

PANEURITMIA

LA DANSA DEL RITME DIVÍ

UNIVERSAL

Els 28 Exercicis



1. Despertar
2. Reconciliació
3. Donar
4. Ascensió
5. Elevació
6. Obrir
7. Alliberar
8. Aplaudir
9. Purificar
10. Volar
11. Evera (Nascut del Sol)
12. Saltar
13. Teixir
14. Pensar
15. Aoum
16. El Sol Naixent
17. El Quadrat
18. Bellesa
19. Agilitat
20. Vèncer
21. L'Alegria de la Terra
22. Donar-se a Conèixer
23. Dia Preciós
24. Com n'estem de Contents
25. Pas a Pas
26. De Bon Matí
27. Respiració
28. Providència/Benedicció Final

INTRODUCCIÓ:

La dansa de la Paneuritmia va ser ensenyada pel mestre espiritual Peter Deunov, conegut també com Beinsa Douno. És una dansa o gimnàstica subtil transmesa des del Món Diví per ajudar a la humanitat en la seva elevació. Regula les funcions físiques, mentals i espirituals i és una síntesis dels pensaments, emocions i accions humanes.

Els moviments del ball són simples i suaus i poden ser practicats per tothom sense importar l'edat o les creences. Els exercicis treballen a tots els nivells del nostre ésser reforçant la salut, l'alegria i posant-nos en contacte amb les forces vitals de la Naturalesa, les energies que aporten equilibri i harmonia. De fet a la natura hi trobem unes forces descendents o limitadores i unes altres que s'eleven i estan sempre en contacte amb el Cel. La Paneuritmia és una expressió de les forces ascendents de la Naturalesa, de l'ànima i la vida mateixa. Aquí hi tenim les 7 principals:

1. *La Bondat*: la roca sòlida de fundació i la base per construir la vida.
2. *La Justícia Divina*: la llum, la calor i la vida distribuïts generosament per la natura.
3. *El Sentit Diví*: la unió de l'amor i la saviesa que ens permet recollir els fruits de l'amor.
4. *L'Harmonia*: la gran orquestra de la vida pot sonar quan tots estem ben afinats.
5. *La Fraternitat*: som part de la gran família universal, la germanor de tots els pobles.
6. *La Llibertat*: l'alliberament de les cadenes permet manifestar l'Essència Divina en l'home.
7. *L'Amor Universal*: engloba totes les forces i ens fa entrar a la Gran Realitat. Si som purs de cos i ànima entendrem l'alegria de l'Amor Universal i fluirà com aigua cristal·lina a través del nostre cor.

La Paneuritmia es balla en un cercle donant voltes en el sentit contrari a les agulles del rellotge i va acompanyada per la preciosa música composta específicament pel mateix Peter Deunov; la música és la materialització dels moviments de l'Esperit que farem tot dansant. Ell mateix va ensenyar els 28 passos durant l'any 1933 a Bulgària, d'on era originari. Poc després s'hi van afegir els moviments dels Rajos del Sol i del Pentagrama. De moment en aquest dossier ens centrarem en els 28 passos inicials, tal com es balla generalment a França i a altres països.

El mestre Peter Deunov va encarregar a Omraam Mikhaël Aïvanhov la missió de portar el seu ensenyament a França l'any 1936. És així com va arribar la Paneuritmia al nostre continent. L'Omraam va seguir transmetent els ensenyaments de la Fraternitat Universal d'Amor i Llum, que engloben la totalitat de l'ésser humà, fins l'any 1986. En aquest quadre veiem on queda situada la Paneuritmia en relació als altres principis de l'ensenyament:

PRINCIPI	IDEAL	ALIMENT	PREU	ACTIVITAT
ESPERIT consciència divina	temps, eternitat immortalitat	llibertat	veritat	identificació, unió creació
ÀNIMA super-consciència	espai, infinitat immensitat	impersonalitat desinterès	fusió, expansió èxtasi	adoració, pregària, contemplació
MENT autoconsciència	coneixement, llum aprenentatge	pensament	saviesa	meditació, estudi aprofundiment
COR consciència	alegria, felicitat calidesa	sentiment	amor	música, poesia harmonia
VOLUNTAT subconsciència	domini, poder, mobilitzar	força	moviment alè	respiració, gimnàstica paneuritmia
COS FÍSIC inconsciència	vigor, salut, vitalitat	menjar	diners	acció, dinamisme treball

PanEuRitmia és una paraula que ve del Grec. *Pan* significa “tot” , *Eu* “bo” i *ritmia* “ritme o cadència”. Una aproximació al català seria “el ritme que aporta totes les coses bones”.

El lloc ideal per ballar-la és en una esplanada d'herba a l'aire lliure durant les hores del matí.

Tradicionalment es dansa durant les estacions de primavera i estiu quan la natura obre tot el seu esplendor. No obstant, no hi ha unes regles estrictes i sovint per practicar-la podrem fer-ho en altres horaris o llocs i adaptar-nos a les circumstàncies de cada moment.

La roba més adequada és la que ens permeti moure'ns lliurement. No hi ha una indumentària específica, però sí que per aconseguir un efecte harmònic els homes solen vestir de blanc (la llum blanca de l'Esperit) i les dones amb roba de colors clars (els múltiples colors de l'ànima).

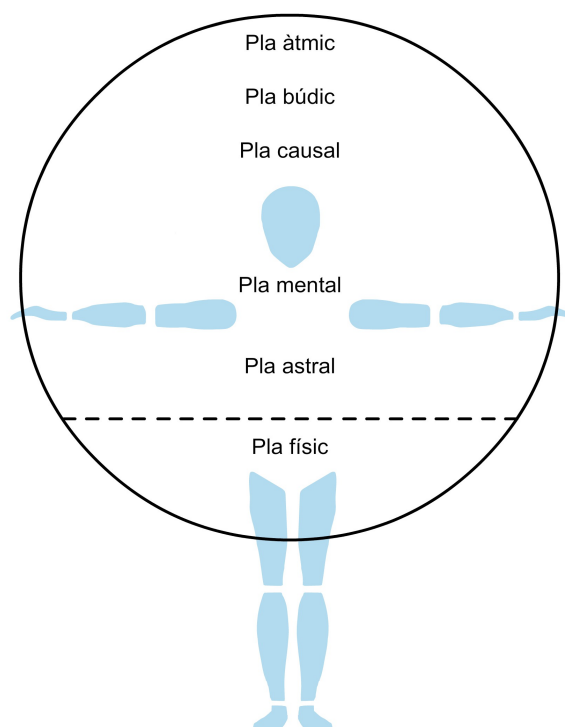
Durant tots els passos es recomana posar primer la punta del peu i després el taló. El peu es un microcosmos: els dits representen el pla mental (Cel) i el taló el pla físic (Terra). Anant de punta a taló recorrem la nostra pròpia columna vertebral i unim els dos principis. És important en cada exercici fixar-nos com anirem canviant el pes del cos d'una cama a l'altre i també l'oscil·lació que farem a la planta del peu des dels dits fins al taló.

