Музика на Паневритмията*

Първият ден на пролетта.
Le premìer jour du prìntemps.

1. ПРОБУЖДАНЕ. - RÉVEIL.

Allegro moderato (M. M. 𝅗𝅥. = 60)

Пър - ви- ят ден на про - лет - та, пър - ви- ят ден - на ра - дост -

та, пър - ви- ят ден на лю - бов - та но - сят си - ла и жи -

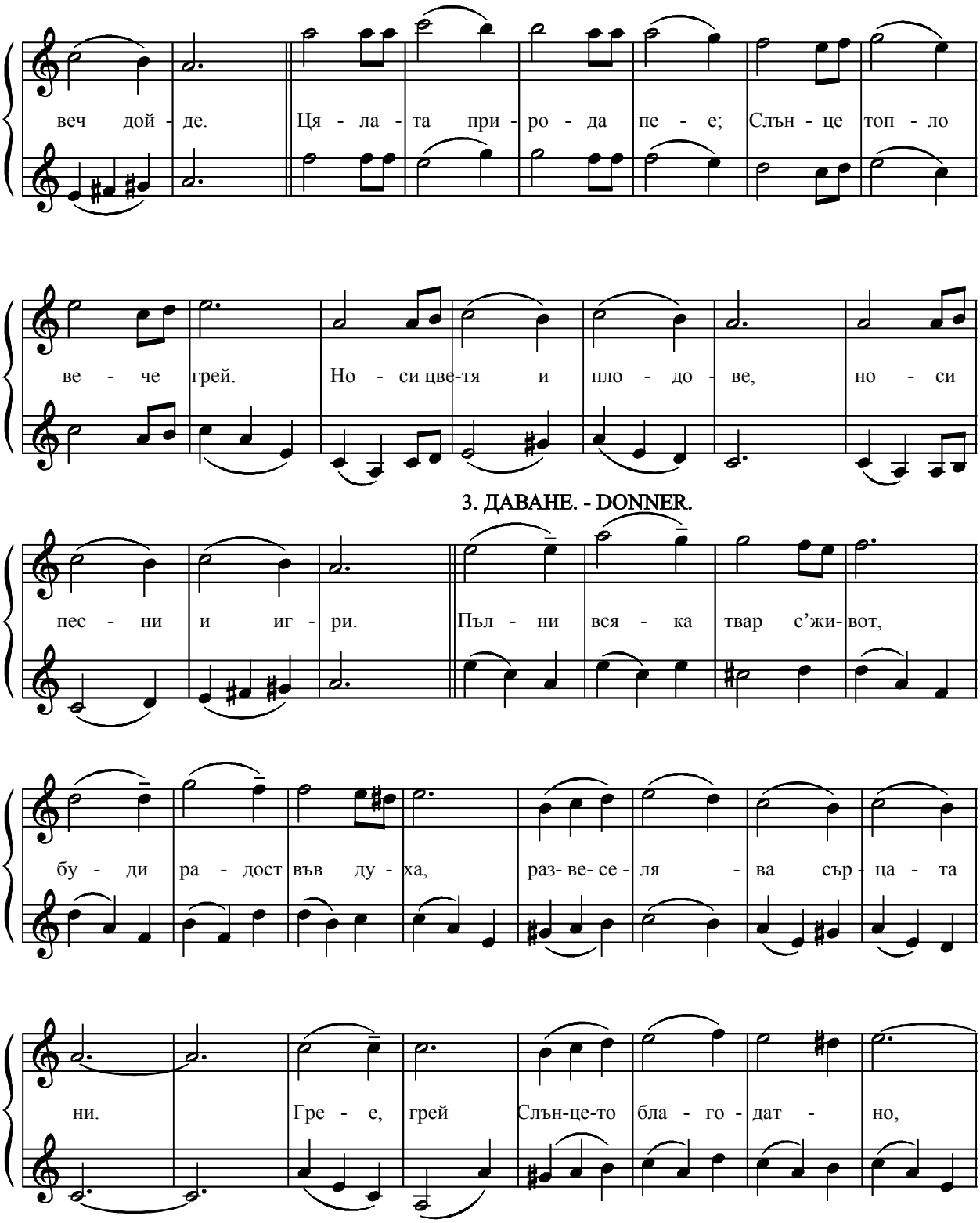
2. ПРИМИРЕНИЕ. - RÉCONCILIATION.

