement de chaque côté du corps jusqu'à se joindre au-dessus de la tête.

Les bras arrivent à la position verticale et les doigts de chaque main se touchent bout à bout. **Chaque doigt a une signification particulière** ✦  
INSPIR.



Descendre les mains de chaque côté de la tête, puis du corps, en les effleurant légèrement, et revenir à la position initiale.

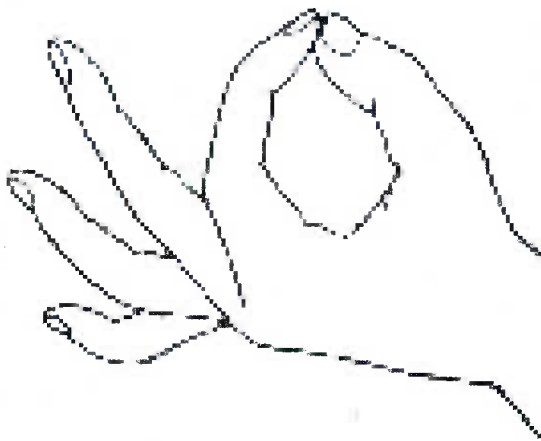
EXPIR.

Lors de la descente, les mains demeurent tournées vers le haut ; les doigts se tournent vers le bas au niveau du diaphragme.

Faire ce geste 3 fois et prononcer, tandis que les bras descendent, cette formule :

« *QUE LA PAIX DE DIEU VIVE EN MON CŒUR  
ET QUE SA PURE JOIE ET SA SAINTE ALLEGRESSE Y BRILLENT* »

### ✦ La symbolique de la Main dans Jnana mudra



- ✦ **Le pouce** représente Brahman (Védanta) ce qui est « inqualifié », sans nom ni forme, l'absolu.
- ✦ **L'index** représente Ahamkara, l'ego (*Je suis le plus beau, le plus fort, le plus intelligent !*)  
Les derniers doigts représentent les "3 Gunas" (Samkhya)
- ✦ **Le majeur** représente Sattva, l'élévation, la pureté, le subtil.
- ✦ **L'annulaire** représente Rajas, la passion, l'action.
- ✦ **L'auriculaire** représente Tamas, l'inertie, l'obscur, le grossier.

<sup>11</sup> *La Respiration*, Boyan Boëff (pp 97-110-114) - Paneurythmie