D'aquesta manera treballarem el Principi de la Polaritat que està present en el nostre cos. *El costat dret*: masculí, emissor, positiu, saviesa, força, ferma. *El costat esquerre*: femení, receptiu, negatiu, amor, bondat, compassió.

Els moviments en el pla vertical són masculins, creatius i representen les forces del Cel mentre que els moviments en el pla horitzontal són femenins, formatius i representen les forces de la Terra. De la mateixa manera els moviments en línia recta són masculins-elèctrics, els moviments en corba evoquen el principi femení-magnètic i els moviments ondulants les vibracions de Llum.

També es significativa l'alçada en relació al nostre cos per on mourem els braços ja que correspon a diferents plans de la nostra consciència.

De la cintura en avall correspon el pla físic (voluntat). Des del diafragma fins a les espatlles al pla astral (emocional). La zona del coll i el crani al pla mental i l'intel·lecte. Per sobre del cap passem successivament pel pla causal (saviesa divina), el pla búdic (ànima, amor diví) i el pla àtmic (veritat divina). Ho podem observar en el diagrama següent:



Per entendre millor el procés que facilita el ball de la Paneuritmia farem una precisió de la naturalesa dual de l'ésser humà. Així ens ho explica l'Omraam:

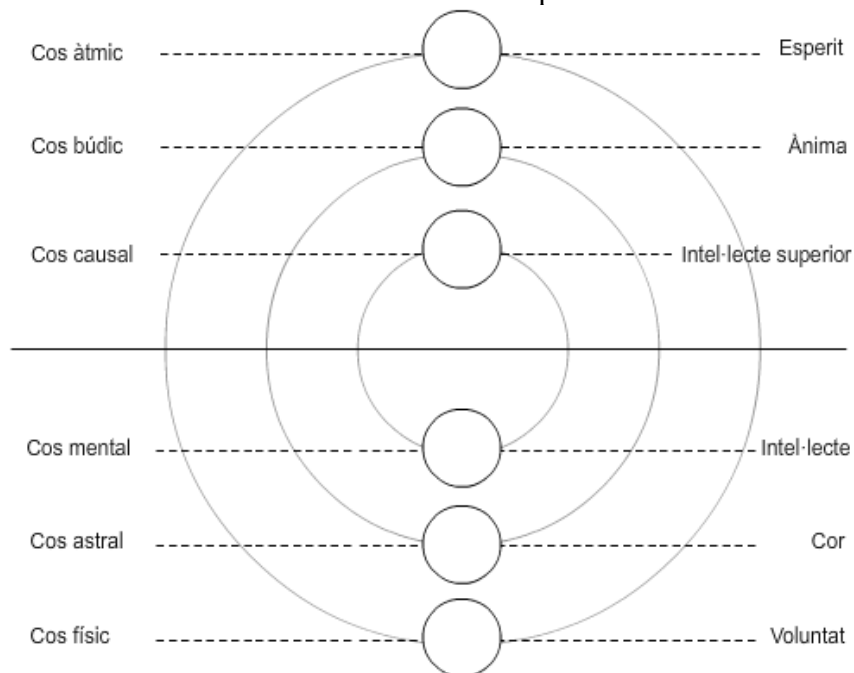
“Els éssers humans tenen una naturalesa dual – una naturalesa baixa i una naturalesa alta – que tenen les mateixa habilitat de pensar, sentir i actuar, però en direccions diferents. Jo les he anomenat la personalitat (ego) i la individualitat (ànima i l'esperit).

Poden ser definides amb dues paraules: prendre i donar. La personalitat només vol apropiat-se de les coses i està disposada a fer qualsevol cosa per aconseguir-les. La individualitat per altre banda tan sols vol donar i ajudar; entregar-se amb generositat i desinterès.

L'ésser humà hauria de donar totes les possibilitats per expressar la individualitat i mantenir la personalitat sota vigilància. No es tracta d'enfrontar-se amb ella o eliminar-la, ja que de la personalitat podem extreure tots els materials en brut que ens serviran per elaborar la bona savia de la individualitat. Si busquem destruir-la serem nosaltres mateixos els qui desapareixerem.

La personalitat té unes forces immenses que sinó sabem aprofitar ens dominen i ens aixafen. Quan aprenguem a treballar i dirigir els instints baixos i les passions en treure'm profit pels ideals més elevats; l'aigua començarà a brollar per tot el nostre ésser i les llànties s'il·luminaran.”

Aquí veiem el diagrama de la personalitat (voluntat, cor i intel·lecte) i la individualitat (intel·lecte superior, ànima i esperit). Els tres cercles concèntrics uneixen la voluntat amb l'esperit, el cor amb l'ànima i l'intel·lecte amb la saviesa divina o intel·lecte superior:



La saviesa divina s'expressarà en els nostres pensaments (intel·lecte), l'amor diví s'escamparà a través dels nostres sentiments (cor) i la voluntat divina es manifestarà en les nostres accions.

Per ballar la Paneuritmia hem d'estar amb el cor obert, atents, concentrats i relaxats a la vegada. Donarem el sentiment, l'orientació del pensament i l'acció a cada exercici per aconseguir l'harmonització dels tres aspectes principals en nosaltres. El més important és que ens movem simple i naturalment connectant amb l'Essència de la Naturalesa.

A continuació farem una breu descripció dels 28 passos que ens permetrà fer-nos una idea bàsica de cadascun d'ells, preparant-nos pel moment de la veritat: quan el cercle màgic de la Paneuritmia comenci a girar! En total trigarem uns 40 minuts a ballar-los tots!

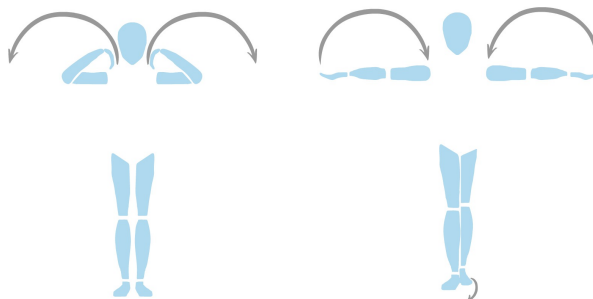
Bona dansa !

Paneuritmia: Els 28 Exercicis

1-10. De “Despertar” a “Volar”

Formarem dos cercles concèntrics de manera que cada parella tindrà un membre al cercle interior i l'altre al cercle exterior. Per ballar els 28 exercicis necessitarem uns 40 minuts aproximadament. Els 10 primers passos es ballen seguidament un rere l'altre com si fossin part del mateix. Anirem encadenant cada un dels moviments amb el següent sense interrupcions.

1. Despertar

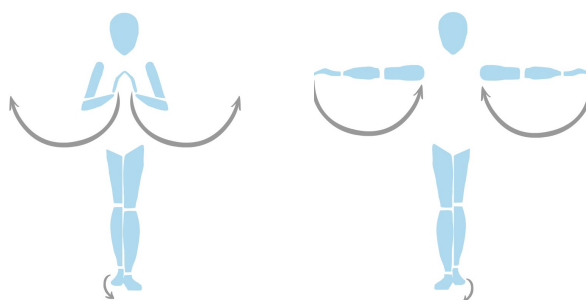


La Paneuritmia comença amb el despertar de la consciència. Quan conscientment donem significat i harmonia als nostres moviments les forces de la llum podran entrar a dins nostre.