вот, но - сят си - ла и жи - вот. И о-жи-вя - ва, и ни бу - ди

със лю - бов. Ста - вай- те от сън, де - ца! Про - лет ми - ла

---

* В оригиналното издание Ярмила Менцлова прилага нотите за упражнения от 1 до 28 на Паневритмията за две цигулки. В настоящото издание са добавени "Пентаграм" (за две цигулки) и "Слънчеви лъчи" (за пеене). Към нотния текст за две цигулки, от практически съображения тук е добавен и текст за пеене, но такова смесване не е обичайна практика. Поради пренасяне на октава или разлика в ритъма, някои фрази не отговарят на нотите. – Бел. съст.


веч дой - де. Ця - ла - та при - ро - да пе - е; Слън - це топ - ло
ве - че грей. Но - си цве-тя и пло - до - ве, но - си
3. ДАВАНЕ. - DONNER.
пес - ни и иг - ри. Пъл - ни вся - ка твар с'жи-вот,
бу - ди ра - дост във ду - ха, раз- ве- се - ля - ва сър - ца - та
ни. Гре - е, грей Слън-це-то бла - го - дат - но,

це - лу - ва неж - но ця - ла - та Зе - мя

и я о - ки - чва с'пре - лест - ни, без - брой цве - тя.

4. ВЪЗЛИЗАНЕ. - ASCENSION.

Simile

Бляс - ка - ви звез - ди – бри - лян - ти свет - ли ска- за - ни -

я мъл - вят. Гре - е чис - та - та лу - на, без

спир ле - ти по сво - я път по не - бес - на

шир. И де - нят прис - ти - га след нощ - та.

5. ДИГАНЕ. - ÉLÉVATION.

Си - ла и ра - дост, мла - дост и о - бич Слън- це-то но - си

и вдъх-но-вя - ва, и въз - раст - ва в'кра - со - та.

6. ОТВАРЯНЕ. - OUVRIR .

7. ОСВОБОЖДАВАНЕ. - LIBÉRATION.

8. ПЛЯСКАНЕ. - BATTEMENT DES MAINS.

Е - то го, раж - да се кра - си-вий ден. Е - то го, Слън - це-то
Ний пла-ни- ни - те о - би - ча - ме. Див - ни-я Му - са-ла

към на-зи грей. Хим ни в'го - ра - та ве - се-ло пти - чен-це
въз - пя-ва - ме. При сед-мо - струн - на ар - фа на Ри - ла се-

пей. Бод - ро иг - ра - ем по рос - ни тре - ви и цве- тя.
дим. Мощ - но-то Слън - це по - сре - ща-ме на ра-ни- на. *

Свет - ла-та ра - дост о - бил - но ни грей. Си - ла в'ду-ша - та без-
Ве - чер си- яй - ни - те звез - ди сле - дим. И Лу - на - та пре

9. ЧИСТЕНЕ. - PURIFICATION.

спир - но из - ли - ва ни тя. Пър - ви-ят ден на про - лет
крас - на в'не-бес-на-та шир.