Ens posarem mirant endavant amb el centre del cercle a la nostra esquerra, els colzes aixecats a l'alçada del coll i les mans a sobre les espatlles. Començarem avançant amb el peu dret obrint els braços, palmells mirant avall, i tancant-los quan avancem el peu dret. Els braços s'han de mantenir a nivell horitzontal per expressar el contacte amb el pla mental on es creen les idees.

En aquest primer pas rebem i donem. Enviem per tot el món l'idea de donar i rebre, tota la vida és un gran intercanvi!

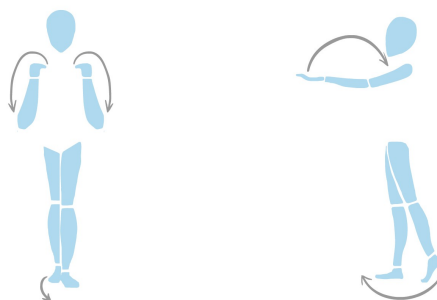
2. Reconciliació



La suavitat, la pau i la calma de la reconciliació ens ajuda a resoldre les contradiccions de la vida amb bondat i comprensió.

Ajuntarem les mans davant del pit amb les puntes dels dits tocant-se mirant amunt i després obrirem fent un arc descendent fins a desplegar lateralment els braços. Aquí comencem a tocar el pla astral del cor i els sentiments.

3. Donar



Quan més donem més rebem. Si la font que som no dóna contínuament el que rep no podrà canalitzar noves corrents i s'estancarà. No deixeu mai que la vostra font s'assequi! Mai deixeu d'estimar! Començarem amb els braços plegats al pit amb els dits a sobre de cada clavícula. Després els obrirem endavant amb els palmells amunt fins a l'alçada del diafragma.

Peter Deunov ens va dir que els tres primers moviments estan especialment dissenyats per manifestar noves idees i enviar-les a l'èter.

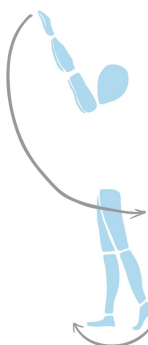
4. Ascensió



Ascensió i descens és el camí de la vida. Si no anem avall no podrem tornar a pujar amunt. L'èxit i la joia ens estimulen però també ho fan els fracassos i la tristesa que podem aprendre a utilitzar de manera positiva. Nadem en l'oceà de la vida!

Quan avancem la cama dreta aixecarem el braç dret amunt i endavant a un angle d'uns 70° al mateix temps que movem braç esquerre endarrere. Quan avancem amb la cama esquerra farem el mateix moviment invertint els braços i anirem alternant.

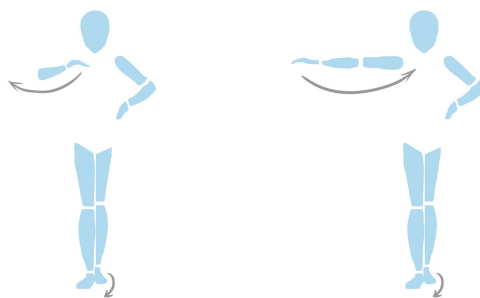
5. Elevació



Elevem els braços per rebre la nova inspiració del Mon Diví i al baixar-los ens deslliurem de les càrregues que ja no ens fan falta.

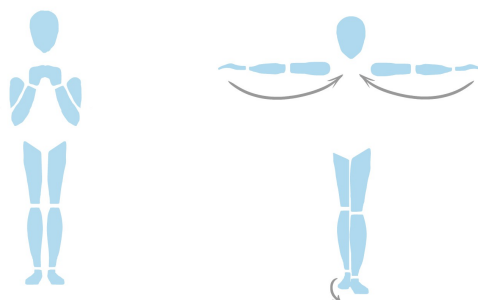
Elevarem i baixarem els dos braços simultàniament. Amb el pas del peu dret els elevem i amb l'esquerra els fem baixar.

6. Obrir



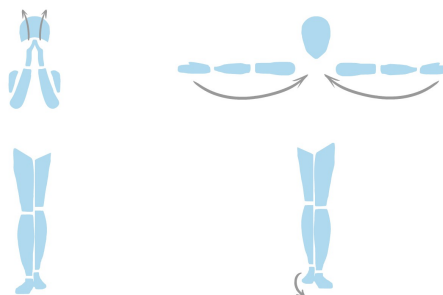
Fem fora els obstacles! Amb el braç dret resollem les contradiccions de la ment i amb l'esquerre les emocionals. Obrim les portes al present i al futur i resollem i tanquem les portes als vells conflictes. Començarem amb la mà esquerra a la cintura i el braç dret plegat amb la mà a l'alçada del pit dret, palmell avall. Quan avancem el peu dret obrirem el braç fent un semicercle horitzontal a nivell de l'espatlla, al fer el pas esquerra tornem a la posició inicial. Al mig de l'exercici canviarem fent l'obertura amb el braç esquerra i la mà dreta a la cintura.

7. Alliberar



Deixa la vida de l'eterna posta i entra a la vida de l'eterna alba! Deixa les cadenes de la mort i entra a la Llibertat de la Vida! Aquest és un dels pocs exercicis en què comencem amb el peu esquerre obrint els braços amb força com si trenquéssim unes cadenes. Quan avancem el peu dret posarem les mans tancades, una al costat de l'altre mirant avall, a l'alçada del pit.

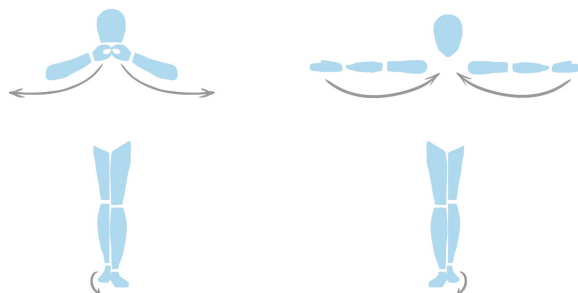
8. Aplaudir



Aplaudir expressa el triomf de la Llibertat. Ens desfem de les relacions que ens atrapen i ens allunyen de la naturalitat. És l'alegria de l'ànima lliure, de la papallona que ha sortit de la seva crisàlide!

A l'avançar el peu dret picarem de mans a l'alçada de la cara, després de picar, les mans es separen i pugen un pam més. Amb el pas esquerre obrirem els braços horitzontalment fent un arc descendent.

9. Purificar



L'alè i l'aire representen el “Verb”. La paraula és la llavor que plantem al món; la introducció de pensaments, sentiments i accions pures en la nostra vida.

Posarem les mans davant la boca, amb el polze i els dos primers dits de cada mà tocant-se. Avancem el peu dret mentre exhalem i obrim els braços horitzontalment. Quan fem la passa esquerra exhalem i tornem les mans a la posició inicial.

10. Volar

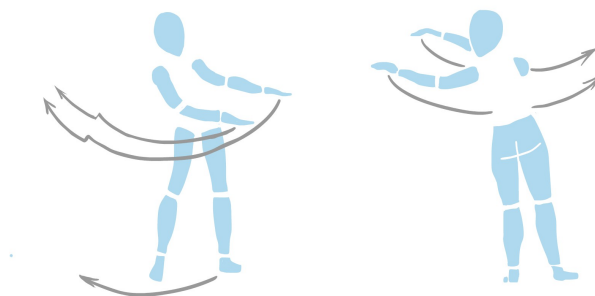


Aquest pas representa la Llei de la bona comprensió amb Llum i Saviesa. És l'impuls elevador que ho fa créixer tot. A volar!

Avançarem a cada passa amb els braços oberts movent-los suaument com si fossin ales amb els palmells mirant avall.

Aquí finalitza la seqüència dels 10 primers exercicis, a partir d'ara entre dansa i dansa hi haurà una petita pausa.

11. Evera (Nascut del Sol)



Comencem a ballar! Ens abandonem al fluir del pas i a la dolça música com si fóssim als braços de la Mare Divina. Ens nodrim de les forces formatives de la mare natura. Després de volar estem llestos per néixer de nou : “*Eve*” es refereix al naixement i “*Ra*” al sol. Anirem girant de manera que enfocarem l'interior del cercle (mà esquerra, Amor) i després l'exterior (mà dreta, Saviesa). De manera a combinar l'Amor i la Saviesa amb el moment que mirem endavant que simbolitza la Veritat.

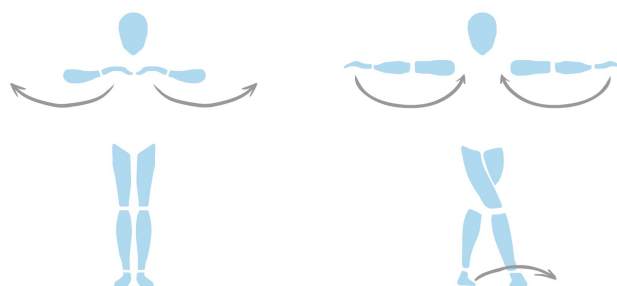
Ens col·loquem mirant el centre, la punta del peu dret estirada a la dreta i els braços apuntant a l'esquerra per davant del pit. Portarem el pes al peu dret i farem un quart de gir avançant el peu esquerre per mirant endavant, elevant els braços uns 45°. Després portarem el pes al peu dret, girarem per mirar l'exterior del cercle i plegarem els braços com a l'inici. Anirem repetint i canviant de costat, harmonitzant-nos amb la suavitat d'aquest exercici.

12. Saltar



Acabarem “*Evera*” amb els braços alçats. Els mantenim verticals i ens encarem al centre del cercle. Farem 5 salts que representen les 5 virtuts del Crist: *Amor*, *Saviesa*, *Veritat*, *Puresa* i *Justícia*. Reverenciem l'Etern Principi Diví i saltam d'alegria oferint la nostra joia. Amb cada melodia de la música farem la flexió del tronc endavant i després saltarem amunt elevant els braços i picant de mans. Mantindrem el cap mirant endavant durant tota la flexió. Quan baixem el tors, els braços segueixen baixant i anant endarrere per agafar embranzida alhora de fer el salt.

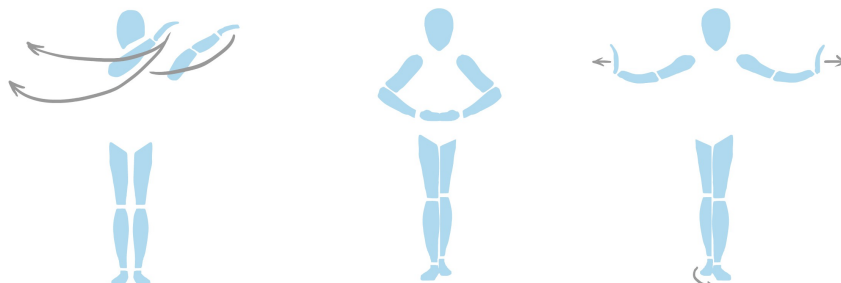
13. Teixir



En acabar “Saltar” ens tornarem a col·locar en la direcció habitual, amb els braços plegats i les mans davant del pit, palmells avall. Els braços s'obriran i es tancaran a cada pas. Els ballarins en parelles exteriors s'avançaran un pas i creuran sempre per davant de la seva parella durant tot l'exercici. Avançarem fent set passes i a la vuitena ajuntarem els peus, seguidament avançarem creuant fins a la línia de gir de la nostra parella de dansa. Mentre creuem farem també 7 passes, passant per davant el peu contrari a la direcció i a la vuitena tornarem a ajuntar els peus. Així anirem teixint i passant d'una línia a l'altre.

Aquest exercici expressa el procés constructiu de la natura; la circulació de l'electricitat i el magnetisme entre els Pols Nord i Sud de la terra. Ens ajuda a introduir l'harmonia i el ritme, a construir el cor espiritual que reflexa l'ànima pura com un cristall. Com diu la lletra de la cançó: “*Que la pau i l'amor regnin en el nostre cor, que la bondat i la puresa visquin en nosaltres!*”

14. Pensar



Aturats en la direcció habitual, elevarem els dos braços diagonalment a la dreta, palmells avall. Llavors els mourem cap a l'esquerra fent un arc descendent però sense que baixin més enllà de les espatlles, del pla mental, fins a quedar en la mateixa posició inversa. Tornem a la posició inicial i repetirem el moviment. El cap i els ulls segueixen la posició de les mans.

Seguidament començarem a avançar fent un moviment circular amb les mans a l'alçada del pit (pla astral), com si pastéssim una massa de farina. Quan escoltem els 3 “krepi” estirarem horitzontalment els braços al costat amb els palmells mirant enfora, alliberant espai als nostres laterals.