та, пър - ви-ят ден на ра - дост - та, пър - ви-ят ден на

Лю - бов - та но - сят си - ла и жи - вот,

* На това място – в първото издание на „Паневритмия“ от 1938 година, има добавен още един такт, с който Мелодия № 6 става общо 41 такта. В изданието от 1984 година той е премахнат от Ярмила Менцлова, защото противоречи на основното правило дадено от Учителя – всички гимнастически упражнения да се започват с десен крак на отварящ такт, както и с отварящо движение. За да се спазва това правило, мелодията на всяко упражнение е необходимо да има четен брой тактове, за да може да се започва с десен крак, завършвайки на ляв, като по този начин всяко следващо упражнение ще започва отново на десен крак. – Бел. съст.

10. ЛЕТЕНЕ. - VOLER.

но - сят си - ла и жи - вот. И зе - мя - та се съ -

буж - да от съ - ня. Поч - ва но - вий све - тъл

ден, но - ви-я ден на про - лет - та. И при - ро - да -

та ли - ку - ва, че я слън - це топ - ло грей и ль -

чи о - бил - но лей. Всич - ко рад - ва се и пей.

11. E B E P Á. - É V É R A.

Allegretto (M. M. ♩.=68)

Слън-це-то грей, га - ли с'лъ -чи цве - тен - ца и тре - ви, и
Слън-це-то грей, пра - ща ве - се - ли - е по ця - ла - та зе

нас. На ра - ни - на въз - тор - - же - но иг - ра - ем
мя. Це- ли - ят мир съ - буж - - да, ви - ка със лю -

ний. Въз - дух – бла - го - дат. Птич - ки
бов. Вли - ва ни жи - вот, да - ва

хвър - кат ве - се - ло над нас. При-ро-да - та си -
ра - дост, мир и кра - со - та. За- ляз- ва то, но

я - е ця - ла в'кра - со - та. Рос-на тре - ви - ца блес - на -
веч - но се я - вя - ва пак. Блес-ти, из - пра - ща жи - ва

ла в'ел- маз. Цве-тя -та ле - ят а - ро - мат.
свет - ли - на, слу-жи-тел мил на благ Ба - ща.

12. СКАЧАНЕ. - SAUTER.

Andante (M. M. ♩= 80)

На - го - ре да по - ле - тим! С'мир, лю-бов и свет - ли- на
Към не - бес - ни - я прос- тор.

всич - ко рас - те в'кра - со- та и ни но - си мъд - рост- та!

13. ТЪКАНЕ. - TISSER.

Andante (M. M. ♩= 76)

Все - ки ден, все - ки час, вся - ко - я ми - ну - та ний сно - вем

и тъ- чем най-кра - си - ви мис - ли, и жи-вот свят и чист

във ду- ши-те вли-ва - ме. Не-ка мир и лю- бов в'съ-р-ца ни да ца - ру - ва,

доб-ро - та, ми - ло съ-р - дие в'на- зи да жи - вей. Свет-ли - на

и ве - се - ли - е нав - ред да грей. Цве-тен - ца-та а - ро - мат

сла-дос-тен пи - ле - ят, птич-ки-те в'не- бес-на шир чу-ру - ли-кат, пе - ят.

И дъж - де - ца ро - мо - ли над ни- ви и ли - ва-ди. Тъй и ний

все - ки ден, вся- ко - я ми - ну - та ще ра - бо - тим, ще рас - тем

и доб- ро ще се - ем, и в'ду- ши-те си кра- си- ви мис-ли ни - е да въ- чем.

14. М И С Л И! - P E N S E!

Adagio

Мис - ли, пра- во мис - ли. Мис - ли, пра - во мис - ли. Све -

Allegretto (M. M. ♩. = 72)

ще - ни мис - ли за жи - во - та ти кре - пи. Све - ще - ни мис - ли за жи -

во - та ти кре - пи. Све- во - та ти кре-пи. Кре- пи, кре-пи, кре- пи. Све -

ще- ни мис - ли за жи- во - та ти кре-пи. Кре- во - та ти кре-пи.

(D.C. целия номер)

15. А У М . - A O U M.

Andante sostenuto (M. M. ♩ = 60) (4 пъти)

А- ум, А - ум, А - ум, Ом, Ом, Ау - мен.