Amb aquest exercici entrem en el món del pensament noble i just. En la primera part rebem el Pensament Diví i en la segona ho posem en pràctica en la nostra vida i activitats. És el camí per dominar el pla astral, per connectar amb la saviesa, per trobar el coneixement veritable i no quedar-nos en meres teories. L'esperit de “Pensar” diu: *Entitats del pla causal, em connecto a vosaltres, obrint-me a la vostra llum. Il·lumineu-me perquè visqui la vida que el Pare ha designat per mi i pugui pensar correctament.*

15. Aoum

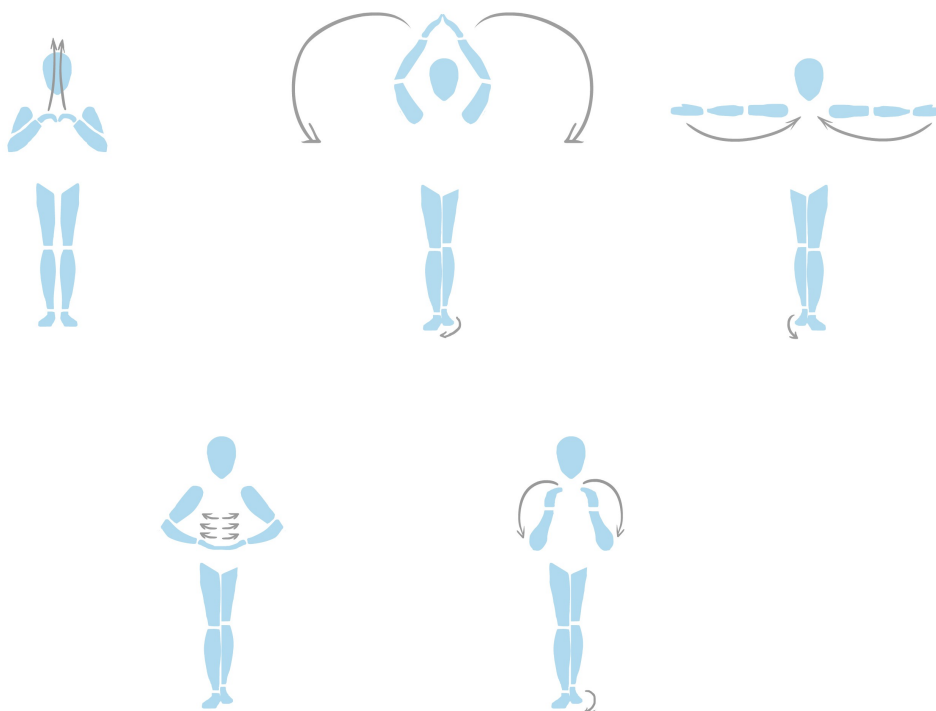


Hi ha una corrent que circula del sol fins al centre de la terra i una altre que va de la terra fins al sol. Unirem la cadena dels éssers vius: arcàngels, àngels, humans, animals, plantes i minerals. Si estem connectats a la cadena de la Vida serem omplerts de l'alegria, la pau i la llum que els éssers elevats ens porten. *Aoum* és una paraula de l'Esperit que podem pronunciar quan estem tristos o malalts i Ell ens entendreà.

Quan elevem el braç 45° rebem la llum Divina i amb la cama avançada del mateix costat l'energia de la terra. La cama i el braç que queden endarrere expulsen les impureses i les energies des-harmòniques cap a la terra.

Avançarem el peu dret, lentament aixecant el braç dret fins a un angle de 45°, palmell avall. Al mateix moment elevarem el peu esquerre endarrere, amb la punta mirant al terra, i estirant el braç esquerre paral·lel a la cama, palmell mirant enrere. Després farem el mateix amb el costat esquerre i ho repetirem al llarg de l'exercici. El moviment es continuu i els braços estan sempre en moviment. Quan estiguem en el moment de màxima extensió de les extremitats, flexionarem i elevarem lleugerament el genoll i farem una petita extensió extra dels braços.

16. El Sol Naixent



Després d'“*Evera*” (nascut del sol), ara el sol surt de nou més amunt per il·luminar-nos amb la saviesa dels plans causal, búdic i àtmic. Aquest exercici té 3 parts: la primera representa el

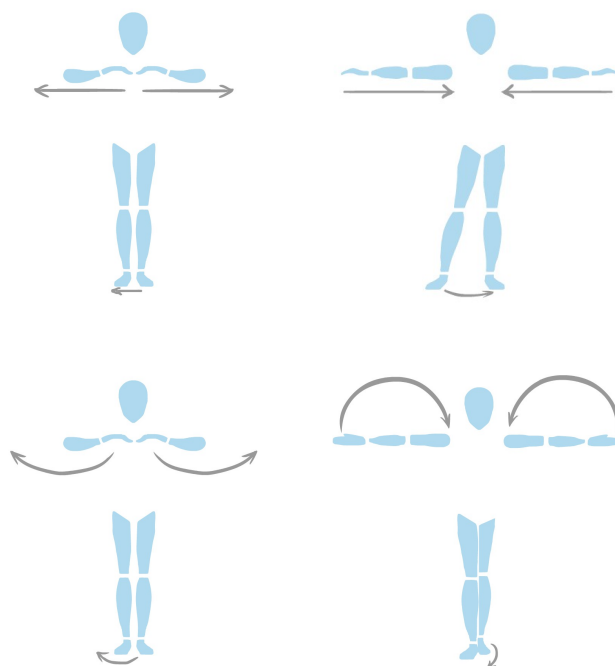
naixement del sol interior, la segona les forces de vida que flueixen com una font d'aigua i a la tercera compartim la riquesa del foc i de l'aigua.

Posarem les mans davant del pit, els dits tocant-se lleugerament. A la primera part farem un pas amb el peu dret mentre elevem les mans amunt, seguint-les amb la mirada, com si el sol sortís a sobre del nostre cap. Seguidament avançarem el peu esquerre i obrirem els braços lateralment. Tornarem a avançar el peu dret i les mans vindran a davant del pit fent un arc horitzontal.

A la segona part farem petits moviments dels braços, amb els palmells amunt. Anirem elevant els braços, fent petits moviments imitant l'aigua que s'eleva, fins arribar a l'alçada del pit, 4 vegades. Començarem a l'alçada de la cintura fins arribar al pit.

La tercera part és el mateix moviment que "Donar".

17. El Quadrat



Ara entrarem en una nova fase de la Paneuritmia. En aquest exercici connectarem amb l'energia de les 4 direccions: est (justícia), oest (vida material), nord (veritat) i sud (virtut). Establirem una correcta relació amb els 4 punts cardinals que a la vegada es troben al nostre interior i representen: 1- esperit, 2- ànima, 3- ment, 4- cor.

Ens col·locarem mirant el centre del cercle, peus junts. Els braços plegats horitzontalment i les mans davant del pit, palmells avall i els dits tocant-se. Recorrerem la línia d'un quadrat imaginari dibuixat al terra, fent una parada a cada cantó. Comencem movent el peu dret a la dreta, tocant el terra amb la punta, al mateix moment que obrim els braços als costats fent un arc horitzontal. Tornem el peu dret i els braços a la posició inicial i repetim el moviment amb el peu esquerre. Tornarem a fer-ho per sumar 4 moviments dels peus. Després avançarem sis passes endavant, a la setena girarem 90° a l'esquerra i a la vuitena ajuntarem els peus. Mentre avancem, obrirem els braços de manera diferent: les mans sortiran de davant la boca i s'obriran horitzontalment amb els palmells amunt. Quan avancem el peu dret obrim braços i amb l'esquerra tanquem.

Després d'avançar i ja col·locats en la nova direcció, tornarem a fer els 4 moviments dels peus, i seguirem avançant i parant de la mateixa manera fins a resseguir 2 vegades el quadrat.