16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО. - LE LEVER DU SOLEIL.

Andante (M. M. ♩ = 84)

Из - гря - ва Слън - це - то, пра - ща свет - ли - на,

Но - си ра - дост за жи - во - та тя. Из - гря - ва

Слън - це - то, пра - ща свет - ли - на, но - си

ра - дост за жи - во - та тя.

Allegretto (M. M. ♩ = 96)

Си- ла жи- ва из- вор-на те - чу - ща.

Си- ла жи- ва из-вор- на те - чу - ща. Си-ла жи-ва из- вор-на те - чу - ща.

Си-ла жи-ва из-вор- на те- чу - ща. Зун ме зун, зун ме зун, би-ном ту ме - то. Зун ме ме- то.

1. 2.

17. КВАДРАТ. - CARRÉ.

Allegro moderato (M. M. ♩. = 60)

Слън - це - то грей, треп- ти зо - ра - та от жи -

вот и лю - бов. Треп-ти зо - ра - та, грей - на - ла в'бри -

лян - те - ни лъ - чи. Всич-ко днес пей,

всич-ко днес слад - ко - глас - но пей за Бо- жий ден,

за но-вий све - тъл Бо - жи ден, за ра - дост

Но - ва, що в'сър- ца - та ни без - спир - но лей.

(D.C. целия номер)

18. К Р А С О Т А. - B E A U T É.

19. П О Д В И Ж Н О С Т. - M O B I L I T É.

Allegretto (M. M. 𝅗𝅥. = 68)

Вся - ка сут - рин в'ра нен час

Слън - це - то по - сре - ща - ме.

Лъ - чи, въз - дух и ро - са

Рад - ват на - ши - те сър - ца.

Вдъх-но-ве-ни мис ли в'нас да по - те - кат
Слад-ки зре-ли пло-до- ве да да - - ват

и кра- си- ви чув - ства да ра - стат.
и жи- во- та вред да у - кра - ся - ват.

Грей - на - ли лъ - чи на - вред.

Бис - тро из - вор - че шур - ти. Ра - дост

бли - ка в'це - лий свят. Пти - чка

ве - се - ло ле - ти. ти.

20. П О Б Е Ж Д А В А Н Е. - V A I N C R E.

Allegretto (M. M. ♩. = 68)

Де- нят при - сти - га след нощ - та и ра- дост и - де след скръб-

та. Вър-ви-ме ний по свет- лий път, пре-гра-ди ня - ма да ни спрат.

Тъй без - спир - но ще вър - ви - ме, с'вя - ра и лю - бов в'гръ- ди - те,

Към по - бе - ди ще ле - ти - ме, до - кат гле - дат ни о - чи - те.

Бод - ро вди - га - ме че - ла, сме - ло тръг - ва - ме нап - ред!

До-ри в’не - во- ля и бе - да за нас е ху - бав Бо - жий свет.

Мил-ва ни ти - хи - ят зе - фир, пе- ят ни птич - ки с’ве - сел глас.

Лей се в’ду - ша - та е - лик - сир при из-грев слън - це в’ра - нен час.

21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА. - LA JOIE DE LA TERRE.

Allegretto (M. M. 𝅗𝅥. = 68)

Ли - ку-ва ця - ла - та Зе - мя и се рад - ва

от сър - це, и ти-ча тя по сво - я път

ка - то де- ви - ца въз-лю - бле - на. Тя жа - ду - ва Слън - це -

то и към не - го се стре- ми. То я мил - ва

От - да - леч и це - лу - ва я с'лъ- чи. Тя се

рад - ва и му пей: „О, слън - це

на жи - во - та мой! Ле - тя, ле -

тя към те - бе не-прес тан - но и

пъл - на с'ра - дост. Ре - ки - те - кат,

из - во - ри бли - кат чис - ти, вър - хо - ве бе - ло -

снеж - ни във ро - зо - ви си - я - ния об- ли - ваш

и - зо - бил - но със - ми - лув - ки не - жни."

22. З А П О З Н А В А Н Е. - F A I R E C O N N A I S S A N C E.

Allegretto (M. M. ♩. = 70)

Кол-ко при- ят - но пти-чен-це пе - е и бла - го дат - но
А след иг - ри и пес-ни кра-си - ви ни - е ра - бо - тим

Слън-це-то грей. Рос-ни ли - ва - ди - те, све-жи по - ля - ни - те,
в'на-ши-те ни - ви. И ги по - ся - ва - ме – се- ме из - бра - но,

иг-ра-ем ний и пе - ем в'ра-ни- на. Жи-во-та е кра- сив
да ник-нат, зре - ят жит - ни кла-со- ве. И дре-бен дъжд- ро - са

и из- о - би - лен, че Бог над на - зи е ми - ло - стив.
ще ги по - ле - е, и Слън-це- то ще ги въз - ра - сти.

D.C. целия номер

23. ХУБАВ ДЕН - BEAU JOUR.

Allegretto (M. M. ♩. = 70)

Все - ки ху - бав Бо - жи ден ди - шам ра - дост и жи - вот.

И ли - кът ми е зас - мян, че о - би - ча мен Гос - под.

Слън - чи - це - то със лю - бов мил - ва мо - е - то ли - це.

И гла - съ лю - бим Хри - стов шеп - не в'мо - е - то сър - це:

Fine.

„Креп - ко, сме - ло ти жи - вей и по - ма - гай на све - та!

С’пес - ни ра - дост - ни въз - пей ти на Бо - га лю - бов - та –

наш Ба - ща лю - бим и свят и на вси ду - ши по - знат.“

D.C. 2 пъти, 3-ия път до Fine.

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ.-QUE NOUS SOMMES CONTENTS.

Allegretto (M. M. ♩◡♪ = 60)