18. Bellesa



“*Bellesa*” expressa el processament dels materials que hem rebut ballant el “*Quadrat*”. És un moviment elèctric i masculí. Les mans, una darrera l'altre, van amunt i endavant mentre el cos oscil·la endavant i endarrere, d'una cama a l'altre. Els moviments dels braços són com els de “*Ascensió*” o “*Aum*”, però aquí el cos també oscil·la i per tant no només estem encenent una idea sinó posant-la en pràctica.

Ens posarem mirant la direcció de gir. Avançarem el peu dret i elevarem el braç dret endavant uns 70°, la cama esquerra endarrere i el braç esquerre paral·lel a ella. Llavors portarem el pes del cos al peu esquerre, inclinant-nos endarrere i elevant lleugerament la punta dels peus. Tornarem el pes al peu dret, baixant el braç, i avançarem amb la cama esquerra elevant el braç esquerre, repetint el moviment a l'altre costat.

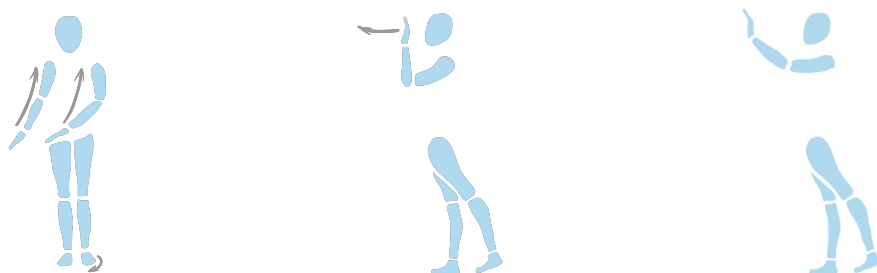
19. Agilitat



“*Agilitat*” és la continuació del pas anterior per seguir processant les forces que hem activat amb el “*Quadrat*”. En aquest cas els moviments són suaus i en forma de corba, expressant el principi femení i magnètic. Amb “*Agilitat*” la llum es troba amb l'aigua en els moviments flexibles i plens de gràcia i lleugeresa.

Ens col·locarem mirant el centre del cercle, portarem el pes a la cama esquerra i estirarem el peu dret a la dreta tocant el terra amb la punta. Posarem les mans a l'alçada del pit esquerre, palmells avall amb la mà dreta sobre l'esquerra. Farem mitja volta amb el peu dret quedant d'esquena al cercle, avançarem en la direcció de gir amb el peu esquerre, després el peu dret creuarà per davant, farem un altre pas amb l'esquerra i portarem el pes a la cama dreta. Des d'aquí farem mitja volta amb el peu esquerre per quedar de nou en direcció al centre del cercle i repetirem el moviment. Els braços els mourem de la següent manera: al fer mitja volta els obrirem com si fossin ales donat-nos la força per girar. Quan avancem fent els 3 passos mourem els braços imitant el vol d'un ocell. Al portar el pes a la cama dreta plegarem els braços al pit dret, fent el reflex de la posició inicial però mirant l'exterior del cercle. Llavors iniciarem el moviment de gir per tornar a mirar l'interior i així anirem repetint.

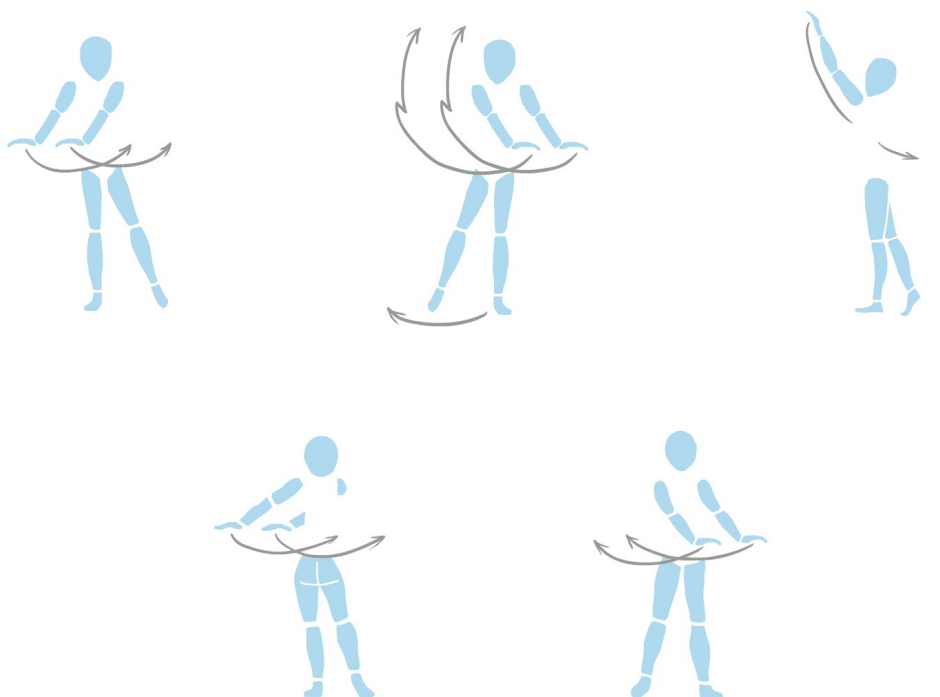
20. Vèncer



Juntament amb “*Alliberament*” aquest és el segon exercici que comença amb el peu esquerre. Encetem una nova etapa, una nova llibertat. Hem dispersat els obstacles i podem expressar el mestratge en els nostres pensaments, sentiments i accions. Afirmem la consciència desperta i una voluntat i principis fermes.

Els moviments són com a “*Evera*” però amb el tors sempre mirant endavant. Al portar els braços a un costat, aixecarem el genoll de la cama contrària. Aquí expressem un caràcter més masculí, reforçant-nos en la roca de la força i la veritat. Quan elevem els braços frontalment fem un lleuger moviment dels canells com si estiguéssim empenyent l'aire: vèncer amb l'amor!

21. L'Alegria de la Terra



En aquest pas s'expressa la floració del Femení Etern. Processem i utilitzem tot el que hem rebut, i l'alegria és el fruit! Durant tot l'exercici els dos braços es mouen junts, paral·lels l'un amb l'altre. Representa la unitat que hem d'establir en la nostra vida interior.

Farem al costat esquerre dos arcs laterals amb els braços, esquerre-dreta-esquerra, seguidament girarem endavant elevant els braços amunt i després farem els dos arcs a l'altre costat.

22. Donar-se a Conèixer

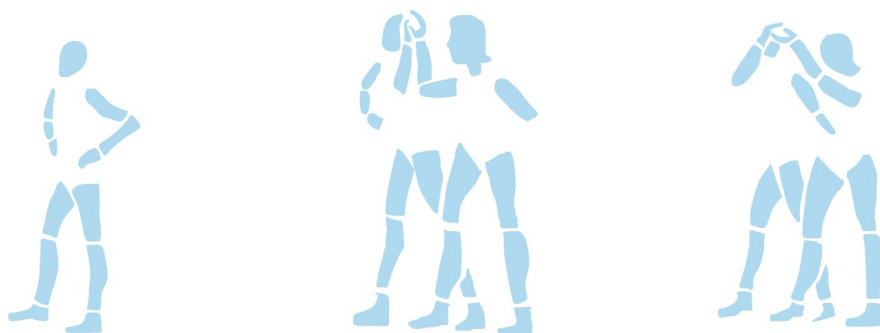


Amb aquest exercici desenvolupem l'autoconsciència. Aprenem a valorar la consciència dels companys i a apreciar les bones qualitats en uns i altres. Entre la bondat i la veritat crearem el centre de l'amor i el reconeixement cada vegada que ens mirem.

Acabem l'anterior pas amb els braços elevats. Girarem per encarar-nos amb la nostra parella de ball i ens donarem les mans, el palmell dret a sobre i l'esquerra a sota, formant una el·lipse. La mà davantera a l'alçada de la cintura i la que ens queda darrera a l'alçada del cap.

Farem un balanceig dels braços endavant i endarrere i llavors separem les mans de la parella i les ajuntem a l'alçada del coll, els dits tocant-se lleugerament. Llavors agafarem impuls per fer un pas endavant i girar 180°, donant l'esquena al nostre company i obrint els braços lateralment. Quan estiguem donant-nos l'esquena tornarem a ajuntar les mans a l'alçada del coll i portarem el pes cap al peu que ens queda al darrera. Per acabar el pas tornarem a agafar impuls obrint els braços. Farem un pas endavant mentre girem per encarar-nos de nou amb la parella i ajuntarem les mans amb ella, com al començament, fent el balanceig. Quan estiguem amb les mans agafades, primer ens mirarem un instant els ulls i després al cel, elevant mutualment les ànimes. Així ho anirem repetint fins al final de la música,

23. Dia Preciós



Els moviments de “*Dia Preciós*” ens ajuden a enfortir i magnetitzar el sistema nerviós per sostenir les vibracions de la vida espiritual i en particular les relacions amb els germans i germanes.

Enforteixen la voluntat i ens permeten tenir una consciència clara de les nostres accions.

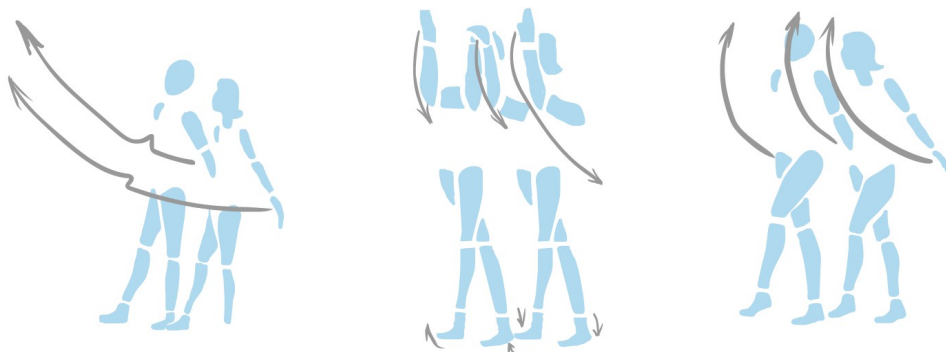
Necessitem concentració, autocontrol i flexibilitat per mantenir l'equilibri.

Deixarem anar les mans de la parella, ens col·locarem mirant endavant amb el centre del cercle a l'esquerra i les mans a la cintura. Aixecarem el peu dret amb la punta mirant avall tot flexionant el genoll. Llavors farem tres petites flexions amb el genoll esquerre. Després deixarem caure el peu dret fent un pas endavant i repetirem el moviment aixecant el peu esquerra i flexionant el genoll dret. Aquest moviment dels peus el repetirem tot l'exercici.

La posició dels braços l'anirem modificant. La primera ronda amb les mans a la cintura. A la segona elevarem uns 70° el braç, palmell mirant endavant, a la vegada que aixequem el peu del mateix costat i l'altre mà seguirà a la cintura. A la tercera ronda donarem la mà interior a la parella a l'alçada del cap i l'altre mà quedarà també reposant a la cintura. A la quarta ronda començarem donant-nos l'altre mà amb la parella, formant un arc per sobre els nostres caps, i quan canviem de

peu ens donarem la mà interior, l'altre braç queda lliure per ajudar-nos a mantenir l'equilibri. I així anirem alternant un braç i l'altre fins a la finalització de la música.

24. Com n'estem de Contents

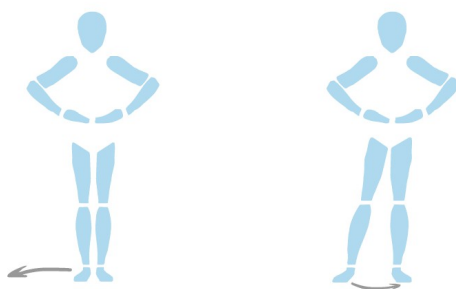


Deixarem anar la mà de la parella i ens quedarem en la direcció de gir. Posarem els peus junts i les mans a la cintura. Aquest exercici consta de dos moviments. En el primer farem tres passes endavant començant amb el peu dret. Després de la tercera passa, portarem el pes del cos endarrere al peu esquerre. Aquestes passes les hem de fer amb agilitat, flexionant una mica els genolls com si féssim saltirons. Repetirem la seqüència quatre vegades per completar el primer moviment.

En el segon moviment donarem la mà a la nostra parella a l'alçada de la cintura. Farem un pas endavant amb el peu dret mentre portem les mans endarrere i les tornem a l'alçada de la cintura. Avançarem amb el peu esquerre i elevarem els braços uns 70° per damunt la cara. Llavors portarem el pes endarrere al peu dret mentre baixem els braços avall i endarrere. Hem de fer l'oscil·lació endavant i endarrere amb la planta dels peus. Repetirem el moviment simètricament començant amb el peu esquerre, fins a un total de 5 vegades,

Així anirem ballant amb la música, alternant el primer moviment de les quatre seqüències de passos, amb el segon moviment que consta de 5 aixecades de braços. En total farem quatre vegades cada moviment. Amb aquests ball aprendrem a desenvolupar l'habilitat per apreciar la riquesa de la natura. Celebrem ballant amb dinamisme el pont que hem construït entre la terra i el cel!