Кол- ко сме до - вол - ни, че в'све-та жи- ве - ем; ка - то птич-ки вол - ни

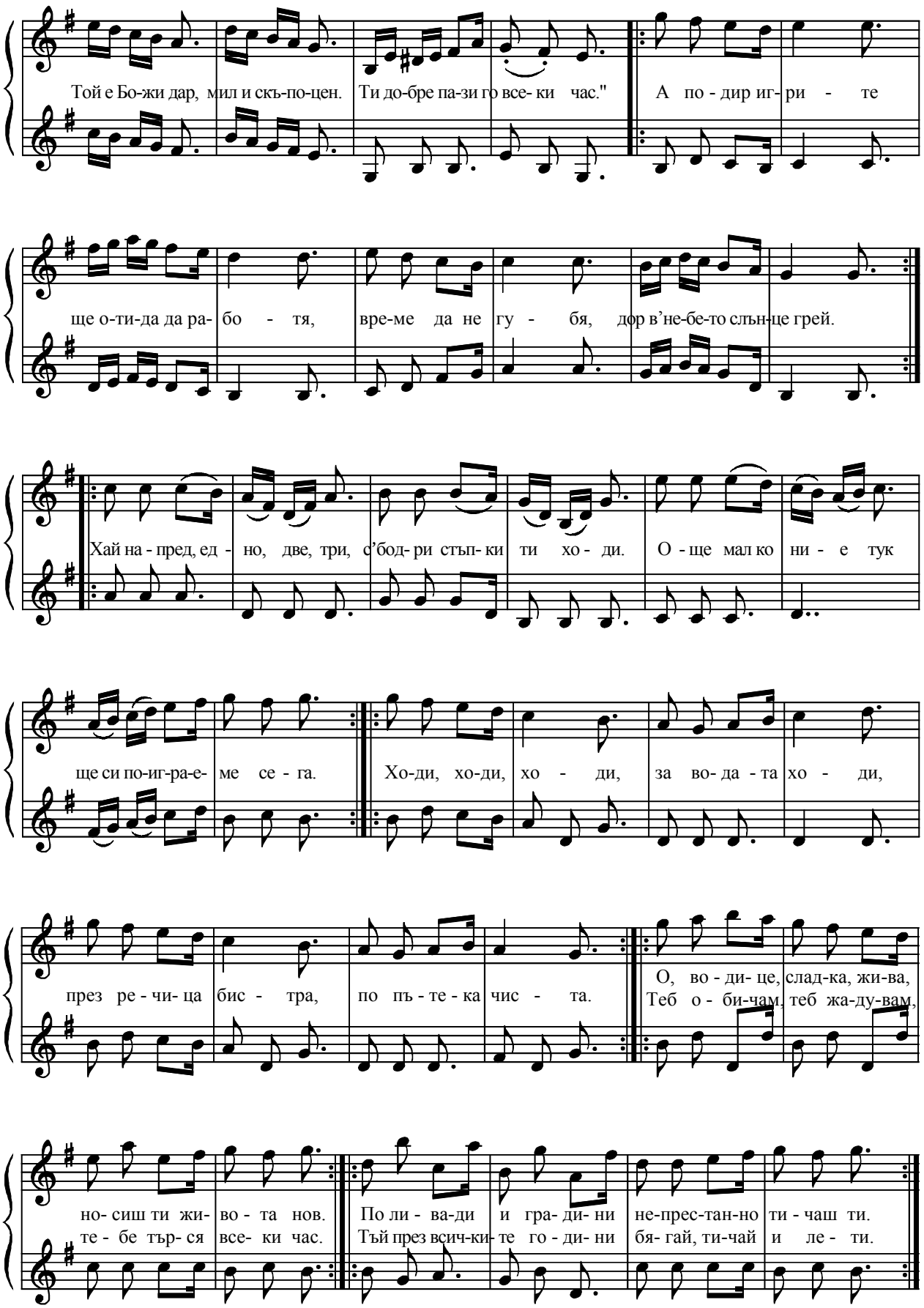
чуд - ни пес- ни пе - ем. Сут- рин ми-ло слън - це по- сре-ща-ме ра - но.

То ни бла-го - сла - вя и жи-вот ни да - ва. Въз-дух ди-шам бла- го- дат.

Ра-дост-но о-ти-вам за до- ма. Ця-ла-та при-ро-да с'ме-не пей. Слън - це-то ме жи - во грей.

Мен при-ро-да-та о- би - ча и в'жи-во-та ми по- ма - га че-до сво-е ме на- ри - ча

и ми каз-ва ду-ма бла га: „Ра-бо-ти, у-чи, вре-ме не гу-би, вре-ме не пи-лей скъп жи-вот па-зи



Забележка:
Упражнението може да се играе и като се свирят повторно първите две части.

25. СТЪПКА ПО СТЪПКА. - PAS À PAS.

Allegretto (M. M. ♩. = 70)

Стъп-ка по стъп - ка е - то ний вър-вим към но - ви - я жи - вот.

Чер-та-ем свет - ли бъд - ни - ни, за нас и цял чо - веш - ки род

Всич-ки пре-гра- ди пре- о- до-ля-ва-ме, не се стра-ху-ва-ме от бе - ди. Мис-ли кра-си - ви

вре-дом по-ся- ва-ме, Лю-бовв'све-та да по - бе- ди. Пъ-те-ка свет- ла е пред нас

и но-ва чуд- на свет - ли- на. Жи-вот в'сър-ца-та ни се вли- ва, Мъд-рост и Лю -

бов. Пъ-те-ка свет- ла е пред нас и но- ва чуд- на свет-ли- на.

Жи-вот в’сър-ца - та ни се вли - ва, Мъд- рост и Лю- бов.

Цве - тя - та у - ха - ят, зре - ят пло-до - ве.

Всич - ко рас - те, жи- ве - е, рад - ва се це-лий мир. Въз - дух

Ди - шам – а - ро - мат, вре - дом чуд - на

кра - со - та. Из - во - ри бли - кат – чис - та во -

да, бис-тра ро-са вся-ко лис-то със бри- лянт кра - си.

26. НА РАНИНА. - DE GRAND MATIN.

Maestoso (M. M. ♩ = 72)

Кой на ра - ни - на ста - ва да иг - рай по зе - ле - на
Ра - но ти ста - ни, Слън-це- то по - срещ- ни и за - пей със

та тре - ва и на бис – тра - та ро - са, по зе - ле - на - та тре - ва
бо - дър глас, по - иг - рай си ти зав - час. И за - пей със бо - дър глас,

и на бис-тра-та ро - са, той ще бъ-де веч - но млад, здрав и ху-бав, и бо- гат;
ще се у-чи най-доб- ре, ня - ма нив-га да ум- ре.
по- иг рай си ти зав - час. Бод-ра гим-нас-ти-ка, раз, два, три. По-дви- жи се и се спри.
Сме- ло пак тръг- ни нап-ред, рад-вай се на Бо-жий свет.

D.C. целия номер 4 пъти.

27. ДИШАНЕ. - RESPIRATION.

(вдишване) (Aspiratio n) (издишване) (Expiration)

a . . . . . .

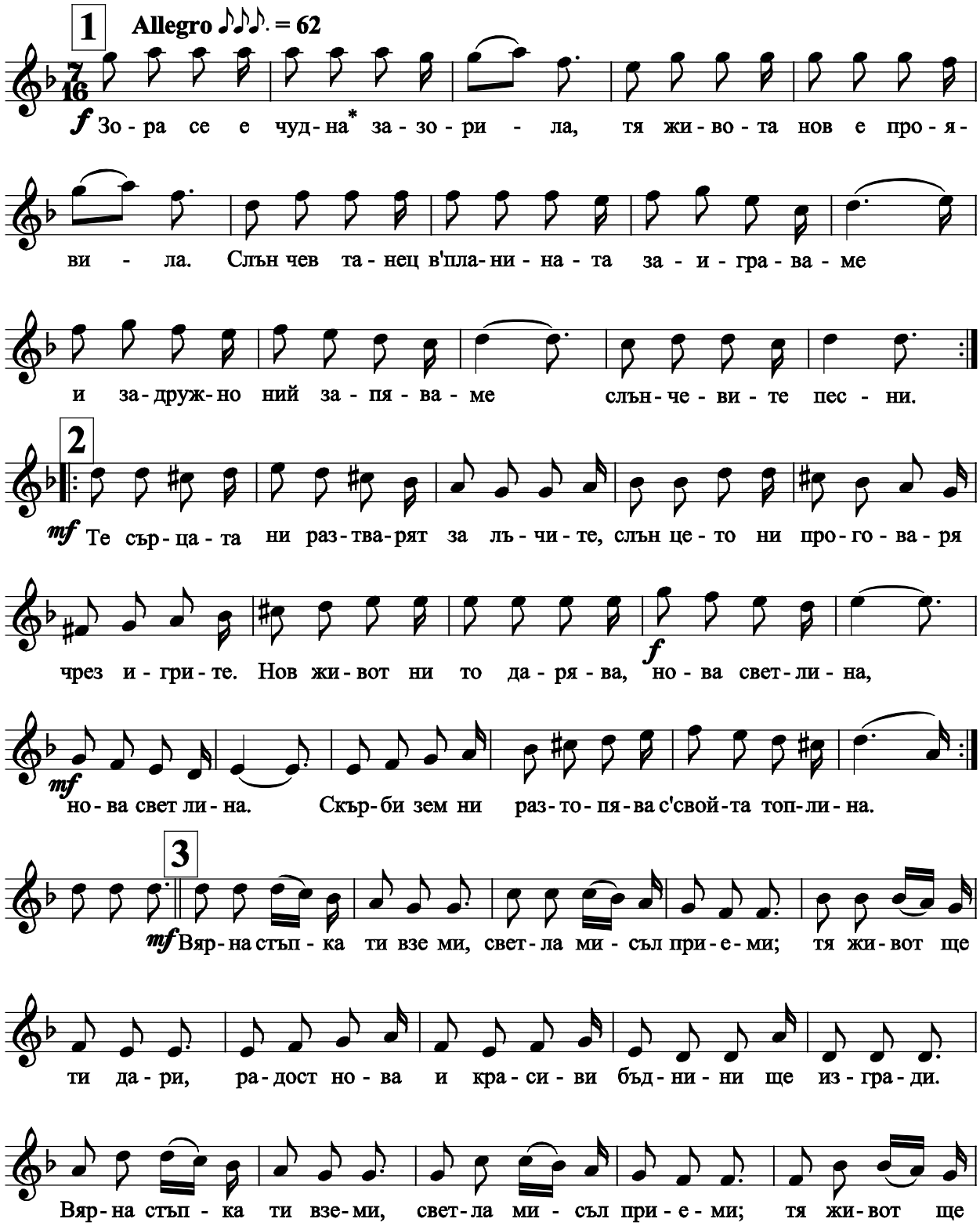
(вдишване) (Aspiratio n) (издишване) (Expiration)