25. Pas a Pas

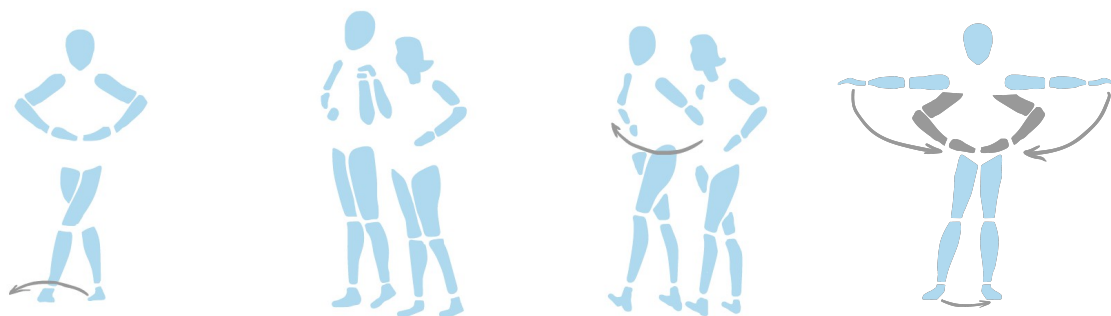


Ens posarem les mans a la cintura durant tot l'exercici, sempre el dit gros per darrera l'esquena i la resta a davant. Començant amb els peus junts, mourem com a el "*Quadrat*" el peu dret a la dreta tocant el terra amb la punta dels dits. Tornem a la posició inicial i repetim el moviment. Després mourem el peu dret endavant tocant amb la punta, tornem a la posició inicial i ho repetim. Llavors avançarem tres passes començant amb el peu dret i a la quarta el peu esquerre quedarà al costat del dret. A partir d'aquí farem els mateixos 4 moviments amb el peu esquerre, i després avançarem començant amb el mateix peu, cosa que ens durà de nou a l'inici de l'exercici, i així anirem repetint fins al final de la cançó.

Aquest exercici està relacionat amb "*Aoum*" i les corrents que transmetem del sol a la terra i de la terra al sol. Quan els peus estan junts l'energia de la terra es transmet al sol, en canvi quan separem

els peus rebem l'energia del sol i la transmetem a la terra. Amb aquest ball aprendrem a percebre quan el sol està actiu o quan és la terra que eleva la seva energia. Sembla un pas molt senzill després dels anteriors, però és d'una gran profunditat! Ens permet arrelar tota l'energia que hem mobilitzat fins ara. Mentre ens movem guardarem la mirada endavant a l'horitzó.

26. De Bon Matí



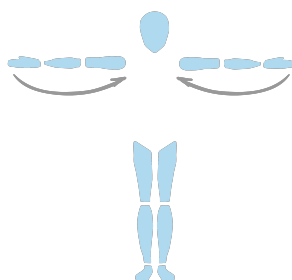
“De Bon Matí” és el darrer exercici que farem girant al voltant del cercle. Harmonitzarem les forces del cos humà entre les dues polaritats, entre els pensaments i els sentiments. Unirem el potencial físic, astral i mental al servei de l'Amor Diví. Entrarem a “la Vida pel Tot”, a la Vida Unitària!

Ens col·locarem en la direcció de gir i les mans a la cintura. Aquest exercici té 3 moviments separats que no es tornen a repetir. La música sonarà quatre vegades, la primera pel primer moviment, la segona pel segon, i la tercera i quarta vegada pel tercer. Al primer moviment farem uns arcs amb els peus. El peu dret passarà fent un arc davant la cama esquerra i posarem la punta del peu a terra, després desfarem l'arc i portarem la punta del peu una mica més endarrere que la posició inicial. Tornarem a fer l'arc per davant la cama esquerra i alinearem de nou els peus. Llavors farem tres passes endavant començant amb el peu dret i posarem els peus junts. Llavors farem la mateixa seqüència amb el peu esquerre i repetirem els arcs fins que acabi la primera ronda de la música.

En el segon moviment donarem la mà a la parella a l'alçada de l'espatlla i l'altre la mantindrem a la cintura. Farem quatre passes endavant començant amb el peu dret i a la darrera passa esquerra deixarem el peu avançat. A cada passa farem un petit moviment amunt amb les mans. Aleshores portarem el pes endarrere al peu dret recolzant-nos en els talons al mateix moment que mourem els braços fent un arc endarrere. Després portarem el pes endavant al peu esquerre recolzant-nos amb la punta dels peus, al mateix moment que movem els braços endavant. Repetirem la oscil·lació endavant i endarrere per completar la seqüència. En total ho farem sis vegades. És important anar de la punta dels peus al taló i no doblegar el cos sinó els genolls.

El tercer moviment ocupa dos voltes de la música i els desplaçaments de cames són idèntics a “Pas a Pas” amb la diferència que afegirem els moviments de braços. Començarem fent tres passes endavant iniciant amb el peu dret i ajuntarem els peus. A la passa dreta mourem els braços frontalment i paral·lels i a la passa esquerra els tornarem a la cintura. Llavors seguirem amb els moviments de peus com a l'anterior exercici. Al fer les dues puntades del peu dret a la dreta obrirem els dos braços a cada costat i al replegar la cama els tornarem a la cintura. Quan fem les dues avançades de la punta del peu dret els braços aniran endavant, sempre tornant a la cintura. Farem llavors les tres passes començant amb el peu dret i avançant els braços endavant. I així seguirem amb el peu esquerre i anirem fent els moviments acompanyant-los amb els braços fins al final de la música.

27. Respiració



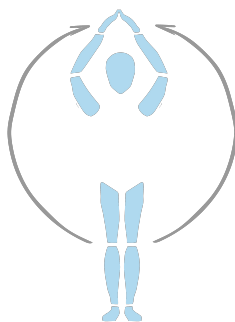
Amb aquest exercici de respiració obrirem l'escala musical que necessitem aplicar a la vida. Hi ha tres frases musicals que es repeteixen tres cops cada una: la primera l'escala ascendent, la segona l'escala descendent i finalment una melodia que les equilibra. Cada frase musical té una nota llarga inicial que servirà per fer la inhalació a través del nas.

Ens col·locarem mirant el centre del cercle, mans al pit amb els palmells al cor. Quan soni la nota inicial inhalarem pel nas i a la vegada obrirem els braços horitzontalment fins que els palmells s'encarin endavant.

Exhalarem a poc a poc mentre cantem els tons de l'escala amb la vocal “A” i gradualment tornarem a portar les mans a la posició inicial.

Repetirem el mateix procés 3 vegades per cada frase musical i quan acabem reposarem els braços a cada costat del cos.

28. Providència/Benedicció Final



El gest final de benedicció, també el podem anomenar “Mètode per fer contacte amb el Món de la Unitat”. Portem la Llum de la Unitat al món material. A mesura que baixem els braços lateralment es van separant tal com es manifesta la polaritat en el món físic.

Mirant el centre del cercle aixequem els braços per damunt del cap, ajuntant les puntes dels dits mentre diem: *Que la Pau del Pare sigui sempre amb nosaltres!*

En aquest moment connectem amb el pla de l'Esperit, la vibració Unitària. Seguidament anem baixant els braços passant per sobre del cap i després els anem obrint de manera que baixin per cada costat mentre diem: *Que la Joia i l'Alegria Divines brillin en els cors!*

És la coronació del treball que hem fet durant tot el ball. Expressa la rebuda de l'Amor Diví en el nostre cor i l'alegria i expansió que l'acompanyen.

Finalment tots els participants es saluden mútuament, aixecant el braç amb el palmell obert en senyal d'amor i d'agraïment als companys i companyes, a la naturalesa i a la Vida!

***"Tingueu el cor pur com el cristall,
la ment lluminosa com el sol,
l'ànima vasta com l'Univers,
i l'esperit poderós com el Pare i unit al Pare."***



El Cor del Foc Blanc: La Fraternitat de Llum i Amor
www.cordelfocblanc.net