a . . . . . .

(вдишване) (Aspiratio n) (издишване) (Expiration)

a . . . . . .

Слънчеви лъчи



ти да - ри, ра - дост но - ва и кра - си - ви бъд - ни - ни ще из - гра - ди.

4

Все на - пред, в'стро ен ред сме - ло ний тръг - ва - ме на - пред.

Към жи - вот чист и нов мо - щен зов пра - ща - ме на - **D.S.𝄋**

И - де веч в'све - та брат - ство и лю - бов бов

5 вред.

В'на - ша - та зе - мя нов жи - вот ко - га из - гре - е

всич - ко жи - во ще за - пе - е за слън - це - то.

В'зна - ни - е, лю - бов и сво - бо - да все - ки ще жи - вей.

6

Пъ - тя нов е го - тов, от кръ - га те - сен из - лез - ни.

Към вър - ха, към въз - ход в'дру - жен ход сме - ло днес тръг - **D.S.𝄋 6 пъти**

Го - ре те зо - ват свет - ли ви - си - ни;

ни. ти към сво - бо - да пъ - тя по - е - - ми.

7 **Largetto (ad lib.)**

Ти си ме, ма - мо, чо век кра - сив ро - ди - ла,

у - мен да ста - на, доб - ре да ми - - сля,

до - бре да лю - бя. Туй жи - во та е на ра - я.

8 **Allegro (Tempo I)**

Рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай,

рай, рай, рай,

рай. Туй е рай, рай, рай.

9 **Andante**

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

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

слад - ки ду - ми две. **10** Туй е рай, туй е рай, туй е рай, туй е рай, рай.

П Е Н Т А Г Р А М - P E N T A G R A M M E.

Andante (M. M. ♩= 84)

Е - то веч и - дем ний свет - ло-зар - ни лъ-чи. Цар- ски дар но - сим благ,

ра - дост, мир и лю-бов. Свет-ли-на и жи- ва кра - со- та, сво-бо - да

за всич-ки-те ра-зум - ни ду - ши. Ний сме слън-че-ви лъ - чи на Лю-бов-та дош-

Fine.

ли в'све-та, зло да по-бе- дим, мир да въ- дво- рим. Със бла-гост, свет-ли-на,

неж - на лю- бов, Нов жи-вот на ми-лост-та в'све- та да въ-дво- рим! рим!

D.C. al Fine.